

# Mais + Konserven Rezept Sammlung

## Index

Brot & Brötchen.....	17	PS.....	446
Chili Con Carne.....	291	Pute.....	277
Dessert.....	93	Rindfleisch.....	346
Fisch.....	220	Schichtsalat.....	439
Fisch, Salat.....	236	Schinken.....	371
Fleisch, Auflauf.....	247	Schinken, Auflauf.....	382
Fleisch, Diverses.....	253	Schinken, Salat.....	386
Gebäck.....	33	Schwein.....	357
Gyros.....	368	Schwein, Suppe.....	395
Hähnchen+ Hühnchen.....	257	Speck.....	400
Kuchen.....	38	Vegetarisch Auflauf.....	96
Muffeins.....	57	Vegetarisch, Bratlinge.....	113
Muffeins, Fleisch.....	345	Vegetarisch, diverses.....	114
Polenta.....	159	Wurst.....	411

## Inhaltsverzeichnis

Mais + Konserven Rezept Sammlung.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Polenta, einige Tipps.....	16
Prächtige Krustel!.....	17
Backwaren.....	17
Brot & Brötchen.....	17
Bettina Raatz Brotrezept:.....	17
Brot ohne Buchweizen + Mais.....	18
Brot ohne Soja + Nüsse.....	19
Chili Mais Brot 2 Ei.....	20
Inschera (Hirsefladenbrot, Eritrea) Afrika.....	20
Mais - Chili Brot 2 Ei.....	21
Mais Fladen GF 1 Eigelb.....	21
Maisbrot 1 Ei.....	22
Maisbrot 2 Ei.....	22
Maisbrot (Namibia).....	23
Maisbrot Feuriges 3 Ei.....	23
Maisbrot Kupal, GF.....	24
Maisbrot Natron 3 Eiweiß GF.....	25
Maisbrot Türkisches.....	25

Maisbrot, Cornbread	1 Ei	26
Maisbrötchen		26
Mais- Rosinenküchlein		27
Maisbrötchen zum Frühstück		27
Maisbrötchen zum Grillen		28
Maisfladen	2 Ei	28
Maisfladen mit Gemüsefüllung		29
Pizzabrot		30
Tortillas		30
Vollkornbrot mit Sauerteigerstellung		31
Weißbrot Afrikanisches	1 Ei	32
Weißbrot Italienisches		32
Gebäck		33
Gebäck, Argentinisches	3 Eigelb	33
Käsegebäck Mais-	1 Ei	33
Kinderkekse (allergienarm)		34
Mais-Reis-Waffeln süße (Basisch) GF		34
Maisgebäck aus dem Piemont,	6 Eigelb GF	35
Maisplätzchen, gebraten	1 Ei	36
Spanische Bollos	4 Eigelb + 1 Eiweiß	37
Spinat - Taschen	1 Ei	37
Kuchen		38
Mit Ei		38
Apfeldatschi vom Blech	2 Ei	38
Biskuit für Obstkuchen und Torten	9 Ei	38
Für eine Torte	6 Ei	38
Gemüseecken	3 Ei	39
Gemüsekekchen/Auflauf Ramhormoz	5 Ei	40
Gemüsequiche, QimiQ	2 Ei	41
Käsekuchen	1 Ei	42
Käsekuchen ohne Boden	6 Ei	42
Kuchen Mahabad GF	2 Ei	43
Mais Kuchen	2 Ei	44
Mais Kuchen III	2 Ei	44
Mais Kuchen IV	2 Ei	45
Mais-Kartoffel-Kuchen	3 Ei + 3 Eigelb GF	46
Maiskuchen I	1 Ei	47
Maispfannkuchen	4 Ei	47
Pfannkuchen aus Maismehl.	2 Ei GF	48
Pfannkuchen, gefüllt	3 Ei	48
Pfannkuchen, pikant	7 Ei	49
Reiskuchen	2 Ei	50
Rotweinkuchen	5 Ei	51
Zitronenkuchen mit Mandeln	3 Ei GF	51
Ohne Ei		52
Bananen Kuchen mit Ingwer		52
Brombeermaistorte		53
Haselnuss-Pfannkuchen	GF	54

Mais Kuchen V.....	54
Mais Kuchen VI.....	55
Maiskuchen mit Äpfeln und Rosinen GF.....	55
Mandel Saftiger Kuchen GF.....	56
Schokoladen - Rum Kuchen GF.....	57
ZUBEREITUNG.....	57
Muffeins.....	57
Ohne Ei.....	58
Corn- Bread- Mix.....	58
Erbsen Käse Muffeins GF.....	58
Mais - Buchweizen Muffeins GF.....	59
Muffeins Khoy GF.....	60
Muffeins Saqqez GF.....	61
Schokoladen Karotten Muffeins.....	63
Schokoladen Muffeins.....	63
Vollkorn Muffeins.....	64
Vollkorn Muffeins II.....	65
Pikant.....	66
Cayenne- Muffins 1 Ei.....	66
Cayenne-Maisbrot-Muffeins 1 Ei.....	66
Maismuffeins mit Chili Butter 1 Ei.....	67
Gemüse- Muffins IV 1 Ei.....	68
Golden- Eye-Muffeins 3 Ei.....	69
Käse- Maismehl- Muffins 1 Ei GF.....	69
Käse- Muffeins, Mexikanische 3 Ei.....	70
Käse- Zucchini- Muffins 1 Ei.....	71
Kerne- Muffins 1 Ei.....	71
Kräuter- Muffins 1 Ei.....	72
Mais- Muffins 1 Ei.....	72
Mais Muffins Mexikanische 2 Ei.....	74
Mais- Muffins 1 Ei.....	74
Mais-Muffeins Mexikanische 1 Ei GF.....	75
Mexikanische Maismuffeins 1 Ei.....	76
Mexiko- Muffins 1 Ei.....	76
Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will).....	77
Muffins Maku 3 Ei.....	78
Paprika- Muffins 2 Ei.....	80
Spaghetti- Muffins 6 Ei.....	80
Süß- Scharfe Corn- Muffins 2 Ei.....	82
Süß.....	82
Corn Flakes Muffins 1 Ei.....	82
Englische Muffins 2 Ei.....	83
Hafer Muffeins mit Zimt 3 Ei.....	84
Maisgrießmuffeins 2 Ei.....	85
Muffeins Ahwaz 3 Ei.....	85
Muffeins Veis 3 Ei GF.....	86
Süße Muffins 2 Ei.....	86
Mein Tipp.....	87

Torten .....		87
Brombeermaistorte GF .....		87
Lauchtorte / Quiche 3 Ei .....		88
Mandeltorte oder Dessert 5 Eigelb + 4 Eiweiß GF .....		89
Popcorn - Zitronenquark - Torte .....		90
Schokoladen Torte	8 Ei .....	91
Waffeln .....		92
Herzhafte Waffeln	3 Ei .....	92
Sahne-Waffeln	4 Ei .....	92
Waffeln	4 Ei .....	93
Dessert .....		93
Pikant .....		93
Mais-Käse-Pudding Türkischer .....		93
Süß .....		94
Crema frita 4 Eigelb+1 Eiweiß GF .....		94
Grießrieble mit Apfelmus .....		95
Indianisches Maisdessert GF .....		95
Kürbis-Mais-Dessert GF .....		96
Vegetarisch Auflauf .....		96
Apfel - Bananen Auflauf 2 Ei .....		96
Apfel-Maisauflauf Schneller GF .....		97
Bohnenauflauf mit Maiskruste .....		98
Ernteauflauf .....		99
Grießauflauf mit Bananen 4 Ei GF .....		100
Griesauflauf mit Paprika und Mais 2 Ei .....		101
Jugoslawisches Maisgericht	6 Ei .....	102
Kukuruzauflauf .....		102
Mais-Kartoffel-Kuchen 3 Ei + 3 Eigelb GF .....		103
Maisauflauf mit Champignons 3 Ei GF .....		104
Maisbrei GF .....		105
Maisgratin Navajo 2 Ei GF .....		105
Maisgrieß-Apfel-Auflauf .....		106
Paprikauflauf .....		107
Pfirsich- oder Aprikosenauflauf	4 Ei .....	107
Polenta süße 3 Ei GF .....		108
Polenta- Auflauf mit Ziegenkäse	5 Ei .....	108
Polentagratin .....		109
Quarkauflauf 2 Ei .....		110
Reisauflauf a la Speciale 4 Ei .....		110
Reisauflauf, Spezial 8 Ei .....		111
Schafs Feta Reis Auflauf 3 Ei .....		111
Tomatenauflauf, Mexikanischer .....		112
Tortilla - Auflauf .....		113
Vegetarisch, Bratlinge .....		113
Mais Gelbrüben Bratlinge 2 Ei .....		114
Maisbackling GF .....		114
Vegetarisch, diverses .....		114
Backofenmais .....		114

Bohnenpfanne, Mexikanische.....	115
Buttergemüse.....	116
Chili - Lasagne .....	116
Chili - Mais.....	117
Chili con Tofu .....	117
Chili Hörnchen.....	118
Chili mit gemischten Bohnen .....	119
Enchiladas           4 Ei           GF.....	120
Feuriges Popcorn .....	120
Gemüse - Eier Pfanne       4 Ei.....	121
Gemüse - Grillspieße .....	122
Gemüse - Jambalaya.....	122
Gemüse - Lasagne       3 Ei .....	123
Gemüse - Sahne - Soße.....	124
Gemüselasagne .....	124
Gemüsenudeln .....	125
Gemüsepfanne schnell und lecker .....	126
Gemüsepfanne, asiatisch .....	126
Gemüsepizza mit Käse .....	127
Golden- Eye-Muffeins       3 Ei .....	128
Grießflammeri,       GF.....	128
Griesnockerl           Ei           GF .....	129
Grillsauce.....	129
Kartoffelgulasch.....	130
Kartoffeln lecker, gefüllte.....	130
Käse Kartoffelpuffer .....	131
Käsebällchen           1 Ei .....	132
Polenta- Käse-Nockerln mit Rote Bete       5   Eigelb .....	132
Lasagne, Mexikanische .....	133
Lauchzwiebel - Mais - Raclette.....	134
Mais - Crêpes   2 Ei.....	134
Mais - Sprossen aus dem Wok.....	135
Mais an Erdnussbutter (Zimbabwe) GF .....	136
Mais- Tomaten- Chutney.....	136
Maisbackling       GF.....	137
Maisgrieß-Kokos- Flammeri   1 Eiweiß GF.....	137
Maisklößchen mit Zucchinisauce GF.....	138
Maisküchlein   1 Ei .....	138
Maisküchlein   3 Ei   GF.....	139
Maismehlteig   GF .....	140
Maistaler       2 Ei       GF .....	140
Makkaroni mit Gemüsesoße .....	141
Paprika - Pfanne, Mexikanisch .....	141
Paprika - Pizza.....	142
Paprika Mais Spieße .....	143
Paprikapfanne mit Fetakäse .....	143
Paprikaschoten, gefüllt   1 Ei .....	144
Pfannengemüse aus dem Wok.....	145

Pizza .....	145
Pizza - Crostini .....	146
Pizza Mais GF .....	147
Pizzen, Mexikanische .....	147
Popcorn .....	148
Popcorn a la Toskana .....	148
Popcorn mit Ahornsirup .....	149
Popcorn mit Pfiff .....	149
Popcorn zum Träumen .....	150
Popcorn, Asiatisches .....	150
Popcorn, Nussiges .....	151
Reis, Mexikanischer .....	151
Reisgefüllte Paprika mit Käse .....	152
Sadza - Weißer Mais (Zimbabwe u. südliches Afrika) .....	152
Scharfer Chili-Mais I .....	153
Scharfer Chili-Mais II .....	153
Texas - Pfanne .....	154
Texmex - Nudelsalat .....	155
Tortilla - Würfel 5 Ei .....	156
Ugali I GF .....	157
Wok - Gemüse .....	157
würziger Brei mit Käse GF .....	158
Polenta .....	159
Italienische Polenta .....	159
Käsepolenta .....	159
Käsepolenta mit Tomatenwürfeln GF .....	160
Mais Polenta Puffer 2 Ei .....	160
Mais an Erdnussbutter (Zimbabwe) .....	161
Mais Pizza .....	161
Mais Pizza 2 .....	162
Mais- Polenta GF .....	163
Paprika Mais Spieße .....	163
Polenta (Beilage aus Maisgrieß) GF .....	164
Polenta mit Dörrzwetschgen .....	165
Polenta mit Mandeln GF .....	165
Polenta mit Pilzen und Kräutern .....	166
Polenta mit Tomatensauce GF .....	166
Polenta Sulla Spianatora GF .....	167
Polenta- Plinsen 2 Ei .....	168
Polentagratin .....	169
Vegetarisch, Salat .....	169
Balkansalat mit Schafskäse .....	170
Balkansalat Wraps .....	171
Bohnen - Mais - Salat .....	171
Bohnensalat I .....	172
Bohnensalat II .....	172
Bohnensalat mit Mais, Paprika und Schafskäse .....	173
Bulgur Salat, Türkischer .....	173

Diät - Salat .....	175
Eiersalat - Allerlei 6 Ei .....	176
Eisbergsalat .....	176
Fruchtiger Maissalat .....	177
Gemischter Salat .....	178
Gemüsesalat I .....	178
Gemüsesalat II .....	179
Grüne Bohnen Salat mit Mais 4 Ei .....	180
Gurken Mais Salat.....	180
Hawaiisalat 5 Ei .....	181
Hüttenkäse - Salat.....	181
Kartoffel - Chili mexikanische Art .....	182
Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln .....	182
Kartoffelsalat, Kubanisch .....	183
Käsesalat mit Mais und Paprika.....	184
Konfettisalat.....	184
Krautsalat.....	185
Lauch - Sellerie - Ananas - Salat.....	186
Mais - Erbsen Salat .....	186
Mais - Paprika - Salat I .....	187
Mais - Paprika - Salat II.....	187
Mais - Rahm - Salat .....	188
Mais, bunter Salat.....	188
Maispuffer mit Bohnensalat 1 Eigelb .....	189
Maissalat .....	190
Maissalat 'Julias Inferno' .....	190
Maissalat mit Käse .....	191
Maissalat mit Meerrettich .....	191
Nudel - Mais - Salat mit Feigen.....	192
Nudelsalat I .....	192
Nudelsalat II .....	193
Nudelsalat mediterran und mal ganz anders.....	194
Nudelsalat mit Brühe.....	194
Nudelsalat mit Gemüse und Champignons .....	195
Nudelsalat mit Mandarin .....	195
Nudelsalat mit Miracle Whip Balance .....	196
Nudelsalat ohne Mayonnaise .....	196
Paprika - Käse - Salat.....	197
Paprikasalat .....	198
Paprikasalat, bunter .....	198
Paprikasalat, Mexikanischer .....	199
Paprikasalat, Scharfer .....	199
Partysalat mit Tomaten und Zucchini.....	200
Porree Salat .....	200
Porreesalat .....	201
Porreesalat II 2 Ei .....	201
Porreesalat III .....	202
Rote Bohnen - Salat .....	202

Ruck - Zuck - Salat .....	203
Salat mit Käse .....	203
Salat, Bunter .....	204
Sattmachsalat .....	205
Schichtsalat .....	205
Sommersalat mit Cashewkerne 1 Ei .....	206
Spaghetti - Salat .....	207
Spaghettisalat mit roten Bohnen und Mais .....	207
Staudenselleriesalat .....	208
Tortellini - Salat .....	208
Tortellini - Salat, lauwarmer .....	209
Versteckter Salat 1 Ei .....	210
Vegetarisch, Suppe .....	211
Aztekensuppe .....	211
Gemüsesuppe .....	212
Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen GF .....	212
Grießbrei bunter GF .....	213
Griesnockerl Ei GF .....	214
Kartoffeltopf .....	214
Linsensuppe .....	214
Maiscremesuppe .....	215
Maiscremesuppe, Amerikanische .....	216
Maiseintopf mit Käse .....	216
Maissuppe mit Safran 2 Eigelb .....	217
Scharfe Mais - Kokos - Suppe .....	217
Sopa de Maíz (Maissuppe) GF .....	218
Succotash GF .....	219
Fisch .....	220
Fischpfanne mit vollwertigem Gemüse .....	220
Forellen Mais - Cremesuppe .....	220
Garnelen im Maisblatt .....	221
Kabeljaufilet im Maishemd 1 Ei GF .....	222
Maissuppe mit Scampi .....	223
Rotbarschragout mit Paprika - Mais - Gemüse .....	224
Sardellen Polenta GF .....	225
Scampi Zingara .....	225
Seelachs, Feurige Fischhappen .....	226
Seelachs, Gebratener Fisch .....	227
Seelachsfilet, Bunte Fischpfanne .....	227
Shrimpküchlein mit Mais 1 Ei .....	229
Shrimps und Mangochutney Reispfanne .....	230
Thunfisch - Aufstrich .....	231
Thunfisch Maispolenta GF .....	231
Thunfisch Veränderung 2 Ei GF .....	232
Thunfisch mit Wraps .....	233
Thunfisch, Spanischer Kartoffel .....	233
Thunfischauflauf, Schneller 1 Ei .....	234
Thunfischpaste, Süße .....	235

Thunfischsuppe .....	235
Fisch, Salat .....	236
Fischsalat „Tante Mimi“.....	236
Matjes mit Apfel, Mais und Tomate.....	237
Sardinen, Patricias delikater Fischsalat .....	237
Shrimps, Schichtsalat.....	238
Thunfisch , Curry Nudelsalat .....	238
Thunfisch - Mais - Salat      2 Ei .....	239
Thunfisch - Spaghetti mit Mais .....	240
Thunfisch Nest mit grünen Salat .....	240
Thunfisch Nudelsalat und Mais.....	241
Thunfisch, Bunter Salat .....	242
Thunfisch, Schlemmer - Nudelsalat .....	242
Thunfisch, Zaubersalat .....	243
Thunfischsalat .....	243
Thunfischsalat II.....	244
Thunfischsalat mit Käse.....	244
Thunfischsalat, Einfacher .....	245
Thunfischsalat, Fruchtiger .....	245
Thunfischsalat, Russischer   2 Ei .....	246
Thunfischsauce auf Schichtsalat   3 Ei .....	246
Fleisch .....	247
Fleisch, Auflauf .....	247
Diverses .....	247
Bacon Maisauflauf, Amerikanischer   1 Ei .....	247
Fleischwurst, Nudelauf .....	248
Hähnchen, Tacco - Auflauf .....	248
Kartoffel - Gemüse Auflauf mit Parmesan   2 Ei .....	249
Koteletts, überbacken.....	249
Pute, Reisauf .....	250
Putenbrust, Nudelauf vom Blech   4 Ei.....	251
Rindfleisch Polenta- Auflauf.....	252
Speck Farmer-Auflauf mit Knoblauchsauce.....	253
Fleisch, Diverses .....	253
Leberpfanne.....	253
Leberkäsepfanne .....	254
Leberkäs-Ragout .....	254
Lamm, Happy Gaucho Topf .....	255
Lammbraten mit Oliven   GF.....	256
Kaninchen Französisches      GF.....	256
Geflügel .....	257
Hähnchen+ Hühnchen .....	257
Filet Topf .....	257
Hähnchen Chili Pfanne.....	258
Hähnchen - Chili - Topf mit Paprika .....	258
Hähnchen - Chili mit Paprika .....	259
Hähnchen - Gemüsecurry .....	260
Hähnchen aus dem Wok .....	261

Hähnchen, Curry.....	261
Hähnchen, Nudelpfanne Mexikanisch .....	262
Hähnchen, Reispfanne .....	263
Hähnchenbrust mit knackigem Gemüse 1 Eiweiß.....	263
Hähnchenbrust und Currycreme Salat .....	264
Hähnchenbrust, Blitzragout .....	265
Hähnchenbrust, Reispfanne á la Julia .....	265
Hähnchenbrustfilettopf .....	266
Hähnchencurry, Rotes .....	267
Hähnchengeschnetzeltes nach mexikanischer Art .....	267
Hähnchenkeule Hazienda .....	268
Hähnchenkeulen mit Paprika - Mais - Reis.....	269
Hähnchenkeulen Texas.....	269
Huhn, Gelbes Thai Curry.....	270
Hühnchen, Zigeunerisches .....	271
Hühnchen- Enchiladas GF.....	271
Popcorn - Chicken 2 Ei.....	272
Hähnchen, Eintopf.....	273
Hähnchentopf Feuervogel .....	273
Hühnchen - Mais - Suppe.....	273
Hühnerbrust, Mitternachtssuppe, Scharfe.....	274
Hühnersuppe, Chinesische .....	275
Hähnchen, Salat.....	275
Geflügelsalat mit warmer Käsesauce .....	275
Hähnchenfilet, Geflügelsalat Karibische Art .....	276
Hühnerbruststreifen Curry - Reissalat.....	277
Pute .....	277
Geflügel Gulasch mit Mais.....	278
Geflügel Party Reistopf .....	278
Herz , Pfanne, Bunte .....	279
Pute, Curryreis asiatischer Art .....	280
Pute, Rahmfleisch .....	281
Puten Burger.....	281
Puten Ofen - Kartoffeln.....	282
Puten Tortillas überbacken.....	283
Putenbrust, Gefüllte Weizenfladen.....	283
Putenfleisch Reispfanne .....	284
Putenfleisch süß - sauer 2 Ei .....	285
Putengeschnetzeltes mit Gemüse.....	286
Putenmedaillons mit Mais - Creme, überbacken.....	287
Putenoberkeule, Glasierte .....	287
Putenpastete.....	288
Putenschnitzel mit Mais - Käse - Kruste .....	289
Putenstreifen mit Mais und Banane überbacken .....	290
Putenzöpfe in Weißweinsauce.....	290
Hack.....	291
Chili Con Carne .....	291
Hackfleisch, Chili con carne .....	291

Hack, Chili .....	292
Hack, Chili mal anders.....	293
Hackfleisch Chili con Carne .....	293
Hackfleisch, Chili - Topf .....	294
Hackfleisch, Chili Con Carne mit Sauerrahm .....	295
Hackfleisch, Chili Suppe.....	296
Hack, diverses .....	296
Hack Enchiladas mit Dip, Mexikanisch.....	296
Hack Reispfanne mit Bohnen und Mais.....	298
Hack Scharfer Mais .....	298
Hack Zwiebel Ragout.....	299
Hack, Cowboynudeln .....	299
Hack, Mafia Torte.....	300
Hack, Paprika (leicht) .....	301
Hack, Quick Tamale Kasserolle .....	301
Hack, Reispfanne mit Gemüse .....	302
Hack, Simple Irish Shepherd's Pie .....	303
Hack, Teigtaschen auf mexikanische Art   2 Ei .....	303
Hack, Wraps - Party                   5 Ei .....	304
Hack- Kuchen       1 Ei.....	305
Hackbraten mit Mais   1 Ei .....	306
Hackbraten mit Schafskäse   1 Ei.....	307
Hackbraten, bunt   3 Ei.....	307
Hackbraten, bunt   3 Ei.....	308
Hackfleisch auf türkischem Fladenbrot    1 Ei.....	309
Hackfleisch Chili Omelette   8 Ei.....	309
Hackfleisch Pastete mit Mandelblättchen 2 Ei.....	310
Hackfleisch Tomatensoße mit Gemüse .....	311
Hackfleisch Zucchini - Gemüse - Pfanne.....	311
Hackfleisch, Feurige Paprikaschoten   2 Ei.....	312
Hackfleisch, Mexiko - Baguette .....	313
Hackfleisch, Mexiko Pfanne .....	314
Hackfleisch, Nudelpfanne .....	314
Hackfleisch, Spaghetti Primavera .....	315
Hackfleisch, Süßkartoffelpfanne .....	316
Hackfleisch, Texas Hot Pot   2 Ei.....	317
Hackfleischpfanne, Mexikanisch .....	317
Hackfleischpizza .....	318
Hackfleischtorte   1 Ei.....	319
Hackkuchen, Mediterraner   3 Ei .....	319
Hackpfanne mit Sahne.....	320
Paprika mit Feta - Hack Füllung .....	321
Schmanthackfleisch .....	321
Hack, Auflauf .....	322
Hack - Auflauf Quattro stagioni.....	322
Hack Maisauflauf.....	323
Hack, Kartoffelauflauf mit Mais und Paprika.....	323
Hack, Nudelauflauf mexikanischer Art.....	324

Hack, Überbackene Chilibohnen .....	325
Hackfleisch, Bunter Nudelaufwurf .....	325
Hackfleisch, Chili con Carne - Auflauf .....	326
Hackfleisch, Feuriger Reisaufwurf .....	327
Hackfleisch, Nudelaufwurf 2 Ei .....	328
Hackfleisch, Nudelaufwurf mit Gemüse .....	329
Hack, Salat .....	330
Fleischklösschensalat .....	330
Hack, Mexikanischer Salat .....	330
Hackfleisch im Nudelsalat .....	332
Reissalat mit Hackfleisch .....	332
Hack, Suppe .....	333
Gehacktes, Partysuppe süß - sauer .....	333
Hack Feuerbohrentopf .....	334
Hack Käsesuppe .....	334
Hack, Chilisuppe, Feurige .....	335
ZUBEREITUNG .....	335
Hack, Deftige Chili - Gemüsesuppe .....	336
Hack, Kutschersuppe .....	336
Hack, Mitternachtssuppe süß - sauer .....	337
Hack, Wichtelsuppe .....	338
Hackeintopf mit Bohnen .....	338
Hackfleisch, Geisweider Suppe .....	339
Hackfleisch, Mexikosuppe .....	340
Hackfleisch, Partysuppe á la Karin .....	340
Hackfleisch, Schnelle herzhaftes Partysuppe .....	341
Hackfleisch, Siljas - Geburtstags - Suppe .....	341
Hackfleisch, Silvester - Feuersuppe .....	342
Hackfleisch, Ungarische Kasserolle .....	343
Hackfleischtopf mit Sommergemüse .....	343
Hackfleischtopf, scharf .....	344
Muffins, Fleisch .....	345
Hähnchen Muffins 1 Ei .....	345
Schinken, Mais- Muffins 2 Ei .....	345
Rindfleisch .....	346
Dörrfleisch, Reis mit Mais .....	346
Fleischtopf, Argentinischer .....	347
Hack, Deftige Chili - Gemüsesuppe .....	348
Ochsenchwanz, Mexikanischer Gemüsetopf .....	349
Rind, Gemüseintopf, Mexikanischer .....	349
Rind, Mexikanischer Maistopf .....	350
Rinderfilet , Mais Pizza GF .....	351
Rinderfilet, Azteken - Pfanne .....	352
Rinderfilet, Mexikanischer Reistopf .....	352
Rinderfilet, Texas Chili .....	353
Rinderhack Pizza GF .....	354
Rindfleisch Reis Pfanne .....	354
Rindfleischsalat I .....	355

Rindfleischsalat II .....	356
Rumpsteak Mais-Pfannkuchenfüllung.....	356
Schwein .....	357
Filet Spieße mit feurigem Salat.....	357
Käseschnitzel           1 Ei .....	358
Kasselerpfanne.....	358
Schnitzel - Grillspieße mit Mais und Zucchini .....	359
Schnitzel, Feuerpfanne .....	359
Schnitzelpfanne .....	360
Schnitzelpfanne, Mexikanische .....	360
Schwein , Maisauflauf Südamerikanischer           1 Ei .....	361
Schwein, Hirtentopf.....	362
Schwein, Marengotopf .....	363
Schwein, Ofenfleisch .....	364
Schwein, Satarasch    4 Ei.....	364
Schweinebraten Salat.....	365
Schweinefilet, Gebratene Nudeln .....	365
Schweinefleisch mit Nüssen .....	366
Schweinegulasch mit Zucchini .....	367
Schweinelende Rouladen mit Maissoße .....	367
Gyros .....	368
Gyros Partysuppe .....	368
Gyros Suppe I .....	369
Gyros-Suppe .....	369
Gyrossuppe.....	370
Gyrossuppe II .....	370
Schweineschnitzel, Gyros.....	371
Schinken.....	371
Hackfleisch - Pizza .....	371
Pizza ultimo .....	372
roher Schinken Polenta mit Pilzen .....	373
Schinken - Gemüse Pfanne .....	374
Schinken Enchiladas 'Jose' 1 Ei   GF .....	375
glutenfrei .....	375
Schinken Gemüse mit Knusperspaghetti .....	376
Schinken Nudelpfanne .....	377
Schinken, 20 Minuten Nudelpfanne .....	377
Schinken, Gefüllte Tortillas                           1 Ei.....	378
Schinken, Gemüse - Rührei    8 Ei.....	379
Schinken, Maisfrikadellen    2 Ei.....	379
Schinken, Pappsattpfanne    8 Ei.....	380
Schinken, Pizzataschen.....	381
Schinken, Pizzataschen, Mexikanische .....	381
Schinken, Auflauf .....	382
Schinken Gemüse Nudelaufauf.....	382
Schinken, Nudelaufauf .....	383
Schinken, Peters Raclette Auflauf    3 Ei.....	383
Schinken, Überbackene Paprikaschiffchen .....	385

Schinken, Salat.....	386
Brokkoli Schinken Salat .....	386
gekochtem Schinken Gemüsesalat .....	386
Schinken , Tortellinisalat.....	387
Schinken Mais - Salat     4 Ei.....	387
Schinken Nudelsalat .....	388
Schinken, 24-Stunden-Salat     6 Ei.....	389
Schinken, Eiersalat     6 Ei .....	389
Schinken, Glasnudel - Salat .....	390
Schinken, Kartoffelsalat mit Curry.....	390
Schinken, Nudelsalat.....	391
Schinken, Partysalat     5 Ei.....	392
Schinken, Reis - Nudel - Salat .....	392
Schinken, Spaghetti - Salat.....	393
Schinken, Studenten - Nudelsalat .....	393
Schinkennudelsalat mit Käse .....	394
Schinkenwurst, Frühlingssalat .....	395
Schwein, Suppe .....	395
Kasseler, Wintersuppe .....	396
Schwein, Fleischtopf mit Knoblauch.....	396
Schwein, Ofensuppe.....	397
Schwein, Suppe im Backofen.....	398
Schweinebraten, Bohnensuppe, Mexikanische.....	398
Schweinefleischtopf, Mexikanischer .....	399
Schweinekotelett, Maiseintopf .....	400
Speck .....	400
Mais- und Speck-Füllung     2 Ei.....	401
Mais-Speck-Pfannkuchen     2 Ei .....	401
Speck - Gemüse - Pfanne .....	402
Speck Mais Bohnen Gemüse.....	403
Speck Mais-Pfannenbrot 2 Ei GF .....	403
Speck Suppentopf     GF .....	404
Speck Zwiebel-Maiskuchen 2 Ei GF.....	405
Speck, Gemüse - Eintopf mit Fleischklößchen.....	406
Speck, Gemüseecken mit Käseguss     6 Ei.....	406
Speck, Käsesuppe.....	408
Speck, Nudelsalat mit Mais .....	408
Speck, Salatbuffet     3 Ei .....	409
Speck, Soproner Kartoffelpfanne.....	410
Wurst .....	411
Cabanossi .....	411
Cabanossi Serbischer Bohnentopf .....	411
Cabanossi, Bohneneintopf Mexiko .....	412
Cabanossi, Gulasch-Bohnensuppe .....	412
Cabanossi, Jambalaya- Pizza .....	413
Cabanossi, Kukuruz - Topf .....	414
Wurst Gemüse Topf.....	415
Fleischwurst .....	415

Fleischwurst , Gemüsepfanne á la Moschito .....	416
Fleischwurst, günstige Aldisuppe.....	416
Fleischwurst, Paprikapfanne mit Variante .....	417
Wurst - Gemüsepfanne.....	417
Würstchengulasch.....	418
Wursttopf, Bunter .....	418
Salami.....	419
Salami, Bifi - Reis - Salat .....	419
Salami, Domino - Salat.....	420
Salami, Gefüllte Tomaten.....	421
Salami, Mexikanisches Maisgratin .....	421
Salami, Pizza Brötchen .....	422
Wurst diverses.....	423
Bratwurst, Reispfanne à la Mexico.....	423
Wurst Gemüse Ragout.....	423
Würste Reiseintopf süß - sauer .....	424
Wurstgulasch .....	425
Wurstpfanne (scharf) .....	425
Wurst, Salat .....	426
Bierwurst, Maissalat mit Käse & Zwiebeln .....	426
Fleisch - Käse Reissalat .....	427
Partyfleischsalat .....	427
Wiener Würstchen, Kartoffelsalat .....	428
Wurst, Nudelsalat, Manus .....	429
Wurst, Salat - echt bunt gemixt.....	429
Würstchensalat.....	430
Würste, Reissalat mit Erbsen, Mais und Käse.....	431
Wurstsalat .....	431
Wurst, Fleischwurst Salat.....	432
Fleischsalat, Fruchtiger .....	432
Fleischwurst Budapester Salat .....	432
Fleischwurst im Lauchsalat.....	433
Fleischwurst, Lauch - Salat .....	434
Fleischwurst, Nudelsalat 1A.....	434
Fleischwurst, Nudelsalat 1A.....	435
Fleischwurst, Nudelsalat Klassik.....	436
Fleischwurst, Nudelsalat á la mmhh 2 Ei .....	436
Wurst Käse Mais - Salat.....	438
Wurstsalat, Scharfer.....	438
Schichtsalat.....	439
Hackfleisch Schichtsalat, Mexikanischer .....	439
Putenbrust, Eisberg Schichtsalat .....	440
Schichtsalat .....	440
Schinken , Schichtsalat - schneller           5 Ei .....	441
Schinken ,Schichtsalat für Party       5 Ei .....	441
Schinken Schicht - Salat   6 Ei.....	442
Schinken Schichtsalat, Genießer       1 Ei .....	442
Schinken Schichtsalat, Lollipops   5 Ei .....	443

Schinken, Schichtsalat	8 Ei.....	443
Schinken, Schichtsalat Helene	5 Ei.....	444
Schinken, Schichtsalat IV	6 Ei.....	445
Schinken, Schichtsalat mal anders	5 Ei.....	445
Schinken, Schichtsalat mit Chili-Dressing	.....	446
PS.....	.....	446

## Polenta, einige Tipps

Polenta ist ein mehr oder minder konsistenter Maisbrei aus fein oder grob gemahlenem Maisgrieß, mit viel Wasser oder Milch (oder einer Mischung von beidem), unter ständigem Rühren gekocht. Ihre Zubereitung gilt, wenn es sich nicht um Zwei-Minuten-Mais handelt, als eher mühsam. Sie muss aber nicht so mühsam sein, wie in der Kochliteratur beschrieben. Sicher ist bei der Polenta nur eines: Sie gelingt garantiert, wenn man eine bestimmte Menge Maisgrieß in der exakt vierfachen Menge Wasser kocht - also 1 Liter Flüssigkeit auf 250 Gramm Mais. Mehr Wasser bloß dann, wenn man keine feste, sondern eine weiche, noch fließende Polenta will.

Grob oder fein?...

Ansichtssache - mit groben Körner gibt's natürlich eine gröbere Polenta als mit feinerem, fast mehlartigem Grieß. Origineller Ausweg: Mischen, groben und feinen Grieß halbe- halbe. Milch verfeinert die Polenta; entsprechend dem Milchanteil ist die Wassermenge zu reduzieren. Auf 2 Liter Wasser braucht's etwa einen Esslöffel Salz. Oder einen halben und dazu einen Bouillonwürfel.

Wider den Vulkanausbruch!...

Wichtig: Den Maisgrieß nur in die Hälfte des heißen Wassers einrühren; die andere Hälfte in einem Maß griffbereit neben der Herdplatte bereithalten, so dass man nachgießen kann, ohne mit dem Rühren mit der großen Holzkeule aufzuhören. Denn wenn man aufhört, beginnt der heiße Maisbrei in der Pfanne zu zischen und zu spritzen wie bei einem Vulkanausbruch - und diese Maisspritzer sind unangenehm heiß, und das, obwohl man die Hitze nach dem Einrühren stark reduziert.

Es muss übrigens nicht ein Kupferkessel über dem Kaminfeuer sein, aber es lohnt sich, einen großen, hohen Topf zu verwenden, weil so ein Topf unter anderem Schutz vor Spritzern bietet. Denn immer so rühren wie von Großmüttern gehört, mag man ja doch nicht.

Wenn die Maiskörnchen an der Wand des Topfes hängen bleiben und sich

eine dünne Kruste bildet, ist die Polenta beinahe gar. Hitze weiter reduzieren oder Platte ausschalten und im Topf noch weitere 10 Minuten ziehen lassen. Wer mag, kann vor dem Ende des Rührens noch Butter oder geriebenen Parmakäse unterziehen.

## Prächtige Kruste!...

Die andere Variante: Die Polenta nur 10 bis 15, im besten Fall 20 Minuten rühren, in dieser Zeit alles Wasser begeben. Dann die noch ziemlich flüssige Polenta in ein feuerfestes Gefäß (beispielsweise einen spanischen Tontopf) umgießen und in den auf 180-200 Grad vorgeheizten Backofen stellen und da 30 bis 50 Minuten weitergaren. Am Ende hat man eine herrliche, tiefgelbe Polenta mit einer prächtigen Kruste. Wenn sie fehlt, lässt sich Grill-Oberhitze zuschalten - aber dann heißt es aufpassen, damit die Oberfläche nicht verbrennt. Man kann auch den Stahltopf nach der Hälfte der Garzeit in den Backofen stellen, nachher die Polenta dem Rand entlang lösen und das Ganze stürzen. Was am Topfboden hängen bleibt, separat lösen und auf den gestürzten Polentakuchen streichen - wie ein Maurer, der verputzt. So oder so: Wer diese Polenta isst, merkt nicht, dass die Köchin, der Koch beim Rühren geschummelt hat.

Alles weitere nach Belieben: Abstechen und Schnitten oder "Tortenstücke" zum Kaninchen servieren, Schnitten zubereiten und separat braten, Luganighe, Salbei und Butter usw. dazu. Mit Tomatenscheiben oder Alpkäse belegen und nochmals in den Ofen oder unter den Grill geben. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 01.01.2005

## Backwaren

## Brot & Brötchen

Bettina Raatz Brotrezept:

Glutenfrei

300 g Maismehl

170 g Reismehl  
30 g Carobpulver (Reformhaus)  
1 P. Trockenhefe  
2 gestr. TL Guarkernmehl  
450 ml warmes Wasser  
40 g flüssige Margarine (zum Schluss hinzufügen) Backform mit Margarine  
auspinseln u. mit  
Paniermehl ausstreuen. Ca. 45 Min. bei 190 Grad backen

## Brot ohne Buchweizen + Mais

glutenfrei

Zutaten für 10 Portionen  
200 g Reis (NT- Reis), gemahlen  
150 g Hirse, gemahlen  
150 g Sojabohnen, oder Sojaschrot gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
100 g Sonnenblumenkerne, gemahlen  
2 TL Meersalz  
1 TL Rohrzucker / Zucker  
1.5 Pck. Backpulver (Weinsteinpulver)  
1 TL Kümmel  
1 TL Kümmel, gemahlen oder  
Gewürzmischung für Brot  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Wasser

## ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren. Mineralwasser beigeben. In eine mit Backpapier ausgelegte Backform (auch Teflonbeschichtete) gießen. In die Fettpfanne Wasser füllen + mit Umluft ca. 80 min bei 170 - 180 Grad backen, ohne Umluft ca. 30 Grad mehr. Wasser in einer Tasse neben den Brotteig stellen.

Länger backen bringt nichts, außer eine feste Kruste, innen noch ein wenig feucht, aber nicht klebrig, auskühlen lassen bevor man es anschneidet.

## Veränderung statt Backpulver:

Wenn mit Hefe oder Sauerteig, den Teig in der Form an einem warmen Ort gehen lassen. Aber auch hier ist die Backzeit nicht länger + das Wasser nicht vergessen.

30.10.03 Hans60 CK

## Brot ohne Soja + Nüsse

Glutenfrei

Zutaten für 10 Portionen

9 EL Reis (NT-Reis oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker / Honig

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Reis, gemahlen (NT- Reis)

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig

2 TL Meersalz, (abschmecken)

2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

## ZUBEREITUNG

Sauerteigansatz: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml ) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 -170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

5.3.04 Hans60 CK

### Chili Mais Brot 2 Ei

Zutaten für 12 Portionen

25 g Mehl

125 g Grieß, (Polenta, Maisgrieß)

1 EL Backpulver

½ TL Salz

1 Chilischote(n), grüne

5 Frühlingszwiebel(n)

2 Ei(er)

140 ml saure Sahne

125 ml Öl (Sonnenblumenöl)

### ZUBEREITUNG

Chilischote entkernen und klein hacken. Zwiebeln fein zerkleinern. Backform (32 x 20 x 5) einfetten und Boden mit Backpapier auslegen.

Mehl, Polenta, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Chilischote und Frühlingszwiebeln zugeben und gut unterrühren.

Eier, saure Sahne und Sonnenblumenöl verquirlen und dann zu den trockenen Zutaten geben und alles schnell und gründlich verrühren.

Den Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 - 25 Minuten backen, bis das Chili - Maisbrot leicht gebräunt ist.

8.9.04 Chrissy79 CK

### Inschera (Hirsefladenbrot, Eritrea) Afrika

2 kg Hirsemehl

ERSATZ

1 kg Feingemahlene Maismehl

1 kg Weismehl

AUSSERDEM

80 g Hefe

; Wasser

1 Ei Öl

Inschera ist die Grundlage jeder Mahlzeit in Eritrea. Auf den Fladen werden häufig die anderen Gerichte gereicht (Fleisch, Linsen, Gemüsegerichte).

Mehl mit Hefe zusammen in lauwarmem Wasser in einer Schüssel zu einem glatten, zähflüssigen Teig rühren.

Drei Tage zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen und gären lassen.

Anschließend heißes Wasser dazugeben, bis die Konsistenz eines Omelettenteigs erreicht ist.

Öl in eine Bratpfanne erhitzen. Teig Portionsweise dazugeben, verteilen, zudecken, bis die 'Omeletten' ganz trocken sind, was sehr rasch geschieht.

Inschera kann tiefgefroren werden, indem zwischen die einzelnen Fladen Pergamentpapier gelegt wird.

## Mais - Chili Brot      2 Ei

Zutaten für 12 Portionen

125 g Mehl

125 g Maismehl

1 EL Backpulver

½ TL Salz

1 Chilischote(n), grün, entkernt und gehackt

5 Lauchzwiebel(n), feingehackt

2 Ei(er)

150 g saure Sahne

125 ml Öl

## ZUBEREITUNG

Mehl, Maismehl, Backpulver, Salz, Chilis und Zwiebeln mischen. Eier mit der sauren Sahne und dem Öl verquirlen und mit den trockenen Zutaten gründlich verkneten. In eine gefettete, ca. 20cm Auflaufform geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 20 - 25 Min. backen bis es aufgegangen und leicht braun ist.

14.12.04 sundream2    CK

## Mais Fladen GF 1 Eigelb

200 g Maismehl  
130 ml Wasser  
1 EL Öl

1 Eigelb

1/2 TL Salz  
100 g mittelalter Gouda

Alle Zutaten außer dem Käse zu einem geschmeidigen Teig kneten und einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Fladen formen. Käse auf die Oberfläche streichen.

Fladen im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 bis 20 Minuten backen.

Maisbrot 1 Ei

Glutenfrei

350 g Maismehl  
1 P. glutenfreies Backpulver  
100 g weiche Butter  
300 ml Wasser  
1 Ei  
1 TL Salz  
½ TL Ingwer

Maismehl und Backpulver sieben und mit Salz und Ingwer mischen. Butter, Eigelb und Wasser zugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 175°C ca. 50 Minuten backen.

Frisch oder getoastet mit Orangenmarmelade servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

Maisbrot 2 Ei

low fat

Zutaten für 16 Portionen  
150 g Mehl (Weizenmehl, frisch gemahlen)  
225 g Maismehl  
1 TL Zucker, braun  
½ TL Salz  
¾ TL Natron

1 EL Backpulver  
250 ml Buttermilch  
200 g Mais, aus der Dose, teilweise zerdrückt  
2 Ei(er)

### ZUBEREITUNG

Mehl, Maismehl, Zucker, Natron, Backpulver und Salz vermischen. Buttermilch mit Eiern verrühren, mit der "Mehlmischung" vermischen und Mais unterziehen. In eine mit Backpapier ausgeschlagene Kastenform geben und bei 200Grad ca. 30 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es auf Druck leicht nachfedert.

Es ist hervorragend zu Brathühnchen, zu Salaten oder zu Bohnensuppe, man kann es gut zum Picknick mitnehmen oder zu einer Party.

30.4.03 Eimerp CK

### Maisbrot (Namibia)

200 g Maiskleienmehl  
600 g Weizenmehl  
1 pk Trockenhefe  
; Salz  
1 Prise ; Zucker  
50 g Butter  
1 Ei  
2 dl Milch

Alle trockenen Zutaten mischen, mit Butter vermengen. Ei und Milch vermischen und dazugeben.

Teig von Hand gut kneten und so lange Milch zugeben bis ein fester Teig entsteht (wie Brotteig).

2 Stunden rühren lassen.

Im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten backen.

### Maisbrot Feuriges 3 Ei

250 g Maismehl  
125 g Weizenmehl  
1 P. Backpulver

1 TL Salz

Pfeffer

Oregano

3 Eier

250 ml Wasser

75 g weiche Butter

1 rote Peperoni

1 grüne Peperoni

1 Knoblauchzehe

75 g geriebenen Hartkäse

Peperoni von Stielen und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Eier, Wasser und Butter dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Peperoniwürfel, Knoblauch und Käse unter den Teig kneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 40-45 Minuten backen. Warm servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

Maisbrot Kupal, GF

150 g Buchweizen gem

230 g Mais gem

1 TI Vollrohrzucker

0,5 TI Salz

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver

285 g (Netto) Mais Dose , teilweise püriert

250 ml Kefir +

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gemischt

die trockenen Zutaten vermischen, Mais Flüssigkeit dazu, soll wie so ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, geht besser auf .

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte

Königskuchenbackform gießen, glatt streichen, +

70 min bei 170° C Umluft ohne vorheizen, in die Fettpfanne 1-2 Tassentöpfe Wasser, geben.

Ohne Umluft, dann vorheizen , ca 190° C, ca 50-60 min , Nadelprobe,

+ 1 Tassentopf mit heißem Wasser dazu stellen.

nach dem backen , die Oberfläche mit Wasser abspritzen

PS. Ei/er sind nur nötig, wenn Mais nicht frisch gem, sondern gekaufte Tütenware verwendet wird.

Hans60, 27.12.2004

Veränderung ,  
Maisbrot 30.4.03 Eimerp CK

### Maisbrot Natron 3 Eiweiß GF

Glutenfrei

für 8 Personen

150 g Mehl

225 g Maismehl

1 TL brauner Zucker

1/2 TL Salz

3/4 TL Natron

1 EL Backpulver

250 ml Buttermilch

200 g Mais aus der Dose, teilweise zerdrückt

3 Eiweiß, verquirlt

3 EL Honig

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Trockene und flüssige Zutaten getrennt von einander vermischen und dann aus beiden einen Teig zubereiten. In eine 22 cm lange Kastenform geben und etwa 30 Minuten backen, bis das Brot auf Druck leicht zurückfedert.

Pro Person 0,1 g Fett, 0,3 g gesättigte Fettsäuren, 200 Kalorien

Schmeckt super zu allem Gegrillten, zu Bohnen mit Tomatensauce....

### Maisbrot Türkisches

(Misir Ekmegi)

500 g Maismehl

500 g Weizenmehl

½ Würfel Hefe

1 gestrichener EL Salz

1 türkisches Teeglas Speiseöl (ca. 100ml)

700 ml lauwarme Milch

Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen, weichen Teig verkneten. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. In eine gefettete Springform oder Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 min backen.

## Rezepte Friesinger Mühle

### Maisbrot, Cornbread 1 Ei

200 g Mehl  
200 g Maismehl  
1 TI Backpulver  
2 El Zucker  
1 TI ; Salz  
90 ml Maisöl  
500 ml saure Sahne  
500 ml Milch  
1 Ei; leicht verquirlt

Den Backofen auf 190° C vorheizen. Die trockenen Zutaten in eine Schüssel sieben. Die flüssigen Zutaten miteinander vermischen und mit den Zutaten in der Schüssel verrühren. Den Teig in eine ausgebutterte Form von 25 cm Durchmesser füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen. Zur Garprobe mit einer Metallnadel hineinstechen; wenn kein Teig daran kleben bleibt, kann man das Maisbrot aus dem Ofen nehmen. Das Brot aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Das Maisbrot in 25 mm große Würfel schneiden und auf einem Backblech ausbreiten. Bei Zimmertemperatur 2 Tage trocknen lassen.

#### A N M E R K U N G

: Maisbrot wurde in Neuengland ursprünglich in runden gusseisernen Formen in Steinöfen gebacken. Bei der Herstellung des Teigs sollte man darauf achten, dass er nur kurz, dafür aber kräftig durchgearbeitet wird.

### Maisbrötchen

8 Stück, 1 = etwa 540 kJ / 130 kcal, 4 g E., 4 g F., 18 g K., 2 g Ballaststoff

Vorbereitungszeit: etwa 10 min

Ruhezeiten : 20 min

Backzeit: etwa 20-35 min

130 g Weizenvollmehl  
70 g Maismehl  
½ - ¾ TI Meersalz  
½ TI gem Koriander  
1 TI Honig  
60 g Zw. Quark

15 -20 g fr. Hefe  
140 ccm Hw. Wasser alles miteinander verrühren, dann  
1 El Sonnenblumenöl dazu geben.

Den Teig etwa 20 min gehen lassen, bei Zimmertemperatur.

Pfanne einfetten.

Den Teig nochmals gut durchrühren dann esstöffelweise in Pfanne geben  
Brötchen zugedeckt auf Stufe 1 ½ in etwa 20 min von unten braun backen.

Die Brötchen nach Belieben umdrehen + auch die Oberseite 5 - 10 min  
bräunen, oder die Brötchen rausnehmen + auf einen Kuchengitter auskühlen lassen.

Variante

### Mais- Rosinenküchlein

Je 90 g Mais- + Weizenvollmehl  
1 Pr. Meersalz  
60 g Honig  
15 g fr. Hefe+  
180 ccm Hw. Milch alles miteinander verrühren  
Den Teig gehen lassen, dann  
je 50 g weiche Butter + Rosinen dazugeben.  
Die Brötchen zugedeckt etwa 15 min backen.

### Maisbrötchen zum Frühstück

500 g Weizenmehl  
100 g Maismehl  
2 TL Salz  
330 ml Milch  
1 Apfel  
25 g Butter  
½ Würfel Hefe  
½ TL Zucker

Die Butter erwärmen, bis sie flüssig ist. Die Milch zugeben und ebenfalls erwärmen. Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, mit dem Zucker bestreuen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

Apfel raspeln und mit dem Weizenmehl, dem Maismehl und dem Salz dazugeben und kräftig kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Brötchen

formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einer Folie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. In einem auf 220 °C vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Maisbrötchen zum Grillen

300 g Weizenmehl  
175 g Maismehl  
1 TL Kräuter der Provence  
1 TL Salz  
250 ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
½ Würfel Hefe  
½ TL Zucker  
50 g getrocknete, eingelegte Tomaten

Die trockenen Zutaten mischen. Eine Mulde formen. Die Hefe in die Mulde bröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Lauwarmes Wasser darüber gießen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

Das Olivenöl, das Salz und die Kräuter dazugeben und kräftig kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Zuletzt die kleingeschnittenen Tomaten unter den Teig kneten. Brötchen formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einer Plastikfolie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. In einem auf 220 °C vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Maisfladen 2 Ei

Restverwertung und leckere Beilage

Zutaten für 4 Portionen  
2 Tasse/n Reis, gekocht  
1 Dose/n Mais  
½ Bund Frühlingszwiebel(n)  
75 g Käse, gerieben  
2 Ei(er)  
3 EL Mehl  
Pfeffer  
Salz  
Öl

## ZUBEREITUNG

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit dem Reis, Mais, Käse, Eier und Mehl verrühren. Diesen Teig mit Salz und Pfeffer ( evtl. Chilipfeffer ) würzen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. In heißem Öl kleine Fladen von beiden Seiten knusprig braun braten.

Die Frühlingszwiebel können auch mit Lauch oder Zwiebeln ersetzt werden.

Der Teig ist gut zum einfrieren geeignet.

8.5.02 Betty CK

## Maisfladen mit Gemüsefüllung

250 g Maismehl  
100 g Weizenmehl  
½ TL Salz  
4 EL Sonnenblumenöl  
500 ml Wasser  
Öl zum Backen  
3 EL Olivenöl  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 kleine Aubergine  
2 kleine Zucchini  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 Peperoni  
1 Zehe Knoblauch

Salz, Oregano

geriebener Käse

Maismehl, Weizenmehl, Salz, Sonnenblumenöl und Wasser zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.

Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl anbraten. Aubergine würfeln und zur Zwiebel geben. Zucchini und Paprika ebenfalls würfeln und mitdünsten. Mit einer Tasse Wasser ablöschen. Knoblauch durch die Presse drücken und ins Gemüse geben. Mit Salz und Oregano abschmecken.

Aus dem Teig nacheinander 12 Maisfladen wie Pfannkuchen backen. Mit dem gedünsteten Gemüse füllen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Pizzabrot

475 g Weizenmehl  
100 g Maismehl  
375 ml lauwarmes Wasser  
½ Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
1½ TL Salz  
1 EL Olivenöl  
1 TL Oregano  
3 EL Parmesan gerieben

Mehle in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Hefe in die Mulde bröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Wasser dazugießen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden. Dann die restlichen Zutaten zugeben und kräftig kneten bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Auf einer mit Weizenmehl bestreuten Arbeitsfläche zu einem Pizzabrot ausrollen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 15-20 min backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Tortillas

Zutaten für 4 Portionen  
200 g Mais  
50 g Weizen  
½ TL Salz  
1 EL Öl  
Butter

### ZUBEREITUNG

Den Mais und den Weizen fein mahlen und mit Salz, Öl und 1/8 l Wasser zu einem festen Teig verkneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in vier Portionen teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen in einer großen Pfanne in heißer Butter goldgelb backen, dabei mehrmals wenden.

Tortillas werden mit frischer Butter bestrichen oder mit geriebenem Käse bestreut gegessen.

19.7.02 vera61 CK

## Vollkornbrot mit Sauerteigherstellung

glutenfrei

Zutaten für 7 Portionen

400 g Buchweizen, gemahlen  
100 g Soja, gemahlen  
100 g Haselnüsse, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
50 g Reis, gemahlen  
½ EL Rohrzucker  
2 TL Meersalz  
1 TL Kümmel, ganz oder gemahlen  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Sesam  
1 EL Leinsamen  
9 EL Reis oder Mais, gemahlen  
1 TL Rohrzucker  
¼ TL Hefe (Trockenhefe)  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### ZUBEREITUNG

Erst den Sauerteig herstellen: 9 EL Reis/Mais feingemahlen + 1 TL Vollrohrzucker + ein bisschen Trockenhefe mit kohlenensäurehaltigem Mineralwasser verrühren. In ein 500- 720 ml Schraubglas, muss eine dicke Pamppe sein. Deckel drauf, ab in den mit 30-40 °C vorgeheizten Backofen. Jetzt warten.

Alle trockenen Zutaten, bis zum Leinsamen, miteinander verrühren + ein bisschen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aus einer vollen 0,7 l Flasche dazu + dann den Sauerteigansatz damit vermischen + nach + nach den Rest des Wasser mit dem Teig verrühren.

Alles in eine große, mit Backpapier ausgelegte Kuchenbackform gießen. In die Fettpfanne warmes Wasser einfüllen, ganz unten im Backofen + mit Ober/Unterhitze bei 30-40 °C gehen lassen, bei mir dauerte es gut 3 h. Die Oberfläche des gegangenen Teig mit Wasser/Öl einpinseln, + ca. bei 160- 170 ° C Umluft, ca. 80 min backen.

Kann noch im ausgeschalteten Ofen bleiben, ca. 20 min- 60 min, oder gleich raus, wie man will.

Wenn fertig, die Oberfläche mit Wasser abbürsten, einpinseln, abspritzen, gibt ja genug Möglichkeiten. Umdrehen das Brot auf das Kuchenrost + Backpapier vorsichtig lösen, danach die übrigen Seiten, auch mit Wasser bearbeiten, dadurch wird die Kruste nicht hart, ganz auskühlen lassen.

## Weißbrot Afrikanisches 1 Ei

200 g Maismehl  
500 g Weizenmehl  
½ Würfel Hefe  
1 Prise Zucker  
2 TL Salz  
50 g Butter  
1 Ei  
375 ml lauwarmes Wasser

Mehle in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Hefe in die Mulde bröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Wasser dazugießen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden. Dann die restlichen Zutaten zugeben und kräftig kneten bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig mit Weizenmehl bestreuen. Einen Brotlaib daraus formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 20-30 min backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Weißbrot Italienisches

125 g Maismehl  
450 g Weizenmehl  
½ Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
2 TL Salz  
1 EL Öl  
375 ml lauwarmes Wasser

Mehle in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Hefe in die Mulde bröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Wasser dazugießen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden. Dann die restlichen Zutaten zugeben und kräftig kneten bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig mit Weizenmehl bestreuen. Einen Brotlaib daraus formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 20-30 min backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Gebäck

### Gebäck, Argentinisches 3 Eigelb

Alfajores de Maizena

Zutaten für 20 Portionen

250 g Mais - Stärke (Maizena) (2.5 Tassen)

200 g Mehl, (1 2/3 Tassen)

½ TL Natron

2 TL Backpulver

150 g Zucker, (0.75 Tassen)

200 g Margarine

### 3 Eigelb

1 EL Cognac

1 EL Vanille - Extrakt

1 Zitrone(n), nur abgeriebene Schale

### ZUBEREITUNG

Außerdem benötigt man 'Milchkonfitüre' (Dulce de Leche).

Maisstärke, Mehl, Natron und Backpulver miteinander mischen. Margarine und Zucker verrühren, dabei ein Eigelb nach dem anderen dazugeben und weiterschlagen. Füge den Cognac mit dem Vanille-Extrakt und der Zitronenschale dazu. Dies ergibt eine ziemlich zähe Masse. Am besten man knetet diese mit den Händen.

Drücke die Masse mit den Händen zu einer flachen Scheibe, die nicht dicker als 0.5 cm sein sollte (ich mache sie sogar noch dünner). Steche runde Plätzchen aus (nicht zu groß!). Dabei sollte es eine runde Zahl geben, denn man setzt am Schluss jeweils zwei Plätzchen aufeinander.

Backen: ca. 180°C für 10 bis 15 Minuten.

Die Plätzchen sollten immer noch sehr hell sein (beinahe weißlich).

Auskühlen lassen. Streiche nun auf ein Plätzchen etwas Milchkonfitüre, setze ein zweites obenauf. Verstreiche noch etwas von der Milchkonfitüre am Rand und rolle nun den Rand in etwas Kokosflocken.

7.10.02 Bashiba

CK

### Käsegebäck Mais-

1 Ei

Glutenfrei

100 g Butter  
250 g Maismehl  
1 Ei  
175 g geriebenen Gruyere  
½ TL Salz  
½ TL Paprikapulver  
1 Eigelb zum Betreichen

Alle Zutaten zu einem Mürbteig verarbeiten. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Plätzchen ausstechen oder Käsestangen ausschneiden. Auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und mit Kümmel, Mohn oder Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Kinderkekse (allergienarm)

100 g weiche Butter  
1 große Banane  
200 g Maismehl

Butter schaumig schlagen. Banane in Scheiben schneiden und mitschlagen. Maismehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Kugeln oder Stangen daraus formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Mais-Reis-Waffeln süße (Basisch) GF

Glutenfrei

250 g Mais; fein gemahlen  
250 g Reis; fein gemahlen  
2 TI Rübensirup; evtl. mehr  
1 TI Zimt; (gestrichen)  
1/2 Flasche Mineralwasser  
1/2 p Süße Sahne  
Eine Spur Salz

### VARIATIONEN

250 g Sonnenblumenkerne

## ODER

--Statt Zimt Vanille und  
250 g Mandeln; gehackt

## ODER

-Etwas weniger Rübensirup u  
dafür gefr. Mangostückchen  
--untermengen

## ODER

-Statt Rübensirup etwas  
-mehr Salz + etwas Cayenne-  
-pfeffer

## ODER

nach Phantasie Kräuter  
-dazugeben

Alle Zutaten zu einem schwer flüssigen Teig verrühren. Das Waffeleisen auf Stufe 4 stellen. Die Backflächen evtl. mit Olivenöl bestreichen. Die Waffeln goldgelb ausbacken.

## Maisgebäck aus dem Piemont, 6 Eigelb GF

Paste di meliga  
Glutenfrei

500 g Maismehl  
150 g Butter  
150 g Zucker

### 6 Eigelbe

1 Zitrone; abgeriebene Schale  
1 Tas. Olivenöl extra vergine  
1 Spur ;Salz

Für Das Blech

2 Ei Mehl  
30 g Butter

Früher aß man das leuchtend gelbe und knusprige Maisgebäck als Dessert nach einem geselligen Essen. Meist trank man noch ein Gläschen Barolo dazu oder besser, man tunkte mit Begeisterung die Kekse in den Wein. Man kann das Gebaeck auch zusammen mit

Haselnusskekse und eingemachtem Obst servieren, oder mit Zabaione.

Ich zerlasse die Butter bei milder Hitze und gebe sie mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel und verarbeite alles zu einem gleichmäßigen Teig. Der Teig sollte so weich sein, dass man ihn noch gut durch eine Spritztülle pressen kann.

Ich fette das Backblech ein und bestäube es mit etwas Mehl. Dann spritze ich mit der Spritztülle kleine S-förmige Kekse oder Kringel und etwa fünf Zentimeter lange Stäbchen auf das Blech

. Dann backe ich die Kekse im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 180° C.

### Maisplätzchen, gebraten 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Maiskörner

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 kleine Zwiebel(n)

1 kleine Chilischote(n)

1 Zehe/n Knoblauch, durchgepresst

1 großes Ei(er)

Salz

1 TL Curry

½ TL Koriander

2 EL Mehl

½ TL Backpulver

Öl zum Braten

### ZUBEREITUNG

Abgetropften Mais in einer großen Schüssel grob zerstampfen. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln (bis auf 2-3 Stück zum Dekorieren) fein hacken, ebenso die Zwiebel und die Chilischote. Gut unter den Mais mischen. Der Reihe nach die anderen Zutaten zugeben, dabei jedesmal gut umrühren. Es soll ein sämiger Teig entstehen. Fett in einer Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise hinein geben, zu kleinen Plätzchen breitdrücken. Von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun braten, dabei nicht zu früh wenden, sonst zerfallen die Plätzchen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Übrige Frühlingszwiebeln in schräge Scheiben schneiden, Plätzchen damit dekorieren und sofort servieren.

Ergibt 12 Stück. Als Mittagessen mit einem Salat servieren oder auf dem Büffet mit süßer Chilisauce.

## Spanische Bollos      4 Eigelb + 1 Eiweiß

200 g Maismehl  
100 g Weizenmehl  
100 g Zucker  
150 g Butter

4 Eigelb

1 Eiweiß

abgeriebene Schale einer Zitrone

Alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten. Eine Stunde kühl stellen.

Dann Kugeln daraus formen. Mit dem Stiel eines Kochlöffels ein Loch in jede Kugel stechen. Die Bollos auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 10-20 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Spinat - Taschen      1 Ei

Zutaten für 10 Portionen  
450 g Blätterteig, tiefgekühlt  
300 g Blattspinat, tiefgekühlt  
1 EL Butter  
50 g Mais

1 Ei(er)

200 g Feta-Käse

### ZUBEREITUNG

Blätterteig und Blattspinat auftauen lassen. Spinat in der erhitzten Butter andünsten. Mais dazu geben und so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Ei trennen. Feta würfeln, unter die Gemüsemischung geben und würzen. Der Blätterteig sollte 10 Quadrate ergeben. Gemüsemischung auf den Quadraten verteilen, Ränder mit Eiweiß bestreichen, zusammenfalten, Ränder mit einer Gabel etwas andrücken, mit verquirltem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E: 200 Grad) ca. 20 Min. goldbraun backen.

16.5.02 Heiki CK

## Kuchen

### Mit Ei

#### Apfeldatschi vom Blech

2 Ei

glutenfrei

100 g Maismehl  
100 g Maisstärke  
30 g Fruchtzucker  
1/2 Pk. Hefe Maistaler

150 g Maisgrieß

#### 2 Eier

6 El Crème fraîche  
; Salz  
; Pfeffer  
2 El Petersilie; gehackt  
200 ml ; Wasser

: Aus Maisgrieß, Eier, Salz, Pfeffer, Crème fraîche und Petersilie einen Teig kneten, 5 Minuten quellen lassen. Kleine Klöße formen, flachdrücken. Im Öl in der Pfanne knusprig braten.

#### Biskuit für Obstkuchen und Torten

9 Ei

#### Für einen Kuchen

3 Ei

3 Eier  
120 g Zucker  
3 EL heißes Wasser  
75 g Maismehl  
40 g Speisestärke  
½ TL Backpulver

#### Für eine Torte

6 Ei

#### 6 Eier

240 g Zucker  
6 EL heißes Wasser

150 g Maismehl  
80 g Speisestärke  
1 TL Backpulver

Die Eier trennen. Die Eiweiß mit dem heißen Wasser steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben und weiterschlagen, bis der Schnee fest und zäh ist. Eigelb unterziehen. Maismehl, Speisestärke und Backpulver mischen, sieben und unter die Eimasse heben.  
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-30 Minuten backen.  
Den abgekühlten Biskuit mit Obst belegen oder mit Sahne und Beeren füllen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Gemüseecken 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
Teig (Hefeteig für ein Blech)  
Für den Belag:

### 3 Ei(er)

1 TL Salz  
Pfeffer, gemahlen  
2 Zehe/n Knoblauch  
100 g Käse (geriebener Emmentaler)  
1 Becher Creme fraiche  
1 Becher Schlagsahne  
2 EL Kräuter, gemischte  
150 g Lauch  
1 Paprikaschote(n), rote  
1 Dose/n Mais, ( 285g)

## ZUBEREITUNG

Den Hefeteig auf dem Backblech verteilen.  
Für den Belag Eier verschlagen, mit Salz, Pfeffer verrühren. Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken, Käse, Creme fraiche, Sahne und Kräuter hinzugeben - gut verrühren.  
Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Schote waschen und in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Porree, Paprika und Mais mischen, auf dem Teig verteilen dann die Käsesoße darüber geben.  
Backblech in den Backofen schieben. Bei 200°C (vorgeheizt) etwa 30 Minuten.  
Den Kuchen zweimal längs und zweimal quer halbieren, so dass Dreiecke entstehen, warm oder kalt servieren.

TIPP: je nach Geschmack und Jahreszeit können die Gemüseecken auch mit anderem Gemüse (Brokkoli, Zucchini oder Tomaten ) belegt werden.

4.11.03 Anita 1216 CK

### Gemüsekuchen/Auflauf Ramhormoz 5 Ei

12 Portionen

1 Tasse NT- Reis in  
2 Ts kochendes Wasser , ca 40 min kochen.

100 g TK- Porree  
250 g TK- Gemüse ( z. B. Blumenkohl + Brokkoli+ Karotten )  
250 g TK- Paprikastreifen , oder alles frisch mit/in  
125 ml Wasser +  
0,5 gekörnte Gemüsebrühe, dünsten , auftauen +  
1 TI trockenen Oregano/ wilder Majoran

12 Ei Mais. mit  
1 Ei Korianderkörner +  
10 Pfefferkörner mahlen.

500 g Mager Quark  
5 Ei trennen  
1 Prise Salz

1-3 TI Kräutersalz (Brecht) oder mehr

300 g geräucherten Lachs, klein geschnitten.

den abgekühlten Reis mit Gemüse + Oregano , + Quark + Eigelb vermischen, Lachs dazu, mit Gewürz/Kräutersalz pikant abschmecken. Das Eiweiß mit der Prise Salz steifgeschlagen, unterheben.

In eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackform geben.  
+ mit Umluft bei 160°C ohne vorheizen ca 100 min backen

eigenes Rezept, 31.12.2004 Hans60

## Gemüsequiche, QimiQ 2 Ei

Zutaten für 5 Portionen

### Für den Teig:

1 Pck. Blätterteig oder Kuchenteig , ausgewallt, rund  
2 EL Paniermehl

### Für den Belag:

1 EL Butter  
½ Kohlrabi, in feine Stängel geschnitten  
1 Zwiebel(n), gehackt  
½ Peperoni, gewürfelt  
150 g Champignons, gescheibelt  
1 Zucchini, klein, gewürfelt  
1 Karotte(n), in feine Stängel geschnitten  
2 EL Mais  
1 TL Salz und Pfeffer nach Bedarf

### Für den Guss:

250 g QimiQ  
50 ml Milch  
2 TL Mehl

### 2 Ei(er)

2 EL Kräuter, gehackt

## ZUBEREITUNG

Runde Backform mit Teig auslegen, einstechen, Paniermehl auf den Boden verteilen. Bis zur Weiterverwendung kühl stellen.

Gemüsemischung in Butter knackig dämpfen, je nach Gemüse 10 - 15 Min., Restflüssigkeit ohne Deckel einkochen lassen. Würzen, auskühlen lassen.

QimiQ im Mixbecher glatt rühren, restliche Zutaten darunter mixen.

Ausgekühltes Gemüse auf dem mit Paniermehl bestreuten Teigboden verteilen, Guss darüber gießen und sofort in den vorgeheizten Ofen schieben. Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 220°C auf der untersten Rille während ca. 25 - 30 Min.

Bemerkung: Schneller geht es, wenn an Stelle von frischem Gemüse eine tiefgekühlte Gemüsemischung verwendet wird. Nach Belieben Speck- oder Schinkenwürfel oder 150 g angebratenes Hackfleisch unter das Gemüse mischen.

## Käsekuchen

1 Ei

Glutenfrei

200 g Maismehl  
75 g Zucker  
1 Ei  
100 g Butter oder Margarine  
500 g Quark  
2 Eier  
125 g Zucker  
35 g Maismehl  
100 g Sauerrahm  
60 g Öl  
250 ml Milch

Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone

Nach Belieben Aprikosen, Pfirsiche, Mirabellen, Beeren

Maismehl, Butter oder Margarine, Zucker und Ei zu Streuseln verarbeiten. Streusel in eine gefettete Springform füllen und festdrücken, so dass Boden und Rand belegt sind.

Für die Füllung Quark, Eier, Zucker, Maismehl, Sauerrahm, Öl und Zitrone vermischen. Zum Schluss die Milch vorsichtig darunter mischen.

Obst auf dem Boden verteilen. Füllung darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 1 Stunde backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Käsekuchen ohne Boden 6 Ei

3 Bananen  
250 g Vollrohrzucker  
6 große Eier getrennt  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
2 x 1 Prise Salz  
10 Ei Mais gem.  
50 g süße Mandeln + 12 bittere gem  
200 g Haselnüsse gem  
(normalerweise wären es 150 g + 100 g Mandeln + 12 bittere , leider hatte ich keine mehr im Haus )

Bananen zu Mus pürieren + bis auf Eiweiß, alle Zutaten zusammen mischen, Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. + vorsichtig unter den Teig heben.

In eine mit Backpapier ausgelegte 28 cm Ø Springform gießen,

wer nur kleine Eier nimmt , kommt auch mit 26 cm Ø , Springform aus.

Ca 80 min , bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen backen, unterste Rille, ein leeres Blech rein , + gleich darüber auf den Rost, stellen.

Sonst ca 60 min bei ca 180°C , mit Ober- + Unterhitze , vorheizen.

eigenes Rezept Hans-Joachim60, Sonntag, 19. September 2004

### Kuchen Mahabad GF 2 Ei

0,5 Stange Lauch geschnitten + in

1 Ei Deli Reform Margarine angedünstet, abkühlen

2 Ei Sesam ungeschält +

0,5 TI Kreuzkümmel +

1 TI Senfkörner +

5 Pfefferkörner +

3 bittere Mandeln in einer trockenen Pfanne angeröstet. Abkühlen + mit

100 g rote Linsen +

100 g Maiskörner ( kein Popkorn) +

100 g Buchweizen mahlen.

1 Tüte 17 g Weinsteinbackpulver +

1.5 TI Kräutersalz +

1 Prise Vollrohrzucker alles vermischen .

2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

ca 150 g grob geraspelten Gauda +

2 Ei unter rühren +

500 g TK Gemüse , ( z B Blumenkohl, Brokkoli + Möhren )

+ den Lauch .

alles in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgelegte Springform geben,

glatt streichen, + mit geraspelten Gauda bedecken, darauf

Paprikagranulat

Wer keinen Käse nimmt , dann Deckel drauf oder mit Alufolie abdecken, trocknet aus.

Mit 160°C Umluft ca 70 min ohne vorheizen, backen

Oder ohne Umluft , ca 180 -190°C , mit vorheizen ca 50- 60 min

Eigenes Rezept , 02.11.2004 Hans60

## Mais Kuchen

2 Ei

Glutenfrei

100 g Sonnenblumenkerne , geröstet + gehackt

50 g Leinsaat, geröstet + gehackt

Teig

1 Dose geschälte Tomaten mit

2 Camembert a 125 g , gewürfelt +

2 große Eier +

200 g Quark zusammen püriert + dann auf das folgende gießen

7 El Mais gem mit

1 TI Schwarzkümmel gem

5 Pfefferkörner gem

2 TI Kräutersalz

1 Prise Vollrohrzucker

2 TI Oregano/ wilder Majoran, zusammen mischen , + verrühren

250 g TK - Erbsen + Mais + Paprika Gemisch, dazu unter mischen,+ in

2 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln, verteilen

je 10 Oliven , kernlos (Lake) noch verteilen + mit rein stecken

Bei ca 160°C , Umluft ohne vorheizen, ca 60 min backen.

Bei Ober + Unterhitze, ca 20- 30 °C mehr, + vorheizen, dann ca 40-45 min, goldbraun , backen.

Der „Kuchen" geht beim backen fast um die Hälfte, in die Höhe.

+fällt auch wieder zurück

ca 10 min in den Schüsseln lassen , zum verfestigen,

Ränder mit einem Messer lösen + auf

1 Teller stürzen

heiß servieren.

Eigenes Rezept Hans60 Mittwoch, 25. August 2004

## Mais Kuchen III

2 Ei

Glutenfrei

250 g Mais gem  
1 Prise Salz  
5 bittere Mandeln gem  
1,5 TI Weinstein dies vermischen

250 g Quark  
250 g Honig  
2 Ei Rum 54 %  
2 große Ei dies auch vermischen  
es muß zusammen 500 ml Flüssigkeit ergeben, sonst auffüllen mit Milch

alle Zutaten zusammen verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform gießen

bei 160°C Umluft ohne vorheizen, 60 min backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60 04.09.2004

sehr gut geworden, locker + nicht krümelig

#### Mais Kuchen IV 2 Ei

Glutenfrei

250 g Mais gem  
1 Prise Salz  
5 bittere Mandeln gem  
1,5 TI Weinstein dies vermischen

2 große Ei  
2 Ei Rum 54 %  
4 TI flüssigen Süßstoff  
+ bis 500 ml , mit Rotwein aufgießen , dies vermischen

alle Zutaten zusammen verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform gießen

bei 160°C Umluft ohne vorheizen, 60 min backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60 04.09.2004

sehr gut geworden, locker + nicht krümelig , aber nicht so aufgegangen ,  
wie mit Quark + Milch  
der Wein nimmt viel die Süße weg, aber mir reichte es

## Mais-Kartoffel-Kuchen 3 Ei + 3 Eigelb GF

Glutenfrei

600 g Kartoffeln  
3 Eigelb  
75 g Mehl; Menge anpassen  
; Salz  
; Schwarzer Pfeffer  
Muskatnuss; gerieben  
1 Rote Peperoni  
1 Dose Maiskörner a 285 g Abtropfgewicht  
3 Eier  
3 dl Rahm  
100 g Sbrinz; gerieben

(\*) Springform 24 cm Ø

Die Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in Salzwasser weich kochen. Abschütten, gut abtropfen lassen, dann in die Pfanne zurückgeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz Trockendämpfen. Sofort durch ein Passieviten treiben.

Eigelb und Mehl unter die Kartoffelmasse arbeiten. Die genaue Mehlmenge hängt von der Kartoffelsorte ab; der Teig sollte nicht zu feucht sein. Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Springform sehr großzügig ausbuttern.

Kurz kühl stellen, dann leicht bemehlen. Zwei Drittel des Kartoffelteiges auf dem Boden der Form austreichen. Die restliche Masse in einen Spritzsack mit runder Tülle geben und damit den Rand aufspritzen.

Wichtig: anschließend Rand und Boden möglichst nahtlos miteinander verstreichen; am besten geht dies mit dem Rücken eines Loeffels, den man immer wieder in Wasser taucht.

Die Peperoni halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Maiskörner beifügen. Eier und Rahm verquirlen. Das Mais-Peperoni-Gemüse sowie die Hälfte des Sbrinz beifügen. Die Füllung würzen. In die Form geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

Den Mais-Kartoffel-Kuchen im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während ca. 45 Minuten backen.

Ist eine feine Sache , nehme allerdings 4 Jenaglasschüsseln a 0,5 l  
+ backe bei 160° Umluft o vorheizen , ca 50 min  
+ nehme grob geraspelten Gauda.

Hans-Joachim60

## Maiskuchen I 1 Ei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Maisgrieß (mittelgrob)

250 g Mehl (Weißmehl)

250 g Zucker

15 g Backpulver

1 Ei(er), (das Ganze)

1 handvoll Wein - Beeren oder Sultaninen

½ Liter Milch

### ZUBEREITUNG

Den halben Liter Milch aufkochen. Weinbeeren/Sultaninen und den Maisgrieß in eine Schüssel geben. Die heiße Milch darüber gießen, kurz umrühren und am besten über Nacht, einweichen lassen (ca. 10-12 Std.).

Backpulver mit dem gesiebten Mehl vermischen und mit dem Zucker in den Mais geben und gut durchmischen. Zum Schluss das Ei in die Masse geben und unterziehen.

Cakeform auf 35 cm ausziehen und mit Backpapier oder Alufolie auskleiden. Die Teigmasse in die Cakeform geben, ca. 1/3 der Form gefüllt. Im vorgeheizten Backofen (Umluft) 180 Grad ca. 50 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten Nadelprobe machen.

Der Maiskuchen ist ein etwas schwererer Kuchen und eignet sich am besten zur mit Kaffee. Mein Großvater liebte diesen Kuchen.

14.11.04 Opnaah

CK

## Maispfannkuchen

4 Ei

100 g Maismehl

100 g Weizenmehl

1 TL Salz

4 Eier

½ l Milch

Die Eier mit den Mehlen und dem Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Milch darunter rühren. Den Teig 30 Minuten quellen lassen.

In heißem Öl 8-10 Pfannkuchen backen. Heiß mit Kompott servieren.

Alternativ können Sie zu den Maispfannkuchen Salat oder Spinatgemüse servieren.

Wenn Sie statt Milch Wasser verwenden, werden Die Pfannkuchen besonders knusprig.

Rezepte Friesinger Mühle

## Pfannkuchen aus Maismehl. 2 Ei GF

Glutenfrei

100 gr. Maismehl mit Milch oder Wasser anreichern, bis er leicht flüssig vom Schneebesen läuft. Unter Zusage von 2 Eiern, 1 Tüte Vanillezucker und 1 Prise Zimt (nach Geschmack) verrühren und ab in die Pfanne. Statt Vanillezucker kann auch eine Prise Salz genommen werden, passt hervorragend zu Salaten oder Herzhaften. Ansonsten sind die Pfannkuchen mit Obst eine gute Hauptmahlzeit oder Nachspeise. Der Pfannkuchen schmeckt wie mit normalen Mehl gebacken..

## Pfannkuchen, gefüllt 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

### Für den Teig:

250 g Mehl  
375 ml Milch  
3 Ei(er)  
1 Prise Salz  
2 EL Butter, oder Margarine

### Für die Füllung:

150 g Champignons  
1 Bund Lauchzwiebel(n)  
350 g Hackfleisch, gemischt  
2 EL Öl  
850 ml Tomate(n), geschälte (Dose)  
212 ml Mais, Gemüsemais (Dose)  
Salz und Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Zwiebel(n)  
2 EL Butter, oder Margarine  
20 g Mehl  
125 ml Gemüsebrühe, (Instant)  
125 ml Milch  
100 g Käse, mittelalter Gouda  
1 Bund Petersilie, glatt  
Paprikapulver, edelsüß

## ZUBEREITUNG

Für den Teig Mehl, Milch, Eier und Salz verrühren. Fett in einer Pfanne erhitzen, darin nacheinander 4 Pfannkuchen goldgelb backen und warm stellen.

Für die Füllung Pilze putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Hack im heißen Öl anbraten. Pilze und Lauchzwiebeln zufügen, mitdünsten. Tomaten klein schneiden. Mit Saft und abgetropftem Mais zum Hack geben, ca. 15 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Für die Soße Zwiebeln schälen, fein würfeln, im heißen Fett glasig dünsten. Mehl zufügen und anschwitzen. Brühe und Milch nach und nach unter ständigem Rühren angießen, ca. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Käse reiben, 2/3 unter die Soße rühren. Salzen, pfeffern.

Pfannkuchen mit Hackmasse füllen, tütenartig zusammenklappen. In feuerfeste Form legen. Soße darüber geben, mit restlichem Käse bestreuen, im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 15 Min. überbacken. Petersilie hacken, über Pfannkuchen streuen.

22.11.01 Magga CK

Mein Mann und ich waren gestern sehr begeistert von diesem Essen. Habe allerdings das Hackfleisch mit etwas Tomatenmark und Sauerrahm verfeinert. Zwei Pfannkuchen habe ich später als Nachtisch noch mit Puddingquark gefüllt.

Lecker - lecker - lecker!!!!!! Sandra74

Haben die Pfannkuchen heute für 10 Personen gebacken, hat wunderbar geschmeckt. Für die Veges. habe ich das Fleisch weggelassen und stattdessen mehr Gemüse reingepackt.

Lillibröl

Pfannkuchen, pikant 7 Ei

glutenfrei

Zutaten für 12 Portionen

2 kleine Zwiebel(n), klein gewürfelt

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

1 handvoll Erbsen, TK grüne, auch mehr

Olivenöl, oder anderes

400 ml Milch

100 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 ml süße Sahne

7 Ei(er), trennen

400 g Buchweizen, gem.  
100 g Mais, gem. (Polenta) ODER  
500 g Mehl  
½ TL Salz  
1 TL Backpulver, (Weinsteinbackpulver), reichlich, oder anderes  
5 Körner Pfeffer, gem.  
200 g Käse (Gouda, 48 % oder anderen) , grob geraspelt, oder gerieben  
Olivenöl, zum Braten

## ZUBEREITUNG

Zwiebel in Olivenöl andünsten, Paprika dazu, vermischen + dann die TK Erbsen - zusammen leicht dünsten. Etwas abkühlen lassen.  
Eigelb mit Milch + kohlen säurehaltigem Mineralwasser + Sahne vermischen. Mehl mit Backpulver + Salz, Mehl + gem. Pfeffer einrühren. Geraspeltten Käse unterheben, ebenso das Gemüsegemisch + zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig drunter heben. Olivenöl in den Pfannen heiß werden lassen + eine Kelle Teig einfüllen, Pfanne schütteln, damit der Teig sich etwas verteilt, man kann nach der ersten Fuhre, dann sind die Pfannen so heiß, das Öl weg lassen.

26.9.04 Hans60 CK

## Reiskuchen 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

200 g Reis (Langkorn)  
½ TL Salz  
2 Zwiebel(n)  
8 Peperoni, eingelegte. scharf oder mild  
425 ml Mais  
100 g Oliven, schwarze oder grüne  
150 g Mehl  
½ TL Backpulver  
250 ml Milch  
2 Ei(er)  
4 EL Öl  
500 g Käse, geriebener oder gestiftelter Gouda

## ZUBEREITUNG

Reis in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Zwiebeln würfeln. Peperoni und Oliven in Ringe schneiden. Mehl, 1/2 TL Salz und Backpulver in eine Schüssel geben. Milch, Eier und Öl zufügen und glatt verrühren. Zwiebeln, Peperoni, Mais, Oliven, Reis und Käse unterheben und alles in eine gefettete 26-er Springform geben; glatt streichen. Im vorgeheizten

Backofen ca. 1 Stunde bei 200 Grad Celsius backen. Dazu passt ein grüner Salat.

26.10.01 Rince CK

## Rotweinkuchen 5 Ei

Glutenfrei

250 g weiche Butter oder Margarine  
250 g Zucker  
1 P. Vanillezucker

### 5 Eier

250 g Maismehl  
20 g Kakao  
½ P. Backpulver  
1/8 Rotwein  
125 g Raspelschokolade  
1 TL Zimt

Eier trennen. Butter oder Margarine, 125 g Zucker, Vanillezucker und Eigelb schaumig schlagen. Eiweiß mit 125 g Zucker zu steifem Schnee schlagen. Die Hälfte des Eischnees auf die Eigelbmasse geben. Maismehl, Kakao und Backpulver mischen und über die Eigelbmasse sieben. Mit der Raspelschokolade und dem Rotwein zu einer einheitlichen Masse mischen. Zuletzt die zweite Hälfte des Eischnees unterheben. Die Masse in eine gefettete Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 50-60 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Zitronenkuchen mit Mandeln 3 Ei GF

Glutenfrei

Mürbeteig

60 g Buchweizen fein gemahlen  
120 g Reis fein gemahlen  
90 g Butter  
40 g Honig  
1 El Zitronensaft  
1 Prise Meersalz  
1 Ei  
2 El; Wasser

## Füllung

300 g ;Wasser  
1 Prise Meersalz  
75 g Polenta (Maisgrieß)  
50 ml Zitronensaft  
Zitronenschale; abgerieben  
75 g Honig  
100 g Mandeln; geschält  
150 g Creme fraiche  
100 g Saure Sahne

## 2 Eier

40 g Saure Sahne; zum Bestreichen

Für den Teig Mehl mit Butter zwischen den Händen schnell verkrümeln, Honig, Zitronensaft, Meersalz und Ei unterarbeiten, so dass ein einheitlicher Teig entsteht, evt. wenig kaltes Wasser zugeben. Teig größer als die Backform (Springform 26 cm Durchmesser) ausrollen, in die Form legen und dabei einen Rand von 2 cm arbeiten, Teig 1 Stunde kalt stellen und bei 180°C 7 Minuten vorbacken. Wasser mit Meersalz aufkochen, Polenta einrühren, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen, Zitronensaft, Zitronenschale und Honig in die heiße Masse einrühren und zugedeckt abkühlen lassen. Mandeln auf dem Backblech im Backofen bei 180°C oder in einer Pfanne leicht rösten und grob hacken. Die Hälfte der Mandeln, Creme fraiche und saure Sahne unter die Polenta rühren, abschmecken, so dass sie kräftig Zitronige schmeckt. Eier trennen, Eigelb untermischen, Eiweiß steif schlagen und unterheben. Füllung auf den vorgebackenen Boden geben, mit gehackten Mandeln bestreuen. Saure Sahne Glattrühren, Oberfläche damit bestreichen und bei 170°C 50-60 min backen.

## Ohne Ei

### Bananen Kuchen mit Ingwer

5 Bananen  
1000 g Magerquark  
200 g Mandeln gem.  
5 gehäufte El Kakaopulver  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
200 g Vollrohrzucker  
¼ TL Meersalz

2 Tassen Mais gem. (Polenta ) ca 300 g

2- 4 cm frischen Ingwer gerieben

100 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein,(zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

1 guten Schuss Rum

Schokostreusel

Backpapier für eine 24 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben.+ 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen, auskühlen lassen

26.05.2004

## Brombeermaistorte

### Zutaten

500 ml Milch

500 ml Wasser

1/4 TL Salz

250 g Maisgrieß; fein

50 g Rosinen

4 EL Birnendicksaft

1/2 TL Zimt

50 g Butter; (1)

400 g Brombeeren

20 g Butter; (2)

### Zubereitung:

Milch, Wasser und Salz aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einlaufen lassen, 15 Minuten köcheln lassen, oft rühren.

Rosinen, Birnendicksaft, Zimt und Butter (1) zugeben, gut vermischen und in die ausgebutterte Springform (Durchmesser 26 cm) einfüllen.

Die Brombeeren darauf verteilen, Butterflocken (2) drüberstreuen.

Im auf 220°C vorgewärmten Ofen 40 bis 45 Minuten backen.

(Kann sowohl warm wie auch kalt gegessen werden) Menge: 1 Torte

### Haselnuss-Pfannkuchen GF

nach Art der Irokesen  
glutenfrei

#### Zutaten

250 g Haselnüsse, gemahlen  
40 g Maisgrieß  
1 Spur Meersalz  
1 EL Ahornsirup  
50 g Pflanzenöl  
; Ahornsirup zum Bestreichen

#### Zubereitung:

In einem Topf einen halben Liter (je Rezept) Wasser zum Kochen bringen und die Haselnüsse darin eine halbe Stunde lang garen, bis sie weich sind. Falls erforderlich Wasser nachgießen.

Maisgrieß, Salz und Ahornsirup hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Haselnussmischung in Esslöffelportionen hineingeben.

Die Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun backen.

Mit Ahornsirup bestrichen essen.

### Mais Kuchen V

#### Glutenfrei

250 g Mais gem  
5 bittere Mandeln gem  
1,5 TI ( 0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Salz  
1 El Kakaopulver o Zucker vermischen

250 g Bananen geschält, püriert  
2 TI flüssigen Süßstoff  
3 EI Rum 54 %      vermischen + bis  
500 ml mit trockenen Rotwein auffüllen +

zu der trockenen Maasen gießen, alles vermischen +  
in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

### Mais Kuchen VI

Glutenfrei

250 g Mais gem  
5 bittere Mandeln gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
2 EI Kakaopulver  
1,5 TI ( 0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver

6 EI Rum 54 % +  
250 g Honig in ein Messbecher mit  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser auf gießen ,  
so das 600 ml Flüssigkeit entsteht, nicht weniger, der Kuchen wird sonst  
krümelig.

( voraus gesetzt, das der Mais frisch gemahlen wird,)

alles zusammen vermischen, + in eine mit Backpapier 24 cm Königsku-  
chenbackform gießen

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

[Maiskuchen mit Äpfeln und Rosinen](#)   GF

Zutaten:

90 g Maisgrieß (Polenta),  
25 g sehr feiner Grieß,  
50 g Rosinen (in Wasser eingeweicht und abgetropft),  
500 ml Milch,  
50 ml Sahne,  
1 Prise Salz,  
100 g Zucker,  
30 g Butter oder Margarine,  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone,  
4 Äpfel,  
nach Geschmack Zimt und Zucker zum Bestreuen

### Zubereitung:

Milch, Salz, Zucker, Butter oder Margarine und abgeriebene Zitronenschale zusammen aufkochen. Mais und Grieß langsam einrühren und 20 Minuten bei sehr schwacher Hitze unter häufigem Rühren simmern lassen. Rosinen und Sahne dazugeben und gut vermischen. Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier gut auskleiden, den Rand mit Butter oder Margarine bestreichen. Den Teig hineingeben. Apfelschnitze fein schneiden und den Teig damit belegen. Zimt und Zucker vermischen und über die Äpfel streuen. Den Kuchen in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen geben und für ca. 45 Minuten backen lassen.

### Mandel Saftiger Kuchen                      GF

Glutenfrei

5 Bananen  
1000 g Magerquark  
200 g Mandeln gem.  
200 g bittere Kuvertüre gem (Mandelmühle)  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
¼ TL Meersalz  
10 El Mais gem. (Polenta )

150 g Rosinen , in  
Rum 54 % oder Rotwein,(zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

Schokostreusel  
Backpapier für eine 24 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Mais damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 150 °C Umluft OHNE vorheizen ca 90 min backen

23.05.2004

### Schokoladen - Rum Kuchen      GF

glutenfrei / Milchfrei / Eifrei / Sojafrei

Zutaten für 18 Portionen

- 5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen
- 200 g Mandeln, süße, gemahlen
- 3 Mandeln, bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)
- 3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g )
- 5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker )
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Meersalz
- Zitronensaft, wer will
- 2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver
- 2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 1 Tasse/n Rum, 54 % ( 1Tasse ca 200 ml)

### ZUBEREITUNG

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken. Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

26.10.04    Hans60      CK

### Muffeins

## Ohne Ei

### Corn- Bread- Mix

1 kg Maismehl  
1 kg Mehl  
180 g Zucker  
60 g Backpulver  
2 1/4 TL ; Salz  
250 g Butter, Margarine. , Pflanzenfett

1. In einer großen Schüssel werden Maismehl, Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengt.
2. Butter in Stückchen darauf geben und mit zwei Messern unterarbeiten, bis die Masse feinkrümelig ist.
3. Mixtur in 4 Portionen teilen und zur späteren Verwendung im Gefrierschrank aufbewahren. Natürlich kann man auch die "ganze" Menge in einem Beutel einfrieren.

Wenn der Teig mit Pflanzenfett zubereitet wurde kann man bis zu 6 Monaten aufbewahren.

:Pro Person ca. : 1513.7 kcal  
:Pro Person ca. : 6338 kJoule  
: Eiweiß : 25.1 Gramm  
: Fett : 48.9 Gramm  
: Kohlenhydrate : 243.4 Gramm  
: Zubereitung : ca. 10 Min.  
: Sonstiges : 123mg Cholesterin

### Erbsen Käse Muffeins GF

18 Stück

100 g Lauch in  
1 El Deli Margarine angedünstet +  
100 TK Erbsen dazu , ein wenig abkühlen lassen

30 g ( 2 El) Sesam ungeschält mit  
1 TL Senfkörner +  
1 TL Korianderkörner +  
0,5 TL Kreuzkümmel +  
1 TL Kurkuma +

6 Pfefferkörner geröstet,

bis es duftet + der Sesam springt, Deckel drauf, ausschalten, + 2-3 min auf der Hitze noch lassen. ein wenig abkühlen lassen, mit

1 Tasse (ca 150 g) Kichererbsen +  
1 Tasse (ca 150 g) Maiskörner +  
1 Tasse (ca 150 g) Buchweizenkörner zusammen mahlen.

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Vollrohrzucker  
1- 2 TI Meersalz  
1- 2 TI Gewürzsalz dazu

300 g Magerquark mit  
1 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + dazu

2 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu , gut vermischen , evtl ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig, lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

200 g grob geraspelten Gauda 48 % +  
Lauch- Porree + Erbsengemüse untermischen.

In ausgefettete + oder in Papierförmchen , Muffeinsformen geben .

Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen  
Ohne Umluft , mit vorheizen , ca 180 -190 °C , ca 15 - 20 min backen .  
Ca 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen,

Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun.

Dazu Kaffee , oder auch Rotwein

Eigenes Rezept, Dienstag, 26. Oktober 2004 Hans60

### Mais - Buchweizen Muffeins GF

1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch in  
1 Ei Deli Margarine angedünstet, abgekühlt

1 Tasse Maiskörner +  
1 Ts rote Linsen +  
100 g Buchweizen + mit  
0,5 TI Kreuzkümmel +  
1 TI gelben Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner gem  
1 Prise Zucker  
1 guten TI Kräutersalz  
1 TI Salz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )

180 g Magerquark mit  
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischt.

Alles verrühren , Lauch untermischen , dann noch  
Ca 200 g Gauda 48 % , grob geraspelt, dazu .

In 1eingefettetes Blech ( 12 St ) einfüllen +

Bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen  
Ohne Umluft , ca 180 -190 °C , vorheizen , ca 20 min

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004  
Hans60

### Muffeins Khoy GF

1 Stange (300 g ) Lauch kleingewiegt + in  
2 EI Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 TI Senfkörner +  
1 EI Sonnenblumenkerne +  
3 TI Sesam ungeschält +  
2 TI Korianderkörner +  
1 TI Schwarzkümmel +  
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +  
100 g rote Linsen +  
1 Ts Maiskörner ( kein Popkorn) +  
100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte ( 17 g ) Weinsteinbackpulver +  
1 TI Kurkuma +  
2 TI Kräutersalz  
1-2 TI Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit  
1 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch

Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen ausgelegte Muffeinsformen geben

.

bei 160° C Umluft ohne Vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann Vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

**PS** durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark auch weglassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

### Muffeins Saqqez GF

24 Stück

2 Tl Senfkörner +

1 El Korianderkörner +

1 Tl Kreuzkümmel +

1 Chilischote ( trocken) +

1 El Kurkuma +

2 El Sesamsaat ungeschält zusammen rösten, bis sie springen, Deckel drauf + 1- 2 min , dann runter von der Hitze.

1 Handvoll Lauch/Porree kleingewiegt in

1 Tl Deli Margarine auf der Hitze angegünstet. , ausschalten , runter nehmen , auf der Rest Hitze 1 trockene Pfanne stellen + da rein

1 Tasse TK Erbsen, ab + zu schütteln, die Pfanne

die angerösteten Körner mit

1 Tasse Sojabohnen +

1 Ts Maiskörner ( keinen Popkorn) +

1 Ts Kidney Bohnen +

100 g Buchweizen mahlen + mit

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver +  
1 TI Vollrohrzucker +  
2 TI Kräutersalz +  
1 TI Meersalz verrühren +

4 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen +

20 schwarze kernlose Oliven ( Lake) +  
1 Piri Piri ( scharfe Chilischote eingelegt ) kleingewiegt , dazu

dann die Erbsen + Lauch dazu

200 g frisch geraspelten Gauda 48 % alles zusammen verrühren,  
wahrscheinlich muss noch  
1 Ts kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu gegeben werden, es dickt  
sehr nach , die Bohnen brauchen viel.

In ausgefettete , oder mit Papierförmchen ausgelegte 2 Muffeins Bleche a  
12 Stück füllen

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen , 30 min backen .  
Ohne Umluft, mit vorheizen ca 170 - 190°C , 15-20 min backen

Eigenes Rezept 05.11.2004, Hans60

## PS

Da wir „alle" die Gewohnheit haben , gleich, wenn die aus dem Ofen  
kommen, eines zu versuchen, dies sollte man bei diesen bei diesen lieber  
lassen, auch wenn wir die üblichen 10 min gewartet haben, damit sie sich  
ein wenig verfestigen.

Sie sind dann immer noch, klitsch, oder feucht der Teig , + schmeckt noch  
nach „Hülsenfrucht, den Geschmack wird jeder/jede kennen, denn wir  
„müssen" ja immer abschmecken.

+ sind natürlich, dann enttäuscht,  
aber es bringt nichts , die länger zu backen, als gewöhnlich.

Bitte habt etwas Geduld , wenn diese nur noch lau , fast abgekühlt sind,  
sind sie innen trocken, (Teig) , + der Hülsengeschmack ist weg ,  
neutral.

es kann auch Zwiebel sein,

nur meine „Madam" verträgt keine Zwiebel.  
Knoblauch kann auch mit rein , wer es verträgt

## Schokoladen Karotten Muffeins

glutenfrei

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus

1 Tasse Kichererbsen gem +  
1 Tasse weiße Bohnen gem +  
1 Tasse Mais gem +  
100 g Mandeln / andere Nüsse gem +  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
¼ TI Meersalz  
5 El Kakao Pulver  
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen, Wasser begeben , verrühren.

Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, + Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

## Schokoladen Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts rote Linsen gem  
1 Ts Mais gem  
1 TI Anis gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
5 El Kakao Pulver

¼ TI Meersalz  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver ( 17 g )  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
evtl abgeriebene Schale, von ½ Zitrone

3 Ts kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform  
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.  
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,  
unterheben.

+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 - 40 min , backen , Nadelprobe.  
Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.  
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.  
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

### Vollkorn Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts Mais gem  
1 Ts Amaranth gem  
100 g Mandeln gem  
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 Ei Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel gem  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 TI Koriander gem  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
4 Ts kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.  
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, ( wer kann ) aus kühlen lassen .

\*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen  
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

### Vollkorn Muffeins II

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

150 g (1 Ts ) Kichererbsen gem

150 g (1 Ts ) Mais gem

150 g (1 Ts ) Amaranth gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Mandeln gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 El Hefeflocken

3 El Sonnenblumenkerne, ganz

3 El Sesamsaat, ganz

3 El Leinsaat, ganz

1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

## Pikant

### Cayenne- Muffins 1 Ei

250 g gelbes Maismehl  
250 g Mehl  
60 g brauner Zucker  
2 1/2 TI Backpulver  
3/4 TI Salz  
1/2 TI Backpulver  
1/2 TI Cayenne  
310 ml Buttermilch (Zimmertemperatur); evtl. m  
100 g Butter; geschmolzen und -abgekühlt

#### 1 Ei

250 g geriebener Käse; (Cheddar)

Ofen auf 220° C vorheizen. Muffinform fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Trockene Zutaten in einer großen Schüssel mischen. In einer kleinen Schüssel Eier, Butter und Buttermilch verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben. Geriebenen Käse unterziehen. Wenn nötig, noch Buttermilch zufügen. Der Teig sollte gerade noch flüssig genug zum Gießen sein. Teig in die Muffinförmchen gießen. Ca. 20 Minuten backen. 10 Minuten auskühlen lassen, dann warm servieren.

### Cayenne-Maisbrot-Muffeins 1 Ei

12 Muffeins

1 c gelbes Maismehl  
1 c Mehl  
1/4 c brauner Zucker  
2 1/2 TI Backpulver  
3/4 TI Salz

1/2 TI Backpulver  
1/2 TI Cayenne  
1 1/4 c Buttermilch  
-(Zimmertemperatur); evtl. m  
100 g Butter; geschmolzen und -abgekühlt  
1 Ei  
1 c geriebener Käse; (Cheddar)

Ofen auf 220° C vorheizen. Muffeinform fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Trockene Zutaten in einer großen Schüssel mischen. In einer kleinen Schüssel Eier, Butter und Buttermilch verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben. Geriebenen Käse unterziehen. Wenn nötig, noch Buttermilch zufügen. Der Teig sollte gerade noch flüssig genug zum Gießen sein. Teig in die Muffeinförmchen gießen. Ca. 20 Minuten backen. 10 Minuten auskühlen lassen, dann warm servieren.

#### Maismuffeins mit Chili Butter 1 Ei

12 Stück

1 c Milch  
1 Ei  
2 1/3 c Mais Brot Mix (s. ges. Rezept)

Für die Chili Butter

1/2 c Butter/Margarine; weich  
1 TI Limonensaft, n. Belieben  
1/2 TI Cayennepfeffer  
1/2 TI Kumin, gemahlen

1. Ofen auf 220°C vorheizen. Milch und Ei miteinander verschlagen. Mais-Brot-Mix zugeben. Rühren bis man einen geschmeidigen Teig erhält. Der Teig sollte schwer vom Löffel fallen.

2. Muffein-Formen fetten und mit Papierförmchen auslegen. Mit einem Löffel Teig zu 2/3 in die Mulden füllen.

3. Backen bis mit einem Holzstäbchen die Garprobe ein trockenes Stäbchen ergibt, ca. 12-18 Min.

4. Warm mit Chili-Butter servieren.

CHILI-BUTTER: Butter cremig schlagen. Die restlichen Zutaten zugeben und weiter schlagen. In eine Schale geben und mit Raumtemperatur servieren. Menge ergibt 1/2 Tasse.

: Pro Person ca. : 178.1 kcal  
: Pro Person ca. : 746 kJoule  
: Eiweiß : 2.8 Gramm  
: Fett : 11.4 Gramm  
: Kohlenhydrate : 16.4 Gramm  
: Zubereitung : ca. 25 Min.  
: Garzeit : ca. 12-18 Min.  
: Sonstiges : 41mg Cholesterin

#### Gemüse- Muffins IV 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

100 g Möhren

50 g Maiskörner aus der Dose

100 g Brokkoli

1 Knoblauchzehe

150 g Mehl

100 g Maismehl

2 1/2 TI Backpulver

1/2 TI Salz

2 El gehackte Petersilie

1 Ei

60 ml Öl

250 ml Buttermilch

50 g ger. Käse

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Die Möhren putzen und fein würfeln, die Maiskörner gut abtropfen lassen. Den Brokkoli waschen, klein schneiden und eine Minute in kochendem Wasser blanchieren. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Petersilie und dem Gemüse mischen. In einer anderen Schüssel das Ei mit Öl und Buttermilch verquirlen, die Mehl-Gemüse-Mischung kurz unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen und mit Käse bestreuen. Nach 20 bis 25 Minuten Backzeit die Muffins etwas abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

## Golden- Eye-Muffeins

3 Ei

Zutaten:

2,5 Tassen Mehl

0,5 Tasse Polenta (Mais)

0,5 Kürbiskerne

1 TL Salz

1 Prise Safran

etwas Chilipulver

1 große Zwiebel

1 Tasse geriebenen Käse

3 Eier

2 Tassen Milch

0,5 Tassen Buttermilch

Backpulver

Zubereitung: Trockenen Zutaten vermischen (nur das Backpulver noch nicht zugeben), feuchte Zutaten unterrühren. Die Masse 10 Minuten stehen lassen, da das Maismehl noch Flüssigkeit aufnimmt. Ist der Teig zu dick, Milch zugeben, solange bis der Teig weich wird. Anschließend das Backpulver unterrühren. Teig ausfüllen. Nochmals mit geriebenen Käse bestreuen. Bei 200° C ca. 16 bis 20 Minuten backen.

## Käse- Maismehl- Muffins

1 Ei GF

Trockene Zutaten

60 g Reismehl

70 g Buchweizenmehl

75 g Maismehl

2 TL Backpulver

1/2 TL Salz

1 Prise Cayennepfeffer

150 g Geriebener Käse

Feuchte Zutaten

.

1 Ei

60 ml Öl

250 ml Milch

zum überbacken

50 g Geriebener Käse

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen. Feuchte Zutaten in einer anderen Schüssel vermischen.

Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zügig verrühren.

In eine Muffeinsform mit Papierformchen füllen und bei 180\_C backen.

### Käse- Muffeins, Mexikanische 3 Ei

Stehzeit: 12 Min.

Verwenden Sie keinen Käse aus Vakuum- Verpackungen. Er ist für dieses Rezept zu feucht.

Ergibt 24 Stück

50 g alter Gouda, geraspelt

200 g Mehl

3 TL Backpulver

1/2 TL Salz

2 TL Chilipulver

120 g Maismehl

3 Eier, verquirlt

250 ml Milch

Pfeffer

1/4 TL Paprikapulver

1. Sechs Auflaufförmchen oder die Mulden einer Muffeinsform mit doppelten Papiermanschetten auslegen.

2. Mehl, Backpulver, Salz, Chilipulver und Maismehl in einer großen Schüssel mischen. Mit Ei und Milch zu einem dicklichen, nicht zu festen Teig verrühren.

3. Die Papiermanschetten bis zur Hälfte damit füllen. Wie beschrieben im Gerät anordnen und 1 1/2- 3 Min. bei 100% backen. Dabei einmal anders anordnen.

4. Die Muffeins aus dem Mikrowellenherd nehmen und 3 Min. stehen lassen. In den Papiermanschetten abkühlen lassen. Den restlichen Teig auf die gleiche Weise backen.

### Mikro Tipp:

So prüfen, Sie ob die Muffeins fertig gebacken sind: Mit dem Finger leicht auf die Oberfläche drücken. Der Teig sollte elastisch nachgeben, an der Oberfläche aber noch feucht aussehen. Falls beim Öffnen der Herdtür die Muffeins zusammenfallen, diese noch etwas weiterbacken.

### Käse- Zucchini- Muffins 1 Ei

#### Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform  
150 g Zucchini  
1 Schalotte  
100 g Mehl  
150 g Maismehl  
2 1/2 TI Backpulver  
1/2 TI Salz  
1 TI getr. italienische Kräuter  
100 g ger. Käse

#### 1 Ei

60 ml Öl  
250 Jogurt natur  
100 ml Milch

#### Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch fein raspeln. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Kräutern, Käse, geraspelten Zucchini und Schalottenwürfeln vermengen. In einer Schüssel das Ei verquirlen, mit Öl, Jogurt und Milch verrühren. Die Mehl-Gemüse-Mischung zu der Einmasse geben und vorsichtig mit einem Spatel untermischen. Den Teig in die Förmchen füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen. Einige Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

### Kerne- Muffins 1 Ei

#### Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform  
je 3 Ei Sonnenblumenkerne  
und gehackte, geschälte Kürbiskerne  
2 Ei Sesamsamen  
250 g Mehl

2 1/2 TI Backpulver  
1/2 TI Salz

1 Ei

60 ml Öl  
250 ml Buttermilch

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Die Sonnenblumenkerne und die gehackten Kürbiskerne mit dem Sesamsamen mischen. Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz und der Körnermischung (bis auf 3 EI) vermengen. In einer Schüssel das Ei mit Öl und Buttermilch verrühren. Anschließend die Mehl-Körner-Mischung vorsichtig mit einem Spatel unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen und mit den restlichen Körnern bestreuen. Das Muffinblech in den Ofen geben. Die Muffins 20 bis 25 backen. Einige Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

Kräuter- Muffins 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

150 g Mehl

100 g Maismehl

2 TI Backpulver

1/2 TI Natron

1 TI Salz

schwarzer Pfeffer

2 EI frische gehackte Kräuter

1 Ei

60 ml Olivenöl  
250 ml Buttermilch

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Natron, Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern mischen. In einer Schüssel das Ei mit Öl und Buttermilch verrühren. Das Kräutermehl vorsichtig unterheben und den Teig in die Muffinförmchen füllen. Das Muffinblech in den Backofen geben und 20 bis 25 Minuten backen. Die Muffins herausnehmen, einige Minuten abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Mais- Muffins 1 Ei

mit Tomaten- Gurken- Salsa

### Für die Muffins:

je 1 kleine rote und grüne Chilischote  
100 g Mehl  
100 g feines Maismehl  
1 TL Backpulver  
1/4 TL Rosenpaprika  
Salz  
Pfeffer

### 1 Ei

200 ml Milch  
4 EL Öl  
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone  
Fett für die Förmchen

### Für die Salsa:

1 Salatgurke  
2 Fleischtomaten  
1 Zwiebel  
1 rote Chilischote  
1 Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Weißweinessig  
5 EL Olivenöl

Chilischoten waschen, aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Beide Mehlsorten, Backpulver, Paprika, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, Chiliwürfel untermischen.

**Ei** in einer zweiten Schüssel leicht verquirlen. Milch, Öl und Zitronenschale unterheben. Mehlmischung kurz unterrühren.

Teig in gefettete Vertiefungen eines Muffin-Blechtes füllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 C, Gas: Stufe 3, Umluft: 180 C) ca. 25 Minuten backen.

Für die Salsa Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben. Tomaten waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, Fruchtfleisch von Gurke und Tomaten grob würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, Kerne entfernen, Schote fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken, alles in einer Schüssel mischen. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsoße rühren und darüber träufeln.

Muffins mit der Salsa servieren.

## Mais Muffins Mexikanische 2 Ei

Zutaten:

1 grüne Paprikaschote  
1 rote Peperoni  
130 g Mehl  
120 g Maismehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 TL Scharfer Paprika o. Chilipulver  
40 g Parmesan (gerieben)  
100 g Emmentaler (gerieben)

### 2 Eier

125 ml Maiskeimöl  
375 g Joghurt  
1 Dose Maiskörner (280 g r ca.)

Zubereitung:

Paprika und Peperoni klein schneiden und mit den übrigen trockenen Zutaten bzw. nicht-flüssigen Zutaten mischen. Flüssige Zutaten (Ei, Öl, Joghurt) getrennt mischen. Dann beides gut und gründlich vermengen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Förmchen hinein und 20-25 Minuten backen, Ofenmitte.  
Warm servieren, passt zu Chili con Carne.

## Mais- Muffins 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform  
150 g Maiskörner aus der Dose  
1/2 Bund Petersilie  
1/2 rote Paprikaschote

### 1 Ei

60 ml neutrales Öl  
250 ml Buttermilch  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
100 g Mehl  
150 g Maismehl  
2 1/2 TI Backpulver  
1/2 TI Salz  
100 g ger. Käse

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen und fein hacken. Die Paprika waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel das Ei leicht verquirlen und mit Öl, Buttermilch und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Mehl, Maismehl, Backpulver und Salz mischen, über die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Dann Maiskörner, Petersilie und Paprikawürfel unterrühren. Den Teig in die Muffinförmchen füllen. Das Blech in den Ofen geben und 20 bis 25 Minuten backen. Die Muffins einige Minuten abkühlen lassen, anschließend aus der Form lösen und lauwarm servieren.

Mais-Muffeins Mexikanische 1 Ei GF

Für 12 Stück

100 g Mehl / Buchweizen gem

175 g Maismehl (aus dem Reformhaus) (Mais gem)

2 TL Backpulver / Weinsteinbackpulver

1/2 TL Salz

50 g Butter oder Margarine

1 Ei

1 rote Paprikaschote

100 g TK- Maiskörner

250 g Butter oder Margarinemilch/, ein bisschen blöde ausgedrückt

1/2 Bund Petersilie

PS bei glutenfrei, empfiehlt es sich , die Flüssigkeitsmenge, gleich zu setzen, wie Mehl + Maismehl, lieber ein wenig mehr, sie gehen besser auf. ( ich heize bei Umluft, nicht vor , sie brauchen dann ca 30 min bei ca 170°C , ist bei jedem Ofen anders ) sonst wie unten angegeben , bereiten.  
Hans60

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten oder Papierförmchen hineinsetzen. In einer großen Schüssel beide Mehlsorten, Backpulver und Salz gut vermischen.

2. Die Butter oder Margarine und das Ei in einer Schüssel cremig rühren, dann die Butter oder Margarinemilch zugeben. Petersilie waschen und ohne

grobe Stängel fein hacken. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Mais, Petersilie und Paprika unter die Butter oder Margarinemilchmischung rühren. Dann diese nach und nach zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren.

3. Die Muffeinmulden zu jeweils 2/3 mit Teig füllen. Im Backofen etwa 15-20 Minuten backen (Mitte; Gas 3-4; Umluft 180 °C),

bis die Muffeins leicht gebräunt sind. Das Muffeinblech aus dem Backofen nehmen, die Muffeins darin etwas abkühlen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

( kann ich nur empfehlen, nehme allerdings Weinsteinbackpulver + Buchweizenmehl , damit ist es GF , Hans60, 02.10.2004 )

### Mexikanische Maismuffeins 1 Ei

1/2 Bund Petersilie  
1 Rote Paprikaschote

#### 1 Ei

50 g Butter  
250 ml Buttermilch  
100 g Mehl  
175 g Maismehl  
2 TI Backpulver  
1/2 TI Salz  
100 g Maiskörner (Dose)

Muffinblech  
Muffinpapierförmchen

Heize den Backofen auf 200 Grad vor, und setze die Papierförmchen in die vorgesehenen Öffnungen des Muffinblech. Brause die Petersilie unter fließend kaltem Wasser ab und schüttele sie, bis sie trocken ist. Zupfe die Blättchen vom Stängel, und hacke sie fein. Halbiere die Paprikaschote, entferne Stielansatz, Kerne und die weiße Haut. Brause die Schote ab, und schneide sie erst in Streifen, dann in kleine Würfel. Schlage in einer Schüssel das Ei und die kleingeschnittene Butter mit dem Schneebesen schaumig. Rühre dann nach und nach die Buttermilch ein. Gib Mehl, Maismehl, Backpulver, Salz, Petersilie, Paprika und abgetropfte Maiskörner zum Eischäum. Verrühre alles zu einem Teig. Fülle die Papierförmchen zu jeweils 2/3 mit Teig. Schiebe das Blech in den Ofen . Backe die Muffins 15-20 Min.

### Mexiko- Muffins 1 Ei

Zutaten:  
Fett oder Papierförmchen für die Backform  
1 kleine grüne Paprikaschote  
80 g Maiskörner (aus der Dose)

80 g rote Bohnen (aus der Dose)  
150 g Mehl  
100 g Maismehl  
2 1/2 TI Backpulver  
1/2 TI Salz  
schwarzer Pfeffer  
1/2 TI Chilipulver  
3-4 El ger. Käse

### 1 Ei

60 ml Öl  
250 ml Buttermilch

### Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Paprikaschote putzen und fein würfeln. Einige Würfel zum Verzieren beiseite stellen. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Käse mischen. In einer Schüssel das Ei mit Öl und Buttermilch verschlagen. Paprikawürfel, Mais und Bohnen unterrühren und die Mehlmischung unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen, mit restlichen Paprikastückchen garnieren. Die Muffins in den Ofen geben und 20 bis 25 Minuten backen. Einige Minuten auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

### Muffeins Urmijeh (1 Ei , wer will)

50 g Lauch klein schneiden mit  
1 TI Deli Reform Margarine ,2- 3 min andünsten  
2 TI Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten,  
runter von der Hitze

auf der noch heißen Hitze ,1 kleine Pfanne trocken

3 El Kokosraspel, kurz rösten, auf 1 Teller damit,

dann

1 TI Senfkörner +  
1 El Koriander  
3 El Sesam ungeschält, Deckel drauf , Hitze aus , ca 3 min , bis es anfängt zu duften , runter von der Hitze, wird sehr schnell, na , schwarz.

Alles abkühlen lassen .

In der Zwischenzeit

2 Bananen a ca 100 g , geschält , brechen + mit  
150 g geraspelten Gauda +  
Kokosraspel + Lauch, mit Pürierstab, pürieren.

100 g Amaranth +  
100 g Maiskörner +  
80 g Buchweizen mit dem  
Senf/Koriander/Sesam mahlen.

1 Prise Vollrohrzucker +  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 Ei Curry ohne Salz +  
1 TI Kräutersalz +  
2 EL Schokostreusel

alle Zutaten mit  
ca 2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
1 Ei, (wer will, muss aber nicht )  
verrühren ( sollte wie ein Rührteig sein ) +

in ca 12-14 Papiermuffeinsförmchen verteilen +

bei 160° C ohne vorheizen 30 min backen ,  
ca 10 -15 min abkühlen lassen , zum verfestigen + dann auf ein Kuchen-  
rost stürzen , abkühlen lassen

eigenes Rezept 31.10.2004 Hans60

## Muffins Maku 3 Ei

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
1 Paprikaschote +  
1 rote Chilischote  
1 TI Kreuzkümmel  
0,25 TI Paprikagranulat oder  
scharfes Paprikapulver  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,

1 EL Senf,  
240 ml Milch,  
125 g geriebener Käse, ( Gauda)

150 g Buchweizen gem +  
30 g Amaranth gem

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais gem.  
1 Tüte Weinstein  
Kräutersalz,  
frischer Pfeffer,  
Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.  
Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.  
1 Paprikaschote +1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.  
Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.  
Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver ) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.  
Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen  
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) ca 30- 40 min backen. Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004 Hans60

### Muffins Mexiko 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform  
1 kleine grüne Paprikaschote  
80 g Maiskörner (aus der Dose)  
80 g rote Bohnen (aus der Dose)  
150 g Mehl  
100 g Maismehl  
2 1/2 TI Backpulver  
1/2 TI Salz  
schwarzer Pfeffer  
1/2 TI Chilipulver  
3-4 Ei ger. Käse

1 Ei

60 ml Öl  
250 ml Buttermilch  
Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Paprikaschote putzen und fein würfeln. Einige Würfel zum Verzieren beiseite stellen. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Käse mischen. In einer Schüssel das Ei mit Öl und Buttermilch verschlagen. Paprikawürfel, Mais und Bohnen unterrühren und die Mehlmischung unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen, mit restlichen Paprikastückchen garnieren. Die Muffins in den Ofen geben und 20 bis 25 Minuten backen. Einige Minuten auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

### Paprika- Muffins 2 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

1 rote Paprikaschote

je 1/2 grüne und gelbe Paprikaschote

150 g Mehl

100 g Maismehl

2 1/2 TI Backpulver

1/2 TI Salz

1/2 TI Paprikapulver

3-4 EI ger. Käse

### 2 Eier

60 ml Öl

150 g Jogurt natur

100 ml Buttermilch

1 Knoblauchzehe

### Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Paprikaschoten putzen und fein würfeln. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Paprikapulver und Käse mischen. In einer anderen Schüssel die Eier verquirlen, mit Öl, Jogurt und Buttermilch verschlagen. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse zu der Eimischung drücken, Paprikawürfel unterrühren und die Mehlmischung unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen, bis sie schön aufgegangen und goldbraun sind. Kurz auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

### Spaghetti- Muffins 6 Ei

250 g Spaghetti

250 g Kirschtomaten  
100 g Maiskörner aus der Dose  
100 g Raclette-Käse

### 6 Eier

50 g Sahne  
50 g Ricotta  
50 g geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß  
Ein 12er Muffinblech

Spaghetti etwas kürzer brechen, al dente kochen, ausnahmsweise mal kalt abschrecken (sollen nicht verkleben), abtropfen lassen. Raclettekäse grob würfeln, Kirschtomaten waschen & halbieren, Maiskörner im Sieb mit kaltem Wasser überbrausen.

Dies alles mit den Spaghetti vermischen. Backofen auf 180\_C vorheizen. Eier, Sahne, Ricotta und Parmesan miteinander verrühren, würzen. Mulden des Muffin- Blechs mit etwas Butter einfetten, die Spaghetti-Gemüse-Mischung hineinverteilen. Eiersahne drübergießen, einen Moment die Flüssigkeit sich setzen lassen. 15 Min im Ofen (mittlere Einschubleiste) backen, gleich servieren, z.B. mit Tomatensauce und einem Salat.

Hört sich saulecker an!!!

LG Gaby

Hallo Gaby,

ich habe gestern Dein Rezept ausprobiert und es hat mir suuuuper lecker geschmeckt!! Ich habe nur ein paar Kleinigkeiten geändert.

Anstelle der **6 Eier** nur **4** Stück, Sahne weggelassen, dafür aber 100 ml Milch. Mais habe ich auch rausgelassen, und Ricotta habe ich keinen bekommen, dafür dann Frischkäse genommen.

Und dann gab's diese leckere Hackfleisch- Soße dazu:

250g Hackfleisch durchbraten, mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Paprika würzen, dann eine Dose Pizzatomen dazu, und ganz wenig Brühe. Das Ganze dann 1/4 Stunde einkochen lassen ...

Vielen Dank für das tolle Rezept!!!!!! Macht sicher auch bei Feiern was her!!!

Schönen Samstag noch!  
Tanja

## Süß- Scharfe Corn- Muffins 2 Ei

6 Jalapeno- Chilis oder Peperoncini mittelscharf  
200 g Maismehl  
200 g Weißmehl  
50 g Maiskörner  
2 Ei Backpulver  
100 g Rohrzucker; gemahlen  
1/2 TL ; Salz  
150 ml Milch

### 2 Eier

4 Ei Maiskeimöl  
2 Ei Honig  
Butter; für das Blech  
Mehl; für das Blech

Die Jalapeno oder Peperoncini halbieren, weiße Innenwände und Samen entfernen. Anschließend in Würfelchen schneiden.

Muffinsblech bebuttern und bemehlen, bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Die beiden Mehlsorten, Maiskörner, Backpulver, Rohrzucker, Salz und Chilis mischen. Milch mit Eier, Öl und Honig verquirlen. Unter Rühren zum Mehl geben und gründlich vermengen. Den Teig in die Vertiefungen verteilen.

In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens 20 bis 25 Minuten backen.

Passt wunderbar zu spanischem oder süditalienischem Schafskäse. Anstelle der Maiskörner können auch fein gewürfelte Peperoni oder auch Frühlingszwiebeln verwendet werden.

## Süß

### Corn Flakes Muffins 1 Ei

Für 12 Stück

75 g CORN FLAKES

1 unbehandelte Zitrone  
80 g getrocknete Aprikosen  
2 EL Rosinen  
70 g Butter

### 1 Ei

4 EL Zucker  
200 ml Buttermilch oder Milch  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
2 EL Aprikosenkonfitüre  
Fett und Mehl für die Muffin form oder 24 Papierbackförmchen

Den Backofen auf 200\_ C vorheizen. Die Muffinform fetten und bemehlen oder je 2 Papierförmchen ineinander setzen und auf ein Backblech stellen. 50 g CORN FLAKES in einem Küchentuch grob zerstoßen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit den Rosinen vermengen. Die Butter schmelzen.

Ei mit Zucker cremig schlagen. Rosinen, Aprikosen, CORN FLAKES- Brösel und Zitronenschale unterrühren, dann Buttermilch und die flüssige Butter.

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Buttermilchmasse dazugießen und mit einem Kochlöffel unterheben.

Den Teig etwa zwei Drittel hoch in die Mulden der Form oder die Papierförmchen füllen und im Backofen (Mitte, Umluft 180\_ C) in etwa 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter etwas auskühlen lassen.

Die Aprikosenkonfitüre mit etwa 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen, bis sie flüssig ist. Die Muffins mit der Konfitüre bestreichen. Restliche CORN FLAKES darüber streuen und andrücken.

## Englische Muffins

2 Ei

Glutenfrei

200 g Maismehl  
250 ml Milch  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 EL Butter  
2 Eier

Milch aufkochen. Das Maismehl damit übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Die Butter dazugeben, so dass sie schmilzt.

Ein Muffinblech gründlich einfetten.

Eier trennen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb mit den restlichen Zutaten unter das Maismehl rühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Masse in die Muffinformen füllen und im vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten bei 200°C backen.

Warm mit Butter als Vorspeise servieren... eine Alternative zu Baguette

Rezepte Friesinger Mühle

### Hafer Muffeins mit Zimt 3 Ei

Das brauchen Sie für 12 Stück

80 g kleinblättrige Haferflocken

250 ml Bio- Hafer- Drink (z. B. von Vitaquell)

3 EL Zitronensaft

125 g feines Maismehl

125 g Mehl (Type 550)

1 Pck. Backpulver

50 g Pflanzenmargarine

80 g brauner Zucker

1 Prise Salz

3 Eier

2 EL Zucker

Zimt

2 EL großblättrige Haferflocken

So wird's gemacht:

1. Haferflocken, Hafer- Drink und Zitronensaft mischen. Zugedeckt ca. 45 Min. quellen lassen. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

2. Margarine, braunen Zucker, Salz und Eier ca. 5- 8 Min. cremig rühren. Beide Mehle und Backpulver in einer Schüssel mischen. Erst eingeweichte Haferflocken, dann Mehlmischung unterrühren.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Papiermanschetten in eine 12er- Muffeinform geben. Den Teig esslöffelweise darin verteilen. Zucker und Zimt mischen. Teig mit Haferflocken und Zimtzucker bestreuen. Muffeins 25- 30 Min. backen. Auskühlen lassen.

Pro Stück Ca. 200 kcal, E 5 g, F 6 g, KH 31 g

Zubereitung: 20 Min.,

Backen: 25- 30 Min.

Frau im Trend Nr. 49/03

## Maisgrießmuffeins 2 Ei

50 g Weizenmehl / Buchweizen  
220 g Maisgrieß  
2 Eier  
3/4 TL Anis  
250 ml Milch  
50 g Butter oder Margarine  
1 EL Zucker  
1 TL Salz

Muffeinförmchen oder kleine Aluschalen mit Butter oder Margarine ausstreichen.

Etwas Paniermehl hineingeben. Den Grieß in Milch zu einem Brei kochen. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten und ruhen lassen. In die Förmchen füllen. Im auf 200 ° vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten backen.

## Muffeins Ahwaz 3 Ei

12 Portionen

### 3 Ei

3 Ei Honig ,evtl mehr, kosten.  
1 Prise Salz  
1 Zitrone Schale + Saft  
50 g Cashewkerne +  
5 bittere Mandeln, gehackt  
75 g bittere Kuvertüre gehackt/ geraspelt  
2 El Kakaopulver ( ohne Zucker)  
6 El Mais gem. (Polenta)  
0,5 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g Tüte)  
( evtl noch ein Schuss Rum, wenn zu dick der Teig)  
12 Papiermuffeisformen für 1 Blech

Ei mit Honig + Zitrone schaumig rühren, alle anderen Zutaten dazu, verrühren, abschmecken ob süß genug.

Muffeinsblech mit 12 Papiermuffeisformen , + überall 2 Ei Teig einfüllen.

Da der Ofen noch heiß,  
nur 20 min , bei 160°C Umluft,

sonst, Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen.  
Ohne Umluft , mit vorheizen, ca 20 min bei 180°C.

Nach dem abkühlen, wurden sie mit

200 ml süße steigeschlagende , mit Bourbon Vanillezucker, Sahne serviert.

26.12.2004 Hans60

Muffeins Veis 3 Ei GF

glutenfrei

50 g Cashewkerne, fein gehackt  
100 g Schokostreusel

3 Ei

1 Ei Honig  
1 Prise Salz  
2 Ei heißes Wasser  
1 Orange , Schale  
3 Ei Mais gem.  
0,5 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g Tüte)  
Fett für die Formen

Ei mit Honig + Wasser schaumig rühren, alle anderen Zutaten dazu, verrühren, Muffeinsblech (12er) gut einfetten, + überall 2 Ei Teig einfüllen.

Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen.  
10 min in der Form lassen, raus stürzen, auskühlen lassen, +  
2 h , vor dem servieren, mit Orangensaft tränken.

26.12.2004 Hans60

Süße Muffins 2 Ei

150 g Maismehl  
100 g Weizenmehl  
2 gestrichene. TL Backpulver  
300 g Joghurt

2 Eier

½ Tasse Speiseöl  
50 g Honig  
½ TL Salz  
50 g Orangeat oder kandierte Früchte

Maismehl, Weizenmehl und Backpulver sieben und mischen. Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.

Ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen oder fetten und den Teig hineinfüllen. Bei 180 °C 25-30 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Mein Tipp

anstelle von Backpulver + Natron,  
kann man auch nur  
Weinsteinbackpulver verwenden

Hans60

21. Oktober 2004

## Torten

### Brombeermaistorte GF

glutenfrei

- 0,5 l Milch
- 0,5 l Wasser
- 1/4 TL Salz
- 250 g Maisgrieß; fein
- 50 g Rosinen
- 4 EL Birnendicksaft
- 1/2 TL Zimt
- 50 g Butter; (1)
- 400 g Brombeeren
- 20 g Butter; (2)

Milch, Wasser und Salz aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einlaufen lassen, 15 Minuten köcheln lassen, oft rühren.

Rosinen, Birnendicksaft, Zimt und Butter (1) zugeben, gut vermischen und in die ausgebutterte Springform (Ø 26 cm) einfüllen.

Die Brombeeren darauf verteilen, Butterflocken (2) darüber streuen.

Im auf 220 ° C vorgewärmten Ofen 40 bis 45 Minuten backen.

(Kann sowohl warm wie auch kalt gegessen werden)

Menge: 1 Torte

Lauchtorte / Quiche 3 Ei

glutenfrei

Zutaten für 3 Portionen

Für den Mürbeteig:

100 g Mais oder Buchweizen gemahlen

100 g Naturreis, gemahlen

100 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen ODER

350 g Mehl

1 Prise Rohrzucker

1 TL Meersalz

175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / Butter

Für die Füllung:

2 EL Olivenöl, bis 3 EL /anderes

1000 g Porree

1 Dose/n Tomate(n), geschälte

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

150 g Käse, (bis 250 g grob geraspelter Gouda)

3 EL Buchweizen, bis 5 EL gem. / anderes Mehl

Meersalz

Muskat, frisch gerieben

Pfeffer, Menge je nach Geschmack

Fett, für die Form

## ZUBEREITUNG

Einen Mürbeteig aus den Mehl bis Margarine herstellen, ca. 30 min kalt stellen, (ich nahm TK Schrank).

In der Zwischenzeit, Lauch gründlich waschen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden, nochmals waschen, in einer Seihe gründlich trocken schütteln, im Olivenöl andünsten, die geschälten Tomaten, dazu geben, höchstens 10 min, die Flüssigkeit abseihen, aufheben oder trinken.

Das Ganze etwas abkühlen lassen.

Käse, bis auf 50 g, + Gewürze + Eigelb + Mehl beifügen, verrühren. Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unterheben. Den Teig in 3 eingefettete Jenaglasschüsseln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

Die Lauchmasse in alle 3 Schüsseln verteilen ( bei mir bleibt oft ein Rest, je nachdem, wie viel ich vom Lauch entsorgen muss, den fülle ich in eine

extra Schüssel), glatt streichen, mit dem restlichen Gouda bedecken + mit Kurkuma abstreuen, ( fürs Auge).

Bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, ca. 40 min backen, goldbraun.

Wer will + mag, kann noch 150 - 200 g, geräucherten mageren Speck oder roher Schinken, gewürfelt, zu tun. Da der/die Lauchtorte nicht rausgestürzt wird, ist es empfehlenswert, gleich Portionsweise zu backen. Dazu Bier oder Wein.

10.12.04 Hans60

CK

Mandeltorte oder Dessert 5 Eigelb + 4 Eiweiß GF  
glutenfrei

Zutaten für 8 Portionen

8 Blatt Gelatine, nach Packungsvorschrift auflösen

1000 g Quark (mager)

400 g Mandeln, geröstet, abkühlen + gemahlen

4 EL Kakaopulver, bis 5 EL

3 EL Rum, 54 % bis 5 EL oder mehr

250 ml Milch

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbone) oder mehr

1 Prise Meersalz

400 g süße Sahne mit

2 Tüte/n Sahnesteif, schlagen, nach Vorschrift des Herstellers bereiten

ODER

4 Eiweiß mit

1 Prise Meersalz sehr steif schlagen ODER

1 Teig (Mürbeteig), Eurer Wahl , ODER einen Teig aus:

100 g Haselnüsse, gemahlen

150 g Haselnüsse, gehackt

150 g Getreide - Schrot / Buchweizen + Mais je die Hälfte gemahlen

5 Eigelb

150 g Butter / Margarine

Meersalz

1 EL Honig

1 Tüte/n Vanillezucker

## ZUBEREITUNG

Von Quark bis Salz alles miteinander verrühren. Dann dies in die Gelatine einmischen, die Masse auf den vorbereiteten Mürbeteig, in eine Springform, geben. Bei ca. 160 ° C Umluft ohne vorheizen ca. 50 min backen. Abkühlen + dann eine Nacht im Kühlschrank sich verfestigen lassen.

**ODER** von Quark bis Salz alles mit einander vermischen. Dann dies in die Gelatine einrühren, vorsichtig die steifgeschlagene s. Sahne oder steifgeschlagenes Eiweiß unterheben.

Den zerkrümelten Baiser ( Baiser in ein Tuch legen, + mit dem Nudelholz leicht drüber fahren, nicht zu klein) in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Springform ca. 1 cm hoch legen, dann die Teigmasse auffüllen. Ab in den Kühlschrank, am besten über Nacht.

**ODER** Ohne Boden, von Quark bis Salz alles mit einander verrühren.

Dann dies in die Gelatine einmischen, vorsichtig die steifgeschlagene s. Sahne oder steifgeschlagenes Eiweiß unterheben. In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Springform geben, ab in den Kühlschrank, am besten über Nacht.

**ODER** Von Quark bis Salz alles miteinander verrühren. Dann dies in die Gelatine einmischen, vorsichtig die steifgeschlagene s. Sahne oder steifgeschlagenes Eiweiß unterheben.

+ in vorbereitete, ( mit kalt Wasser ausgespülte) Becher oder Dessertglasschüssel, geben. 0,25 l Becher, ca. 0,2 l voll, ergibt ca. 10 Becher. Ab in den Kühlschrank, ein paar Stunden.

Wer will, kann noch kurz vor dem Servieren, steifgeschlagene süße Sahne mit Vanillezucker drauf geben, gutes Gelingen

25.12.04 Hans60 CK

## Popcorn - Zitronenquark - Torte

Zutaten für 12 Portionen

200 g Schokolade, Zartbitter

75 g Mais (Popcorn)

8 Blatt Gelatine, weiße

500 g Quark (Magerquark)

150 g Joghurt (Magerjoghurt)

50 g Zucker

2 Zitrone(n), unbehandelt

300 g Sahne

## ZUBEREITUNG

Zunächst kümmerst du dich um den Boden. Dafür musst du die 150 g Schokolade im Wasserbad auflösen. Wenn die Schokolade weich ist, rührst du das zerkleinerte Popcorn hinein (12 Stück Popcorn für die Verzierung zur Seite legen). Jetzt legst du die Springform mit Backpapier aus, und zwar den Boden und den Rand. Da füllst du die Schokoladenmasse hinein und drückst sie ein wenig fest.

Für den Belag legst du die Gelatine in einen Teller, übergießt sie mit Wasser und lässt sie ein paar Minuten einweichen. Dann gibst du Quark, Joghurt, Zucker und den Saft der beiden Zitronen in eine Schüssel und verrührst alles gut. Gelatine gründlich ausdrücken, auflösen und unter die Quark- Joghurt- Masse rühren.

In einer zweiten Schüssel schlägst du 200 g Sahne steif und hebst sie vorsichtig unter die Quark- Masse. Dann gibst du diese auf den Schoko- Boden in die Form, streichst sie glatt und lässt sie 60 Minuten im Kühlschrank fest werden.

Dann schlägst du die restliche Sahne steif, füllst sie in den Spritzbeutel und spritzt kleine Sahnetuffs auf die Torte. Anschließend lässt du in dem Wasserbad die restliche Schokolade schmelzen. Das beiseite gelegte Popcorn tauchst du dort hinein und setzt sie auf die Sahnetuffs. Torte mit der restlichen Schokolade verzieren.

14.10.02 Püppi4 CK

## Schokoladen Torte

8 Ei

400 g s Mandeln gem.  
ca 8 bittere Mandeln gem  
270 g Vollrohrzucker  
5 El Kakao Pulver (o. Zucker)  
10 El Mais gem  
2 x Prise Meersalz  
1000 g Mager Quark  
8 Eier getrennt  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
1 guten Schuss Rum 54 %

alles zusammen gemischt, zum Schluss vorsichtig das steifgeschlagenes Eiweiß drunter gehoben.

Es in eine mit Backpapier ausgelegtes 26 cm Ø , Springform gegossen, + bei 140 ° C Umluft ohne vorheizen , ca 130 min gebacken. Im ausgeschalteten Backofen 60 min gelassen , danach auskühlen lassen, Vorsichtig die Springform öffnen, Backpapier runter ziehen, + das ganze , vorsichtig , von dem Boden auf ein Kuchenteller ziehen, mit Papier, über Nacht sich verfestigen lassen

28.07.2004 Hans60

## Waffeln

### Herzhafte Waffeln

3 Ei

(ca. 8 Stück)

3 Eier

½ TL Salz

200 g Maismehl

50 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

50 g geschmolzene Butter

200-250 ml Mineralwasser

Die Eier und Salz schaumig schlagen. Weizenmehl, Maismehl und Backpulver mischen und darüber sieben. Geschmolzene Butter und Mineralwasser zugeben und vorsichtig untermischen. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen. Waffeln heiß mit Blattsalat oder Kräuterdip servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

### Sahne-Waffeln

4 Ei

Glutenfrei

(ca. 8 Stück)

4 Eier

100 g Zucker

1 P. Vanillezucker

125 g Maismehl

125 g Speisestärke

2 TL Backpulver

200 ml Sahne

Kirschkompott

Schlagsahne

Eier trennen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Zucker und Vanillezucker zugeben und weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und das Eiweiß fest und zäh ist. Eigelb vorsichtig unterrühren. Maismehl, Speisestärke und Backpulver sieben und mischen. Mit der Sahne unter die Eiermasse heben. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen. Waffeleisen dabei gut einfetten. Waffeln mit Kirschkompott und cremig geschlagener Sahne servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

## Waffeln

4 Ei

(ca. 10 Stück)

150 g Butter oder Margarine

150 g Zucker

4 Eier

100 g Maismehl

Saft und abgeriebene Schale einer Orange

75 g Weizenmehl

75 g Speisestärke

½ P. Backpulver

Puderzucker

Gedünstete Aprikosen

Butter oder Margarine und Zucker schaumig rühren. Eier und Maismehl zugeben und weiterschlagen. Saft und abgeriebene Schale einer Orange unterrühren. Weizenmehl, Speisestärke und Backpulver sieben und unter die Masse heben. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen. Mit Puderzucker bestreuen und mit gedünsteten Aprikosen servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

## Dessert

### Pikant

#### Mais-Käse-Pudding Türkischer

(Höçmeri  
glutenfrei

650 ml Milch

100 g Schafskäse

50 g geriebener Emmentaler Käse

½ TL Salz

80 g Maismehl

60 g Butter

2 EL Tomatenmark

Die Milch erhitzen. Schafskäse mit der Gabel zerdrücken. Mit dem Emmentaler Käse und dem Salz in die Milch geben. Käse unter Rühren in der heißen Milch auflösen. Maismehl unter Rühren in die heiße Milch streuen, dabei kräftig rühren, damit eine gleichmäßige Soße entsteht.

Aufkochen. Die Butter schmelzen. Tomatenmark zugeben und mit der Butter mischen. Den Mais-Pudding auf einem Teller anrichten und mit der Tomatenbutter beträufeln.

Sie können den Pudding auch ohne Käse herstellen und zum Schluss gekochtes Hühnerfleisch unterheben.

Rezepte Friesinger Mühle

## Süß

Crema frita 4 Eigelb+1 Eiweiß GF

Glutenfrei

- 4 Eigelb (L)
- 100 g Zucker
- 60 g Maismehl
- 1/2 l Milch
- 1 Prise; Salz
- 1/4 Vanilleschote
- 1 Zitrone: Schale abgerieben
- 1 Orange: Schale abgerieben
- 1 Eiweiß
- 50 g Semmelbrösel
- Öl zum Frittieren
- 1 TL Zimt
- 1 EL Puderzucker

Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Maismehl sieben, mit kalter Milch, Salz und der ausgekratzten Vanilleschote in einem breiten, flachen Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und unter Rühren 5 Minuten weiter kochen lassen. Von der Herdplatte nehmen, die Vanilleschote herausnehmen und die Eigelbcreme zusammen mit der Zitronen- und Orangenschale unterrühren. Den Topf zurück auf die Herdplatte stellen. Creme noch mal zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren 10-15 Minuten ausquellen lassen, bis sie dick und fest ist. (Aufpassen: die Creme brennt sehr leicht an!) Eine Porzellan- oder Glasform mit kaltem Wasser ausspülen; die Creme etwa 1 cm hoch einfüllen und glatt streichen. Anschließend mindestens 4 Stunden kühl stellen. Durchgekühlte Maiscreme in etwa 8 Stücke (5x2 cm) schneiden. Stücke erst in leicht aufgeschlagenes Eiweiß tauchen, anschließend in Semmelbröseln wälzen und dann in dem auf 180°C erhitzten Fett in 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Zimt mit Puderzucker mischen und über die heißen Cremestücke sieben. Crema frita sofort servieren.

peggy1311/30.04.02 CK

## Grießrieble mit Apfelmus

Griesschmarren

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Milch

250 g Weizen - Grieß

250 g Maisgrieß

2 TL Salz

Butter

500 g Äpfel, säuerliche

Zucker, zum Bestreuen

Zimt, zum Bestreuen

### ZUBEREITUNG

Die Milch aufkochen lassen, den Grieß, Mais und das Salz einrühren. Auskühlen lassen und anschließend in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit dem Apfelmus servieren

Die Äpfel schälen, schneiden und in wenig Flüssigkeit kochen, bis sie weich sind. Dann werden die Äpfel passiert oder zerstampft. Zucker und Zimt darunter mischen.

Tipp: Ich gebe immer einige Spritzer Zitronensaft dazu.

20.11.03 Nora CK

## Indianisches Maisdessert GF

Glutenfrei

Zutaten:

700 g Äpfel; säuerlich

4 El. Ahornsirup Zuckersirup mit warm Wasser verdünnt

125 g Maisgrießs

1/2 Tl. Salz

60 g Butter

4 El. Honig

1/2 l Schwedendickmilch oder

; geschlagene Dickmilch / 1/2 l Milch mit 250 g Sahnequark

1 El. Zitronensaft

1 Tl. Butter; für die Form

Die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Apfelscheiben einfüllen und mit dem Ahornsirup beträufeln. Den Backofen auf 180° vorheizen.

Den Maisgrieß in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Die Butter zerlassen, nicht bräunen lassen und den Honig darin auflösen. Gut die Hälfte davon mit der Schwedendickmilch oder der Dickmilch verrühren. Den Rest aufbewahren.

Die Schwedendickmilchmischung auf den Maisgrieß gießen, alles gut miteinander verrühren und auf den Apfelscheiben verteilen. Den Zitronensaft unter die restliche Butter-Honig-Mischung rühren, den Auflauf damit beträufeln und auf der zweiten Schiene von unten in etwa 1 Stunde goldbraun backen. Heiß servieren.

Tipp: Der Maisgrieß kann ganz oder zur Hälfte durch Weizengrieß ersetzt werden, der mild im Geschmack und feiner in der Körnung ist.

Sonntag, 2. November 2003

### Kürbis-Mais-Dessert GF

der Pima- Indianer

Portion/en: 4

Glutenfrei

- 1 sm Reifer Kürbis; a etwa 500 g
- 250 g Mais; tiefgekühlt o. Dose
- 2 El Vollkornmehl
- 100 g Zucker
- 2 El Whisky / Rum

Dieses sehr sättigende Dessert vereinigt zwei Lieblingszutaten der Indianer der Südwestens: Mais und Kürbis - eine ungewohnte, aber schmackhafte Kombination.

Kürbis schälen und entkernen, in dünne Scheiben schneiden und etwa 20 Minuten in gesalzenem Wasser garen. Anschließend pürieren.

Kürbispüree und Mais in einen Topf geben, das Weizenvollkornmehl unter ständigem Umrühren hinzufügen, bis die Mischung eingedickt ist. Mit Zucker und Whisky abschmecken und heiß servieren.

### Vegetarisch Auflauf

Apfel - Bananen Auflauf 2 Ei

Zutaten für Portionen

150 g Maismehl  
50 g Zucker, braun  
100 g Haselnüsse, gemahlen  
1 EL Zitrone(n) - Abrieb  
1 TL Zimt, gemahlen  
**2 Ei(er)**  
50 g Butter, zerlassen  
3 Äpfel, gewürfelt  
3 Banane(n), gewürfelt  
1 Zitrone(n), den Saft davon  
50 g Haselnüsse, in Blättchen  
30 g Zimt - Zucker  
Margarine, für die Form  
Semmelbrösel, für die Form

## ZUBEREITUNG

Maismehl mit Zucker, Haselnüssen, Zitronenabrieb und Zimt vermengen. Eier und Butter dazugeben und alles zu einem krümeligen Teig vermischen. Äpfel und Bananen mit Zitronensaft beträufeln und unter den Teig mischen. Teig in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Auflaufform geben und leicht andrücken. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 45 Minuten backen. Mit Haselnussblättchen und Zimtzucker bestreut servieren.

4.6.04 Hackenwaermer CK  
12.8.04 Hans60 , sehr lecker

**Apfel-Maisauflauf Schneller** GF  
Glutenfrei

Servings: 4

450 ml Milch  
125 g Maisgrieß  
2 El Honig  
1/4 TI Gemahlene Vanille  
1 TI Zitronenschale  
750 g Äpfel  
2 El Rosinen  
50 g Butter  
1 El Birnendicksaft  
1 El Zitronensaft  
2 El Mandelblättchen

Den Gries, den Honig, die Vanille, die Zitronenschale in die Milch

rühren. 30-60 Minuten quellen lassen.

den Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Eine Pizzaform von 26-28 cm Durchmesser einfetten.

Die Äpfel vierteln, entkernen, dann in feine Scheibchen hobeln. Direkt in die Form hobeln. Die Rosinen darüber streuen. Die Butter zerlassen. Die Hälfte unter die Maismilch rühren. Die Maismilch über die Äpfel gießen. Mit 2 Esslöffeln alles gut durchmischen. Die Masse gleichmäßig in die form drücken.

Unter die restliche Butter den Birnendicksaft und den Zitronensaft rühren. Die Äpfel mit der Buttermischung beträufeln.

Backen: 2. Schiene von unten. Nach 20 Minuten die Mandelblättchen über den Auflauf streuen. Noch 15 Minuten backen und 5-10 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen.

Der Auflauf schmeckt auch kalt oder wieder leicht angewärmt.

## Bohnenauflauf mit Maiskruste

Glutenfrei

200 g Rote Bohnen  
700 ml ; Wasser (1)  
1 Lorbeerblatt  
150 g Maisgrieß; grob  
400 ml ; Wasser (2)  
1 El Gekörnte Gemüsebrühe  
1 TI Kurkuma  
6 El Creme fraiche  
50 g Greyerzer oder alter Gouda fein gerieben  
- Jodmeersalz  
- schwarzer Pfeffer  
6 Salbeiblätter  
3 TI Rosmarinnadeln  
4 TI Frische Thymianblättchen  
200 g Kleine Zwiebeln  
350 g Grüne Paprikaschoten  
1 sm Rote Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
2 El Olivenöl; kalt gepresst  
2 El Tomatenmark  
4 El Aceto Balsamico (Balsamessig  
; Cayennepfeffer

Diese Zubereitung gilt für 4 Personen:

Die Bohnen in dem Wasser (1) über Nacht quellen lassen. Danach das Lorbeerblatt dazu geben und die Bohnen in etwa 1 1/2 Stunden weich kochen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Den Maisgrieß mit dem Wasser (2), der gekörnten Brühe und dem Kurkuma unter gelegentlichem Umrühren zu einem dicken Brei kochen. 1/3 der Creme fraiche und den Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sämtliche Kräuter fein hacken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in spalten schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und längs in Streifen von etwa 1 x 4 cm schneiden.

Die Pfefferschote aufschlitzen. Die weißen Innenwände und die Kerne entfernen. Die Schote abspülen und sehr fein würfeln.

Den Knoblauch sehr fein hacken. Das Öl und 2 El. Bohnenbrühe in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse, die Chilischote und den Knoblauch unter Wenden darin andünsten. Noch 8 El. Bohnenbrühe und die Kräuter dazugeben. Das Gemüse in 3-5 Minuten knapp bissfest garen.

Inzwischen das Tomatenmark mit 4 El. Bohnenbrühe, dem Aceton Balsamico und der restlichen Creme fraiche verrühren. Die Mischung zum Gemüse geben. Die Bohnen zufügen. Mit Salz und evtl. etwas Cayenne-pfeffer scharf pikant abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Bohnengemüse in eine Auflaufform füllen. Den Maisbrei in einen Spritzbeutel mit großer Sternhülle füllen und ein Muster auf das Bohnengemüse spritzen. Auf der mittleren schiene 20-25 Minuten backen, bis der Mais goldgelb ist.

## Ernteauflauf

Rezept nach Art der Pawnee-Indianer

Zutaten für 4 Portionen

500 g Zucchini, gewürfelt

250 g Tomate(n), gehäutet und gewürfelt

300 g Mais

100 g Schafskäse, gewürfelt oder gerieben

- 1 Chilischote(n), in feine Streifen geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt
- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- 1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
- 4 EL Öl (Maisöl)
- 1 TL Oregano
- Salz

#### ZUBEREITUNG

Das Öl mit dem Oregano in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Chili dazu geben und unter Rühren einige Minuten mitbraten. Die Zucchiniwürfel, die Tomaten und den Mais dazugeben, das Ganze salzen und weitergaren, bis die Zucchini weich, aber noch bissfest sind. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und im Backofen überbacken, bis der Käse goldgelb ist.

14.3.04 Sidhe CK

Hallo

Dein Rezept hört sich mega gut an und liegt ganz auf meiner Wellenlänge. Was ich immer nur so schade finde, ist wenn im Rezept die Angaben fehlen, ob der Ofen auf Umluft oder Ober-Unterhitze gestellt sein sollte und bei wie viel Grad.....

Bitte verrate es uns und Dein Auflauf steht bei mir schon so gut wie im Ofen :-)

LG Nessa

@Nessa

Wenn Du die Pfanne in den Ofen stellst, ist das Gericht schon gar, muss also nur mit dem Käse übergrillt werden.

D.h., Du stellst die Pfanne einfach unter Deinen Grill bis der Käse kross ist!

Gruß, fine

Hallo Nessa,

fine hat schon alles gesagt: es geht am Ende nur noch um das Überbacken.

Guten Appetit!

Sidhe

Grießauflauf mit Bananen 4 Ei GF  
glutenfrei

4 Eigelb  
80 g Zucker  
2 Becher Joghurt  
1 Becher Sahne  
150 g Weizengrieß  
4 Eischnee  
4 mittlere Bananen  
1 El Zitronensaft  
6 El Eierlikör  
3 El Mandelblätter  
Puderzucker

Bananen in Scheiben geschnitten in Zitronensaft und Eierlikör marinieren.

Eigelb mit Zucker gut aufschlagen.

Joghurt, Sahne und Grieß unterrühren.

Eischnee unterheben.

Bananen unterheben.

Die Masse in eine gefettete Form füllen, mit den Mandelblättern bestreuen und bei 180 Grad 45 Minuten backen.

Mit Puderzucker bestäuben.

## Griesauflauf mit Paprika und Mais 2 Ei

Zutaten für 3 Portionen  
1 Paprikaschote(n), rote  
2 Zwiebel(n)  
1 EL Öl  
1 TL Oregano  
100 g Grieß  
1 Dose/n Mais  
500 ml Gemüsebrühe  
2 Ei(er)  
120 g Käse, geriebener  
Salz  
Cayennepfeffer  
Öl, für die Form

## ZUBEREITUNG

Paprika und Zwiebeln putzen und waschen.  
Paprika würfeln und in Öl 2 Min. anbraten. Zwiebeln in Ringe schneiden, mit dem Oregano zugeben und kurz mitbraten.  
Grieß zugeben und 1 Min. anrösten. Brühe zugießen und Mais (eine mittlere Dose) zugeben. 5 Min. unter Rühren quellen lassen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen.  
Eigelb und Käse unter die heiße Masse rühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Eischnee unterheben, Masse in eine geölte Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30-40 Min. backen.  
Bei mir ist das Rezept für 4 Personen angegeben, ich finde das aber etwas knapp, wir sind zu dritt und essen alles Ratzeputz leer.

18.8.04 Josephine CK

### Jugoslawisches Maisgericht

6 Ei

(Projara)

6 Eier

1 Tasse Weizenmehl 405

4 Tassen Maismehl

1 P. Backpulver

1 Becher Joghurt

½ Tasse Öl

200 g Schafskäse

200 g Kajmaka oder ersatzweise Creme fraiche

1 Tasse Mineralwasser

Salz nach Geschmack (ca. 10 g)

Käse mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Käse und Kajmaka vermischen. Öl und Joghurt unterrühren. Weizenmehl, Maismehl und Backpulver mischen und unterheben. Zum Schluss Mineralwasser und Salz untermischen. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. Wenn der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser zufügen.

Springform oder Auflaufform einfetten. Die Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen bis die Oberfläche hellbraun wird.

Wenn die Projara etwas abgekühlt ist in quadratische Stücke schneiden.

Rezepte Friesinger Mühle

### Kukuruzauflauf

Zutaten

1 1/4 l Gemüsebrühe

300 g Maisgrieß  
Vollmeersalz  
Majoran  
Paprikapulver  
200 g Paprikaschoten  
1 groß. Zwiebel  
30 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
3 Tomaten  
150 g Emmentaler; gerieben

### Zubereitung:

Gemüsebrühe aufkochen, Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren etwa 30 Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Paprika in feine Streifen, Zwiebel in Würfel schneiden, in Butter zusammen dämpfen und etwas mit Salz, Majoran und kleingehacktem Knoblauch würzen.

Eine Auflaufform fetten, die Hälfte der Maismasse hineinstreichen, dann die gedämpfte Paprikamasse draufgeben.

Die restliche Maismasse daraufstreichend, die in Scheiben geschnittenen Tomaten schuppenartig drauflegen und mit dem Emmentaler bestreuen.

Bei 170 °C ca. 30 bis 40 Minuten backen.

### Mais-Kartoffel-Kuchen 3 Ei + 3 Eigelb GF

Glutenfrei

600 g Kartoffeln  
3 Eigelb  
75 g Mehl; Menge anpassen  
; Salz  
; Schwarzer Pfeffer  
Muskatnuss; gerieben  
1 Rote Peperoni  
1 Dose Maiskörner a 285 g Abtropfgewicht  
3 Eier  
3 dl Rahm  
100 g Sbrinz; gerieben

(\* ) Springform 24 cm Ø

Die Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in Salzwasser weich kochen. Abschütten, gut abtropfen lassen, dann in die Pfanne zurückgeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz Trockendämpfen. Sofort durch ein Passieviten treiben.

Eigelb und Mehl unter die Kartoffelmasse arbeiten. Die genaue Mehlmenge hängt von der Kartoffelsorte ab; der Teig sollte nicht zu feucht sein. Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Springform sehr großzügig ausbuttern.

Kurz kühl stellen, dann leicht bemehlen. Zwei Drittel des Kartoffelteiges auf dem Boden der Form ausstreichen. Die restliche Masse in einen Spritzsack mit runder Tülle geben und damit den Rand aufspritzen.

Wichtig: anschließend Rand und Boden möglichst nahtlos miteinander verstreichen; am besten geht dies mit dem Rücken eines Löffels, den man immer wieder in Wasser taucht.

Die Peperoni halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Maiskörner beifügen. Eier und Rahm verquirlen. Das Mais-Peperoni-Gemüse sowie die Hälfte des Sbrinz beifügen. Die Füllung würzen. In die Form geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

Den Mais-Kartoffel-Kuchen im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während ca. 45 Minuten backen.

Ist eine feine Sache , nehme allerdings 4 Jenaglasschüsseln a 0,5 l  
+ backe bei 160° Umluft o vorheizen , ca 50 min  
+ nehme grob geraspelten Gauda

Hans-Joachim60

## Maisauflauf mit Champignons 3 Ei GF

Glutenfrei

1 E Öl

1 Zwiebel geh.

1 Knoblauchzehe geh.

150 g groben Mais

1 Lorbeerblatt begeben, kurz dämpfen

2 Tomaten gew.

200 g Champignons geschnitten

2 grüne Peperoni gew. Begeben, mitdämpfen. Bis das Gemüse zusammengefallen ist

1 E Zitronensaft

600 ml Bouillon ablöschen, unter ständigen Rühren aufkochen dann Hitze stark reduzieren + den Brei 20- 30 min köcheln, etwas auskühlen lassen

50 g ger. Käse  
100 ml Sahne o. Kaffeerahm  
3 Eigelb unter den Brei rühren  
3 Eiweiß steif schlagen, unter die Masse ziehen, erst vor dem  
backen  
160° C Umluft ohne vorheizen ca 45 min  
200° im vorgeheizten ca. 30- 35 min

Montag, 2. Dezember 2002  
eigenes Rezept Hans-Joachim60

Maisbrei GF  
Glutenfrei

2 Tassen Maisgrieß ca 250 g in  
1 l Wasser eingeweicht, paar Std  
mit 1 Prise Salz zum kochen bringen , Rühren , Rühren+ Rühren  
in ein Messbecher Wasser bereit halten, falls es zu dick wird, Rühren  
zu einem Brei kochen Rühren dann setzt nichts an  
etwas abkühlen lassen  
ca 120 g Honig darunter rühren +  
60 g gemahlene beliebige Nüsse darunter rühren +  
1 Ei , wer will  
ca ½ Zitronenschale abreiben + dazu  
sowie ¼ TL Aniskörner im Mörser zerquetschen, darunter rühren

guten Appetit

wer will kann 3 Eier trennen , Eigelb mit drunter  
Eiweiß mit Prise Salz , steif schlagen, zum Schluss vorsichtig drunter he-  
ben.  
In eine gefettete Auflaufform, + vorgeheizten Backofen ca 50 min, auf der  
untersten Schienen backen , bis innen fest, Stäbchenprobe

Maisgratin Navajo 2 Ei GF  
Navajo  
Glutenfrei

2 Chilischoten  
150 g Cheddar Käse Ersatz: Gouda oder Edamer  
200 ml Milch  
600 ml ; Wasser, evtl. anpassen

1/2 TL ; Salz  
1 TL; Zucker  
200 g Maisgrieß  
2 Eier  
1/2 Backpulver  
50 g Butter  
300 g Maiskörner; Dose  
1 El Öl

Die Chilischoten in den 220 Grad C heißen Backofen geben und warten, bis die Schale dunkel wird und Blasen wirft. Herausnehmen, schälen, entkernen und klein hacken. Den Käse in Flocken schneiden.

Die Milch mit Wasser, Salz und Zucker aufkochen, den Mais unter Rühren im Faden einlaufen lassen und gar köcheln.

Die Eier verquirlen und mit Backpulver, gehackten Chilischoten, Butter, abgetropften Maiskörnern und Käse unter den Maisbrei mischen.

Gratinform mit Öl einpinseln, Maismasse einfüllen und im auf 200 Grad C vorgeheizten Backofen 35 Minuten backen.

### Maisgrieß-Apfel-Auflauf

Bei 4 Portionen etwa 2075 kJ / 500kcal  
10 g Eiweiß, 17 g Fett, 75 g Kohlehydrate, 3 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit: 40 min  
Backzeit: etwa 30 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

175 g feiner Maisgrieß (Polenta) +  
70-80 g Honig +  
½ TL Zimtpulver +  
2 El Sonnenblumenöl +  
350 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren schnell verrühren.  
Den Teig gut 30 min quellen lassen  
Die Pfanne einfetten.  
Den sehr flüssigen Teig gut durch rühren  
Dann in die Pfanne geben.  
400 g säuerliche nicht zu kleingeschnittene Äpfel +  
70 g ung. Rosinen einrühren + gleichmäßig verteilen

Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen.

Hans60

## Paprikaauflauf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Paprikaschote(n), gemischt

2 große Zwiebel(n)

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Tüte/n Fertigmischung für Chili con carne

Käse (geriebener Gouda)

## ZUBEREITUNG

Paprika und Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden. Kurz anbraten, mit etwas Salz und Cayennepfeffer würzen. Soßenbeutel nach Anweisung einrühren. Mais und Bohnen zugeben, kurz heiß werden lassen. Das Ganze in eine Auflaufform geben, mit dem Gouda bestreuen und bei vorgeheizten 180° Umluft ca. 20 Minuten garen (wer das Gemüse nicht so knackig mag - 30 Minuten)

Wer es peppiger mag, gibt noch Chilischoten und Knoblauch dazu.

Dazu Reis oder einfach nur Baguette.

14.5.04 Lollipop CK

## Pfirsich- oder Aprikosenauflauf 4 Ei

Glutenfrei

250 g Maismehl

1 l Milch

100 g Butter

100 g Zucker

4 Eier

1 Prise Salz

1 P. Vanillezucker

abgeriebene Schale von einer Zitrone

50 g gehobelte Mandeln

400 g Pfirsiche oder Aprikosen aus der Dose

200 g Maismehl in etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit dem Vanillezucker und der Zitronenschale aufkochen. Angerührtes Maismehl unter Rühren in die kochende Milch geben und die Creme unter kräf-

tigem Rühren aufkochen. Topf von der Platte nehmen und Creme abkühlen lassen.

Eigelb und Eiweiß der Eier trennen. Die Butter mit dem Eigelb, dem Zucker und 50 g Maismehl schaumig rühren. Die Maiscreme unterrühren. Pfirsiche oder Aprikosen abtropfen lassen, würfeln und dazugeben. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Eischnee und gehobelte Mandeln unterheben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen. Mit Pfirsich- oder Aprikosenspalten dekorieren. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 60 Minuten backen.

## Rezepte Friesinger Mühle

### Polenta süße 3 Ei GF

Glutenfrei

400 g Mais fein schroteten ins  
1100 g Wasser kochende einrühren, und zu einem dicken Brei kochen  
etwas abkühlen lassen  
120 g Honig +  
50 g Butter +  
3 Eigelb darunter rühren  
den Backofen auf 180 ° vorheizen  
60 g Haselnüsse mahlen + dazu  
1 Zitronenschale abreiben + mit  
¼ t Anis würzen  
3 Eiweiß steif schlagen + unterheben  
die Masse in eine gefettete Form geben mit den Nüssen bestreuen  
auf die unterste Leiste in den Ofen + etwa  
50 min backen bis der Auflauf innen fest ist , Stäbchenprobe

### Polenta- Auflauf mit Ziegenkäse 5 Ei

4 Personen

Zutaten

200 g Polenta (Maisgrieß)  
200 g Ziegenkäse  
750 g gemischtes Gemüse  
(z. B. Zucchini, Tomaten, Paprikaschoten, Brokkoli)  
Salz  
2 EL Butter  
Pfeffer  
3 Zweige Thymian

3 Zweige Rosmarin  
200 g Creme fraîche  
100 ml Sahne

## 5 Eier

Zubereitung:

Polenta nach Packungsanleitung zubereiten und in eine gefettete Auflaufform geben.

Ziegenkäse zerbröckeln. Gemüse abbrausen, putzen. Zucchini, Tomaten in Scheiben, Paprika in Stücke, Brokkoli in Röschen teilen.

Brokkoli in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen. Zucchini und Paprika in der Butteranschwitzen, Brokkoli zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Min. dünsten. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, hacken und unterheben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Gemüse auf der Polenta verteilen und mit dem Ziegenkäse bestreuen. Die Creme fraîche mit der Sahne und den Eiern verquirlen. Masse mit Salz sowie Pfefferwürzen und über dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Min. goldbraun überbacken.

Extra-Tipp Polenta ist vor allem in Norditalien eine äußerst beliebte Beilage zu herzhaften Fleischragouts. Man kocht aus Maismehl bzw. -grieß einen Brei, den man mit Parmesan, Salbei oder Steinpilzen aromatisiert.

## Polentagratin

Zutaten für 4 Portionen  
800 ml Brühe  
200 g Mais, grob, fein oder was es halt hat  
10 g Butter oder Olivenöl  
150 g Zwiebel(n), gehackt  
1 Zehe/n Knoblauch  
20 g Püree von Tomaten  
470 g Tomate(n) (1 Dose = 470g)  
Kräuter, z.B. Petersilie, Majoran  
200 g Mozzarella, (Scheiben, Kugel oder so)

## ZUBEREITUNG

Brühe kochen, Mais dazugeben und eine gute Stunde auf kleinem Feuer kochen.

Auf ein Backblech geben, flach streichen

Öl erhitzen, Zwiebeln gehackt dazugeben, weich dünsten. Den gehackten Knoblauch ebenfalls dazugeben. Nun die Tomaten (oder Püree und Pelati) ebenfalls dazu.

Das ganze auf der Polenta verteilen. Darauf den Mozzarella streuen. Wer hat, würfelt noch das restliche Fleisch aus dem Kühler und streut dieses ebenfalls auf das Gratin.

Bei 180° ca. 20 Min. backen.

Dazu gemischter Salat und ein Glas Rotwein zum trinken.

10.9.03 Probst CK

## Quarkauflauf 2 Ei

Glutenfrei

50 g Butter

80 g Zucker

2 Eier

500 g Magerquark

100 g Maismehl

200 ml Milch

1 Dose Pfirsiche

2 EL gehobelte Mandeln

Puderzucker

Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Eier, Magerquark, Milch und das Maismehl unterrühren.

Die abgetropften Pfirsiche in feine Scheiben schneiden und unter die Masse heben. 8 bis 10 stärkere Scheiben zurückbehalten.

Den Teig in eine flache, gefettete Auflaufform geben. Die übrigen Pfirsichscheiben auf den Teig legen und leicht eindrücken. Wer mag kann den Auflauf mit gehobelten Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten bei 200°C goldbraun backen.

Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Warm servieren

Rezepte Friesinger Mühle

## Reisauflauf a la Speciale 4 Ei

selbsterfundener Auflauf

Zutaten für 2 Portionen

100 g Reis

4 Ei(er)

225 g Tomate(n)

125 g Paprikaschote(n)

1 kl. Dose Mais  
etwas Butter  
Salz und Pfeffer  
½ TL Backpulver

### ZUBEREITUNG

Erst den Reis nach Packungsanleitung garen. Dann die Tomaten und den Paprika würfeln und pürieren. Mit Mais und Reis und den Eiern verquirlen und würzen. Das Backpulver unterrühren. In eine gebutterte Form geben. In den vorgeheizten Ofen bei 170ca 1 Stunde backen.

25.10.03 small\*cook\*girl CK

### Reisaufwurf, Spezial 8 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
200 g Reis  
8 Ei(er)  
400 g Tomate(n)  
250 g Paprikaschote(n), rote  
1 kl. Dose Mais  
1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsanleitung garen. Die Tomaten und die Paprika grob würfeln und pürieren. Mit den Eiern mixen. Den Reis, den Mais und das Backpulver untermischen und alles in eine ausgebutterte Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 1 Stunde backen.

22.10.03 small\*cook\*girl CK

### Schafs Feta Reis Auflauf 3 Ei

4 Portionen

1 Ts NT- Reis  
2 Ts Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
500 g Karotten , Möhren klein gewürfelt  
ca steinlose 20 Oliven ( Lake) geschnitten,  
250 g TK Mais oder 1 Dose 425 g  
150 g Schafs- oder Ziegen Feta klein würfeln

## Soße

3 große Eier

2 TL Kräutersalz

5 EL Mais gem (o anderes Mehl )

6 Körner Pfeffer gem

bis  $\frac{3}{4}$  l mit Milch auf füllen , verrühren

( bei dieser Zusammensetzung , wird es ein wenig wie ein Souffle )

geraspelten Gauda

Fett für

vier 0,5 l Jenaschüsseln, oder besser noch 0,75 l ,

gibt nicht so eine Schweinerei, dann läuft es nicht über Backofen überläuft.

NT - Reis , in kochende Wasser geben , + ca 40 min kochen, dann noch ca 10 min auf aus geschalteten heißen Platte, quellen lassen.

gewürfelte Karotten, mit bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt + mit gekörnter Brühe kochen/ dünsten, so weich oder bissfest , wie jeder es haben will.

Flüssigkeit abgießen , aufheben ( aus trinken)

Möhren + Reis , sowie Oliven + Maiskörner + Feta mischen, + in ausgefettete Jenaschüsseln verteilen.

Die Soße drüber gießen, + mit grob geraspelten Gauda (48 %) bedecken, ein wenig Paprikaschrot drüber geben.

Bei 160°C ohne vorheizen ca 60 min backen

## Tomatenauflauf, Mexikanischer

Auflauf mit Tortillachips

Zutaten für 2 Portionen

2 EL Öl

2 Zwiebel(n), rot, gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

6 Tomate(n), gehäutet und gehackt

1 Paprikaschote(n), grün, entkernt und gehackt

1 EL Essig (Rotweinessig)

1 TL Zucker

$\frac{1}{2}$  TL Chilipulver

375 g Maiskörner aus der Dose, abgetropft

125 g Chips (Tortillachips)

150 g Käse (Cheddar oder mittelalter Gouda), gerieben  
250 g saure Sahne

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 160°C (Umluft) einstellen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze braten. Tomaten, Paprikaschoten, Essig, Zucker und Chili zufügen und 6-7 min offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mais zugeben und 3 min erhitzen.

Tortillachips, Sauce und Käse in Lagen in eine Auflaufform schichten; die letzte Lage sollte aus Käse bestehen.

Mit saurerer Sahne bestreichen und offen 15 min im Backofen backen.

Schön sieht es auch aus, wenn man den Auflauf kurz vorher mit frischem, gehacktem Schnittlauch verziert.

4.9.03 S Hübner CK

## Tortilla - Auflauf

Zutaten für 3 Portionen

1 Frühlingszwiebel(n)

1 Dose/n Mais, ( 150 g )

1 Beutel Chips (Tortilla-Chips, 100 g )

200 ml Sauce (Texicana-Salsa)

5 EL Käse, gerieben

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 200° C. vorheizen.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen.

Die Chips und das Salsa abwechselnd mit dem Gemüse in eine geeignete Auflaufform schichten. Mit Tortilla-Chips anfangen und mit Käse abschließen.

Im Backofen ca. 5 min. backen und sofort servieren.

20.5.03 Tkaw CK

## Vegetarisch, Bratlinge

## Mais Gelbrüben Bratlinge 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen  
200 g Gelbrübe, geraspelt  
120 g Mais  
2 Ei(er)  
2 EL Mehl  
2 EL Haferflocken  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Geraspelte Gelberüben, Mais, Mehl, Haferflocken und die Eier vermengen.  
Die Masse nach Belieben würzen und in der Pfanne braten.  
Wer mag, kann sie noch mit Käse überbacken.

11.8.04 Bplus CK

## Maisbackling GF

Glutenfrei

160g Maisgrieß  
550ml Wasser  
160g Buchweizen feingemahlen  
100g Schnittkäse  
1 Zwiebel  
1 Paprika, rot  
1 Essiggurke  
Salz, Pfeffer, Basilikum, Paprika, Senf, Thymian

Maisgrieß in das kochende Wasser mit dem Schneebesen einrühren und ca. 5 Min. ausquellen lassen.  
Zwiebel, Paprika und Gurke fein schneiden, den Käse reiben und zu dem Brei geben und mit den Gewürzen gut abschmecken.  
Mit öligen Händen Backlinge formen, auf ein Backblech setzen und bei 180°C ca. 20-30 Min. backen.

## Vegetarisch, diverses

### Backofenmais

Zutaten für 4 Portionen

8 Maiskölbchen mit Blättern  
6 TL Öl  
200 g Butter  
75 g Kräuter, frisch, nach Wahl  
Zitrone(n) die Schale davon, abgerieben  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
2 EL Tomatenketchup  
Salz

## ZUBEREITUNG

Blätter der Maiskolben vorsichtig nach unten ziehen, jedoch nicht entfernen. Fasern entfernen. Kolben mit Öl einpinseln, Blätter wieder hochziehen und festbinden. Im Backofen bei 180-200 °C garen, bis die Blätter fast verkohlt sind. Aus den Blättern lösen.

Die Hälfte der Butter mit den gehackten Kräutern, etwas abgeriebener Zitronenschale und Salz zu Kräuterbutter verrühren.

Die andere Hälfte der Butter mit Paprika edelsüß, Ketchup und Salz zu Tomatenbutter verrühren.

Butter auf dem Mais geben.

13.11.01 Kleine Hexe CK

## Bohnenpfanne, Mexikanische

Zutaten für 4 Portionen  
2 EL Butterschmalz (Ghee)  
¼ TL Koriander, gemahlen  
¼ TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL Paprikapulver  
1 Msp. Gewürze (Asafoetida - Asant - Teufelsdreck)  
Pfeffer, schwarzer  
150 g Kidneybohnen, rot  
1 Paprikaschote(n), rot, entkernt, gewürfelt  
2 Paprikaschote(n), grün, entkernt, gewürfelt  
1 Tasse/n Maiskörner  
6 Tomate(n), geschält, gewürfelt  
1 Pfefferschote, in Streifen geschnitten  
½ TL Salz  
1 EL Kräuter, frische (Petersilie, Majoran, Schnittlauch)

## ZUBEREITUNG

Trockenbohnen müssen über Nacht eingeweicht werden und am nächsten Tag etwa 40 Minuten gegart werden. Das sollte ohne Salz geschehen, da die Bohnen dadurch schneller gar und weich werden.

Ghee (eine ayurvedische Butterart (Butterreinfett), mit sehr niedrigem Wasseranteil) in einer großen Pfanne erhitzen, die Gewürze ohne das Salz kurz anrösten. Dann die abgetropften Bohnen, Paprikaschoten, Mais, Tomaten und Pfefferschote dazugeben. Alles salzen und 15 - 20 Minuten in der offenen Pfanne köchelnd garen. Zum Schluss die frischen Kräuter darunter mischen.

Wer es feurig scharf liebt, kann die Pfefferschote durch eine Chilischote ersetzen. Dazu schmecken knusprige Tortillas.

17.7.02 Fuchsla CK

## Buttergemüse

Zutaten für 6 Portionen

60 g Butter

1 Dose/n Mais

4 Zwiebel(n)

4 Stange/n Porree

1 Dose/n Pilze

Salz und Pfeffer

½ Becher Schmand

2 rote Paprika

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Porree in der Butter andünsten, Paprika dazu und dann den Mais und die Pilze, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Schmand hinzu. Die Garzeiten sind jedem selbst überlassen, ich hab es gern, wenn der Porree richtig weich ist.

30.10.04 Iena1101 CK

## Chili - Lasagne

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Tomate(n), geschälte

6 Lasagneplatte(n)

1 Becher Schmand oder Creme fraiche

½ Chilischote(n)  
Salz und Pfeffer  
150 g Käse, geriebener  
Zucker

#### ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln, Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Mais und Bohnen waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Lauchzwiebeln in Öl andünsten. Mais, Bohnen, Chilischote und Tomaten (mitsamt Saft) dazugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Den Boden der gefetteten Auflaufform mit drei bis vier Esslöffeln Schmand bestreichen und darauf immer abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und geriebenen Käse schichten mit Gemüse abschließen, restlichen Schmand und Käse darauf verteilen. 35 min bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) oder 175 °C (Umluft) überbacken.

2.6.04 angelika2603 CK

#### Chili - Mais

Zutaten für 4 Portionen  
3 Maiskolben  
40 g Butter oder Olivenöl  
2 EL Koriandergrün oder Petersilie  
1 EL Tomatenmark  
¼ TL Chilipulver - mehr nach Geschmack  
Salz, nach Geschmack

#### ZUBEREITUNG

Maiskolben in Stücke schneiden (ca. 3 cm stark). Wasser zum Kochen bringen, Mais hineingeben, Hitze reduzieren, köcheln lassen bis der Mais weich ist. Mais herausnehmen, abtropfen lassen. Restliche Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, heißen Mais hineingeben, gut vermischen, sofort servieren.

Dazu passt saure Sahne.

30.9.02 Garfield CK

#### Chili con Tofu

Zutaten für 4 Portionen

450 g Tofu, zerbröckelt  
½ TL Knoblauchpulver  
1 Prise Chilipulver  
½ TL Salz  
2 EL Öl  
1 Zwiebel(n), gehackt  
1 Zehe/n Knoblauch, gehackt  
4 Tomate(n), gehäutet und gehackt  
1 Paprikaschote(n) in Würfel geschnitten, grün  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Kidneybohnen  
300 ml Sauce (Tomatensauce)  
300 ml Gemüsebrühe  
2 TL Salz  
1 EL Tomatenmark  
1 Prise Pfeffer  
Chilipulver  
1 TL Kreuzkümmel

## ZUBEREITUNG

Den Tofu mit dem Knoblauchpulver, dem Chilipulver und dem Salz in einer Schüssel vermischen. Die gehackte Zwiebel und die Knoblauchzehe mit den Tomaten und der Paprikaschote in Pflanzenöl andünsten, die Tofumischung dazugeben und anbraten. Anschließend beiseite stellen. Die Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Tofumasse, die Bohnen und den Mais dazugeben und kurz köcheln lassen.

3.5.02 Simone Hefner CK

## Chili Hörnchen

Zutaten für 2 Portionen  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Butter  
300 g Zucchini  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), gelb  
100 g Champignons  
300 g Mais, aus der Dose  
8 EL Wasser (Maiswasser)  
100 g Nudeln (Vollkornnudeln, Hörnchen)  
Salz  
Pfeffer

## Chilipulver

### ZUBEREITUNG

Vollkornhörnchen im Salzwasser gar kochen, abseihen, abschrecken und beiseite stellen. Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne anrösten. Champignons blättrig schneiden, zum Zwiebel geben und kurz andünsten lassen. Zucchini und Paprika kleinwürfelig schneiden und mit dem Mais ebenfalls zum Zwiebel geben. Mit Maiswasser aufgießen und einmal aufkochen lassen. Kräftig würzen und mit den Nudeln vermischen.

### Tipp:

Mit Tomatensalat servieren.

13.8.02 Christine Johanna CK

## Chili mit gemischten Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen, gemischte, aus der Dose  
400 g Tomate(n), gehackte aus der Dose  
1 EL Tomatenmark  
1 Zwiebel(n) in Ringe geschnitten  
150 g Kartoffeln, gewürfelt  
1 Paprikaschote(n), grüne, gehackt  
200 g Mais (Babymais), halbiert  
2 Chilischote(n), grüne, gehackt  
1 TL Chilipulver  
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
150 ml Gemüsebrühe

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine große Pfanne geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Gemüse abgedeckt noch etwa 30 Minuten weich köcheln, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Während des Kochens gelegentlich umrühren.

Mit Vollkornreis servieren.

21.6.02 Simone Hefner CK

Enchiladas                    4 Ei                    GF  
glutenfrei

(gefüllte Maispfannkuchen)

Zutaten für Portionen

250 g Maisgrieß (Polenta)  
75 g Buchweizen, gemahlen  
500 ml Wasser, lauwarmes  
0,5 TL Meersalz  
1 TL Gewürze (Frugola)

Für die Füllung:

200 g Zwiebel(n)  
175 g Käse (Emmentaler od. Gouda)  
500 g Tomate(n)

Meersalz

Für den Belag:

4 Ei(er)  
Schnittlauch

#### ZUBEREITUNG

Den Maisgrieß und das frisch gemahlene Buchweizenmehl in lauwarmes Wasser rühren, Meersalz und Frugola dazugeben, 1 Stunde stehen lassen. In einer Pfanne bei mäßiger Hitze Pfannkuchen ausbacken. Man benötigt mehr Fett als zu normalen Pfannkuchen. Backzeit eines Pfannkuchens ca. 4 Minuten, der Pfannkuchen braucht nicht gewendet zu werden.

Den fertigen Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen. Mit 1 EL glasig gedünsteter Zwiebel belegen, mit geriebenem Käse bestreuen und eine Hälfte mit leicht gesalzenen Tomatenscheiben (quer aufschneiden) belegen. Zusammengeklappt auf ein Backblech legen und bei 150 Grad ca. 20-30 Min. backen, bis der Käse schmilzt.

Das Ganze wird mit einem Spiegelei, bei kleiner Hitze gebacken, und mit Schnittlauch garniert.

Von Peggy1311 v. 30.4.02 CK

#### Feuriges Popcorn

Zutaten für 10 Portionen

3 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
200 g Mais (Popcornmais, in gut sortierten Supermärkten)  
Salz

Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen, Mais untermischen. Deckel fest auf den Topf setzen und den Mais bei mittlerer Hitze garen, bis er anfängt zu „springen“. Topf bei geschlossenem Deckel 1- bis 2-mal schütteln, noch ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Popcorn kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Tipp: Das Fett hat die richtige Temperatur, wenn sich einige Testkörner im Öl sofort zu drehen beginnen.

Pro Person: 90 kcal, 4 g Fett

Zubereitung: 8 Minuten

### 2.8.04 Dragonfly-Lady

## Gemüse - Eier Pfanne 4 Ei

Zutaten für Portionen

1 große Zwiebel(n)

1 EL Öl

½ TL Curry

50 Gemüsebrühe

300 Erbsen, tiefgefrorene

2 Fleischtomate(n)

1 Bund Petersilie, glatte

1 Dose/n Maiskörner

Salz und Pfeffer, schwarzer

4 Ei(er)

2 EL Sonnenblumenkerne

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Curry darüber streuen und unter rühren anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Die Erbsen hineingeben und zugedeckt etwa 3 Min. köcheln lassen. Die Tomaten waschen und ohne den Stängelansatz in Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken (etwas für die Garnierung lassen). Tomaten, Petersilie und den Mais in die Pfanne geben und kurz aufkochen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Pfanne glatt streichen. Mit einem Löffel 4 Mulden hineingeben. Je ein Ei in die Mulden geben. Deckel auf die Pfanne legen bis die Eier gestockt sind, aber das Eigelb noch weich ist. Die Sonnenblumenkerne und die Petersilie aufstreuen.

Dazu passt Reis

21.10.04 Hair

CK

### Gemüse - Grillspieße

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Zucchini
- 100 g Champignons, frisch
- 2 Maiskolben (Dose)
- 2 Zwiebel(n)
- 4 EL Öl
- 1 TL Kräuter, italienische

#### ZUBEREITUNG

Gemüse putzen und waschen. Zucchini in Scheiben, Paprika in Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Gemüsesorten abwechselnd auf 4 Spieße stecken, mit wenig Öl einpinseln und auf dem heißen Grill garen. Das restliche Öl mit den Kräutern verrühren und die Spieße damit öfter einstreichen.

13.6.03 Callista

CK

### Gemüse - Jambalaya

Zutaten für 4 Portionen

- 60 g Reis (Langkornreis)
- 60 g Reis, wilder
- 1 Aubergine(n) in Scheiben geschnitten
- 1 TL Salz
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 1 Stange/n Sellerie in Ringe geschnitten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
- 200 g Maiskölbchen
- 200 g Bohnen, grüne, geputzt
- 200 g Karotte(n) (Babykarotten)
- 225 g Tomate(n) aus der Dose, gehackt
- 4 EL Tomatenmark
- 1 TL Gewürzmischung, kreolische
- 1 TL Chilisauce

#### ZUBEREITUNG

Den Reis in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Inzwischen die Auberginenstücke in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und etwa 20 Minuten stehen lassen. Abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Aubergine, Zwiebel, Sellerie und Brühe in eine beschichtete Pfanne geben und 5 Minuten unter Rühren kochen. Knoblauch, Mais, Bohnen, Karotten, Tomaten und Tomatenmark sowie die Gewürze dazugeben. Aufkochen lassen, dann bei niedriger Temperatur das Gemüse weich köcheln. Den Reis untermischen und alles weitere 5 Minuten köcheln. Sofort servieren.

7.8.02 Simone Hefner      CK

### Gemüse - Lasagne      3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Lasagneplatte(n)

2 Zwiebel(n)

300 g Lauch

250 g Karotte(n)

200 g Sellerie

50 g Butter

1 Dose/n Mais

300 g saure Sahne

3 Ei(er)

1 Bund Petersilie

200 g Käse (Gouda)

2 Zehe/n Knoblauch

1 TL Thymian

1 TL Basilikum

100 g Käse (Pikantje Gouda), fein gerieben

### ZUBEREITUNG

Die Lasagneblätter in kochendem Salzwasser gar kochen. Abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und hacken. Lauch, Möhren und Sellerie waschen, putzen, bzw. schälen. Den Lauch in ein Zentimeter breite Streifen, Möhren und Sellerie in Würfel schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Lauch, Möhren und Sellerie zufügen und 10 Minuten mitdünsten. Den Mais abtropfen lassen und dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Beiseite stellen. Saure Sahne und Eier verquirlen. Hier püriere ich die Knoblauchzehen hinein und den feingeriebenen Gouda. Die Petersilie fein hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und hier setzt wieder meine Variation ein: Muskat Thymian und Basilikum untermischen. Den Käse raspeln.

Die Lasagne in eine gebutterte Auflaufform einschichten. Lasagneblätter, Gemüse, Käse, Eiersahne, Nudelblätter, Gemüse und so fort. Die oberste

Schicht sollte Käse sein. (Deswegen ruhig ein bisschen mehr raspeln. In den vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 35 Minuten backen. Die Gemüselasagne 15 Minuten im Backofen nachziehen lassen, dann erst anschneiden.

28.3.04 Angelika2603 CK

### Gemüse - Sahne - Soße

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Stange/n Porree
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Gemüse (Mischgemüse)
- 4 Becher Schlagsahne
- 2 EL Öl
- 3 EL Tomatenketchup
- 1 Dose/n Champignons
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver

### ZUBEREITUNG

Zuerst die Paprika vierteln und dann in Streifen schneiden. Den Porree waschen und in Ringe schneiden und die Champignons abtropfen und vierteln. Das Öl in einen Topf erwärmen und die Paprikastreifen, sowie den Porree und die Pilze hineingeben. Beides ca. 10-15 Min. schmoren lassen, öfters umrühren. Dann die Sahne hineingeben und alles ca. 20 Min. bei kleiner Stufe köcheln lassen. Mischgemüse und den Mais abtropfen lassen und zum Schluss hingeben, wenn man es knackig mag. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und damit die Soße noch mehr Farbe bekommt, den Ketchup hineingeben. Sollte die Sahne noch zu dünn sein, mit hellem Soßenbinder andicken.

P.S.: Wer mag kann auch Schweine-, oder Putenfleischwürfel in einer Pfanne anbraten, abtropfen lassen und dazugeben.

27.2.02 leann-maja CK

### Gemüselasagne

Zutaten für 8 Portionen

- 2 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 Bund Lauchzwiebel(n)
- 2 Dose/n Kidneybohnen

1 Dose/n Maiskörner  
3 EL Öl  
1 Dose/n Tomate(n)  
3 EL Tomatenketchup  
Salz  
Pfeffer  
½ TL Chilipulver  
1 Prise Zucker  
200 g Käse, Gouda  
Fett für die Form  
250 g Crème fraîche  
12 Lasagneplatte(n)

## ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, grob würfeln. Knoblauch schälen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln im heißen Öl andünsten. Knoblauch und Lauchzwiebeln zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Tomaten mit Saft, Ketchup, Mais und Bohnen zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker abschmecken. Gouda fein reiben. Eine gefettete Auflaufform am Boden mit 3-4 EL Creme fraîche bestreichen. Abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und 2/3 Käse einschichten. Mit Gemüse abschließen. Restliche Creme fraîche und Käse darauf verteilen. Lasagne im vorgeheizten Backofen (200 Grad) ca. 35 Minuten backen.

3.11.01 Simone Hefner CK

## Gemüsenuudeln

Zutaten für 4 Portionen  
2 Zwiebel(n)  
2 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Butter  
1 Paprikaschote(n), gelb  
1 Paprikaschote(n), grün  
4 m.- große Tomate(n)  
1 kl. Dose Mais  
250 ml Schlagsahne  
250 ml Suppe, klar  
200 g Käse, gerieben  
400 g Nudeln (Spiralnudeln), gekocht  
1 Bund Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

Zwiebeln fein hacken und in Butter und Öl anschwitzen. Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais zu den Zwiebeln geben. 5 Minuten anschwitzen lassen und dann mit der Suppe aufgießen. Nun das Ganze 15 Minuten kochen lassen und zum Schluss die Sahne begeben. Danach die gekochten Nudeln abseihen und zur fertigen Sauce in den Topf geben. Abschließend den geriebenen Käse dazugeben und alles ordentlich durchrühren. Auf Tellern anrichten und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

16.11.01 Suppenhuhn CK

### Gemüsepfanne schnell und lecker

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Zucchini
- 1 kl. Dose Mais
- 1 große Zwiebel(n)
- 1 kl. Dose Champignons, eventuell
- 1 Pck. Sauce (Nudelsauce, Fertigprodukt)
- ½ Tasse/n Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Msp. Nelken, gemahlen oder eine Gewürzmischung die darauf basiert

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln (grob gewürfelt) in Olivenöl anbraten, gewürfeltes Gemüse dazu, mit Brühe ablöschen. Nudelsauce dazu und das Ganze bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse al dente ist. Dazu passen Nudeln oder Reis. Geht auch mit Baguette bei einem warmen Büffet.

31.7.04 Björk CK

### Gemüsepfanne, asiatisch

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- 2 Paprikaschote(n), bunt, gewürfelt
- Butter, zum Anbraten
- 1 kl. Dose Mais
- 1 kl. Dose Sojabohnen - Keime
- 300 g Erbsen, TK
- 5 EL Sojasauce

¼ TL Zucker  
150 g Käse, gerieben  
Pfeffer, Chinagewürz, Curry  
Gewürzmischung für Chinagewürz

## ZUBEREITUNG

Zwiebel- und Paprikawürfel in Butter anbraten, dann den Mais, die Sojabohnenkeime und die Erbsen zugeben. Alles kurz schmoren lassen. Mit Sojasauce, Pfeffer, Chinagewürz, Curry und Zucker abschmecken. Den geriebenen Käse auf das Gemüse geben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten schmelzen lassen.

23.2.03 Colorado CK

Schmackhaftes Rezept.

Ich habe allerdings anstelle von Butter mit Öl angebraten und die Sojabohnenkeimlinge nicht als Konserve, sondern frische Ware verwendet. Käse nur sehr minimal.

14.07.2003 18:59 Mariatoni CK

## Gemüsepizza mit Käse

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Paprikaschote(n), bunte  
1 Dose/n Mais  
150 g Lauchzwiebel(n)  
2 Tomate(n)  
1 Stiel/e Rosmarin  
1 Stiel/e Petersilie  
4 Blätter Salbei  
1 EL Öl (Olivenöl)  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Tomatenmark  
1 Pck. Pizzateig auf Backpapier, gekühlt und ausgerollt  
125 g Camembert  
50 g Käse (Raclette-Käse)

## ZUBEREITUNG

Paprika in Stücke schneiden. Mais gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten fein würfeln. Rosmarinnadeln vom Stiel befreien, Petersilie und Salbei grob hacken. Öl erhitzen, Paprika darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Kräuter unterrühren.

Teig aus der Packung nehmen und mit dem Papier auf einem Backblech entrollen. Nach Belieben etwas länglicher ausrollen. Vorbereitete Zutaten gleichmäßig darauf verteilen. Beide Käsesorten in Scheiben schneiden, auf der Pizza verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten knusprig backen.

29.8.02 Simone Hefner CK

### Golden- Eye-Muffeins 3 Ei

Zutaten:

2,5 Tassen Mehl

0,5 Tasse Polenta (Mais)

0,5 Kürbiskerne

1 TL Salz

1 Prise Safran

etwas Chilipulver

1 große Zwiebel

1 Tasse geriebenen Käse

3 Eier

2 Tassen Milch

0,5 Tassen Buttermilch

Backpulver

Zubereitung: Trockenen Zutaten vermischen (nur das Backpulver noch nicht zugeben), feuchte Zutaten unterrühren. Die Masse 10 Minuten stehen lassen, da das Maismehl noch Flüssigkeit aufnimmt. Ist der Teig zu dick, Milch zugeben, solange bis der Teig weich wird. Anschließend das Backpulver unterrühren. Teig ausfüllen. Nochmals mit geriebenen Käse bestreuen. Bei 200° C ca. 16 bis 20 Minuten backen.

Probiere doch mal

### Grießflammeri, GF

Glutenfrei

schmeckt warm und kalt sehr gut:

Zutaten:

½ l Milch

2 El. Zucker,

1 Pr. Salz,

1 Tl. Butter,

evtl. 1 El. gehackte Mandeln,

60 g Polenta- Grieß.

Evtl.- falls es vertragen wird - 1 Eigelb, 1 Eischnee

Milch mit Geschmackszutaten, Butter und gehackten Mandeln ankochen, sofort auf 0 schalten. Grieß unter Rühren hineinstreuen und in der Nachwärme ausquellen lassen.

Dann - evtl. - das Eigelb unter den Brei ziehen, zuletzt steifen Eischnee unterheben.

Gruß Andrea

Griesnockerl            Ei            GF  
glutenfrei

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen, dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Ich hoffe es gelingt euch!

Lasst es euch gut schmecken,

## Grillsauce

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Tomatenketchup

1 EL Senf

3 EL Mayonnaise

1 Dose/n Mais

6 kleine Gurke(n)

1 Paprikaschote(n), rot

1 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

1 Spritzer Essig

Tabasco

## ZUBEREITUNG

Gürkchen, Paprika, Zwiebeln klein schneiden, alle Zutaten vermischen. Eventuell in einen Shaker geben und kräftig schütteln, anschließend abschmecken.

10.6.02 Blauerose      CK

## Kartoffelgulasch

Zutaten für 4 Portionen

- 5 m.- große Kartoffeln
- 3 Zwiebel(n)
- 1 Stange/n Porree
- 1 Paprikaschote(n), rot oder gelb
- 1 Dose/n Mais
- 150 g Champignons
- 200 g Erbsen, tiefgekühlt
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Pck. Tomate(n), passierte
- Pfeffer
- Schnittlauch
- Basilikum
- Petersilie
- Öl (Olivenöl)
- 2 Zehe/n Knoblauch

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Zwiebeln würfeln, in Olivenöl an braten bis sie leicht weich werden. Den in Ringe geschnittenen Porree und die gewürfelte Paprika dazu, alles etwa 10 Min. anbraten (aber Vorsicht, nicht zu dunkel werden lassen immer schön rühren), dann die restlichen Zutaten und die Gemüsebrühe dazu geben und zusammen ca. 20 Min leicht köcheln.

6.2.02 Fetus CK

## Kartoffeln lecker, gefüllte

Zutaten für 3 Portionen

- 3 große Kartoffeln, mehlig
- 100 g Frischkäse (Gervais)
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Kräuter, verschiedene
- Knoblauch, (je nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer
- 1 Tomate(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 50 g Lauch, gehackt
- 50 g Maiskörner

## ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln ca. 20 min. vorkochen (im Ofen dauert es sonst zu lange), abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken, danach die Kartoffel auseinander schneiden, mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen (etwas Rand sollte bleiben);

Gervais mit dem Sauerrahm, den Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verrühren, Tomate, Zwiebel, Lauch, Mais unter die Gervaismasse mischen, die Kartoffeln mit der Masse füllen und im Rohr bei ca. 180 Grad ca. 15-20 Minuten backen!

Tipp: Wenn man die Schale mit Öl und etwas Salz einreibt, danach eine Alufolie herumgibt, wird die Schale widerstandsfähiger, damit beim Auslöfen nicht gleich alles kaputtgeht. Natürlich kann man Gemüse nach eigenem Geschmack hineinmischen, fast alles ist erlaubt. Guten Appetit!!

15.2.03 Matina                      CK

### Käse Kartoffelpuffer

60 g Maismehl    +  
120 g Sahnequark    +  
¾ T Meersalz                      +  
1 T Paprikapulver                      +  
2 Msp ger. Muskatnuss                      +  
1 T get. Thymian                      +  
60 ccm kaltes Selters                      verrühren+ 20 -30 min Ruhen lassen  
1-2 Zwiebeln    in  
1 E Öl                      braun braten                      dazugeben

500 g Kartoffeln                      raspeln                      +  
150-200 g Käse                      feinreiben, +  
½ -1 TI Schabzieherkleesamen dazugeben, alles vermengen, bis die Zutaten gut mit einander verbunden sind.

Eine Pfanne von 28 cm Ø nur einmal gut einfetten, dann erhitzen.

Etwa 6 handtellergröße, etwas dickere Puffer in die Pfanne geben + zugedeckt bei mittlerer Hitze in 6- 10 min von beiden Seiten bräunen, dabei nach dem umdrehen offen backen.

Da ich diese Dinger auch im Backofen, auf Backpapier setze, Esslöffelweise,

kommt noch 1- 2 El Soja dazu, oder 1- 2 Eier, wenn ich welche im Haus habe

in mittlere Schiene + untere Schiene, je nach Menge, backe nach Gefühl, wenn sie goldbraun sind, ok, manchmal drehe ich diese auch noch um, wie ich gerade Lust habe

## Käsebällchen

1 Ei

75 g Butter          sahnig rühren alle Zutaten hineingeben  
100 g ger. Käse

1 Ei

1 E Mehl

1 E Grieß

3 E ger. kalte Kartoffeln

Salz

Aus dem Teig kleine Kugeln formen

10 min in kochender Brühe gar ziehen lassen

## Polenta- Käse-Nockerln mit Rote Bete

5 Eigelb

### NOCKELRN

500 g Schichtkäse

5 Eigelb, Gew.-Kl. 2

125 g Maisgrieß, grob

35 g Paniermehl

; Salz

; Weißer Pfeffer

### GEMÜSE-

700 g Rote Bete

100 g Zwiebeln

70 g Butter; (1)

1 Tl Zucker

6 El ; Wasser

50 g Kürbiskerne

40 g Butter; (2)

2 Bund Schnittlauch

40 g Frischer Meerrettich

Den Schichtkäse mit Eigelb, Maisgrieß, Paniermehl, Salz und Pfeffer  
Glatt rühren, 20 Minuten ruhen lassen.

Rote Bete waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln  
würfeln, mit der Rote Bete in Butter (1) andünsten, mit Salz,  
Pfeffer und Zucker würzen. Wasser dazugeben, zugedeckt bei mittlerer  
Hitze 20 Minuten dünsten, mehrmals umrühren.

Aus der Grießmasse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel  
4 glatte Nockerln pro Portion formen. In kochendes Salzwasser gleiten

lassen und 20 Minuten ziehen lassen (nicht kochen).

Kürbiskerne in der Butter (2) anrösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Meerrettich waschen, schälen, fein raspeln. Rote Bete mit den Nockerln anrichten, mit Kürbiskernbutter beträufeln, mit Schnittlauch und Meerrettich bestreuen.

## Lasagne, Mexikanische

Zutaten für 6 Portionen

1 Dose/n Kidneybohnen, (425 ml)

1 Dose/n Mais, (425 ml)

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n)

2 EL Öl

1 EL Majoran, getrocknet

1 EL Tomatenmark

1 Dose/n Tomate(n), (850 ml)

Salz und Pfeffer

225 g Lauchzwiebel(n)

45 g Butter

45 g Mehl

600 ml Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne

1 Prise Zucker

9 Lasagneplatte(n)

125 g Käse (geriebener Gouda)

Fett, für die Form

Paprikapulver, edelsüß

## ZUBEREITUNG

Bohnen und Mais abtropfen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauch, Majoran und Chili zufügen und kurz mit anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und mit Tomaten ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Fett schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Eine ofenfeste Form fetten. Etwas Soße auf dem Boden verteilen. 3 Lasagneplatten darauf legen, Tomatensoße, Mais, Bohnen und Lauchzwiebeln im Wechsel einschichten. Mit Béchamel- und Tomatensoße abschließen. Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175° C (Umluft 150°C) ca. 50 Minuten backen.

19.5.03 Galimero CK

### Lauchzwiebel - Mais - Raclette

Zutaten für 6 Portionen  
1 Bund Lauchzwiebel(n)  
1 Dose/n Mais  
100 g Käse (Emmentaler)  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, weißer

### ZUBEREITUNG

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden (ca. 2 cm). Den Mais abtropfen lassen und den Käse in dünne Scheiben schneiden. Jeweils einige Maiskörner, Lauchzwiebeln sowie eine Käsescheibe in ein Pfännchen geben. Salzen und pfeffern und unterm Raclette-Grill überbacken.

24.9.02 Dragonfly-Lady CK

### Mais - Crêpes 2 Ei

asiatische Art

Zutaten für 4 Portionen  
900 g Maiskolben, frisch (ersatzweise 550 g TK-Maiskörner)  
2 Ei(er), verquirlt  
2 EL Reis - Mehl  
1 EL Koriander, frisch, fein gehackt  
1 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt  
1 EL Frühlingszwiebel(n), fein gehackt  
1 TL Zucker  
2 TL Ingwer, frisch, fein gehackt  
1 TL Salz  
¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen  
2 EL Öl (Olivenöl)

### ZUBEREITUNG

Ergibt 10-12 Crêpes  
Maiskörner vom Kolben trennen, die Hälfte beiseite stellen. Den restlichen Mais mit Eiern, Reismehl, Koriander, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zu-

cker, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen, dann pürieren und den beiseite gestellten Mais darunter heben.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen, dann 2 EL der Maismischung hineingeben, dabei die Pfanne schräg halten. Die Crêpes bei mittlerer Hitze je Seite 2-3 Min backen. Sie sollten eine goldbraune Farbe haben.

Die fertigen Crêpes im Ofen warm stellen und so bald wie möglich servieren.

Dieses Gericht eignet sich als Vorspeise ebenso, wie als Beilage zu Gebrilltem.

21.5.03 Ronomu CK

### Mais - Sprossen aus dem Wok

Asiatisch - europäische Eigenkreation

Zutaten für 4 Portionen

½ Bund Frühlingszwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, 2 cm

1 Chilischote(n)

1 Dose/n Mais

250 g Sprossen (Mungobohnensprossen)

3 EL Kokosraspel

Sojasauce (Ketjap Manis)

Fischsauce

Sambal Olek

2 EL Öl

### ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Ingwer, Chilischoten und Knoblauch fein hacken. Mais abtropfen lassen. Öl im Wok erhitzen, Zwiebeln, Chilis, Ingwer und Knoblauch unter rühren bei großer Hitze anbraten. Es muss alles wunderbar duften. Mais dazugeben, etwa 1 Minute rührenderweise erhitzen. Nun die Sprossen dazugeben und eine weitere Minute garen. Alles muss noch schön knackig sein. Nun die Kokosflocken untermischen, mit Fischsauce, Ketjap Manis (süße Sojasauce) und Sambal Olek nach Belieben abschmecken. Fertig!

Dazu Reis servieren, zusammen mit Sojasauce und Sambal Olek auf den Tisch stellen, so dass sich jeder selber nachwürzen kann.

7.8.03 Mausel CK

## Mais an Erdnussbutter (Zimbabwe) GF

Chibarwe chakadyiwa -  
Glutenfrei

4 Portionen

250 g Grobkörniger Mais Polentamais  
1 l ; Salzwasser  
3 El Erdnussbutter

Mais in kochendes Salzwasser geben und kochen, bis er gar ist (ca. 30 Minuten).

Erdnussbutter zugeben und unter stetem Umrühren 15 Minuten kochen lassen.

Wird zu Fleisch serviert.

## Mais- Tomaten- Chutney

(zu Fleisch)

Menge: 4

4 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1/8 l Feinstes Speiseöl  
1 Bd. Gemischte Kräuter  
10 Schwarze Pfefferkörner  
10 Korianderkörner  
1/8 l Kräuteressig  
4 Frische Maiskolben  
1 kg Vollreife Tomaten  
75 g Zucker  
Salz

Geschälte Zwiebeln und Knoblauchzehen sehr fein würfeln und in reichlich Öl glasig braten. Abgespülte und trockengetupfte Kräuter hacken, Gewürzkörner grob zerstoßen, mit den Kräutern zu den Zwiebeln geben. Essig zufügen und alles zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen, danach durch ein Sieb passieren.

Mais waschen, die Körner mit einem scharfen Messer abstreifen. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und hacken. Mitsamt den Maiskörnern und dem restlichen Öl zu dem Würzsud geben und nun

ohne Deckel in 20 Minuten einkochen lassen. Nach 15 Minuten mit Zucker und Salz würzen. Kühl aufbewahren.

Passt zu: Kurzgebratenem und gegrilltem Fleisch aller Art.

**Tipp:** Als warme Sauce mit Tomatenschnittz verfeinern.

## Maisbackling GF

Glutenfrei

160g Maisgrieß  
550ml Wasser  
160g Buchweizen feingemahlen  
100g Schnittkäse  
1 Zwiebel  
1 Paprika, rot  
1 Essiggurke  
Salz, Pfeffer, Basilikum, Paprika, Senf, Thymian

Maisgrieß in das kochende Wasser mit dem Schneebesen einrühren und ca. 5 Min. ausquellen lassen.  
Zwiebel, Paprika und Gurke fein schneiden, den Käse reiben und zu dem Brei geben und mit den Gewürzen gut abschmecken.  
Mit öligen Händen Backlinge formen, auf ein Backblech setzen und bei 180°C ca. 20-30 Min. backen.

## Maisgrieß-Kokos-Flammeri 1 Eiweiß GF

Glutenfrei

1 Rezept

Zutaten

70 g Rosinen und getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)  
100 g Maisgrieß  
600 ml Milch  
1 Spur Salz  
Zimt  
Nelken  
70 g Kokosflocken  
1 Eiweiß, nach Wunsch

Zubereitung:

Aprikosen fein schneiden und mit Rosinen in Rum einweichen.

Milch mit den Gewürzen zum Kochen bringen.

Maisgrieß einrieseln lassen, unter Rühren aufkochen, 20 Min. nachquellen lassen.

Masse mit Kokosflocken und Früchten vermengen.

Nach kurzem Abkühlen kann Eischnee untergezogen werden.

Mit Kompott oder Rumtopf servieren.

### Maisklößchen mit Zucchinisauce GF

Glutenfrei

250 g Maisgrieß	in
800 ml gek. Gemüsebrühe	kochende einrieseln
8 Ei Quark	zugeben, erneut zum kochen bringen+ bei kleiner Hitze unter ständigen Rühren 10 min köcheln
	Von der Herdplatte nehmen + mit
Salz, + Pfeffer, + Muskat	abschmecken+ 20 min mit geschl. Deckel ausquellen
600 g Zucchini	fein würfeln+ in
1 E Butter	andünsten
250 ml Milch	+
4 E Creme fraiche	unterrühren+ ca. 10 min bissfest garen
Salz+ Pfeffer+ geh. Dill	würzen

Aus dem Grieß mit 2 E Klößchen formen, die Löffel Zwischendurch in kaltes Wasser tauchen.  
Auf der Zucchinisoße servieren

### Maisküchlein 1 Ei

1 Dose Maiskörner  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Zwiebel  
1 kleine Chilischote  
1 durchgepresste Knoblauchzehe

1 großes Ei

Salz

1 Teel. Currypulver

1/2 Teel. Korianderpulver  
2-3 EL Mehl  
1/2 Teel. Backpulver  
Öl zum Braten

Abgetropfte Maiskörner in einer großen Schüssel grob zerstampfen.  
Das Weiße der Frühlingszwiebeln (bis auf 2-3 Stück zur Dekoration) fein würfeln, ebenso die Zwiebel und die entkernte Chilischote. Zu den Maiskörnern geben und gut unterrühren.  
Die übrigen Zutaten der Reihe nach dazugeben, dabei jedes Mal gut umrühren. Es soll ein sämiger Teig entstehen.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise hineingeben und zu kleinen Plätzchen breitdrücken. Von jeder Seite ca. 3 min braten (Achtung: Nicht zu früh wenden, da sie sonst zerfallen!)  
Plätzchen auf Küchentrepp etwas abtropfen.  
Mit den restlichen in diagonale Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln dekoriert servieren.  
Ergibt 12 Stück.

Superlecker!! Müsste auch toll schmecken, wenn man etwas geriebenen Käse darunter mischt - muss ich das nächste Mal ausprobieren

**Maisküchlein**    3 Ei    GF  
Glutenfrei

Portion/en: 8

1/2 l Milch  
1 EL Butter  
160 g Maisgrieß; Polenta  
3 Eier; getrennt  
2 EL Zucker  
Salz  
1 Dose Maiskörner; 340g

Außerdem  
Butter zum Braten

1. Milch und Butter aufkochen. Maisgrieß einrühren. Vom Herd nehmen und die Eigelbe unterrühren
2. Eiweiße mit Zucker und einer Prise Salz steif schlagen, mit den abgetropften Maiskörnern unter die Polentamasse heben.

3. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, den Teig esslöffelweise hineingeben, flach streichen und die Küchlein braten.

### Maismehlteig GF

Glutenfrei

Maismehl  
; Wasser  
; Salz

Maismehl mit Wasser und etwas Salz mischen und gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Häufig entstehen aus frischem Maismehlteig Klöße als Beilage zu Suppen, Saucen, Fleisch- und Gemüsegerichten. In vielen Regionen Westafrikas lässt man den Teig jedoch mehrere Tage gären, bevor er verarbeitet wird. Zu diesem Zweck bedeckt man ihn mit einem Tuch und lässt ihn fünf Tage in einem kühlen Raum - keinesfalls im Kühlschrank - stehen.

### Maistaler 2 Ei GF

glutenfrei

Für die Maistaler:

150 g Maisgrieß  
2 Eier  
6 El Crème fraîche  
; Salz  
; Pfeffer  
2 El Petersilie; gehackt  
200 ml ; Wasser (3)

: Aus Grieß, Eier, Salz, Pfeffer, Crème fraîche und Petersilie einen Teig kneten, 5 Minuten quellen lassen. Kleine Klöße formen, flachdrücken. Im restlichen Öl (2) in der Pfanne knusprig braten.

Kaninchen aus dem Bräter nehmen. Bratflüssigkeit mit Wasser (3) verrühren, durchsieben, einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kaninchen mit Maistalern, Sauce und restlichen Kräutern garnieren.

## Makkaroni mit Gemüsesoße

Zutaten für 2 Portionen

300 g Blumenkohl

300 g Brokkoli

Salz

1 Dose/n Mais (425 ml)

400 g Nudeln (Makkaroni)

150 g Möhre(n)

1 Pck. Sauce, helle Soße (für 1/4 L)

Pfeffer, weiß

Muskat, gerieben

2 TL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Mais abtropfen lassen.

Nudeln kochen. Möhren putzen, in Stifte schneiden. Nach 10 Min. zum Gemüse geben und mitgaren. Gemüse abtropfen lassen, Gemüsewasser auffangen. 1/4 l Gemüsewasser aufkochen, Soßenpulver einrühren und 1 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Zitrone abschmecken.

Gemüse und Mais in der Soße erwärmen. Nudeln und Gemüsesoße anrichten.

Getränketipp: Apfelsaft-Schorle

5.11.01 Manu CK

## Paprika - Pfanne, Mexikanisch

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), grün

1 Zwiebel(n)

425 ml Kidneybohnen

212 ml Mais

1 EL Öl

125 ml Gemüsebrühe

150 ml Sauce (Tomaten-Chili-Soße)

Salz

Pfeffer

Zucker  
Paprikapulver, edelsüß  
½ Bund Schnittlauch  
200 g Sauerrahm (Sour Cream)

#### ZUBEREITUNG

Die Paprika putzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Paprika darin ca. 8 Minuten anbraten. Bohnen und Mais zufügen, alles noch ca. 3 Minuten braten. Mit Brühe und Tomaten-Chili-Sauce ablöschen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Edelsüß-Paprika würzen.

Schnittlauch waschen trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Schnittlauch unter die Sour Cream rühren. Die Paprikapfanne mit einem Klecks Sour Cream garnieren. Den Rest Sour Cream extra dazu reichen. Dazu schmecken Tortilla-Chips.

24.4.03 Callista CK

#### Paprika - Pizza

Zutaten für Portionen  
2 Paprikaschote(n), rote  
2 Paprikaschote(n), gelbe  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Olivenöl  
1 Pck. Pizzateig  
1 Becher Schmand  
1 Mozzarella, ( 125 g)  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß

#### ZUBEREITUNG

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und Kerne und Trennwände entfernen. Schoten dann in Ringe schneiden (hobeln). Ringe in Öl mit dem zerdrückten Knoblauch andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pizzateig nach Packungsangabe zubereiten, auf dem Backblech verteilen. Darauf dann den Becher Schmand verstreichen. Mit den Paprikaringen und Mozzarellascheiben belegen. Bei 200° ( Umluft) etwa 20 Minuten backen. Es langt locker für 2 Erwachsene und ein Kind, wobei wir immer noch Salat ( Eisberg/Tomate/Gurke/Mais) dazuessen.

21.9.04 Tinkerbelle-Tiny CK

## Paprika Mais Spieße

mit Knoblauch - Dipp

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Paprikaschote(n), gelb
- 2 Paprikaschote(n), grün
- 1 Dose/n Maiskolben, (535 g)
- 250 g Schmand
- 50 g Joghurt
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 6 EL Öl
- 4 TL Senf, körniger
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer, bunter

## ZUBEREITUNG

Paprika- und Chilischoten halbieren, putzen und Paprika in grobe Stücke und Chilis in feine Ringe schneiden. Die Maiskolben in ca. 4 cm breite Stücke schneiden und abwechselnd mit den Paprikastücken auf Spieße stecken.

Für die Marinade die Knoblauchzehe zerdrücken, mit Öl, Senf, Kräutern und Chiliringen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße mit dieser Marinade bestreichen und etwas durchziehen lassen.

Für den Dipp den Schmand mit Joghurt glatt rühren, die restlichen Knoblauchzehen zerdrücken, den Zitronensaft zugeben und mit Salz und buntem Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsespieße auf dem Grill garen und zusammen mit dem Dipp servieren.

4.4.04 Sidhe CK

## Paprikapfanne mit Fetakäse

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Paprikaschote(n), (rot, gelb, grün)
- 1 Dose/n Mais
- 2 Zwiebel(n)
- 250 g Feta-Käse
- 200 ml Sahne
- Gemüsebrühe
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Paprika in Streifen schneiden und mit den in halbe Ringe geschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Mais abtropfen lassen und hinzugeben. Darauf achten, dass die Paprika zum Schluss noch etwas bissfest sind. Dann die Sahne dazu geben und mit Gemüsebrühe (in Pulverform) und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss den Fetakäse in Scheiben schneiden und über dem Ganzen verteilen und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Nach wenigen Minuten ist der Käse ein bisschen angeschmolzen und es kann serviert werden.

Sehr gut passt Reis dazu.

16.5.02 Pardona CK

## Paprikaschoten, gefüllt 1 Ei

Zutaten für 2 Portionen

4 Paprikaschote(n) (Spitzpaprikaschoten)

70 g Mais, (Dose)

1 Zehe/n Knoblauch

½ TL Zucker

1 EL Sojasauce

50 g Frühlingszwiebel(n)

2 EL Öl (Olivenöl)

40 g Pilze, (Egerlinge oder Shiitake)

30 g Zuckerschote(n)

4 Kirschtomate(n)

1 Ei(er)

Salz

Pfeffer

125 ml Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

Paprika halbieren; Mais, Knoblauch, Zucker und Sojasauce im Mixer pürieren. Zwiebeln schneiden und in 1 EL Olivenöl andünsten. Pilze und Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, 4-5 Minuten mitdünsten. Tomaten enthäuten, vierteln, mit dem Ei zum Gemüse geben, alles mischen und würzen. Füllung in die Paprikaschoten geben. Schoten in restl. Öl kurz anbraten, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

9.2.03 Claudia Weis CK

### Pfannengemüse aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen

225 g Chinakohl

125 g Mais

125 g Brokkoli

1 m.- große Karotte(n)

4 EL Öl

1 TL Salz

1 TL Zucker, braun

1 EL Sojasauce, helle (dunkle geht auch ist eigentlich nur für ´s Auge)

1 TL Brühe, gekörnte

1 TL Öl (Sesamöl) (schmeckt auch ohne lecker!)

### ZUBEREITUNG

Gemüse möglichst gleich und sehr fein stifteln. Beiseite stellen.

Öl im vorgeheizten Wok erhitzen. Gemüse unter rühren etwa 2 Min. braten. Salz, Zucker, und Brühe zufügen. Unter Rühren 1 Min. garen. Mit Sojasauce, evtl. Sesamöl nach Geschmack würzen.

Geht super schnell und schmeckt lecker als Hauptgericht oder zu Kurzgebratenem.

26.11.03 Carmen1 CK

### Pizza

Servings: 4

1 1/4 l halb Wasser, halb Milch

1 1/4 TL Salz

wenig Muskat

250 g Maisgrieß, grob

50 g Parmesankäse

Belag-

2 EL Butter oder Margarine

1 Zucchini (evtl. mehr)

1/2 gelbe Paprikaschote

1/2 sm Blumenkohl

1 lg Zwiebel

1 Möhren (evtl. mehr)

1 TL Thymianblättchen,

- abgezupfte
- Salz
- Pfeffer
- 2 Tomaten (evtl. mehr)
- 200 g Gorgonzola
- 50 g Parmesan oder Raclettekäse

Flüssigkeit mit Salz und Muskat auf 3, Automatik-Kochstelle 9 oder 12 aufkochen, Mais unter Rühren hinzufügen, auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 zurückschalten und den Mais unter gelegentlichem Rühren zu einem dicken Brei ausquellen lassen. Den Käse untermischen. Eine flache, runde Pizzaform (Ø 28 cm) ausfetten, den Mais gleichmäßig hineinstreichen, auskühlen lassen.

Zucchini in Scheibchen, Paprika in Streifen schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebel in Ringe, Möhren in dünne Scheiben schneiden, Fett in einem Topf zerlaufen lassen. Das vorbereitete Gemüse und die Thymianblättchen zugeben, im geschlossenen Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 ca. 5 Min. garen, dann würzen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden, auf die Polenta legen, die Gemüsemischung darauf verteilen.

Gorgonzola würfeln, Parmesan reiben, beides über die Pizza geben. Im Backofen gratinieren.

Schaltung:

180 - 200Grad C, 2. Schiebeleiste v.u.

160 - 180Grad C, Umluftbackofen

40 - 45 Minuten

134 g Eiweiß, 144 g Fett, 247 g Kohlenhydrate, 12392 kJ, 2955 kcal.

Zubereitungszeit 60 Minuten

## Pizza - Crostini

Zutaten für 10 Portionen  
 10 Scheibe/n Baguette  
 1 Stange/n Lauch  
 75 g Mais, aus der Dose  
 1 gr. Dose Tomate(n)

Salz und Pfeffer  
1 TL Kräuter (getrocknete Pizzakräuter) od. ersatzweise:  
1 Beutel Fertigmischung (Fix für Pizza-Baguette)  
50 g Käse (Emmentaler), gerieben

## ZUBEREITUNG

Baguettescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Lauchstange von Wurzeln und welken Blattenden befreien, der Länge nach aufschneiden, unter fließendem Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden, den Mais abtropfen lassen und die Dosen-Tomaten ebenfalls abtropfen lassen, entkernen und hacken. Bei der Verwendung von "Fix für Pizza-Baguette" das Pulver nach Packungsanleitung in kaltes Wasser einrühren und 2 Min. quellen lassen. Die Lauchringe mit dem Mais, den Tomaten und den Gewürzen bzw. mit dem Mais und der Fix-Mischung verrühren. Die Masse auf die Baguette streichen. Die Crostini mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Dann die Crostini 15 Min. überbacken. Man kann sie warm oder kalt essen.

8.7.02 Angel8854 CK

Pizza Mais GF

Glutenfrei

Von Chris 08.04.2004 zöli

1,5 Ltr. Brühe,  
1 TL Salz,  
1 EL Öl,  
325 gr. Maisgrieß - nehme 350 g frisch gem.

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, Grieß einrieseln lassen und 10 Min. unter ständigem rühren kochen. Auf's Blech streichen mit Allem belegen was das Herz begehrt. Ich habe Tomaten, Pilze, gek. Schinken, Zwiebeln, Paprika und Käse drauf, Bei 200 ° 30 Min. backen

Pizzen, Mexikanische

Zutaten für 4 Portionen  
1 EL Olivenöl  
200 g Tomate(n), aus der Dose, gehackt  
2 EL Tomatenmark

200 g Kidneybohnen, aus der Dose, abgetropft und abgespült  
120 g Mais  
2 TL Chilisauce  
Salz und Pfeffer  
1 Zwiebel(n), rot, in Ringen  
100 g Käse, z. B. Gouda  
1 große Chilischote(n), grün  
Pizzateig, für 4 kleine Pizzen

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 220°C vorheizen. Die Pizzaböden auf ein Backblech legen und leicht mit Olivenöl bestreichen.

Tomaten, Tomatenmark, Bohnen und Mais in einer Schüssel mischen. Die Chilisoße dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsemischung auf die Pizzaböden verteilen. Die Zwiebelringe darauf geben und mit Käse bestreuen. Einige Chiliringe darüber geben. Ca. 15 Minuten backen (bei Bedarf länger).

4.9.04 Cookie CK

## Popcorn

### Popcorn a la Toskana

Zutaten für 1 Portionen

240 ml Olivenöl

½ Tasse/n Mais (Popcornmais), roh

12 Zweig/e Rosmarin, in 5 cm Stücke geschnitten

1 TL Meersalz

½ TL Pinienkerne, geröstet

2 EL Rosmarin, frisch, grob gehackt

½ TL Meersalz

## ZUBEREITUNG

In einem kleinen Topf erwärmt man bei niedriger Hitze das Öl ca. 3 Minuten. Popcornmais, Rosmarinzweige und 1 Teelöffel Salz in das Öl hineintrühren und den Topf sofort von der Herdplatte entfernen. Deckel drauf und 48 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Maiskörner aus dem Öl heben, das Öl aufheben. Rosmarinzweige wegschmeißen. In einem großen Topf (mit fest schließenden Deckel) gibt man 45 ml Rosmarinöl und den Mais.

Zugedeckt, bei starker Hitze, das Popcorn zubereiten, dabei immer wieder den Topf schütteln, rütteln, und schupsen! Wenn das Knallen sich verlang-

samt, nach ca. 4 Minuten, nimmt man den Topf von der Flamme und lässt es noch weitere 2 Min zugedeckt stehen, bis das Poppen aufhört. Popcorn in eine große Schüssel geben. Pinienkerne, restliches Salz und den gehackten Rosmarin untermengen und gut mischen. Sofort servieren.

27.10.04 Quarql CK

### Popcorn mit Ahornsirup

Zutaten für 2 Portionen  
50 g Mais (Popcornmais)  
1 EL Sirup (Ahornsirup)

#### ZUBEREITUNG

Popcornmais in eine große Pfanne mit Deckel geben und solange erhitzen, bis es pufft. Das Popcorn in eine Schüssel geben und mit Ahornsirup beträufeln.

7.5.02 Kerdi CK

### Popcorn mit Pfiff

Zutaten für 8 Portionen  
4 EL Mais (Popcornmais), roh  
60 ml Öl, neutral  
1 TL Senf, gemahlen, englisch  
½ TL Thymian, getrocknet  
¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gerieben  
1 Prise Cayennepfeffer (roter Pfeffer)  
½ TL Salz

#### ZUBEREITUNG

Öl in einem Topf bei mittelstarker Hitze erhitzen. Popcorn hineinschütten und den Topf zudecken. Immer wieder den Topf schütteln und darauf achten, bis das Popcorn nur mehr vereinzelt poppt. Topf vom Feuer ziehen, weitere 2 Min. zugedeckt stehen lassen. Warmstellen. Alle Gewürze vermengen und mit dem Popcorn gründlich vermischen.

12.10.04 Quarql CK

## Popcorn zum Träumen

Zutaten für 12 Portionen

6 EL Öl, neutral

6 EL Mais (Popcornmais), roh

115 g Butter

8 EL Rohrzucker

1 Tasse/n Walnüsse, gehackt

### ZUBEREITUNG

Popcorn mit 6 EL Öl zubereiten. Die zimmerwarme Butter mit dem braunen Zucker leicht und flaumig locker verschlagen, am Besten mit dem Handrührgerät. In einer großen Schüssel Popcorn und Nüsse mischen. Das Butter/Zuckergemisch unterrühren. Es soll alles gut miteinander vermengt werden. Das Popcorn nun auf einem großen Backblech ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen (175 Grad C.) 10 bis 15 Min. backen, oder bis es knusprig ist.

Auskühlen lassen vor dem Verzehr!

12.10.04 Quarql

CK

## Popcorn, Asiatisches

Zutaten für 1 Portionen

40 ml Öl (Sesamöl), dunkles

7.5 ml Chiliöl, scharfes

½ Tasse/n Mais (Popcornmais), roh

½ TL Knoblauchsatz

40 g Nüsse (Cashewnüsse oder geröstete Mandeln)

### ZUBEREITUNG

In einem großen Topf mit fest schließendem Deckel gibt man Sesam- und Chiliöl sowie die Maiskörner. Zugedeckt und bei starker Hitze das Popcorn zubereiten, dabei ständig den Topf schütteln. Es dauert ca. 4 Minuten, bis das Popcorn merklich leiser "poppt". Vom Feuer ziehen und zugedeckt weitere 2 Minuten stehen lassen.

Popcorn in eine große Schüssel geben, mit Knoblauchsatz bestreuen und die Nüsse untermengen. Alles gründlich vermischen und sofort servieren.

27.10.04 Quarql

CK

## Popcorn, Nussiges

Zutaten für 10 Portionen

5 EL Mais, für Popcorn, roh

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Mandeln, geröstet

2 EL Haselnüsse, geröstet, oder auch Walnüsse

2 EL Weizen - Kleie

60 ml Butter, zerlassen

180 g Nüsse und Rosinen (Studentenfutter)

### ZUBEREITUNG

Das Popcorn zubereiten, warm halten.

Die Sonnenblumenkerne und die Nüsse in der Küchenmaschine fein mahlen. Die zerlassene Butter über das Popcorn geben, mit den Nüssen und der Weizenkleie bestreuen. Gut durchmischen und zuletzt das Studentenfutter untermischen.

20.10.04 QuarqI CK

## Reis, Mexikanischer

Zutaten für 3 Portionen

200 g Reis

2 Paprikaschote(n)

1 Zwiebel(n)

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

Öl

Salz und Pfeffer

Sauce (Salsa - Soße)

200 g Käse (Emmentaler), gerieben

Crème fraîche, saure Sahne oder Milch

### ZUBEREITUNG

Den Reis kochen. Zwiebel und Paprika klein schneiden, Zwiebel in Öl anbraten, bis sie glasig werden. Dann die Paprika dazugeben und kurz andünsten. Abgetropften Mais und Bohnen dazugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Dann den Reis darunter mischen, mit Salz, Pfeffer, Salsa und Creme fraîche abschmecken.

Mit dem Käse bestreut servieren.

Schmeckt sehr gut als Hauptgericht, kalt als Reissalat oder als Snack mit Tortilla-Chips statt Gabel

8.12.04 Anastasija CK

### Reisgefüllte Paprika mit Käse

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Paprikaschote(n), rot
- 3 Paprikaschote(n), grün
- 1 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zwiebel(n), geschnitten
- ¼ TL Chilipulver
- ½ TL Kümmel, gemahlen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Tasse/n Reis
- 500 ml Wasser
- 310 g Maiskörner, aus der Dose
- 2 Chili, geschnitten
- ¾ Tasse/n Käse, gerieben
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° vorheizen. Paprika an der Stielseite durchschneiden und Deckel beiseite legen. Vorsichtig Mittelteil und Samen entfernen, ohne die Hülle zu beschädigen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Chili-Pulver, Kümmel, Tomatenmark und Reis einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen. Zudecken. Langsam zum Kochen bringen, einmal rühren. Hitze reduzieren, zugedeckt köcheln lassen, bis fast das gesamte Wasser absorbiert ist. Von der Kochplatte nehmen. Abgedeckt 5 Min. stehen lassen, bis das Wasser verdampft und der Reis gerade weich ist. Mais, Chiles und 1/2 Becher Käse unterrühren. Jede Paprika mit der Reismischung füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Deckel wieder aufsetzen. Paprika auf ein Backblech setzen und 15 Min. backen, oder so lange, bis die Paprika etwas weicher geworden sind. Mit Tortillas und Salat heiß servieren.

10.1.02 Jawi CK

### Sadza - Weißer Mais (Zimbabwe u. südliches Afrika)

2 l ; Wasser

300 g Maikleinehl; (\*)

(\*) Weißer Mais ist Grundnahrungsmittel in Zimbabwe. Das sehr fein gemahlene Maiskleiemehl - Mealie Meal - wird in großen Portionen eingekauft oder in den zahlreichen Maikleinühlen von der eigenen Ernte gemahlen. Dasselbe Gericht wird in anderen Ländern im südlichen Afrika gekocht: in Angola heißt es Pirao, in Tansania Ugali.

Wasser aufkochen. Die Hälfte vom Maikleinehl zum Wasser geben, und unter stetem Rühren zum Kochen bringen. Pfanne zudecken und ca. 15 Minuten auf mittlerem Feuer kochen lassen.

Anschließend restliches Maikleinehl in kleinen Mengen unter ständigem Rühren zugeben, bis gewünschte Festigkeit erreicht ist. Einige Minuten weiterkochen lassen.

Sadza wird zu allen Fleisch- und Gemüsespeisen serviert.

### Scharfer Chili-Mais I

Zutaten für 2 Portionen

3 Maiskölbchen, groß, ganz, in 3 cm dicke Scheiben geschnitten

40 g Butter

2 EL Koriander, frisch, geschnitten

1 EL Tomatenmark

¼ TL Chilipulver, oder nach Belieben

saure Sahne

### ZUBEREITUNG

Wasser in einem Topf zum kochen bringen und Mais hineingeben. Hitze reduzieren, köcheln lassen, bis der Mais weich ist. Abtropfen lassen. Butter, Koriander, Tomatenmark und Chili-Pulver in einer großen Schüssel vermischen. Heißen Mais hinzufügen. Gut vermengen. Mit saurer Sahne servieren.

14.6.02 AnjaB

CK

### Scharfer Chili-Mais II

Zutaten für 4 Portionen

3 Maiskölbchen, groß, ganz, in 3 cm dicke Scheiben geschnitten

40 g Butter

2 EL Koriander, frisch, geschnitten  
1 EL Tomatenmark  
¼ TL Chilipulver, oder nach Belieben  
saure Sahne

#### ZUBEREITUNG

Wasser in einem Topf zum kochen bringen und Mais hineingeben. Hitze reduzieren, köcheln lassen, bis der Mais weich ist. Abtropfen lassen. Butter, Koriander, Tomatenmark und Chili-Pulver in einer großen Schüssel vermischen. Heißen Mais hinzufügen. Gut vermengen. Mit saurer Sahne servieren.

12.11.01 Jawi CK

#### Texas - Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen  
1 Paprikaschote(n), grün, in Streifen  
2 Tomate(n), in Stück schneiden  
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), gewürfelt  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Dose/n Mais, (200 g)  
1 Dose/n Bohnen, grüne (200 g)  
1 Dose/n Kidneybohnen, (200 g)  
2 EL Öl  
Salz  
Cayennepfeffer  
Paprikapulver

#### ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, restliche Zutaten dazugeben, pikant würzen und ca. 10 Minuten garen. Mit Pommes oder Reis servieren

9.7.02 Colorado CK

Dieses Rezept schmeckt noch besser mit ausgebratenem Hackfleisch und drei Esslöffeln Ketchup.  
Gruß Goldmeisje

Haben das Rezept gestern ausprobiert. Es ist nur zu empfehlen.  
LG Tiffi

Das Rezept ist einfach lecker und lädt zum ändern und ausprobieren ein. Wir haben als Ergänzung Schnitzel in Streifen geschnitten und scharf angebraten und alles miteinander vermischt. Lecker !!

Gruß jwombel

Wirklich ein klasse Rezept. Schnell und lecker!!! Ich habe noch eine Dose Tomatenstücke mit dazu gegeben....so hatte ich ein wenig Sauce ;-) Nashi

Hmmm lecker ... hab eine Dose Pizzatomen dazugegeben und aus den 2 EL Öl 2 TL gemacht (aus WW-Gründen). Auch den Mais hab ich weggelassen, dafür aber noch eine Paprikaschote zusätzlich reingetan. Auch auf ein bisschen saure Sahne wollte ich nicht verzichten. ;-) Ist auch so für 2 Personen mehr als genug - es sei denn, man ist völlig ausgehungert.

Beccaboo CK

### Texmex - Nudelsalat

Zutaten für 6 Portionen

450 g Nudeln (dreifarbige Spirelli- Nudeln)

6 EL Olivenöl

6 EL Hühnerbrühe, (fettfreie) oder Gemüsebrühe

10 EL Essig (Weißweinessig)

6 EL Sauce, fettfreie, natriumarme Tomatensoße (gibt's fertig in der Flasche)

2 Zehe/n Knoblauch, durchgepresst

2 EL Cayennepfeffer

1 TL Salz

¼ TL Oregano, getrocknetes

65 g Zwiebel(n), fein gewürfelte

½ Paprikaschote(n), fein gewürfelt

100 g Mais, TK, aufgetaut

12 g Petersilie, frische gehackte

1 Dose/n Chilischote(n), grüne, gehackt (120 g)

120 g Paprika (Gewürzpaprika), in Scheiben geschnitten

1 Dose/n Kidneybohnen, abgespült und abgetropft (420 g)

120 g Käse (gewürfelte Gouda), Viertel- oder Halbfettstufe

2 EL Koriander

Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer

### ZUBEREITUNG

Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser 4 bis 8 Minuten "al dente" kochen. Sie dürfen nicht zu weich sein. In einer kleinen Tasse Öl, Brühe, Essig, Tomatensoße, Knoblauch, Cayennepfeffer, Salz und Oregano verquirlen. Beiseite stellen. Inzwischen Zwiebeln, Gemüsepaprika, Zuckermais, Petersilie, Chilis, Gewürzpaprika, Bohnen, Gouda, Koriander und schwarzen Pfeffer nach Geschmack in einer großen Schüssel vermischen. Die gekochten Nudeln unterheben. Soße darüber gießen und Salat vorsichtig mischen.

Statt Gouda kann man auch nach Geschmack eine andere Käsesorte wählen. Ich mache den Salat ohne die Chilis, da er so auch schon pikant genug ist.

Pro Portion: 495 Kalorien; 11,3 g Fett; 19,3 g Eiweiß; 80,7 g Kohlenhydrate; 5 g Ballaststoffe; 8 mg Cholesterin; 1,1 mg Natrium

3.5.04 Skraemer CK

Tortilla - Würfel 5 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Paprikaschote(n), bunt  
200 g Zucchini  
1 Zehe/n Knoblauch  
4 EL Olivenöl  
100 g Maiskörner aus der Dose  
Salz und Pfeffer  
5 Ei(er)  
100 ml Sahne  
200 g Käse, gerieben  
½ Bund Petersilie  
1 Tomate(n)

## ZUBEREITUNG

Paprika in feine Streifen, Zucchini und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Paprika, Zucchini, Knoblauch und Mais braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit Sahne und 100 g Käse verrühren und auch mit Salz und Pfeffer würzen, gehakte Petersilie unterrühren. In eine flache Auflaufform Backpapier auslegen, das Gemüse darin verteilen und mit der Eiersahne begießen.

Tomaten in Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen. Mit dem übrigen Käse bestreuen. im heißen Ofen bei 200 Grad ( Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 25-30 min backen.

Auskühlen lassen, dann in Würfel schneiden und mit Zahnstocher aufspicken.

## Ugali I GF

Glutenfrei

750 ml ; Wasser  
Salz  
Maismehl; weiß oder gelb

Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Sals würzen und dann unter ständigem Rühren weißes oder gelbes Maismehl einrühren (das weiße ist in Afrika beliebter, das gelbe aber nahrhafter), bis es eine feste Konsistenz gibt. Dann noch ca. 5-10 Min bei schwacher Hitze unter ständigem Verkneten mit dem Rührlöffel weiter kochen..... Fertig.

Ugali ist das Hauptnahrungsmittel in Ostafrika: Man isst es zu Fleisch, Fischgerichten oder mit Gemüse und Sauce, aber bei den Armen wird es oft auch nur so, ohne Beilage gegessen. Man kann übrigens auch noch frische Maiskörner untermengen.

Volker Teske: Das Leckerste daran ist die Art wie man es isst: mit den Händen, das war für mich eine tolle neue kulinarische Erfahrung. Man nimmt eine Portion vom Ugali in die Hand und formt eine Kugel, zerdrückt diese dann zu einem Plättchen und stippt damit z.B. Sauce oder Gemüsestückchen. Mir läuft immer noch das Wasser im Munde zusammen, wenn ich mich daran zurück erinnere.

## Wok - Gemüse

Zutaten für 4 Portionen  
450 g Brokkoli  
3 Zehe/n Knoblauch  
1 Stück Ingwer - Wurzel, frisch  
3 Möhre(n)  
125 g Zuckerschote(n)  
2 Paprikaschote(n)  
3 EL Öl (Erdnussöl)  
2 EL Gemüsebrühe  
1 kl. Glas Maiskölbchen  
1 EL Sojasauce  
4 Frühlingszwiebel(n)

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Brokkoli in Röschen teilen, Knoblauch hacken, Ingwer reiben. Möhren in Stifte, Paprika in Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen. Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer unter Rühren ca. 1 Min. anbraten. Danach Brokkoli, Möhren und Paprika zufügen und alles 5 Min. garen. Rühren nicht vergessen! Brühe, Zuckerschoten und Mais mit in den Wok geben und alles weitere 3 Min. garen. Danach die Sojasauce unterrühren. Gewürfelte Frühlingszwiebeln zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Man kann das Gemüse als eigenständige Mahlzeit, zu gegrilltem Fisch oder Lammkoteletts servieren. Das Gemüse kann man je nach Saison und Geschmack variieren.

28.5.02 Hobbykoechin CK

## würziger Brei mit Käse GF

Paniscia (

Glutenfrei

Zutaten

1.5 l Milch,  
2 TL Salz,  
100 g Reis,  
400 g Kartoffeln (in dünne Scheiben geschnitten),  
100 g Grieß oder Maisgrieß,  
150 g Parmesankäse (gerieben),  
50 g Butter,  
1 Knoblauchzehe (gepresst),  
3 Salbeiblätter (fein gehackt)

Zubereitung:

Milch aufkochen und mit Salz würzen. Reis, Kartoffeln beifügen und 15 Minuten kochen. Grieß beigeben und auf kleinem Feuer unter ständigem Rühren weitere 10 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Parmesankäse beifügen. Die Butter erwärmen, Knoblauch und Salbeiblätter darin anschwitzen und über die Paniscia geben.

# Polenta

## Italienische Polenta

Glutenfrei

1½ l Wasser

500 g Maismehl

1 EL Salz

Pfeffer

Wasser aufkochen lassen. Maismehl unter Rühren ins kochende Wasser streuen. Unter Rühren weiterkochen bis ein dicker Brei entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Pudding oder Auflaufform füllen und festdrücken. Dann stürzen und in Scheiben schneiden. Speck auslassen und zu den Polentascheiben servieren. Oder die Scheiben in heißem Öl anbraten und mit Ratatouille servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

## Käsepolenta

Eine Polenta kann man mit einem Salat als leichtes Abendessen servieren.

Bei 4 Portionen etwa 2175 kJ / 500 kcal

28 g Eiweiß, 25 g Fett, 40 g Kohlehydrate, 0 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit etwa 20 min

Backzeit: etwa 40 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

40 -50 g Butter in einem größeren Topf schmelzen, den

180 g Maisgrieß darin anbraten, das

540 ccm Wasser dazu gießen + alles unterständigen Umrühren 5 min kochen, bis die Masse etwas gebunden ist. Dann etwas abkühlen lassen.

180 g ger Hartkäse +

360 g Magerquark +

etwa 1 TI Meersalz +

1 TI gem Koriander +

1 TI Cayennepfeffer/ Rosenpaprikapulver alles an die Grießmasse geben.

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen +

Die Polenta zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 40 min von unten backen.

Hans60

## Käsepolenta mit Tomatenwürfeln GF

Glutenfrei

### Zutaten

250 g Maisgrieß  
1 TL Salz  
1 l Wasser  
2 Fleischtomaten  
einige frische Salbeiblätter  
60 g Parmesan; geraffelt  
80 g Butter  
Zubereitung:

Grieß und Salz in kochendes Wasser streuen. Etwa 15 Min. unter Rühren bei kleiner Hitze kochen. Aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, würfeln. Polenta zu einer Rolle formen und Scheiben abschneiden. Mit den Tomaten in eine gefettete Auflaufform schichten. Salbei und grob geraffelten Parmesan drüberstreuen.

Im Backofen bei 250°C ca. 20 Min. überbacken.

## Mais Polenta Puffer 2 Ei

leckere Beilage, schmeckt warm und kalt

Zutaten für 4 Portionen  
1 TL Salz  
50 g Maisgrieß (Polenta)

### 2 Ei(er)

120 g Mehl  
1 TL Backpulver  
2 Bund Petersilie, glatte  
1 Dose/n Maiskörner, 600 g EW, abgetropft  
0.38 Liter Wasser

### ZUBEREITUNG

3/8 Liter Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze weiterkochen, bis ein dicker Brei entsteht. Polenta abkühlen lassen, bis sie nur

noch lauwarm ist. Nach und nach die Eier, das Mehl, Backpulver und die feingehackte Petersilie unterrühren. Die Maiskörner unterheben.

3 EL Öl in einer großen (möglichst beschichteten) Pfanne erhitzen. Für jeden Puffer einen gehäuften Esslöffel der Polentamasse in das heiße Öl geben und etwas flach drücken ( ca. 5 cm Durchmesser). Die Puffer in 4 - 5 Minuten pro Seite goldgelb braten. Mit einer Schaumkelle auf Küchenpapier setzen. Mit restlichem Öl und restlicher Masse ebenso verfahren. Puffer lauwarm servieren.

4.7.04 haha420000 CK

### Mais an Erdnussbutter (Zimbabwe)

4 Portionen

250 g Grobkörniger Mais -- Polentamais

1 l ;Salzwasser

3 EL Erdnussbutter

Mais in kochendes Salzwasser geben und kochen, bis er gar ist (ca. 30 Minuten).

Erdnussbutter zugeben und unter stetem Umrühren 15 Minuten kochen lassen.

Wird zu Fleisch serviert.

### Mais Pizza

Von Chris 08.04.2004

1,5 Ltr. Brühe,

1 TL Salz,

1 EL Öl,

325 gr. Maisgrieß - nehme 350 g

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, Grieß einrieseln lassen und 10 Min. unter ständigem rühren kochen. Aufs Blech streichen mit Allem belegen was das Herz begehrt. Ich habe Tomaten, Pilze, gek. Schinken, Zwiebeln, Paprika und Käse drauf, Bei 200 ° 30 Min. backen

## Mais Pizza 2

1,5 Ltr. Wasser, mit  
1- 2 El gekörnte Brühe, je nach Geschmack  
1 TL Salz,  
1 EL Öl,  
350 gr. Mais gem. (Polenta)

Brühe mit Salz und Öl aufkochen,

von der Hitze nehmen, Gieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück , 10 Min. unter ständigem rühren kochen.

Klappt bei mir nicht, sobald auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen

Belegen mit

0,5 Tube Tomatenmark +  
Wasser  
500 g Tomaten in Scheiben geschnitten  
1 Zwiebel kleingeschnitten + in  
3 El Olivenöl / anderes andünsten  
400 g Champignons  
1 Dose Champignons in Scheiben schneiden  
200 g Feta- Käse klein würfeln  
100 - 300 g Rinderfilet /Rumsteak  
400 g frisch geräucherten mageren Speck  
2- 3 Handvoll schwarze Oliven ohne Stein  
ca 450 g Gauda  
Paprikapulver

Backpapier für  
Backblech ca 30 X 41 cm

Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen, oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen .

Feta käse klein würfeln , verteilen ,

Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden , + in Mundgerechte Stücke rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln, + auch drauf, verteilen.

Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden gut verteilen. +

Gaudakäse grob raspeln, dick drauf +

Mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen , + bei ca 170 ° C Umluft ohne vorheizen, ca, 30 - 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen, + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus den Ofen , gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

21.05.2004

mit Allem belegen was das Herz begehrt. Ich habe Tomaten, Pilze, gek. Schinken, Zwiebeln, Paprika und Käse drauf, Bei 200 ° 30 Min. backen

### Mais- Polenta GF

Glutenfrei

1100 g Wasser mit  
Gemüsebrühe +  
1 T Curry +  
1 T Majoran +  
1 T Schabziegenkleesamen +  
ger. Muskatnuss aufkochen  
400 g Mais Feinmahlen + ins kochende Wasser mit Schneebesen einrühren

unter ständigen Rühren in etwa 15 min zu einem dicken Brei kochen.

Auf der ausgeschalteten Platte 20 min nachquellen lassen

### Paprika Mais Spieße

4 Portionen

4 groß Gemüse-Maiskolben  
2 rote Paprikaschoten  
100 ml Olivenöl  
2 groß Knoblauchzehen  
250 ml Knoblauch-Grill-Sauce  
1 El frische Kräuter (gehackt)

Die Maiskolben quer in 3 bis 4 cm dicke Stücke teilen (vorher, wenn nötig, Blätter und Haare entfernen). Die Paprikaschoten waschen,

entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen abziehen, durch die Presse drücken und mit dem Olivenöl verrühren.

Die vorbereiteten Gemüsestücke abwechselnd auf Metallspieße stecken, rundherum mit dem Knoblauchöl bepinseln. Ein großes Stück Alufolie auf den Grillrost legen (oder Grillschalen verwenden), die Spieße darauf etwa 20 Minuten grillen, dabei immer wieder drehen und ab und zu mit der Marinade bestreichen. Die Grillsauce mit den Kräutern vermischen und zu den Spießen servieren.

### Tipp:

Maiskolben möglichst frisch verzehren. Wenn Sie länger liegen, verwandelt sich der Zucker in den Körnern in Stärke!!

## Polenta (Beilage aus Maisgrieß) GF

Glutenfrei

Zutaten

1 l Wasser  
1 TL Salz  
250 g Maisgrieß

### Zubereitung:

Wasser und Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Maisgrieß einrieseln lassen. Umrühren. Kochtopf wieder auf die Platte stellen. Einen Kochlöffel quer über den Topf legen, Deckel über den Kochlöffel legen. Auf diese Weise spritzt die aufkochende Polenta nicht heraus. Nach einigen Minuten umrühren. Den Topf wieder abdecken. Die Polenta mindestens 3/4 Stunde besser aber länger kochen. Oft umrühren. Sie setzt sich am Topfboden fest, darf sogar leicht anbrennen. Den fertigen Brei, der sehr kompakt ist, auf ein Brett stürzen und mit Hilfe eines zwischen den Händen gespannten Fadens Scheiben davon abschneiden. So zubereitete Polenta eignet sich speziell gut zu Fleischgerichten mit deftiger Sauce. Die Polenta kann kurz vor Beendigung der Kochzeit angereichert werden z. B. mit 50 g Butter und/oder beliebig viel geriebenem Parmesankäse oder Sbrinz. Falls man keinen Teflon- beschichteten Kochtopf verwendet, bildet sich am Boden und am Rand eine Schicht, die sich sofort nach dem Kochen nicht entfernen lässt. Man füllt den gut ausgekratzten Topf mit kaltem Wasser, lässt über Nacht stehen. Nachher kann man die Schicht problemlos herausheben. Sie kann noch als Suppeneinlage verwendet werden.

## Polenta mit Dörrzwetschgen

Zutaten für 10 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

30 g Schalotte(n)

800 ml Milch

800 ml Wasser

320 g Mais (Bramatmmais)

30 g Butter

300 g Pflaumen (Zwetschgen), gedörrt ohne Stein

### ZUBEREITUNG

Knoblauch und Schalotten mit Butter dünsten. Mit Milch und Wasser ablöschen und würzen.

Polenta regenartig in die kochende Flüssigkeit rühren und ca.45 Minuten zugedeckt auf kleinem Feuer kochen. Gut abschmecken.

Geschnittene Dörrzwetschgen in Butter erwärmen.

Polenta anrichten und die Dörrzwetschgen darüber geben.

Die Dörrzwetschgen können auch unter die Polenta gerührt werden.

19.5.03 Uleiter CK

## Polenta mit Mandeln GF

Glutenfrei

Zutaten: 80 g Butter

$\frac{3}{4}$  l Wasser

$\frac{1}{2}$  TL Meersalz

200 g Polenta

1 - 2 EL Honig

$\frac{1}{2}$  TL Zimt Butter

80 g Mandeln gehobelt

Trockenfrüchte

Sahne

**Rezept:** Süße Polenta mit Mandeln Butter mit Wasser und Meersalz zum Kochen bringen. Polenta einstreuen, unter Rühren mehrfach aufkochen und anschließend ohne Hitze 15 Min. nachquellen lassen. Honig und Zimt unterrühren und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Butterflocken aufsetzen und die gehobelte Mandeln darüber streuen. Bei 200 °C ca. 20 Min. goldbraun backen. Köstlich zu Trockenfrüchten und Sahne nach Belieben.

## Polenta mit Pilzen und Kräutern

160 g Grobes Maismehl  
500 ml ;Wasser  
500 ml Milch  
70 g Butter  
1 Knoblauchzehe; mit Salz bestreut u. fein zerdrückt  
;Pfeffer  
;Salz  
250 g Frische Pilze  
2 El Petersilie; gehackt  
50 ml Sahne

Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Wasser, Milch, Butter, Knoblauch, Salz und Pfeffer aufkochen, das Maismehl im Strahl einrühren und auf schwachem Feuer 30 bis 40 Minuten zu einer Polenta kochen.

Zum Schluss abschmecken und die Pilze, die gehackte Petersilie und die Sahne darunter mischen. Die Pilzpolenta kurz aufkochen und mit dem Holzspachtel gut durchmischen. Sie sollte dickflüssig sein. Falls nötig kann noch etwas Bouillon beigegeben werden.

## Polenta mit Tomatensauce GF

Glutenfrei

Zutaten

150 g Maisgrieß  
600 ml Brühe  
1 Zwiebel  
1 EL Öl  
3 EL Mehl  
500 g Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
Oregano  
Majoran  
Paprika  
;Salz  
2 EL Süße Sahne  
150 g Emmentaler

Zubereitung:

Den Maisgrieß in die warme Brühe einrühren, etwa 10 Minuten kochen und 20 Minuten nachquellen lassen. In eine kalt ausgespülte Schüssel geben und abkühlen lassen.

Zwiebel in Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, Mehl anbräunen lassen. Tomaten enthäuten, in Scheiben schneiden und zu der Mehlschwitze hinzufügen.

Mit den zerdrückten Knoblauchzehen und den Gewürzen abschmecken. Bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Sahne unterrühren. Den abgekühlten Maisbrei in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Polentascheiben, geriebenen Käse und Tomatensauce schichten (mit Sauce abschließen) und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 30 Minuten backen.

## Polenta Sulla Spianatora GF

Glutenfrei

### Zutaten

1 groß. Zwiebel; gehackt  
1 groß. Karotte; gehackt  
1 groß. Stange Sellerie; gehackt  
3 Knoblauchzehen; gehackt  
1 Handvoll Petersilie; frisch  
1 Handvoll Basilikum; frisch  
5 EL Olivenöl  
1 l Passata; oder passierte Tomaten  
lass Dir was einfallen, was darein kommt  
Salz  
Pfeffer  
450 g Polenta; gelber Maisgrieß  
1.75 l Kochendes Wasser

### Zubereitung:

Das Olivenöl in eine großen Topf geben und Zwiebel, Karotte, Sellerie, Knoblauch und Kräuter darin braten, bis die Zwiebel glasig ist. Passata hinein gießen, die Würste hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zudecken und etwa 90 Minuten schmoren lassen.

Nach einer Stunde den Maisgrieß in einem dünnen Strahl in einem großen Topf kochendem Wasser schütten.

Unter ständigem Rühren etwa 30 Minuten garen, wobei sich auf der Oberfläche Blasen bilden sollten. Die Polenta ist gar, wenn sie sich vom Topf-  
rand löst.

Die Polenta direkt auf den Tisch stürzen, genau in die Mitte. Ein wenig  
ausbreiten, dann die Wurstmischung drübergeben und ein wenig verteilen.

Jeder bekommt eine Gabel und bedient sich selbst.

### Polenta- Plinsen     2 Ei mit Peperonata >< Italien

1 kg Paprikaschoten  
100 g Zwiebeln  
2 El Olivenöl  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 Bund Glatte Petersilie  
250 ml ; Wasser  
50 g Maisgrieß (Polenta)  
1 El Ungemahlener Mohn  
200 ml Milch  
    5 g Frische Hefe  
    1 Prise Zucker  
150 g Mehl

### 2 Eier

Öl; zum Braten  
Grobes Meersalz  
    40 g Butter  
    12 Salbeiblätter

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und in Rauten schneiden. Die  
Zwiebeln pellen, in halbe Ringe schneiden und im Olivenöl 5 Minuten  
dünsten. Paprika dazugeben und 5 Minuten dünsten, mit Salz und  
Cayenne würzen. Die Petersilie hacken.

Wasser mit Salz aufkochen. Polenta und Mohn darin unter Rühren 2  
Minuten kochen, vom Herd ziehen, 3/4 der Milch unterrühren. Die  
restliche Milch erwärmen, die Hefe und Zucker darin auflösen.  
Hefemilch, Mehl, Eigelb und Polenta verrühren. Das Eiweiß steif  
schlagen und unterheben.

Aus dem Teig Plinsen in 2 großen Pfannen im nicht zu heißen Öl von  
jeder Seite 2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, im

Backofen warm halten, vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Die Butter bräunen. Den Salbei längs halbieren und untermischen. Die Peperonata erhitzen und mit Petersilie bestreuen, zu den Plinsen servieren, mit den Salbeiblättern garnieren.

## Polentagratin

Zutaten für 4 Portionen

800 ml Brühe

200 g Mais, grob, fein oder was es halt hat

10 g Butter oder Olivenöl

150 g Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch

20 g Püree von Tomaten

470 g Tomate(n) (1 Dose = 470g)

Kräuter, z.B. Petersilie, Majoran

200 g Mozzarella, (Scheiben, Kugel oder so)

## ZUBEREITUNG

Brühe kochen, Mais dazugeben und eine gute Stunde auf kleinem Feuer kochen.

Auf ein Backblech geben, flach streichen

Öl erhitzen, Zwiebeln gehackt dazugeben, weich dünsten. Den gehackten Knoblauch ebenfalls dazugeben. Nun die Tomaten (oder Püree und Pelati) ebenfalls dazu.

Das ganze auf der Polenta verteilen. Darauf den Mozzarella streuen. Wer hat, würfelt noch das restliche Fleisch aus dem Kühler und streut dieses ebenfalls auf das Gratin.

Bei 180° ca. 20 Min. backen.

Dazu gemischter Salat und ein Glas Rotwein zum trinken.

10.9.03 Probst CK

## Vegetarisch, Salat

4 - er Salat      3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Stange/n Porree

2 Gewürzgurke(n)

2 Dose/n Mais

- 1 Zwiebel(n)
- 3 Ei(er)
- 250 g Miracel Whip

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel, Porree, Gewürzgurken klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Eier kochen, klein schneiden, dazugeben sowie den Mais und das Miracel Whip unterheben.

3.6.02 AnjaB CK

## Balkansalat mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Dose/n Mais
- 3 Paprikaschote(n), bunt
- 200 g Feta-Käse
- 5 Frühlingszwiebel(n)
- 1 große Zwiebel(n), Ringe geviertelt.
- 2 Zehe/n Knoblauch, frisch
- Kräuter, wie z.B. Petersilie, Liebstöckel, Oregano
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Essig, Balsamico, Menge nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Bohnen absieben und gut spülen. In eine geräumige Schüssel geben und den Mais hinzugeben. Den Paprika vierteln und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und mit den Schloten in dünne Ringe schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch auf dem Brett zerdrücken. Kräuter hacken und zugeben. Feta würfeln und zugeben. Öl, Essig, Salz und Pfeffer (nach Belieben) zugeben und gut mischen - fertig!

Am besten schmeckt er, wenn man ihn Vormittags zubereitet und ihn im Kühlschrank bis abends durchziehen lässt.

Eine besondere Note erhält er, wenn man ihn vor dem Servieren leicht mit Grillgewürz bestreut.

9.12.04 Thomas-Bruno CK

## Balkansalat Wraps

Zutaten für 8 Portionen

- 2 Pck. Tortilla/s, weiche ( 8 Stk.)
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Dose/n Mais
- 2 Zwiebel(n), rote
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 3 Schälchen Salat (Balkansalat)

### ZUBEREITUNG

Tortillas nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett beidseitig kurz erwärmen. Eisbergsalat putzen, halbieren, abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Mais abtropfen lassen, Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, entstielen, die weißen Scheidewände entfernen, Schote waschen, in Streifen schneiden. Salat mit Mais und Zwiebeln mischen. Eine Hälfte der Tortillas mit Eisbergsalat belegen, darauf den Balkansalat und die Paprikastreifen legen und eng aufrollen. Die Rollen evtl. schräg halbieren und servieren.

27.5.03 Gnussel CK

## Bohnen - Mais - Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Dose/n Mais, (mit dem Saft)
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 200 g Fleischwurst
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Zitrone(n)
- 3 EL Öl
- 1 EL Senf, scharfer
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den grünen Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Fleischwurst ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides mit dem Mais und den abgespülten Kidneybohnen in eine Schüssel geben. Aus dem Saft der Zitrone, Öl, scharfem Senf, Schnittlauch, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und gut mit den anderen Zutaten vermischen.

Den Salat etwas durchziehen lassen. Schmeckt sehr gut zu Gegrilltem und passt zu jedem Salat - Buffet.

21.8.03 swieselchen CK

## Bohnensalat I

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Dose/n Bohnen, rot, 250 g Abtropfgewicht
- 1 Dose/n Mais, 250 g Abtropfgewicht
- 1 Dose/n Bohnen, grün, 450 g Abtropfgewicht
- 1 Zwiebel(n)
- 4 EL Aceto Balsamico
- 3 EL Zucker
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- Bohnenkraut

## ZUBEREITUNG

Rote Bohnen mit Wasser abspülen, abgetropften Mais, abgetropfte grüne Bohnen hinzufügen. Ca. 20 ml Flüssigkeit von den grünen Bohnen hinzufügen. Gut vermengen und mit den restlichen Zutaten abschmecken, der Salat sollte leicht süß/sauer sein. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Als Dekor beim anrichten nehme ich gern wenige rote Zwiebelringe.

3.6.02 Kessichen CK

## Bohnensalat II

Zutaten für 4 Portionen

- 2 kl. Dose Bohnen (Kidney)
- 1 Dose/n Mais
- 1 große Zwiebel(n)
- 2 EL Öl (Olivenöl)
- 1 EL Essig oder Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Thunfisch, nur für Fischliebhaber

## ZUBEREITUNG

Die Dosen öffnen und das Wasser abgießen. Bohnen und Mais in eine Schüssel geben. Zwiebeln in Würfel schneiden und dazu geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl und den Essig darüber geben. Alles gut verrühren, fertig.

Als Verfeinerung kann man eine Dose Tunfisch in Öl dazu geben (aber nur für Fischliebhaber)

10.1.02 sandy6106 CK

### Bohnensalat mit Mais, Paprika und Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Dose/n Mais

200 g Feta-Käse

1 große Zwiebel(n), Ringe geviertelt.

3 Paprikaschote(n), rot, grün und gelb

4 EL Olivenöl

Balsamico

Kräuter, wie z.B. Petersilie, Liebstöckel, Oregano

Knoblauch, frisch

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Bohnen und den Mais in einem Sieb abtropfen / abspülen.

Den Feta würfeln. Zwiebel und Paprika vierteln und in Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und die gehackten Kräuter einstreuen. Mit Salz & Pfeffer würzen, Öl und Essig nach belieben zugeben - Gut mischen - fertig!

Am besten schmeckt er, wenn man ihn Vormittags zubereitet und ihn im Kühlschrank bis abends durchziehen lässt.

Eine besondere Note erhält er, wenn man ihn vor dem Servieren leicht mit Grillgewürz bestreut.

9.12.04 Thomas-Bruno CK

### Bulgur Salat, Türkischer

Zutaten für 12 Portionen

200 g Bulgur

1 Liter Brühe oder Wasser  
1 kl. Dose Kidneybohnen  
3 Paprikaschote(n), rote, grüne und gelbe  
1 kleine Zucchini, (grün oder gelb)  
2 Frühlingszwiebel(n)  
1 kleine Salatgurke(n)  
1 Bund Petersilie  
6 EL Olivenöl  
6 EL Zitronensaft oder Balsamico-Essig  
1 EL Tomatenketchup  
3 Zehe/n Knoblauch  
¼ TL Paprikapulver  
½ TL Zucker  
½ TL Salz  
1 Prise Chilipulver oder einige Spritzer Tabasco  
Kreuzkümmel  
Koriander  
Zitrone(n) - Schale, abgerieben  
1 kl. Dose Mais  
1 kl. Dose Kichererbsen  
1 kl. Dose Chili - Bohnen  
1 Bund Minze

## ZUBEREITUNG

Bulgur in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen. Die Brühe mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer aufkochen, Bulgur hineinschütten, wieder aufkochen lassen, Herdplatte auf 3 herunterschalten und den Weizen etwa 20 min bei angekipptem Deckel ausquellen lassen. Sollte die Flüssigkeit schon verdampft und der Bulgur noch nicht ganz weich sein, kann bedenkenlos noch etwas Wasser nachgeschüttet werden.

In der Zwischenzeit die Zucchini und die Salatgurke schälen, die Paprika entkernen und alles in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und die Gemüsewürfel leicht anrösten (nur soviel, dass sie nicht mehr ganz roh sind, nicht verbrennen!).

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Dosen öffnen, die Bohnen, Kichererbsen und den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Wenn Kidney- oder Chilibohnen in Tomatensauce verwendet werden, ½ Tasse von der Sauce für die Salatsauce aufheben.

Die Petersilie und die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Knoblauchzehen pellen und in einem Mörser mit einer Prise Salz stampfen oder mit einer Knoblauchpresse durchdrücken.

Die Zutaten für die Salatsauce in ein kleines Glas mit Schraubdeckel füllen und alles tüchtig schütteln.

Den gequollenen Bulgur auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Bohnen, Kichererbsen, den Mais, das Gemüse, die Petersilie, die Minze und den Bulgur in eine große Schüssel füllen, mit der Salatsauce übergießen und vorsichtig vermischen.

Der Salat kann ruhig schon lauwarm serviert werden, er muss nicht erst durchkühlen.

4.4.04 Stricklisel\_23      CK

## Diät - Salat

Zutaten für 3 Portionen

1 Kopf Salat, frisch

1 Salatgurke(n)

4 Tomate(n)

600 g Mais, aus der Dose oder aus dem Glas

2 Zwiebel(n)

2 Pck. Fertigmischung, (Salatkrönung, Kräuter)

1 Zitrone(n)

Öl

## ZUBEREITUNG

Man reißt die Blätter vom Kopfsalat ab und wäscht die gründlich mit Wasser und man lässt die dann abtropfen (z.B. in einem Sieb. Die Tomaten werden ebenfalls abgewaschen und der kleine grüne Stiel wird weg gemacht. Dann schneidet man die Tomaten so wie man es möchte, egal wie, nur bloß nicht zu groß ( in Scheiben sieht das natürlich schöner aus)!

Die geschnittenen Tomaten in eine große Schüssel geben und die lange grüne Gurke schälen! Die Gurke darf ebenfalls so geschnitten werden, wie man es gerne mag! Die Gurkenstücke ebenfalls in die große Schüssel und die Zwiebel in kleine Vierecke schneiden oder in Streifen! Bis dahin sind die Blätter vom Kopfsalat schon abgetropft (wenn es bisschen noch nass ist, ist das nicht schlimm) und am besten nimmt man sich mehrere Blätter aufeinander und knüllt die zusammen und schneidet sie klein! Die kleinen Blätter kommen in die Schüssel rein und man gibt noch Mais dazu mit der Flüssigkeit vom Mais!

Dressing: Man nimmt ein ganz normales Glas und füllt die 2 Kräuterpäckchen in das Glas! Drei Esslöffel Öl dazu geben und eine halbe Zitrone rein pressen. Mit ein bisschen Wasser mischen damit es nicht so dickflüssig ist. Wem das Dressing noch nicht ganz schmeckt, kann auch noch mehr Zitrone reingepresst werden oder noch ein bisschen Wasser dazu! (Aber nicht MEHR Öl rein tun....es soll ja ein Diät- Salat werden)

Dressing rüberschütten, alles zusammen verrühren und fertig ist der Salat!

Kleiner Tipp: Wer noch mehr Tomaten, Gurken etc. mag oder was anderes dazu geben möchte, soll es ausprobieren und wer es noch pikanter mag, kann auch eine rote Chili reintun aber nicht mehr als 2...sonst wird's ZU scharf!

21.7.04 Alaya CK

### Eiersalat - Allerlei 6 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 6 Ei(er)
- 8 Kirschtomate(n)
- 5 Radieschen
- 3 Stange/n Frühlingszwiebel(n)
- 150 g Mais (eine Dose)
- 250 ml Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver, mild

### ZUBEREITUNG

Die Eier hart kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, Radieschenlaub entfernen, Radieschen säubern; Tomaten in Viertel und Radieschen in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise verrühren; mit Salz, Pfeffer und einer Prise Paprika abschmecken und ziehen lassen. Evtl. noch mal nachwürzen.

1.7.02 Haianne CK

### Eisbergsalat

Zutaten für 8 Portionen

- 2 Stange/n Lauch
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Dose/n Mais
- 2 Tomate(n)
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 2 Becher Natur-Joghurt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Essig (Weinessig)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Mayonnaise für Salat
- Zucker

### ZUBEREITUNG

Lauch putzen, waschen u. in dünne Ringe schneiden, Salat in mundgerechte Stücke schneiden, Mais abtropfen lassen. Tomate in kleine Würfel schneiden, Zwiebel würfeln.

Aus Joghurt, Tomatenmark, Salatmayonnaise, Weinessig, Pfeffer, Salz und Zucker eine Salatsoße herstellen ( mit dem Mixstab gut verrühren). Die Soße über den Salat geben. 5 Min. Ziehen lassen.

7.2.03 Carnetin CK

super lecker. ich habe nur Zucker, Mayonaise, Joghurt und salz gelassen - schmeckt so prima :)

liebe grüße  
cielito

### Fruchtiger Maissalat

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Mandarine(n)

Miracel Whip

Kaffeesahne

1 Bund Lauchzwiebel(n)

### ZUBEREITUNG

Den Mais und die Mandarinen sorgfältig abtropfen lassen. Bei größeren Mandarinstückchen diese etwas zerkleinern. Die Lauchzwiebeln klein schnippeln.

Aus Miracel Whip und etwas Kaffeesahne eine Salatsoße anrühren.

Wer möchte kann auch noch Apfel in ganz kleinen Stücken beimischen.

Dann alle Zutaten vermengen und schmecken lassen!!!!

21.2.04 Hackenwaermer CK

Hallo,

schmeckt auch mit Ananas und Zwiebeln lecker, vor allem wenn man etwas Ananassaft zugibt. Und viel Cayennepfeffer!

Ein Superrezept, danke!

LG, Maju

Jupp - habe es ohne Sahne und Whip, aber mit reichlich Chilipulver und Balsamico gegessen \*hach\* lecker ;)

liebe Grüße  
Cielito

### Gemischter Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Erbsen
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Ananas
- 2 Stange/n Porree
- 1 Becher Salat (Fleischsalat)

#### ZUBEREITUNG

Porree klein schneiden Erbsen, Bohnen, Ananas, Mais ab tropfen lassen.  
alles zusammen mischen und den Fleischsalat unterheben.

4.10.02 schrubbsi CK

warum alles aus Dosen?  
Armin

Hallo,

kein Kommentar zu so einem Rezept

Gruß otto42

mit frischen zutaten hat das wunderbar geschmeckt. lecker.

liebe grüße  
cielito  
12.04.2004 20:28

### Gemüsesalat I

Bunt gemixt

Zutaten für 3 Portionen

- 2 kl. Dose Mais
- 2 kl. Dose Erbsen und Möhren
- 2 kl. Glas Spargel, (ohne Köpfe)
- 2 kl. Glas Pilze, in Scheiben

Für die Sauce:

etwas Erbsen - Wasser  
4 EL Mayonnaise (Salatcreme)  
Kräuter  
2 EL Joghurt - Salat - Sauce (nicht unbedingt)

## ZUBEREITUNG

Die verschiedenen Gemüsearten einfach in eine Salatschüssel geben, natürlich vorher abtropfen lassen! Von dem Erbsenwasser etwas für die Sauce aufbewahren!!!

Die Sauce anrühren, dazu alles zusammenmischen und mit dem Schneebesen verrühren. Die Sauce sollte auf jeden Fall etwas dickflüssig sein, kann also mit Mayo verdickt werden! Die Joghurt-Sauce verrühre ich manchmal mit, wenn es super super frisch schmecken soll.

Dann ist alles fertig! Ist ein guter Salat für ne Grill-Party oder Geburtstag.

26.12.04 Julia1982                      CK

## Gemüsesalat II

Zutaten für 6 Portionen

1 Salatgurke(n)  
2 Paprikaschote(n), rote  
6 Tomate(n)  
2 Zwiebel(n)  
1 Dose/n Mais  
400 g Käse (Gouda am Stück)  
3 EL Miracel Whip  
100 ml süße Sahne  
1 EL Tomatenketchup  
1 Prise Zucker  
Salz und Pfeffer  
1 Schuss Tabasco  
Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

Paprika würfeln, Gurke halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, Tomaten halbieren und vierteln, Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden, Mais abtropfen lassen, Gouda in Würfel schneiden. Alle Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen, die Salatsauce zubereiten und darüber verteilen, nochmals alles zusammen vermischen und den geschnitten Schnittlauch darüber verteilen.

21.2.04 Rinka      CK

## Grüne Bohnen Salat mit Mais 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Bohnen, grüne, frisch oder TK
- Bohnenkraut, frisch oder getrocknet
- 1 Dose/n Mais, ca. 200 g Einwaage
- 3 Frühlingszwiebel(n)
- 2 EL Öl (Salatöl)
- Essig (Apfelessig und/oder Zitronensaft)
- Salz und Pfeffer
- Dill, frisch
- 4 Ei(er), hart gekocht
- Zucker

### ZUBEREITUNG

Bohnen putzen, mit etwas Bohnenkraut nicht zu weich garen. Abkühlen lassen, mit Mais mischen. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden, untermischen.

Aus den übrigen Zutaten Salatsauce rühren, mit Gemüse mischen. Etwas durchziehen lassen.

Salat mit Eierachteln anrichten.

Schmeckt lecker mit Ciabattabrot als sommerliche Mahlzeit (oder auch Vorspeise!)

29.7.03 Angie17 CK

## Gurken Mais Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleiner Salat
- 1 Salatgurke(n)
- 1 Dose/n Maiskörner (Abtropfgewicht ca. 280g)
- 1 Bund Dill
- 1 Becher saure Sahne
- 4 EL Sahne
- Salz und Pfeffer, weißer
- 2 Zehe/n Knoblauch

### ZUBEREITUNG

Kopfsalat zerpfücken, waschen, trocken schleudern. Mit den Blättern Schüssel auskleiden. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen, mit den Gurkenscheiben auf die Salatblätter häufen. Den Dill waschen, fein schneiden. Saure Sahne mit süßer Sahne verrühren, Salz und Pfeffer würzen. Geschälten Knoblauch in die Presse ge-

ben und über die Soße drücken. Sauce mit Dill mischen und über den Salat gießen. Erst bei Tisch mischen.

20.5.01 Nicole F CK

### Hawaiisalat 5 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Äpfel
- 5 Ei(er), hart gekocht
- 1 Glas Selleriesalat
- 2 Stange/n Porree
- 1 Dose/n Ananas, in Stücke geschnitten
- 1 Dose/n Mais
- 5 EL Miracel Whip
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Porree gut säubern und in Ringe schneiden. Hartgekochte Eier würfeln. Dann die Ananas und den Mais abtropfen lassen und alles vermengen. Abschmecken und durchziehen lassen. Schmeckt sehr erfrischend und ist beim Grillen ein Renner!

10.1.03 Kroko CK

### Hüttenkäse - Salat

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Becher Hüttenkäse
- ½ Paprikaschote(n), Farbe egal
- 1 kleine Gurke(n)
- 1 kl. Dose Mais
- 1 Fleischtomate(n)
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Petersilie, glatte

### ZUBEREITUNG

Gemüse klein schneiden und in einer Schüssel mit dem Hüttenkäse und dem Mais gut vermischen, würzen, fertig!  
Dazu esse ich gern knuspriges Fladenbrot aus dem Ofen. Ich finde es sehr erfrischend, lecker und es macht überhaupt nicht dick!

17.10.03 Barcelona2002 CK

### Kartoffel - Chili mexikanische Art

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Kartoffeln, festkochende
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Dose/n Mais
- 4 Frühlingszwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n), (rot und gelb)
- 3 EL Öl (Sesamöl)
- 4 EL Crème fraiche
- 500 ml Tomatensaft
- 2 Chilischote(n), getrocknete, zerkrümelte
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln ca. 15 Min. kochen, pellen und in etwas dickere Scheiben schneiden.

Bohnen und Mais gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Paprika in grobe Würfel. Paprika, Zwiebeln und Kartoffelscheiben im heißen Öl ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den Tomatensaft angießen und aufkochen lassen. Ca. 5 Minuten garen. Kidneybohnen und Mais zugeben und erhitzen. Auf Tellern anrichten und jeweils einen Löffel Creme fraiche obenauf geben.

16.5.04 Lollipop CK

### Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln

Zutaten für 4 Portionen

- 7 m.- große Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 1 große Karotte(n)
- 1 kl. Dose Mais
- 1 kl. Dose Kidneybohnen
- 1 kl. Glas Miracel Whip
- Salz und Pfeffer
- Essig
- Öl

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Pelle gar kochen, abkühlen lassen. Dann schälen und in schmale Scheiben schneiden. Die Karotte schälen, waschen und raspeln. Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. Alles mit dem Mais und den Kidneybohnen in eine Schüssel geben. Das Glas Miracle Wip mit etwas Essig und Öl glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat geben und gut durchmengen. Der Salat sollte mindestens zwei Stunden ziehen, damit die Frühlingszwiebeln ihr Aroma entfalten können.

18.2.04 Christinaambs CK

### Kartoffelsalat, Kubanisch

Zutaten für 8 Portionen

8 Kartoffeln, festkochend  
Salz  
100 g Avocado(s)  
1 Orange(n)  
1 Banane(n)  
100 g Weintrauben, blaue  
100 g Mais  
½ Bund Zitronenmelisse  
250 g Natur-Joghurt, fettarm  
4 EL Balsamico  
2 TL Curry  
1 Chilischote(n), getrocknet  
Zucker  
Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln pellen und auskühlen lassen. Dann die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Orange und Banane schälen. Banane in Scheiben schneiden und die Orange filetieren. Weintrauben waschen und halbieren. Mais abtropfen lassen. Zitronenmelisse zupfen, einige Blätter zum Garnieren aufheben, die anderen hacken. Joghurt mit Essig und Curry verrühren, Chilischote zerreiben. Chili zum Dressing geben und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Kartoffeln, Avocado, Mais und die Früchte in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Gehackte Zitronenmelisse darunter geben und dann die Marinade darüber geben. Mit den übrigen Melisseblättern garnieren und frisch servieren.

4.8.04 Dragonfly-Lady CK

## Käsesalat mit Mais und Paprika

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt
- 1 Paprikaschote(n), grün, gewürfelt
- 1 Paprikaschote(n), gelb, gewürfelt
- 400 g Käse (Gouda), gewürfelt
- 1 kl. Dose Mais
- Knoblauch, nach Belieben
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die gewürfelten Paprikaschoten, den Mais, den gewürfelten Käse sowie den klein gehackten Knoblauch in eine Schüssel geben. Öl und Essig, sowie Salz und Pfeffer dazugeben. Am besten schon am Vortag zubereiten.

24.10.03 Selinap01          CK

## Konfettisalat

Zutaten für 8 Portionen

- 440 g Reis (Rundkornreis)
- 1 Liter Wasser
- ½ TL Salz
- 275 g Mais, aus der Dose
- 4 Paprikaschote(n), rot
- 4 Möhre(n)
- 2 Prise Salz
- 400 g TK- Erbsen
- 300 g Käse (Gouda), am Stück
- 3 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 3 Zucchini, klein
- 6 EL Essig (Obstessig)
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Öl
- 1 Bund Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

Den Reis mehrmals gründlich waschen, das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und den Reis darin bei schwacher Hitze in 20 Minuten ausquellen lassen. Den Mais abtropfen lassen. Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen, waschen, würfeln und in kochendem Wasser in 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und mit den Möhren garen. Den Gouda in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Zucchini putzen, waschen und würfeln. Den Essig mit dem Salz und dem Pfeffer verrühren, das Öl darunter schlagen. Den Reis abtropfen und abkühlen lassen, mit den vorbereiteten Zutaten und der Salatsauce mischen. Den Salat 30 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Den Schnittlauch klein schneiden und darüber streuen.

Wer es nicht ganz vegetarisch haben möchte, kann noch gekochten Schinken in Würfel schneiden und in den Salat geben.

17 g Fett pro Portion

17.5.02 Micke CK

## Krautsalat

Zutaten für 2 Portionen  
100 g Weißkohl  
50 g Rotkohl  
1 Paprikaschote(n), rote  
80 g Mais  
50 g Joghurt, (1,5%Fett)  
6 EL Balsamico  
etwas Zucker

## ZUBEREITUNG

Den Weiß- und Rotkohl waschen und die Strunkansätze herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden.

Die Paprikaschote waschen, die Kerne und weiße Zwischenwände entfernen, das Fruchtfleisch in dünne Stifte schneiden.

Den Mais abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Den Joghurt mit dem Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Maissud zu einer glatten Sauce verrühren.

Die Sauce über das Gemüse geben, alles gut vermengen und durchziehen lassen. Den Salat gekühlt servieren.

70 kcal / 1 g Fett / 13 % Fettkalorien

1.10.04 Ramazotti CK

## Lauch - Sellerie - Ananas - Salat

schneller Salat zu Gegrilltem

Zutaten für 6 Portionen

3 Stange/n Lauch

1 Glas Sellerie, in Stiften

1 Dose/n Mais

½ Dose/n Ananas, in Scheiben

1 kl. Glas Miracel Whip

### ZUBEREITUNG

1 Glas Sellerie in Stiften und 1 kleine Dose Mais abtropfen lassen. Die Ananasscheiben in Stücke schneiden.

Die Lauchstangen waschen, putzen und in Ringe schneiden (nur bis zum Hellgrünen, nicht das Dunkelgrüne verwenden). Alles in eine Schüssel geben und mit einem kleinen Glas Miracel Whip vermengen. Nach Geschmack noch etwas Ananassaft einrühren. Gekühlt einige Zeit durchziehen lassen!

Schmeckt super zu Gegrilltem und Kurzgebratenem, aber auch zu Hähnchenschenkeln. Dazu Baguette.

1.9.03 Anja Inge CK

## Mais - Erbsen Salat

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Erbsen

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Ananas

1 Bund Petersilie

3 EL Olivenöl

Pfeffer

etwas saure Sahne

### ZUBEREITUNG

Mais und Erbsen in eine Schüssel geben. Ananas abtropfen lassen und ebenfalls zugeben. Die gehackte Petersilie, das Olivenöl und die saure Sahne zugeben und mit Pfeffer abschmecken. Vorsichtig mischen (sonst gibt es Erbsenbrei) und fertig! Hinweis: kein Salz verwenden! Nach meinem Geschmack verträgt sich das Salz nicht mit der sauren Sahne.

21.12.04 Thomas-Bruno CK

## Mais - Paprika - Salat I

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Gewürzgurke(n)
- 425 g Mais, aus der Dose
- 150 g Joghurt (Magerjoghurt)
- 1 TL Senf, mittelscharf

### ZUBEREITUNG

Paprikaschoten und Gürkchen in feine Würfel schneiden, mit dem abgetropften Mais in eine Schüssel geben. In einer Tasse den Joghurt und den Senf miteinander verrühren, nach Geschmack würzen. Das Dressing über den Salat geben und gut umrühren.

27.2.02 Heiki CK

## Mais - Paprika - Salat II

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Gewürzgurke(n)
- 425 g Mais, aus der Dose
- 150 g Joghurt (Magerjoghurt)
- 1 TL Senf, mittelscharf

### ZUBEREITUNG

Paprikaschoten und Gürkchen in feine Würfel schneiden, mit dem abgetropften Mais in eine Schüssel geben. In einer Tasse den Joghurt und den Senf miteinander verrühren, nach Geschmack würzen. Das Dressing über den Salat geben und gut umrühren.

27.2.02 Heiki CK

Hallo Heiki,  
habe Deinen Salat heute ausprobiert. Das Rezept hat mir wirklich geholfen, weil ich nur ein Rezept für Bohnen-Mais-Salat habe und mein Freund keine Bohnen isst. Habe es nur etwas abgewandelt: scharfen Senf genommen und noch etwas Zitronensaft hinzugegeben. Natürlich noch Salz, Pfeffer und auch etwas frischen Schnittlauch.

Danke für das Rezept, hatte nämlich keine Idee, wie ich es sonst hätte machen sollen (so ohne Bohnen).

Liebe Grüße :-)  
swieselchen  
16.3.02

### Mais - Rahm - Salat

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Mais, (Dose)  
250 g saure Sahne, 20%  
2 EL Mayonnaise  
Salz und Pfeffer  
1 Zwiebel(n)  
Schnittlauch  
4 EL Gurkenflüssigkeit

### ZUBEREITUNG

Mais abtropfen lassen, Schnittlauch fein hacken, Zwiebel schälen und würfelig schneiden.  
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

20.3.03 Rufo1 CK

### Mais, bunter Salat

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Käse (Feta oder Gouda)  
500 g Tomate(n)  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), gelb  
1 Dose/n Mais  
1 Becher Crème fraîche  
5 EL Miracel Whip  
Dill  
Petersilie  
Schnittlauch  
Knoblauch  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Die ersten 4 Zutaten in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Creme fraiche mit Miracel Whip, den Kräutern und Gewürzen verrühren und vorsichtig unter den Salat heben. Mit dem Salz sparsam umgehen, lieber nachwürzen. Im Kühlschrank ziehen lassen und vorm Servieren nochmals kurz umrühren. Dazu reicht man Bauernbrot und ein kühles Bier.

### Tipp:

Wer mag, schneidet noch ca. 150 g Knoblauch - Salami in Würfel und rührt sie vorsichtig unter. Dann erst ziehen lassen.

7.8.02 Leilah CK

## Maispuffer mit Bohnensalat 1 Eigelb

Zutaten für 1 Portionen

100 g Bohnen, grüne  
Salz und Pfeffer  
1 kleine Zwiebel(n)  
40 g Kidneybohnen (Dose)  
1 EL Sauce (süßsaure Asia-Soße)  
1 EL Essig  
2 EL Öl  
50 g Mehl

### 1 Eigelb

3 EL Milch  
Chilipulver  
1 Dose/n Mais, (212 ml)  
1 Chilischote(n), rot, zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

Grüne Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Asia-Soße, Essig und 1 EL Öl verrühren. Grüne Bohnen, Kidneybohnen und Zwiebel mit der Salatsoße vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl, Eigelb und Milch glatt verrühren. Mit Salz und Chilipulver würzen. Teig kurz quellen lassen. Mais auf einem Sieb abspülen, gut abtropfen lassen und unter die Teigmasse heben. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Maismasse 2-3 Puffer braten. Salat nochmals abschme-

cken. Mit Puffern anrichten und evtl. mit Petersilie und der Chilischote garnieren.

13.1.03 crazyLady01010 CK

### Maissalat

Zutaten für 4 Portionen

2 kl. Dose Mais

1 Apfel

1 handvoll Gurke(n), eingelegte

1 kl. Glas Miracel Whip

Dill

Curry

### ZUBEREITUNG

Apfel und Gurken in feine Würfel schneiden, mit Restlichen Zutaten vermischen. Mit Dill und Curry abschmecken.

3.5.04 InKaSaLou CK

### Maissalat 'Julias Inferno'

Zutaten für 12 Portionen

3 Dose/n Mais

1 Zwiebel(n)

1 kl. Glas Mayonnaise für Salat

½ kl. Dose Ananas

3 Gewürzgurke(n)

½ TL Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Ananas, Mais, Gurken abtropfen lassen, Ananassaft auffangen. Gurken in feine Würfelchen schneiden.

Zwiebel, Ananas, Gewürzgurken, Mais gut verrühren.

Cayennepfeffer mit Mayonnaise und 3-4 EL Ananassaft verrühren und zur Gemüsemischung geben.

Alles gut verrühren und mindestens 1h durchziehen lassen.

Ich nehme immer deutlich mehr Cayennepfeffer, ca. 2 TL, daher der Name INFERNO

12.8.04 Mausejulchen CK

## Maissalat mit Käse

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 200 g Käse (junger Gouda)
- 5 EL Essig (Weinessig)
- 7 EL Öl (Olivenöl)
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

### ZUBEREITUNG

Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Käse in kleine Quadrate schneiden. Mais, Kidneybohnen, Frühlingszwiebeln und Käse in eine Schale geben und vermengen.

Essig, Öl und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und über den Salat geben.

2.10.02 Mica23 CK

## Maissalat mit Meerrettich

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Zwiebel(n), weiß
- 2 Zwiebel(n), rot, rot
- 3 Dose/n Maiskörner
- 2 Bund Schnittlauch
- 1 EL Meerrettich, gerieben
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Becher Joghurt, (10 %)
- 3 EL Schlagsahne
- Salz und Pfeffer
- Zucker

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln abziehen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den Mais abtropfen lassen und mit den Zwiebeln vermengen. Den Schnittlauch

waschen, in Röllchen schneiden und ebenfalls unterrühren. Meerrettich, Zitronensaft, Joghurt und Sahne vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

6.5.02 Barb Wire CK

### Nudel - Mais - Salat mit Feigen

Zutaten für 4 Portionen

300 g Nudeln (kleine Spiralnudeln)

1 kl. Dose Maiskörner

125 g Feigen, getrocknet

2 Paprikaschote(n), rot

1 Bund Schnittlauch

100 g Sahne

4 EL Mayonnaise (Salatmayonnaise)

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Nudeln kochen, Mais abtropfen, zugeben, Feigen in kleine Würfel, schneiden, Paprika ebenso zugeben. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sahne leicht schlagen, Mayonnaise und die Hälfte des Schnittlauchs unterheben, salzen, pfeffern. Alles mischen, mit dem Rest Schnittlauch bestreuen.

Feige kann durch Apfel oder saure Gurke ersetzt werden.

17.9.02 Skadel CK

### Nudelsalat I

Zutaten für 6 Portionen

250 g Nudeln (z.B. Gabelspaghetti oder Schleifchen)

1 Dose/n Maiskörner, ca. 200 g

2 kleine Paprikaschote(n), rot und grün

1 Dose/n Erbsen und Möhren, ca. 300 g

2 Gewürzgurke(n) (oder 1 Essl. Kapern)

3 Tomate(n)

1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt

1 kl. Glas Miracel Whip oder eine andere leichte Salatcreme

Salz und Pfeffer

1 EL Kräuter, gemischte gehackte

Zitronensaft  
Curry

## ZUBEREITUNG

Nudeln nach Angabe in Salzwasser kochen. Abschrecken und abkühlen lassen.

Mais abtropfen lassen, Paprika und Gurken klein würfeln. Zusammen mit dem gemischten Gemüse unter die Nudeln mischen. Tomaten in Würfeln ebenfalls untermengen, ebenfalls die Zwiebelwürfel.

Soviel Salatcreme zugeben, dass der Salat gut gebunden, aber nicht zu "weiß" ist. Mit Salz, Pfeffer, nicht zu sparsam Curry, Zitronensaft abschmecken, zum Schluss die Kräuter unterheben.

Mehrere Stunden gekühlt durchziehen lassen (wichtig!) und nochmals abschmecken.

Tipp: Paprikaschoten und Mais können durch eine Packung gegartes TK-Balkangemüse + 1 kleine Dose Erbsen (oder 1/2 Packung TK-Erbsen) ersetzt werden.

Ist der Salat nach dem Durchziehen zu trocken: einfach etwas Apfelsaft zugeben!

1.3.03 Angie17 CK

## Nudelsalat II

Zutaten für 8 Portionen

500 g Nudeln, bunte

5 cl Wein, weiß, trocken (Franken / Pfälzer) oder nach Geschmack etwas mehr

1 kl. Dose Mais

1 kl. Dose Erbsen

150 g Käse (würzigen Emmentaler)

3 Prisen Pfeffer

1 Glas Salat - Mayonnaise oder Miracel Whip (keine normale Mayo !!!)

## ZUBEREITUNG

Nudeln kochen und erkalten lassen

Käse klein schneiden (ca. 1 - 2 cm Vierecke / ca. 3 mm dick)

Käse, Mais und Erbsen zu den Nudeln geben und vermengen. Mayo in eine Schüssel geben, den Weißwein und Pfeffer dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren und dabei abschmecken (darf nicht zu flüssig werden !!!), evtl. noch gekochten Schinken mit dazugeben.

10.6.03 Woody323 CK

## Nudelsalat mediterran und mal ganz anders

Zutaten für 5 Portionen

500 g Nudeln, (Spiralnudeln aus Hartweizengrieß ohne Ei)

1 Prise Salz

Öl (Olivenöl)

1 Glas Tomate(n), eingelegte getrocknete

10 Oliven nach Bedarf

1 Pck. Schafskäse

½ Dose/n Mais

Salz und Pfeffer

1 Pkt. Gewürzmischung (Salatfix italienisch)

Kräuter nach Belieben

Tabasco

## ZUBEREITUNG

Nudeln mit Salz und etwas Olivenöl bissfest kochen, abgießen, zur Seite stellen.

Die restlichen Zutaten klein schneiden und unter die noch warmen Nudeln haben. Abkühlen lassen.

Entweder fertiges Salatdressing mit 2 EL Balsamico-Essig extra anrühren und eine halbe Stunde vor dem Servieren zum Salat geben und mit Kräutern und Pfeffer, Tabasco und Salz nach Geschmack nachwürzen. Oder das Dressing selber machen aus folgenden Zutaten: 3 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, 5 EL Wasser vermengen. Kräuter nach Belieben zugeben.

3.5.02 bizbee99

CK

## Nudelsalat mit Brühe

Zutaten für 1 Portionen

250 g Nudeln, Gabelspaghetti oder Hörnchen

1 kl. Glas Mayonnaise

200 ml Gemüsebrühe

1 Tasse/n Erbsen, TK

1 Tasse/n Mais

1 Tasse/n Paprika, eingelegt

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Nudeln "al dente" kochen. TK Erbsen in die warme Brühe geben und kurz ziehen lassen. Erbsen und Paprika (in Streifen) dazugeben. Die Mayonnaise einrühren. Die gekochten, abgekühlten Nudeln dazugeben und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Je nach Geschmack passt auch ein Bund Petersilie und Schnittlauch dazu. Den Salat vor dem Servieren ein paar Stunden durchziehen lassen.

Passt gut zu Grillfleisch oder gebackenen/gebratenen Geflügel.

21.8.03 Nicole1970 CK

## Nudelsalat mit Gemüse und Champignons

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

6 Tomate(n)

400 g Champignons

250 g Nudeln

1 kl. Dose Mais

Salz und Pfeffer, getrocknete Kräuter

Kräuter, italienische

## ZUBEREITUNG

Nudeln kochen, dann die Zwiebeln mit den Champignons anbraten (400 g klingt viel, aber sie dünsten sehr aus beim Braten).

Derweil können die Nudeln auskühlen. Einfach die kleingeschnittenen Tomaten und die Dose Mais dazugeben und dann die Zwiebeln mit den Champignons darunter mischen. Das ganze hab ich erst zum Schluss gewürzt mit etwas Salz, Pfeffer und getrockneten italienischen Kräuter. Diese geben dem Salat den letzten Pfiff.

Natürlich kann man das Gemüse beliebig austauschen.

21.10.04 Oriella CK

## Nudelsalat mit Mandarin

Zutaten für 4 Portionen

150 g Erbsen, TK

2 kl. Dose Mandarine(n)

1 Paprikaschote(n), rote, gelbe und grüne

2 kl. Dose Mais

1 Glas Pilze, geschnitten

1 Glas Mayonnaise

250 g Nudeln  
Salz  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Beschreibung kochen, anschließend gut abtropfen lassen. Zu den noch warmen Nudeln die TK Erbsen geben. Die Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden. Die Mandarinen abtropfen lassen und den Saft auffangen, ebenfalls die Pilze und den Mais abtropfen lassen (der Saft braucht nicht aufgefangen werden). Alles in die Schüssel mit den Nudeln und den Erbsen geben. Die Mayonnaise mit den Mandarinsaft, Salz und Pfeffer Abschmecken und alles gut verrühren.

P.S. Der Salat schmeckt auch sehr gut, wenn anstatt Nudeln Reis nimmt!

12.3.04 Flocke22 CK

### Nudelsalat mit Miracle Whip Balance

Mexikanisch

Zutaten für 4 Portionen

500 Nudeln ( Hörnchen oder Gabelspaghetti)

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), grün

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Bohnen (Chilibohnen)

1 kl. Glas Miracel Whip Balance

1 Spritzer Maggi

1 TL Paprikapulver, rosenscharf

### ZUBEREITUNG

Nudeln bissfest garen. Paprika waschen und in Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Chilibohnen und Mais dazugeben. Miracle Whip Balance darüber gießen und mit Paprika und Maggi würzen. Alles gut vermischen und fertig ist ein toller Partysalat.

13.11.04 katerangel2002 CK

### Nudelsalat ohne Mayonnaise

Zutaten für 6 Portionen

3 m.- große Paprikaschote(n), rot, gelb, grün, gewürfelt

1 Salatgurke(n), gewürfelt

4 m.- große Tomate(n), gewürfelt  
1 Dose/n Mais  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
2 Pkt. Kräuter, italienische, tiefgefroren  
500 g Nudeln (Spirellis oder andere)  
1 Pkt. Fertigmischung Paprika - Kräuter

## ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich Salzwasser garen und abtropfen lassen. Die Paprika Kräuter nach Anweisung mit Öl und Wasser in einem Shaker (oder ähnlichem) vermischen und beiseite stellen. Paprika, Gurke, Tomaten, Mais, Frühlingszwiebeln (alles geputzt und gewürfelt) und die tiefgefrorenen italienischen Kräuter in eine größere Schüssel geben und gut vermengen, anschließend die Salatsoße hinzufügen umrühren und stehen lassen für 10 Min. Nach den 10 Min. die abgetropften Nudeln gut mit der Gemüsemenge vermischen und ziehen lassen, ungefähr 20 Min. Dazu passt prima Baguettebrot oder auch Kurzgebratenes

17.5.02 DiedickeTanteX CK

## Paprika - Käse - Salat mit Senf - Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen  
3 Paprikaschote(n), rot, gelb und grün  
1 Bataviasalat  
1 Zwiebel(n)  
200 g Käse (Gouda), mittelalt, in Scheiben  
3 EL Essig (Rotweinessig)  
2 TL Senf, körnig  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker  
6 EL Öl  
140 g Mais (Dose)

## ZUBEREITUNG

Paprika waschen, putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Salat waschen, putzen, trocken schleudern und in Stücke zerpfücken. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. Käse in Stücke schneiden. Den Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Nach und nach das Öl unterrühren. Mais abtropfen lassen, mit den übrigen Zutaten mischen. Vinaigrette unterheben, den Salat anrichten. Etwas durchziehen lassen.

8.5.02 Elli K. CK

### Paprikasalat

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n)

1 Dose/n Mais

150 g Käse (Gouda)

1 Pkt. Kräuter, tiefgekühlt, 8 Kräuter Mischung

1 TL Öl (Sonnenblumenöl)

### ZUBEREITUNG

Paprika und Käse in kleine Würfel schneiden und zusammen mischen. Von der Dose Mais die Flüssigkeit auffangen und mit 1 Teelöffel Sonnenblumenöl und 1 Packung Tiefkühlkräuter mischen. Alle Zutaten gut miteinander mischen.

Die Mengen können je nach Geschmack verändert werden.

3.6.02 Breuerilona CK

### Paprikasalat, bunter

Zutaten für 3 Portionen

3 Paprikaschote(n), (je 1 Rot, Grün und Gelb)

1 kl. Dose Mais

3 Tomate(n)

½ Salatgurke(n)

Für das Dressing:

Essig

Salz und Pfeffer

Wasser

Zucker

Öl

### ZUBEREITUNG

Paprika, Gurke und Tomaten klein schneiden und in eine Salatschüssel geben, den Mais hinzu geben und aus Wasser, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker eine süß-saure Marinade herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Tipp: Den Salat kann man noch mit Schafskäse verfeinern.

4.5.04 Hobbykoch2000 CK

### Paprikasalat, Mexikanischer

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 kl. Dose Kidneybohnen
- 1 kl. Dose Mais
- etwas Aceto Balsamico
- etwas Öl (Olivenöl)
- Süßstoff, flüssig
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 Tomate(n)
- 1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren und entkernen. Danach die Paprika in feine Streifen schneiden. Kidneybohnen und Zuckermais gut abtropfen lassen und mit den Salatzutaten in eine Schüssel geben und alles miteinander vermischen.

Salat mit Aceto, Olivenöl, flüssigen Süßstoff und Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und 10-15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Tomaten achteln und zusammen mit den in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch unter den Salat heben.

Zum Abschluss den Salat noch mal abschmecken!

22.2.03 Chrissy79 CK

### Paprikasalat, Scharfer

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 1 Paprika, grün
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Flasche Chilisauce

### ZUBEREITUNG

Paprika klein schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Die Soße unterrühren. Alles gut vermischen. Fertig

9.11.03 Loni37 CK

### Partysalat mit Tomaten und Zucchini

Gemischter Salat, sehr gut zu Grillfleisch

Zutaten für Portionen

1 kg Tomate(n) (Rispen oder San Marzano)

500 g Zucchini

1 Eisbergsalat

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Dose/n Mais

1 Zwiebel(n)

1 Zitrone(n)

1 Tasse/n Öl (Olivenöl)

1 Becher Natur-Joghurt

1 Zehe/n Knoblauch

#### ZUBEREITUNG

Die Tomaten in der Mitte durchschneiden und leicht ausdrücken, dass der Salat nicht zuviel Wasser zieht. Die Zucchini in Scheiben schneiden und in Olivenöl leicht anbraten. Dabei die Knoblauchzehe ungeschält mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben. Etwas Zitronensaft drübergießen und vermischen.

Die Tomaten nun in Stücke schneiden, die Zucchinischeiben, den Mais und die Bohnen dazugeben. Die Zwiebel fein hacken und ebenfalls dazugeben. Den Eisbergsalat waschen und auf einem Brett in dünne Streifen schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Aus dem Joghurt, dem restlichen Olivenöl und Zitronensaft, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker eine Soße zusammenrühren, über den Salat geben und gut vermischen.

Je nach Geschmack kann man auch noch mit etwas Chili nachwürzen.

Die Zutaten sind bei dem Rezept variabel, man kann auch Gurken oder anderes Gemüse, Auberginenscheiben etc. verwenden.

17.11.02 Marloh CK

### Porree Salat

Zutaten für 4 Portionen

3 Stange/n Porree

3 kleine Äpfel (Granny)

1 Dose/n Mais  
1 Glas Miracel Whip

#### ZUBEREITUNG

Porree in feine Ringe schneiden. Äpfel in kleine Würfel schneiden, dazugeben. Dose Mais abtropfen lassen und dazugeben. Dann noch das Glas Miracle Whip untermischen und fertig!!!

6.11.03 Berry CK

#### Porreesalat

Zutaten für 6 Portionen  
3 Stange/n Porree, dünne  
1 Glas Ananas, gewürfelt  
1 Glas Sellerie, geraspelt  
1 Glas Miracel Whip  
1 Dose/n Mais - Körner

#### ZUBEREITUNG

Porree in dünne Scheiben schneiden und säubern. Sellerie, Ananas und Maiskörner gut abtropfen lassen. Alle Zutaten mit Miracel Wip vermengen. Im Kühlschrank abgedeckt ruhen lassen, am Besten über Nacht, da kann der Salat gut durchziehen.

29.10.04 CH. Siemon CK

#### Porreesalat II 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
1 Stange/n Porree  
1 Apfel  
2 Ei(er), hartgekocht  
1 Dose/n Mais (425 ml)  
Miracel Whip oder Belvita  
Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Curry

#### ZUBEREITUNG

Porree klein schneiden, Apfel und Eier würfeln und alles zusammen mit dem Mais mischen.

Für das Dressing nach Belieben Miracel Whip mit der Sahne verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

15.11.01 Manu CK

### Porreesalat III

Zutaten für 4 Portionen

3 Stange/n Porree, in Ringe geschnitten

1 Dose/n Mais

½ Apfel, geschält, fein gewürfelt o. gerieben

2 Gurke(n) (Gewürzgurken), fein gewürfelt

1 kl. Glas Miracel Whip

### ZUBEREITUNG

Den Porree gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Den Mais abgießen, den Apfel schälen und sehr fein würfeln, die Gewürzgurken fein würfeln, alles mit Miracel Whip Balance mischen.

2.7.02 Maike Wendt CK

### Rote Bohnen - Salat

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Bohnen, Rote

2 Dose/n Mais

½ Bund Frühlingszwiebel(n)

1 Stück Käse (Gouda)

5 EL Öl

3 EL Essig

etwas Senf

Salz

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Roten Bohnen und den Mais abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Gouda (wie viel ist wirklich Geschmackssache, ich nehme immer 200 bis 300 Gramm) in kleine Würfel schnippeln. Alles zusammen mischen!

Für die Salatsoße Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zusammengeben und etwas schaumig schlagen. Mit dem Salat vermengen und fertig!  
Guten Appetit!

21.3.04 Jippi CK

### Ruck - Zuck - Salat

Zutaten für 4 Portionen

125 g Reis (Wildreismischung oder Langkornreis)

Salz

1 kl. Dose Mais, (Abtropfgewicht 140 g)

1 Dose/n Kidneybohnen, (Abtropfgewicht 250 g)

1 Dose/n Bohnen, grüne, (Abtropfgewicht 220 g)

1 Zehe/n Knoblauch

2 Beutel Gewürzmischung für klare Kräuter-Sauce (Fertigprodukt)

3 EL Öl (Keimöl)

50 g Chips (Tortillachips, Maischips)

### ZUBEREITUNG

Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Mais, Kidneybohnen und grüne Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

Gemüse in eine Schüssel geben. Reis dazugeben und Knoblauch dazupressen.

Gewürzmischung mit 3 EL Wasser und Keimöl verrühren. Salatzutaten mit der Salatsauce mischen. Mit Tortillachips betreuen und servieren.

Tipp: Statt grüner Bohnen kann man auch 1 gewürfelte grüne Paprikaschote verwenden.

24.3.03 Fraudoktor CK

### Salat mit Käse

Zutaten für 2 Portionen

1 Salatgurke(n)

1 Paprikaschote(n), rot oder gelb

1 Dose/n Mais

1 Zwiebel(n)

200 g Käse (Gouda)

5 EL Öl (Distelöl)

1 TL Essig

Salz

Pfeffer  
1 TL Senf, mittelscharf

## ZUBEREITUNG

Gouda in kleine Würfel schneiden. Aus Öl, Essig, Senf und Salz, Pfeffer die Marinade anrühren. Gouda in einer Schüssel in Marinade "einlegen". Gurke in dünne Scheiben hobeln, am besten direkt in die Schüssel auf den Käse, dann etwas salzen. Paprika und Zwiebel würfeln und mit dem Mais ebenfalls dazugeben. Alles verrühren und mindestens 45 Minuten ziehen lassen.

24.6.02 Danischilli CK

## Salat, Bunter

Zutaten für 6 Portionen  
2 Dose/n Kidneybohnen, 425 ml  
1 Dose/n Bohnen, weiß  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Erbsen  
1 Zwiebel(n)  
½ Paprikaschote(n), grün  
½ Paprikaschote(n), rot  
Gurke(n), saure, nach Belieben  
Tomate(n), nach Belieben  
evt. Oliven, schwarze, nach Belieben  
Essig  
Öl  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Kidneybohnen in ein Sieb schütten und abspülen. Dann die Kidneybohnen mit den weißen Bohnen, Mais und Erbsen in eine Schüssel geben und durchmengen. Evtl. noch schwarze Oliven mit dazugeben, wer mag. Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in die Schüssel geben. Die rote und grüne Paprika in Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Saure Gurken und Tomaten nach Belieben, ebenfalls in Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Alles zusammen noch mal durchmengen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

6.9.03 Manu CK

## Sattmachsalat

Zutaten für 1 Portionen

- 1 kleine Paprikaschote(n), grün, fein gewürfelt
- 1 Salatgurke(n), fein gewürfelt
- 0.33 Dose/n Mais
- ½ Dose/n Kidneybohnen
- 1 kleine Zwiebel(n), fein gewürfelt
- 50 g Bulgur oder Reis
- 1 EL Öl (Olivenöl)
- 1 EL Essig (Weißweinessig) oder Zitronensaft
- Sambal Olek
- Knoblauch
- Salz

## ZUBEREITUNG

Den Reis oder Bulgur wie gewohnt in Salzwasser garen und abkühlen lassen. Aus Essig, Öl und Gewürzen ein Dressing rühren. Mit dem geputzten bzw. abgetropften Gemüse sowie dem Reis oder Bulgur mischen und ziehen lassen. Schmeckt am besten bei Zimmertemperatur. Reichhaltiger wird der Salat durch etwas klein geschnittenen Schafskäse.

6.5.02 Mabel CK

schmeckt Klasse, nur mag ich Salz nicht zum Essen und habe es gelassen. auch keinen reis und Sambal - dafür Chilli, schmeckt trotzdem klasse.

liebe grüße  
cielito

## Schichtsalat

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Eisbergsalat
- 2 Paprikaschote(n), (grün)
- 2 Paprikaschote(n), (gelb)
- 2 Paprikaschote(n), (rot)
- 1 Gurke(n)
- 1 kl. Dose Mais
- 1 Bund Radieschen
- 1 Möhre(n), frische
- 1 Glas Miracel Whip

2 TL Senf, (mittelscharf)

### ZUBEREITUNG

Den Salat waschen und gut abtupfen. In mundgerechte Stücke zerpfücken. Paprika, Gurke, Möhren und Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Mais gut abtropfen lassen!  
Gemüse in eine große Schüssel schichten und das Miracel Whip - Senf Dressing langsam über den Salat gießen und über Nacht kühl stellen. !!!Noch nicht mischen!!! Erst am nächsten Tag kurz vor dem Servieren durchmengen, dann hat sich das gesamte Aroma wunderbar entfalten können. Ich wünsche einen guten Appetit.

13.12.03 Katze 32 CK

### Sommersalat mit Cashewkerne 1 Ei

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Bund Möhre(n)
- 1 Bund Radieschen
- 2 Salat (Römersalat o. Kopfsalatherzen)
- 1 Dose/n Mais
- 1 Pck. Cashewnüsse
- 4 EL Mayonnaise
- 4 EL Sahne
- 4 EL Natur-Joghurt
- 1 Pck. Kräuter, TK - 8 Kräuter
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Ei(er), hartgekocht
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

### ZUBEREITUNG

Möhren und Radieschen in Scheiben, den Römersalat in Streifen schneiden und mit dem Mais vermischen. Aus Mayonnaise, Sahne, Joghurt, Zitronensaft, den Kräutern und dem feingehackten Ei das Dressing zubereiten und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dem Salat vermischen. Zum Schluss die Cashewkerne auf den Salat streuen.

7.8.02 Viola CK

## Spaghetti - Salat

Zutaten für 7 Portionen

- 500 g Nudeln (Spaghetti)
- 1 kl. Glas Miracel Whip
- 1 kl. Flasche Sojasauce
- 2 Paprikaschote(n), grüne
- 2 Paprikaschote(n), rote
- 1 Dose/n Ananas, in Stücke
- 1 Dose/n Mais
- 2 Stange/n Porree
- etwas Mangochutney

### ZUBEREITUNG

Spaghetti kochen, Wasser abschütten, in eine Schüssel geben, Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden, zu den Nudeln geben. Ananas und Mais abtropfen lassen und ebenfalls zu den Nudeln geben. Porreestangen in Stücke schneiden und waschen, kurz 5 Min. abkochen, zu den Spaghetti geben. Miracle Whip, Sojasauce, Mangochutney und etwas von dem Ananassaft verrühren und über die restlichen Zutaten geben. Alles verrühren und durchziehen lassen.

23.5.03 Sanny3 CK

## Spaghettisalat mit roten Bohnen und Mais

Zutaten für 10 Portionen

- 500 g Nudeln (Spaghetti)
- 1 Zwiebel(n)
- 5 Gurke(n), eingelegte
- 2 Äpfel
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Dose/n Mais
- 2 Dose/n Champignons, ganze
- 1 kl. Dose Tomate(n)
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Tomatenketchup
- 1 EL Oregano, (trocken)
- Salz und Pfeffer
- Curry

### ZUBEREITUNG

Spagetti in kleine Stücke brechen und lt. Packungsangabe gar kochen. Zwiebeln, Gurken und Äpfel in kleine Würfel schneiden. Kidneybohnen, Mais und Champignons abtropfen lassen. Champignons halbieren. Alle geschnittenen und abgetropften Zutaten in eine große Schüssel geben. Mayonnaise, Tomatenketchup, Oregano, Pfeffer, Salz und Currypulver zugeben und verrühren. Abgekühlte Spagetti zugeben und die Tomaten mit Saft durch ein Sieb gedrückt ebenfalls hinzugeben. Das ganze noch mal durchrühren. Kann sofort serviert werden.  
Tipp: Schmeckt ausgezeichnet zu gegrilltem Fleisch.

4.1.04 Willinpe CK

### Staudenselleriesalat

Zutaten für 4 Portionen

300 g Staudensellerie

1 kl. Dose Mais

150 g Ananas, (frisch oder ungezuckert aus der Dose)

1 Banane(n)

1 Becher Joghurt

1 EL Senf

1 EL Essig

2 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

Tabasco, nach Geschmack

### ZUBEREITUNG

Den Sellerie putzen und klein schneiden, ebenso die Banane und Ananas. Den Mais abtropfen lassen.

Die restlichen Zutaten verrühren, pikant abschmecken und alles vermengen.

27.8.03 Frikka CK

### Tortellini - Salat

Zutaten für 6 Portionen

500 g Tortellini

3 Tomate(n)

½ Gurke(n)

1 Dose/n Mais

1 EL Öl

1 EL Essig  
200 g Schmand  
3 EL Salat - Creme, fettreduzierte  
Salz und Pfeffer  
1 Feta-Käse  
Brühe, gekörnte

## ZUBEREITUNG

Tortellini nach Kochanleitung zubereiten. Abschütten zur Seite stellen. Tomaten häuten und die Gurke fein raspeln. Dose Mais öffnen und abschütten.

Den Schmand mit der Salatcreme, Öl, Essig und den Gewürzen mischen. Die Tortellini, den Feta und das Gemüse unterheben.

Danach mind. 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

29.7.04 Arianschen CK

## Tortellini - Salat, lauwarmer

Zutaten für 6 Portionen  
250 g Tortellini, getrocknet  
350 g Zucchini, zarte, sehr kleine  
2 Zehe/n Knoblauch  
125 g Gorgonzola, nicht zu reif  
2 EL Milch  
Salz und Pfeffer  
2 EL Portwein, (-3 EL)  
Tabasco  
Basilikum, frisches  
1 kl. Dose Maiskörner  
100 g Kirschtomate(n), kleine

## ZUBEREITUNG

Tortellini, zusammen mit den Knoblauchzehen, nicht zu weich kochen. In Scheiben geschnittene Zucchini 3-4 Minuten bei den Tortellini mitgaren. Den Gorgonzola würfeln oder zerdrücken, in der Milch bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mit Portwein, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Ein wenig fein geschnittenes Basilikum untermischen.

Nudeln und Zucchini im Sieb gut abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und den abgetropften Mais dazugeben.

Mit der Gorgonzola-Creme vermischen, kurz durchziehen, aber nicht völlig auskühlen lassen.

Kirschtomaten halbieren, zusammen mit den restlichen Basilikumblättchen auf dem angerichteten Salat garnieren.

Vorsicht: Nicht zuviel Salz, Gorgonzola ist sehr würzig.

25.8.04 Dragonfly-Lady CK

## Versteckter Salat 1 Ei

Zutaten für 1 Portionen

50 g Lollo Rosso

50 g Eichblattsalat

2 EL Mais

3 EL Paprikapulver

### Für die Crepes:

1 Ei

4 EL Mehl

1 EL Öl

8 EL Wasser

$\frac{3}{4}$  EL Zucker

### Für die Sauce:

1 Mango(s), reif, 1/3 davon

3 EL Mineralwasser

1 EL Quark

Zucker

## ZUBEREITUNG

Salate gut (!) waschen und anschließend klein zupfen /schneiden. Salat aus Lollo, Eichblattsalat, kleingeschnittener Paprika und Mais zubereiten. Die Crepeszutaten vermengen, rühren, bis ein glatter Teig entsteht und 2 Crepes daraus backen - warm halten. Die Crepes sollten süß sein, also ruhig etwas mehr Zucker, je nach Geschmack.

Das Mangofleisch mit Quark, Selters (bitte je nach Konsistenz über die Menge entscheiden, die Sauce sollte nicht zu dick, aber auch nicht zu dünnflüssig werden) und Zucker mit dem Pürierstab zerkleinern, so dass eine Sauce entsteht.

Nun den ersten Crepes auf einen Teller legen, halbseitig mit Sauce bestreichen, darauf den Salat (auch nur halbseitig) füllen, etwas Sauce über den Salat geben und den Crepes zur Hälfte wieder zuklappen. Gleiches mit dem anderen Crepes auf der verbleibenden Tellerhälfte tun.

Die Mangosauce ist leider nicht sehr lange (1 Tag) haltbar, daher ruhig alles davon aufbrauchen.

Ich fand es super lecker und ausgefallen, ich wünsche viel Spaß und Guten Appetit !!!

PS: eingerollt auch als Fingerfood verwendbar.

2.8.03 Scire CK

zusammen gestellt, [www.hansjoachim60.de](http://www.hansjoachim60.de), 01.01.2005

## Vegetarisch, Suppe

### Aztekensuppe

Sopa de Azteca

Zutaten für 6 Portionen

2 EL Öl, Olivenöl

3 Zehe/n Knoblauch, gepresst

2 Zwiebel(n), geschält und gewürfelt

2 Stange/n Staudensellerie, fein geschnitten

1 Chilischote(n), klein, getrocknet oder Jalapenopfeffer

1 TL Paprikapulver

½ TL Kreuzkümmel

425 g Tomate(n), geschält und gewürfelt, Saft durch ein Sieb abgiessen und aufheben

225 g Mais

1 EL Basilikum, fein geschnitten

1 Liter Gemüsebrühe oder Rinderbrühe

1 Avocado(s), geschält und gewürfelt

2 TL Limettensaft

30 g Nacho(s)

60 ml saure Sahne oder Creme Fraiche

1 TL Basilikum, gehackt

### ZUBEREITUNG

In einer Kasserolle Knoblauch, Zwiebeln, Chili und Sellerie im Olivenöl etwa 5 Min. dünsten. Tomatenstücke, Paprikapulver und Kreuzkümmel zufügen und bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. köcheln lassen, dabei häufig umrühren. Mais, Basilikum, den Tomatensaft und die Brühe zugeben und zum Kochen bringen, dann Hitze verringern und noch 15 Min. ziehen lassen. Am Ende Limettensaft und die Avocadowürfel zufügen. Einige Nachos brechen und in jeden Teller geben, Suppe zufügen und in die Mitte einen TL Creme Fraiche oder Saure Sahne geben und Basilikum darüber streuen. Sofort servieren.

20.9.02 Sofi CK

## Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 1 m.- große Zucchini
- 3 Möhre(n)
- 1 kl. Dose Mais
- 3 Kartoffeln
- 10 Champignons
- 5 TL Brühe, (Pulver), hängt von der Wassermenge ab
- 500 g Nudeln
- Brötchen

## ZUBEREITUNG

Paprika, Zucchini, Pilze, Möhren, Kartoffeln waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Mit dem Mais in einen (großen) Topf geben, mit Wasser auffüllen und je nach Wassermenge (hängt davon ab, ob man lieber mehr oder weniger Wasser mag) Brühe hinzufügen (schaut am besten auf die Dosieranleitung).

Das ganze ca. 20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen (ich nehme am liebsten italienische dazu)- man kann auch Reis nehmen, was man halt lieber mag.

Ist das Gemüse noch leicht bissfest die fertigen Nudeln dazu und mit Brötchen servieren.

1.6.03 Maell03 CK

## Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen GF

glutenfrei

Zutaten für 1 Person

- 75 g Polenta (Maisgrieß)
- 225 ml Milch
- 1 Tl frisch geriebener Parmesan
- Salz
- 1 El Kräuterfrischkäse
- 200 g gemischtes junges Gemüse  
(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Tomaten)
- 100 g neue Kartoffeln
- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 El Butter oder ungehärtete Margarine

250 ml Hefebrühe (Reformhaus)  
Pfeffer

Grieß mit der Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Masse mit Parmesan, Salz und Frischkäse vermischen. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist, daraus etwa 20 Klösschen formen. Gemüse waschen und putzen. Bohnen in etwa 2 cm lange Stücke, Möhren und Bleichsellerie in dünne Scheiben, Lauch in feine Ringe, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Erbsen aus den Schoten lösen. Tomaten abziehen, entkernen, das Fleisch würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, feinhacken. Fett erhitzen, Gemüse und Kartoffelwürfel kurz anschmoren, mit Hefebrühe ablöschen. Kräuter zugeben, Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen. Polenta- Klösschen nach 5 Minuten dazugeben. Suppe abschmecken. (Etwa 775 kcal)

Schwangere, Stillende,

Grießbrei bunter GF  
Glutenfrei

Zutaten für Portionen

1 Liter Milch  
150 g Grieß / Mais  
1 Prise Salz  
2 EL Honig  
1 Apfel  
2 Mandarine(n)  
1 Banane(n)  
200 g Erdbeeren

Zubereitung:

Die Milch mit Salz und Honig bzw. Zucker aufkochen, den Grieß langsam unterrühren einrieseln lassen und zu einem Brei einkochen. Die Früchte waschen, schälen und in Würfel schneiden bzw. in Spalten teilen und zum Grießbrei geben, noch mal kurz aufkochen lassen. In Tellern anrichten und mit frischen Früchten oder Sirup garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Griesnockerl            Ei            GF

Glutenfrei

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen, dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Ich hoffe es gelingt euch!

Lasst es euch gut schmecken,

## Kartoffeltopf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Glas Maiskölbchen, kleine

100 g Bohnen, grüne

1 Dose/n Mais

1 Tube/n Tomatenmark

1 Pck. Mozzarella

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Gemüse (soweit notwendig) putzen und waschen; Kartoffeln in wenig Wasser zum Kochen bringen; nach ca. 10 Minuten restliches Gemüse zugeben und mitkochen; Tomatenmark unterrühren und schön einkochen lassen; wenn die Kartoffeln gar sind nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen und Mozzarella drüber geben und schmelzen lassen; dann servieren.

6.6.02 Scarlett26

CK

## Linsensuppe

Zutaten für 3 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

Öl (Olivenöl)

1 gr. Dose Linsen mit Suppengrün  
200 ml Sahne  
1 Dose/n Mais  
25 g Dill, TK  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Damals meine erste Eigenkreation:  
Den Knoblauch schälen und in warmes Olivenöl pressen, kurz andünsten.  
Die Linsen etwas abtropfen lassen, die Hälfte davon pürieren und in den Topf geben. Nach einer Weile (immer wieder umrühren!) die Linsenflüssigkeit, Sahne, Mais, Dill und die restlichen Linsen zugeben.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erwärmen auf gewünschte Temperatur.  
Schmeckt raffiniert!

21.10.03 maggi\_aus\_berlin

## Maiscremesuppe

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Maiskörner, gekochte  
1 kleine Zwiebel(n)  
1 EL Butter  
500 ml Suppe, klare  
250 ml Kaffeesahne  
70 g Erbsen, TK  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Petersilie, gehackt  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Ca 150g Mais für die Einlage reservieren.  
Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und mit dem restlichen Mais in Butter anschwitzen. Suppe und Sahne zugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 7 Minuten köcheln.  
Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein grobes Sieb passieren. Reservierten Mais und die Erbsen zugeben und die Suppe weitere 2 Minuten köcheln.  
Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, Petersilie einrühren und die Suppe anrichten.

13.9.04 Woolly CK

## Maiscremesuppe, Amerikanische

Zutaten für 6 Portionen

50 g Butter oder Margarine  
2 m.- große Zwiebel(n)  
1 große Paprikaschote(n), rot  
2 Dose/n Mais (Maiskörner, à ca. 280 g Einwaage)  
1 EL Mehl  
500 ml Gemüsebrühe (Instant)  
500 ml Milch  
150 g Crème fraîche  
Salz und Pfeffer  
Currypulver

### ZUBEREITUNG

Paprikaschote putzen, in kleine Würfel oder Rauten schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Beides in der heißen Butter andünsten, den Mais dazugeben und kurz mitdünsten lassen. Mit Mehl bestäuben, mit Brühe und Milch aufgießen, gut umrühren und alles 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss Creme fraîche dazugeben und abschmecken.

Die Suppe ist im Original um einiges kalorienträchtiger: man nimmt dann 600 ml Gemüsebrühe und 500 ml Schlagsahne anstelle von Milch und Creme fraîche - aber auch meine "Light-Variante" hat meinen Gästen vorzüglich geschmeckt!

22.12.04 Angie17 CK

## Maiseintopf mit Käse

Zutaten für 6 Portionen

90 g Butter  
2 große Zwiebel(n), fein gehackt  
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
2 TL Kreuzkümmel  
1 Liter Hühnerbrühe  
2 m.- große Kartoffeln, geschält, in Stücke geschnitten  
1 Tasse/n Maiskörner aus der Dose, mit weicher Butter zerdrückt  
2 Tasse/n Maiskörner, frische  
¼ Tasse/n Petersilie, frische, gehackt  
1 Tasse/n Käse (mittelalter Gouda), gerieben  
4 EL Sahne  
2 EL Schnittlauch, zum Garnieren  
Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

## ZUBEREITUNG

Butter in einem schweren Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 5 min goldbraun braten. Knoblauch und Kreuzkümmel hinzufügen und unter ständigem Rühren 1 min braten. Hühnerbrühe angießen, zum Kochen bringen und die Kartoffelstücke hinzufügen. Hitze reduzieren und offen ca. 10 min köcheln lassen. Frischen Mais, Maispüree und Petersilie hinzufügen, bei schwacher Hitze noch 10 min köcheln. Käse und Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren

5.10.03 Tilla CK

## Maissuppe mit Safran 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

300 g Mais (TK)

½ Liter Brühe (Instant)

30 g Butter oder Margarine

200 g Crème fraîche

### 2 Eigelb

1 Pck. Safran

½ Bund Basilikum

Salz

Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Butter/Margarine in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln enthäuten, würfeln und in der heißen Butter/Margarine andünsten. 150 g Mais zugeben, mit dünsten. Brühe zugeben und alles zugedeckt 10 - 15 Minuten garen.

Crème fraîche mit den Eigelb verrühren, dann den Safran unterrühren. Die Suppe pürieren. Restlichen Mais zugeben und in der Suppe erhitzen. Eigelbmischung in die Suppe rühren, weiter erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken tupfen, hacken und über die Suppe geben.

13.6.02 Liesbeth CK

## Scharfe Mais - Kokos - Suppe

Zutaten für 4 Portionen  
2 Dose/n Kokosmilch  
2 Dose/n Mais  
1 wenig Wein, weiß  
2 Schuss Tabasco  
1 Zwiebel(n)  
etwas Pfeffer  
1 Tasse/n Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel klein hacken und anbraten.  
Dann den Mais hinzu und Kokosmilch aufgießen. Evtl. etwas Weißwein hinzugeben und 2 kräftige Spritzer Tabasco drauf geben.  
Danach kochen lassen, kochen lassen und nochmals kochen lassen bis der Mais weich genug ist. Mangelnde Flüssigkeit mit Gemüsebrühe auffüllen.  
Wenn der Mais weich genug ist, das Ganze durchpürieren, nochmals aufkochen und - je nach belieben - ein paar Shrimps hinzufügen oder auch nicht.  
Das ganze dann mit etwas Pfeffer obenauf servieren.

22.4.03 Hades CK

## Sopa de Maíz (Maissuppe) GF

Glutenfrei

1 Gemüsezwiebel  
2 El Öl  
2 Dose Maiskörner (à 285 g EW)  
1 El Kurkuma, (evtl. mehr)  
1 1/2 l Brühe (Instant)  
Salz  
Pfeffer  
1 rote Chilischoten -(gewürfelt), (evtl.  
1 Topf Korianderkraut (gehackt, ersatzweise glatte- Petersilie)

Zwiebel vierteln, in Streifen schneiden und im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig dünsten. 1 Ds. Mais und Kurkuma zugeben, kurz andünsten, mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 10 Min. garen.

Suppe fein pürieren. Mit restlichem Mais noch einmal aufkochen.  
Mit Salz, Pfeffer, Chili und Korianderkraut würzen.

Pro Portion bei 8 Portionen 462 kJ, 110 kcal.

: Zubereitungszeit  
: 20 Minuten

## Succotash GF

Glutenfrei

- 200 g Augenbohnen
- 1 Bohnenkrautzwieglein
- 4 Frische Maiskolben; Süßmais
- 1 El Butter
- 2 Knoblauchzehen; fein gehackt
- 1 Zwiebel in Halbmonde geschnitten
- 1 1/2 TL Meersalz
- 1 El Frischer Basilikum fein gehackt
- 1 El Thymian
- 500 ml Milch
- 1 El Zitronensaft
- Tabascosauce
- Schnittlauch; fein gehackt

"Succotash" ist ein Gericht der nordamerikanischen Indianer aus Mais und Bohnen. Die beiden wurden immer zusammen angebaut. Die Maisstängel ergaben praktische Bohnenstangen, und die Bohnen düngten den starkzehrenden Mais. So war es auch natürlich, die beiden zusammen zu essen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser abschütten, die Bohnen spülen und so viel frisches Wasser nachfüllen, dass sie damit bedeckt sind. Bohnenkraut beifügen. Aufkochen und zugedeckt 45 Minuten weich kochen.

Mit einem großen Messer die Kerne der Maiskolben abschneiden. In einem großen Topf die Butter erwärmen, den Knoblauch und nach ein paar Sekunden die Zwiebel zugeben. Langsam goldig braun braten. Die Maiskörner beifügen und 5 Minuten mitbraten. Salz, Basilikum, Thymian und Milch beifügen und zum Kochen bringen. Die gekochten Bohnen sorgfältig, damit sie nicht zerfallen, einrühren und nochmals aufkochen. Mit Zitronensaft und Tabascosauce abschmecken und vom Feuer nehmen.

Nicht mehr kochen, sondern bis zum Auftragen zugedeckt warm halten. Mit Schnittlauch bestreuen und anrichten.

Anstelle von Augenbohnen können Kidney- oder Schwarzbohnen genommen werden.

## Fisch

### Fischpfanne mit vollwertigem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

160 g Reis (Patina- und Wildreismischung)

600 g Fischfilet, (Seelachsfilet)

Salz

1 Zitrone(n), den Saft

2 EL Mehl

2 EL Butter

150 g Brokkoli

1 Paprikaschote(n), rote

4 EL Mais

1 EL Kräuter, gehackte, gemischte

1/8 Liter Sahne

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsvorschrift ca. 15 Minuten garen. Den Fisch in ca. 1/2 cm dünne Streifen schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. Dann in erhitzter Butter von allen Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp entfetten.

Das Gemüse putzen, in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden und in den Bratensatz der Fische geben. Mit wenig Wasser angießen und einige Minuten köcheln.

Reis, Kräuter und Sahne unterheben. Salzen, pfeffern und zuletzt die Fischstreifen auf das Gemüse legen.

Mit frischem Weißbrot und Salat servieren.

13.10.04 Molly43

CK

### Forellen Mais - Cremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Mais, (340 g)

400 ml Hühnerbrühe

200 ml Rahm

70 g Forellenfilet(s), geräuchert

Salz

Pfeffer (schwarz, aus der Mühle)

Dill

## ZUBEREITUNG

Den Mais aus der Dose gut abtropfen lassen. 2/3 der Maiskörner in der Brühe pürieren. Das Püree in einen Topf geben, den Rahm hinzufügen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch in Streifen schneiden und mit den restlichen Maiskörnern zur Suppe geben und kurz aufkochen. In vorgeheizten Suppentellern servieren und mit Dill garnieren.

15.10.04 Gucky60 CK

## Forellenfilet, Paprikaschoten Kupal GF

2 Portionen

3 Paprikaschoten, möglichst gleich groß  
2 Ts TK- Gemüse , gemischt ( z B. Mais, Erbsen, Karotten, grüne Bohnen)  
3 große El gekochten NT Reis  
100 g Schafs- + Ziegenkäse klein gewürfelt , ODER  
auch entweder oder, nur  
100 g geräucherte Forellenfilet, klein schneiden  
Kräutersalz  
4-5 Saft Orangen, frisch gepresst , mit Fleisch  
Kurkuma evtl  
Fett für Jenaglasschüssel oder andere feuerfeste

Paprika, den Deckel ab schneiden + würfeln ,  
Innen alles entfernen. Aus spülen.

TK- Gemüse, Reis, Käse + Forelle mischen , ein wenig Gewürz/Kräutersalz dazu, die Schoten füllen, + aufrecht in eine gefettete Jenaglasschüssel stellen, übrig gebliebene Füllung , drum rum verteilen, damit sie nicht umfallen. Kurkuma etwas auf die Masse geben , + mit dem frisch gepressten Orangensaft über gießen, , sollte nicht ganz bedecken, Deckel drauf.

Ca 180°C Umluft, ohne vorheizen, ca 45 min, Kochen/Backen  
Oder ohne Umluft , ca 200°C mit vorheizen , ca 30-40 min

Guten Appetit

Eigenes Rezept, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)  
29.12.2004

Garnelen im Maisblatt

Zutaten für 4 Portionen

10 Mais - Blätter (Feinkostladen), getrocknete

12 große Garnele(n)

Salz, Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

50 g Schafskäse

3 EL Kräuter, gemischte, gehackt

2 EL Zitronensaft

125 ml Öl (Olivenöl)

## ZUBEREITUNG

Blätter in warmem Wasser ca. 3 Std. einweichen. Garnelen schälen, Schwanzenden dran lassen. Garnelen würzen. Knoblauch hacken, Käse zerbröckeln, mit Kräutern, Saft und Öl verrühren. Salzen, pfeffern. Blätter trocken tupfen, 2 Stück in 1cm breite Streifen schneiden, jeweils 2 der restlichen Blätter überlappend aufeinanderlegen und mit je 3 Garnelen belegen. 1 TL Kräutersoße darüber geben. Aufrollen, Enden mit den Blattstreifen zusammenbinden. Wasser etwa 5 cm hoch in eine Topf aufkochen. Die Maisblätter in einem Dämpfeinsatz zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen.

3.5.02 Hobbykoechin CK

Kabeljaufilet im Maishemd 1 Ei GF

auf Selleriegemüse

Glutenfrei

1/2 Staude Stangensellerie

1 Rote Peperoni

1 El Butter

2 dl Gemüsebouillon

500 g Kabeljaufilet

1/2 Zitrone; Saft

; Salz

; Pfeffer

1 Ei

1 El; Wasser

200 g Maismehl

1 sm Getrocknete Chilischote

4 El Bratbutter

2 dl Creme fraiche

1 Bund Dill

8 Schwarze Oliven

Den Stangensellerie waschen und rüsten. Die Sellerieblätter entfernen. Die Zweige in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Stangensellerie und Peperon beifügen und andünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Das Gemüse zugedeckt 15 bis 20 min weich dünsten.

Inzwischen die Kabeljaufilets halbieren und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Suppenteller Ei und Wasser verquirlen. In einem zweiten Teller das Maismehl bereitstellen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden. Mit dem Maismehl mischen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Die Kabeljaufilets zuerst im Maismehl wenden, dann durch das Ei ziehen und noch einmal im Maismehl wälzen. Die Panade gut andrücken. Die Bratbutter erhitzen. Die Fischfilets in Portionen auf jeder Seite während 2 bis 3 Minuten goldgelb braten. Ungedeckt im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Während der Fisch brät, den Dill fein hacken. Mit der Creme fraich mischen und leicht salzen. Die Oliven halbieren, entsteinen und zum Selleriegemüse geben. Den Kabeljau auf dem Gemüse anrichten. Die Creme fraiche- Sauce separat dazu servieren.

## Maissuppe mit Scampi

Zutaten für 4 Portionen

1 Schalotte(n)

4 EL Öl

2 Dose/n Mais

500 ml Hühnerbrühe

200 ml Milch

Salz

Pfeffer

8 Scampi

Öl (Sesamöl)

## ZUBEREITUNG

Schalotte fein würfeln, in Öl anschwitzen, abgetropfte Maiskörner, Brühe und Milch zufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Scampi vorsichtig braten. Suppe auf 4 Suppenteller aufteilen und jeweils 2 Scampi und etwas Sesamöl darauf geben.

21.6.02 Jenny1

CK

Hallo Jenny1,

am letzten Wochenende haben wir auf einem Weihnachtsmarkt Maissuppe gegessen. Mein Mann war so versessen darauf und ich auch, dass ich sofort im CK- Forum danach gesucht habe.

Deine Maissuppe hat oberlecker geschmeckt und die Idee mit den Scampis ist super. Dazu gab es Baguettebrot. Kann ich nur weiterempfehlen.

Habe allerdings noch ein bisschen Chilipulver dazugegeben. Ansonsten Klasse!

LG JaSi

### Rotbarschragout mit Paprika - Mais - Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

750 g Rotbarschfilet

3 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer, weißer

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), rot

30 g Butter

125 ml Wein, weiß, trocken

100 g Crème fraîche

125 ml Sahne

2 TL Senf (Dijon-Senf)

1 Dose/n Mais

evt. Saucenbinder, hell

Kerbel oder Petersilie

### ZUBEREITUNG

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Lauchzwiebeln putzen und samt dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Butter erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig braten. Fischstücke und Paprika zufügen und zugedeckt 5 Minuten garen.

Wein mit Crème fraîche und Sahne (2 EL zurücklassen) sowie Senf und Saucenbinder (oder 1 TL Mehl) verrühren, samt dem abgetropften Mais zum Fisch geben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Kerbel- oder Petersilienblättchen bestreuen. Dazu passen Bandnudeln.

19.10.03 Sivi CK

## Sardellen Polenta GF

Glutenfrei

### Sardellen Polenta dell'inferno (Teufelspolenta)

Portion/en: 6

2 l ; Wasser  
1 TL ; Salz  
500 g Mais; grobkörnig

#### Sauce

1 kg Zwiebeln; in Ringe  
6 El Olivenöl, kaltgepresst  
1 sm Pfefferschote  
2 El Tomatenmark  
100 g Sardellen  
1 El Kapern  
200 ml Rotwein  
1 lg Knoblauchzehe  
1 Zweiglein Salbei

Wasser mit Salz würzen und aufkochen. Mais einlaufen lassen, unter ständigem Rühren zu einer Polenta kochen.

Für die Sauce die Zwiebelringe im Öl dünsten, bis sie glasig sind. Nicht braun werden lassen. Die fein gehackte Pfefferschote zugeben, Tomatenmark mit etwas Wasser vermengen und begeben. Sardellen klein schneiden und zugeben. Anschließend Kapern untermischen und Wein begeben. Etwa auf die Hälfte einkochen lassen.

Knoblauch und Salbei fein hacken zugeben, die Sauce aufkochen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

Die heiße Polenta auftragen und bei Tisch mit der Teufelssauce übergießen.

## Scampi Zingara

Feurig!!

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Scampi in Schale (Garnelen oder Langostinos)  
1 Flasche Olivenöl  
500 ml Wein, weiß

Knoblauch, frischen  
2 Dose/n Mais, (abgetropft)  
1 Glas Chili (Piri-Piri, abgetropft)  
Dill, Petersilie  
2 Würfel Gemüsebrühe, (oder 250 ml Gemüsefond)  
1 Zitrone(n), ungespritzt  
1 Bund Suppengrün  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Scampis auftauen lassen. Einen großen Topf mit Wasser füllen, Suppenbund waschen und grob zerteilen, Zitrone waschen und halbieren und zusammen mit dem Wasser aufkochen lassen. Scampis zufügen und gar ziehen lassen (nicht kochen!!) Scampis dann abkühlen lassen und schälen. Darauf achten, dass der Darm entfernt wird.

Zwei große Pfannen (oder einen großen Bräter) auf den Herd stellen, darin das ganze Olivenöl verteilt erwärmen. Je 125ml Weißwein zufügen und aufwallen lassen. Jetzt den Mais, die Piri-Piri und den Knoblauch (in Zehen) zufügen und wieder aufwallen lassen. Nun die Scampis zufügen und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Brühe abschmecken. 10-15Min. auf kleiner Flamme ziehen lassen. Üppig mit gehackter Petersilie und Dill bestreuen.

Kann als Vorspeise oder als Hauptgericht gereicht werden. Dazu passt am besten ofenfrisches Baguette und ein eisgekühlter Champagner.

19.11.04 Rosinenkind      CK

## Seelachs, Feurige Fischhappen

Zutaten für 4 Portionen  
750 g Fischfilet (Seelachsfilet)  
30 g Mehl  
3 EL Öl  
3 Lauchzwiebel(n)  
1 Dose/n Mais, (212ml)  
1 Flasche Sauce (Tomaten-Chili-Soße)  
1 Becher Schmand  
100 g Tacos (Chips)  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischwürfel darin ca. 8 min. rundherum goldbraun braten.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen, Fisch aus der Pfanne nehmen. Lauchzwiebeln und Mais unter Wenden kurz im Bratenfett andünsten. Die Soße zufügen und erhitzen.

Die Fischwürfel auf Teller verteilen. Schmand glatt rühren und je einen Klecks auf die Soße geben. Dazu die Tacos servieren.

30.6.03 Elke Erika CK

## Seelachs, Gebratener Fisch

Glutenfrei

4 Fischfilets (z. B. Seelachs oder entsprechende Menge Sardellen)

100 g Maismehl zum Panieren

1 TL Salz

Öl zum Braten

Wenn Sie tiefgefrorenen Fisch verwenden, nehmen Sie in einige Stunden vor dem Braten aus dem Eisschrank.

Maismehl mit dem Salz mischen. Den Fisch darin wenden, bis er von allen Seiten mit Maismehl überzogen ist. Ins heiße Fett geben und goldbraun braten.

Maismehl ergibt eine goldgelbe Farbe und eine besonders schöne und aromatische Panade.

Rezepte Friesinger Mühle

## Seelachsfilet, Bunte Fischpfanne

Zutaten für 4 Portionen

300 g Karotte(n)

200 g Erbsen, TK

2 Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie

etwas Estragon

1 Dose/n Mais

600 g Fischfilet (Seelachsfilet)

Salz

50 g Butter

Pfeffer, weißer, aus der Mühle

1 Becher Sahne

## ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen und in streichholzdicke Stifte schneiden die Erbsen antauen lassen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Kräuter hacken. Das Seelachsfilet in Würfel schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Karottenstifte, Zwiebeln und Erbsen 2-3 min. darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Fischwürfel dazugeben und fertig garen. Die Sahne angießen und nur noch kurz aufkochen lassen. Abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren. Dazu passt am besten Reis oder frisches Baguette und Salat. TIPP: Die Fischpfanne kann mit einem Schuss Sherry, Wermut oder Weißwein verfeinert werden.

8.-11.02 Sivi CK

Auch ich habe mich von diesem Rezept inspirieren lassen: Zwiebel und Karotten angeschwitzt, mit ziemlich viel Estragon (getrocknet) vermischt, Champignons und Erbsen hinzu, mit einem Schuss Weißwein (lieblich) abgelöscht, Seehering (TK), nur etwas angetaut, in Streifen geschnitten drauf verteilt, großzügig gepfeffert. Auf der Nachbar-Kochstelle habe ich inzwischen ca. 100 ml Fischbrühe mit ca. 100 ml Sahne aufgekocht und eine Weile (ca. 10 Minuten) leise köcheln lassen, dann ein paar gehäuften Teelöffel guten Senf hinzugegeben. Dann kam die Flüssigkeit in die Pfanne, einige Minuten ziehen lassen - und das Ergebnis war aromatisch, saftig, knackig und lecker! So lässt sich TK-Fisch bestens aufpeppen.

9.1.04 Imbieras CK

Sehr lecker, sogar meinen Kids hat es geschmeckt, die eigentlich nur so doofen panierten Fisch mögen!  
Ich habe Rotbarschfilet genommen, hat auch festes Fleisch und gefrorenes Mischgemüse, da keine gefrorene Erbsen da waren, war trotzdem lecker. Ein Schuss trockener Riesling - danke für das perfekte Rezept!

Gruß Wengi

Rezept ist superlecker,

ich habe allerdings den Mais weggelassen und die Möhren, dafür eine Stange (dicke) Lauch in dünne Scheibchen geschnitten und eine rote Paprika zugegeben, damit das "Auge" auch mitisst.

Schmeckt vorzüglich.

LG Woudan

Hallo Sivi, ich hatte dein Rezept letzte Woche nachgekocht - es war superlecker. Ich hab's nur ein bisserl abgeändert und etwas Safran an die Sauce gegeben, gerade zu Reis gefällt mir die "Optik" dann noch besser. Lieben Gruß und Danke fürs Rezept

Waldbeere

Noch ein Tipp: Heute Mittag gab's bei uns die Fischpfanne ohne Fisch - dafür mit Putenbruststreifen. Hat sehr lecker geschmeckt. Ich hab allerdings noch zwei Knoblauchzehen mit dazu gegeben. Sivi

Vielen vielen Dank für das leckere Rezept!

Als Fischfans sind wir immer auf der Suche nach einem guten Fischrezept. Die Pfanne macht seinem Namen wirklich alle Ehre. Und so farbenfroh wie sie ist, so super-lecker ist sie auch. Ich habe noch etwas mehr Farbe ins "Spiel" gebracht indem ich zwei Tomaten (gewürfelt) kurz vor dem Anrichten mit in die Pfanne getan habe. Knobi fehlt bei mir fast nie, habe eine Zehe - gepresst- mitgedünstet. Der Schuss trockene Weißwein rundet das ganze prima ab.

Kurz gesagt, ab jetzt gibt's das öfter, werde aber auch mal anstelle des Fisches - Geschnetzeltes nehmen, macht sich bestimmt auch gut.

jfr-1504

Heute gab's die Fischpfanne - zum wiederholten Male. Weil sie einfach so lecker ist!

Diesmal habe ich allerdings das Rezept etwas abgewandelt (abwandeln müssen). Statt Mais hab ich rote und grüne Paprika (TK) genommen und statt Sahne kam bei mir ein halber Becher Schmand und ein Becher Milch dazu. Zum Schluss kamen noch 2 TL Senf dazu - auch empfehlenswert. Danke Sivi für das leckere Rezept! Putzi74

Hallo,  
ich habe das Gericht heute gekocht und es war spitzenmäßig.  
Habe es mit einem Schuss Sherry verfeinert und Schmand statt Sahne genommen.  
Smokey99

### Shrimpküchlein mit Mais 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Mais

200 g Shrimps (Tiefsee-Shrimps)

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Chilischote(n), getrocknet

½ Bund Koriander

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

1 Ei(er)

50 g Mehl

20 g Stärkemehl  
1 Msp. Backpulver  
Salz  
30 g Butterschmalz  
Kreuzkümmel

## ZUBEREITUNG

Mais abtropfen lassen, die Hälfte davon pürieren. Shrimps, Lauchzwiebeln, Chilischote und Koriander hacken. Zutaten mischen. Ganze Maiskörner, Knoblauch, Ei, Mehl, Stärke, Backpulver und Gewürze zugeben. Abschmecken.

Maisteig esslöffelweise in heißes Fett geben, von jeder Seite 1-2 Min. goldbraun braten.

Dazu passt Gurken- oder grüner Salat und Weißbrot.

14.6.02 Hobbykoechin CK

## Shrimps und Mangochutney Reispfanne

Zutaten für 4 Portionen

2 Tasse/n Reis (z.B. Basmati)  
250 g Shrimps, geputzt  
1 kl. Dose Mais  
1 kl. Dose Ananas, Stücke oder 4-6 Ringe  
1 Paprikaschote(n), rot oder orange  
1 Glas Mangochutney  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, Cayenne oder weißen  
1 TL Currypulver, oder mehr  
½ TL Chilischote(n) getrocknet, frisch gerieben  
1 Zwiebel(n)  
3 EL Öl  
4 Tasse/n Wasser oder Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

Zuerst die Shrimps in warmem Wasser auftauen. Dann den Reis in der doppelten Menge Wasser oder Gemüsebrühe garen. Währenddessen die Zwiebel schneiden und zusammen mit der entkernten, in Streifen geschnittenen Paprikaschote und dem Chili in dem Öl bissfest andünsten. Die Shrimps abtropfen und sehr kurz mitdünsten. Nun den abgetropften Mais, Ananas und das Mangochutney zufügen. Den etwas aufgelockerten Reis ebenfalls zugeben und alles gut verrühren. Dann mit den

Gewürzen abschmecken, bis die gewünschte Schärfe erreicht ist. Wer es nicht so scharf mag, sollte das Chili erst zum Schluss zugeben und nicht im Öl mit anbraten.

Variation: Je nach Geschmack kann man auch 1-2 Bananen in Stücke schneiden und zugeben (statt der Ananas). Oder Putenbrust in Streifen schneiden und im Öl anbraten, statt der Shrimps.

20.11.04 Cuciiina CK

### Thunfisch - Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft
- 2 EL Erbsen
- 2 EL Mais
- 4 EL Natur-Joghurt
- Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

Die Erbsen und den Mais so klein pürieren, wie man mag. Thunfisch und Joghurt unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken.

6.9.04 Gabi77 CK

### Thunfisch Maispolenta GF

Glutenfrei

Portion/en: 4

- 3/8 l Wasser
- 150 g Polenta (Maisgrieß)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch (gehackt)
- 20 g Butter oder Margarine

Für den Belag

- 3 El Tomatenmark
- 2 El Wasser
- Tabasco
- 1 Dose Maiskörner (Abtropfgewicht 285g)
- 200 g Edamer Käse

- 1 Dose Thunfisch in Öl (Einwaage 210 g)
- 1 TI getrockneter Oregano
- 1 Ei Öl
- 3 Zwiebeln (150 g)

Wasser aufkochen, Polenta einrieseln und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Kräuter und Fett unterrühren. Grießbrei in eine gefettete Springform (24 cm) füllen, glatt streichen. Tomatenmark, Wasser und Tabasco verrühren. Auf dem Teig glatt streichen. Abgetropften Mais, Käsewürfel, abgetropften Thunfisch und Oregano vermengen. Zwiebelwürfel andünsten. Unter den vorbereiteten Belag rühren, alles auf dem Teig verteilen. Bei 220 Grad ca. 40 Minuten backen.

Pro Person ca. 790 kcal (3320 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

### Thunfisch Veränderung 2 Ei GF

Glutenfrei

- 3/8 l Milch +
- 1/8 l Wasser
- 2 Ei Butter/ Margarine

- 1 Dose Tomaten püriert
- 1 Dose Maiskörner
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (abgeseiht)
- 1 Ei getrockneten Oregano
- 0.5 - 1 TI Chili Pulver
- 1-2 TI Gewürzsalz
- gute 2 Handvoll schwarze steinlose Oliven (im eigenen Saft)
- 1 Schuss Olivenöl
- ca 400 g Gauda grob geraspelt
- 2 Eier
- ca 2-3 Ei Mais gem.
- Paprikapulver

Wasser +Milch + Butter zum kochen gebracht, runter von der Hitze, Mais eingerührt, Deckel drauf, wieder auf die abgeschaltete Hitze, ausquellen lassen , solange wie ich eben brauche, um den Belag fertig zu machen.

Von Tomatenpüree bis Mais gem. , + ca 300 g Gauda, gut vermischen. 4 Jenschüsseln 0,75 l , mit Olivenöl einpinseln. Polenta verteilen, auf den Böden, den Belag, drauf, den restlichen Gauda obendrauf + darüber ein wenig Paprikapulver streuen, fürs Auge.

Alle Schüsseln jetzt für ca 40- 60 min in den Backofen, bei ca 170° C , ohne vorheizen.

Hans60, 12.07.2004

## Thunfisch mit Wraps

Zutaten für 6 Portionen

150 g Mehl  
1 TL Backpulver  
½ TL Salz  
10 g Schweineschmalz  
60 g Frischkäse, mit Kräutern  
1 TL Zitronensaft, Pfeffer und Curry  
1 Dose/n Thunfisch  
½ Zwiebel(n)  
1 Dose/n Mais  
½ Paprikaschote(n)  
1 Tomate(n)  
50 g Feta-Käse

## ZUBEREITUNG

Der Grundteig für Wraps (gerollte feste Pfannkuchen) besteht aus Mehl, das mit Schweineschmalz, Backpulver und Salz zu einem festen, aber geschmeidigen Teig verknetet wird. Den Teig zu einer Rolle formen und in 6 gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel rollen und auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Teigfladen von ca. 15 cm Durchmesser dünn ausrollen. Die Wraps werden in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur nur erwärmt.

Die Wraps sofort mit Sauce bestreichen und mit Füllung belegen. Dann gleich zusammenrollen. Dafür das untere Ende einschlagen und die Seiten übereinander rollen.

Die Sauce für die Wraps wird aus Kräuterfrischkäse, Zitronensaft, Pfeffer und wenig Curry angerührt. Die Füllung wie einen Salat zubereiten. Dafür Thunfisch und Mais mischen. Zwiebel, Paprika, Tomate ohne Kerne und Feta fein würfeln und zufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

2.12.03 Angie2468 CK

## Thunfisch, Spanischer Kartoffel

Ensaladilla rusa

Zutaten für 8 Portionen

6 m.- große Kartoffeln

1 kl. Dose Mais  
1 Dose/n Erbsen mit Möhren  
1 Dose/n Thunfisch, in Wasser  
150 g Mayonnaise  
150 g Crème fraiche  
½ Zitrone(n)  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und gar kochen. Danach eventuell in einer Brühe-Essig-Mischung abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Dosen öffnen und die Inhalte abtropfen lassen. In einer Schüssel die Mayonnaise mit der Crème fraiche und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren in erbsengroße Stücke schneiden, die kalten Kartoffeln klein würfeln. Alles zu der Sauce geben und gut miteinander vermischen. Es sollte eine feste Masse ergeben. Den ensaladilla rusa ("russischer Salat") gut kühlen.

In Spanien reicht man dazu rosquillas, eine Art zwiebacktrockenes Grissini in Kringelform, oder Baguette. Evtl. kann man die ensaladilla durch Zugabe einer fein gewürfelten Zwiebel und/oder 50 g Kapern und/oder 100g klein geschnittenen grünen Oliven abwandeln. !Qué provechais!

15.2.03 Himbär      CK

## Thunfischauflauf, Schneller    1 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Nudeln (Rigatoni)  
250 g Thunfisch in Wasser eingelegt  
1 Dose/n Mais  
3 Zwiebel(n)  
½ Bund Schnittlauch  
250 g Frischkäse, kalorienarm  
1 Becher Joghurt (Magermilch-Joghurt)  
100 g Parmesan, gerieben  
1 kl. Glas Kapern  
Salz und Pfeffer  
1 Ei(er)  
evt. Knoblauch  
Butter, zum Einfetten

## ZUBEREITUNG

Hier ein schnelles Gericht aus der Vorratskammer.

Die Nudeln 5 Minuten sehr bissig kochen, in der Zwischenzeit Mais, Thunfisch abtropfen, die Zwiebeln schneiden und beiseite stellen.

Nun die Soße: einfach alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchrühren, wer mag, kann noch ein wenig Zitrone dazugeben, wenn die Crème zu fest wird, einfach ein wenig Milch hinzufügen und dann glatt rühren. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mit Butter eine Auflaufform einfetten, die Nudeln darin verteilen. Die Crème mit Mais, Thunfisch und der Hälfte der Zwiebeln auf den Nudeln verteilen und unterheben. Die andere Hälfte der Zwiebeln auf dem Auflauf verteilen. Fertig. Ab in den Ofen und für 20 Minuten bei 200 Grad backen. Schmeckt sehr lecker und ist auch noch kalorienarm!

17.5.02 Nica CK

### Thunfischpaste, Süße

Zutaten für 1 Portionen

3 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

4 Karotte(n), (-5)

1 kl. Dose Mais

200 g Mayonnaise, ca.

200 g Senf, süß, ca.

### ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln und Karotten putzen und fein hacken. Mit dem Thunfisch und dem Mais mischen und je nach Geschmack Mayonnaise und Senf dazugeben, bis sich eine cremige Masse ergibt. Fertig!

Info: Der süße Senf ist bei diesem Gericht für den Geschmack zuständig, während die Mayonnaise dem Ganzen seine cremige Konsistenz verleiht.

Tipp: Bei den frischen Zutaten kann durchaus variiert werden. Nur die Karotten sind ein Muss, zusätzliche Beigaben von z. B. grüner Paprika etc. sind durchaus denkbar. Wichtig ist nur, alles sehr klein zu schneiden, damit es streichbar bleibt.

11.8.04 Dragonfly-Lady CK

### Thunfischsuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Mais

2 Dose/n Thunfisch, naturell

½ Liter Gemüsebrühe  
3 EL Zitronensaft  
¼ ml Wein, weiß, trocken  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Zwiebel(n)  
2 Paprikaschote(n), rot  
Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß  
Butter

## ZUBEREITUNG

Mais und Thunfisch abtropfen lassen, zusammen mit der Brühe, dem Wein und dem Zitronensaft in einem Topf erhitzen. Knoblauch pressen, Zwiebeln und Paprika fein würfeln. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika in etwas Butter andünsten. Das Gemüse mit Paprikapulver mischen und in die Suppe geben, eventuell etwas Brühe nachgießen. Mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

26.6.04 Andrea S CK

## Fisch, Salat

### Fischsalat „Tante Mimi“

Zutaten für 4 Portionen  
2 Gläser Fisch (Bismarckheringe)  
4 Zwiebel(n), weiße  
1 Dose/n Mais  
1 Glas Karotte(n)  
1 Glas Miracel Whip, leichte  
Salz und Pfeffer  
Zucker, (oder flüssiger Süßstoff)

## ZUBEREITUNG

Bismarckheringe in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein hobeln. Falls die Karotten zu groß sind, kleiner schneiden. Alle Zutaten gut vermischen und mind. 3 Std. kühlen. Dazu schmeckt Baguette. Bei uns gibt's den Fischsalat immer an Silvester und am Aschermittwoch.

15.9.04 Streiti CK

## Matjes mit Apfel, Mais und Tomate

Zutaten für 4 Portionen  
6 Fischfilet (Matjesfilet)  
1 Apfel (Boskop)  
1 Tomate(n)  
1 Dose/n Mais  
1 kleine Zwiebel(n)  
½ Zitrone(n), den Saft  
3 EL Essig (Kräuteressig)  
3 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
1 TL Zucker

### ZUBEREITUNG

Matjes wässern und anschließend klein schneiden. Apfel und Tomate entkernen, in Würfel schneiden. Zwiebel klein schneiden. Alles miteinander vermengen, dann das Öl, den Essig, Saft einer halben Zitrone überträufeln, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Salz vorsichtig sein, da der Matjes gesalzen ist. Für 2 - 3 Std. in den Kühlschrank zum Durchziehen stellen.

Dazu Baguette mit Tzatziki reichen.

27.9.04 Ottomar CK

## Sardinen, Patricias delikater Fischsalat

Mariposa

Zutaten für 4 Portionen  
1 m.- große Salatgurke(n)  
4 große Tomate(n) (Strauchtomaten)  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
1 Dose/n Makrele(n)  
2 kl. Dose Anchovis  
2 Dose/n Sardinen  
1 Dose/n Mais  
300 g Nudeln (Spiralnudeln, ungefähr 2/3 einer 500g Packung)  
Öl  
Salz und Pfeffer  
Essig

### ZUBEREITUNG

Die Nudeln kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Salatgurke schälen, halbieren, die Kerne entfernen und alles in kleine Würfel

schneiden. Die Tomaten gründlich waschen und ebenfalls nach dem Entkernen (Glibbermasse weg) in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in sehr feine Scheiben schneiden. Die abgekühlten Nudeln mit dem vorbereiteten Gemüse (Tomaten/Gurke/Frühlingszwiebeln) und dem Inhalt sämtlicher Dosen (Fisch ohne das Dosenöl, Mais abgegossen) vermengen, mit Öl, Essig, Pfeffer und Salz kräftig würzen. Den Salat ein paar Stunden durchziehen lassen. Dazu Baguette und Weißwein reichen.  
Ein wunderbares Rezept für laue Sommerabende.

7.8.03 Mariposa CK

### Shrimps, Schichtsalat

Zutaten für Portionen

- 1 Kopf Salat, grüner
- 1 Dose/n Mais
- 2 Stange/n Porree
- 200 g Shrimps, kalte
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke(n)
- 1 Glas Miracel Whip
- 1 Becher Sahne
- Käse, italienischer
- 1 Dose/n Ananas
- Sellerie, geraspelt

### ZUBEREITUNG

Den Salat waschen, putzen und klein schneiden. Porree waschen und in dünne Ringe schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Gurke in kurze, feine Stiftchen zerteilen. Die Ananas abtropfen lassen und Fruchtsaft auffangen. Käse reiben.  
Eine große Auflaufform zuerst mit einer Schicht Sellerie auslegen. Dann den Salat, die Ananas, die Gurkenstifte, den Porree, die Dose Mais, die Radieschen und die kalten Schrimps soweit aufeinander schichten, bis der Rand der Auflaufform fast erreicht ist. Dann die Sahne mit ca. 200 ml. Fruchtsaft verquirlen und als "Würze" gleichmäßig über dem Salat verteilen. Den Salat mit dem Miracel Whip bestreichen und als letzte Schicht mit dem Käse bestreuen. Bei hohen Temperaturen sehr zu empfehlen!

10.1.04 Esta CK

### Thunfisch , Curry Nudelsalat

Zutaten für 5 Portionen

500 g Nudeln (Spiralnudeln)

1 Glas Miracel Whip, od. anderen Salatdressing

2 EL Curry od. Chinagewürz

1 Pck. Sauce für Salat Paprika- Kräuter

1/8 Liter Milch

2 EL Zucker

3 Paprikaschote(n), (rot, grün, gelb)

1 Dose/n Thunfisch, (wie es man mag)

2 Zwiebel(n)

1 Glas Gewürzgurke(n)

1 Dose/n Mais

### ZUBEREITUNG

Für die Sauce Miracle Whip, Curry, Salatgewürz, Milch und Zucker vermengen und abschmecken.

Nudeln kochen, und alles klein schneiden und vermengen mit der Sauce. Gut durchziehen lassen, sonst kommt der Curry nicht zu Geltung.

25.4.04 Kathy36 CK

### Thunfisch - Mais - Salat 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 Dose/n Thunfisch, in Öl

1 Glas Tomatenpaprika, eingelegt

3 Gewürzgurke(n)

1 EL Kapern

1 Dose/n Mais

2 Zwiebel(n)

3 EL Essig

Salz und Pfeffer

1 Prise Estragon

1 Prise Zucker

2 Ei(er), hart gekocht

Petersilie

### ZUBEREITUNG

Den Thunfisch abtropfen lassen (das Öl dabei auffangen). Tomatenpaprirstreifen, Gurkenwürfel, Kapern, abgetropfter Mais und Zwiebelscheiben mischen.

Soße: 3 EL Thunfischöl, Essig, Salz, Pfeffer, Estragon und Zucker mischen und darüber gießen. Thunfisch zerpfücken und vorsichtig untermischen. Das ganze 30 Minuten ziehen lassen.

13.1.03 crazyLady01010 CK

## Thunfisch - Spaghetti mit Mais

### Zutaten für 2 Portionen

250 g Nudeln (Spaghetti)  
1 Zwiebel(n), dicke  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft  
1 Becher saure Sahne  
1 Becher süße Sahne  
2 Zweig/e Thymian  
½ TL Cayennepfeffer, gemahlener  
1 TL Speisestärke

### ZUBEREITUNG

Salzwasser für die Spaghetti aufsetzen. Zwiebeln würfeln und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Abgetropften Mais hinzugeben. Den Thunfisch (ebenfalls abgetropft) mit der Gabel zerpfücken und dazugeben. Zwischenzeitlich die Spaghetti ins kochende Wasser geben. Speisestärke in die saure Sahne einrühren (dann flockt sie nicht aus) und in den Topf geben, ebenfalls die süße Sahne. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, abgezapfte Thymianblättchen hinzugeben, ebenso den Cayennepfeffer. Etwa 2 - 3 Minuten köcheln lassen, sonst schmeckt die Speisestärke raus und so wird die Soße schön sämig. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, so kann man mit einem Schuss Weißwein abhelfen. Spaghetti abgießen und mit der Soße vermischen, ab in eine Schüssel und guten Appetit.

26.12.03 Die Kalimera CK

## Thunfisch Nest mit grünen Salat

### Zutaten für Portionen

50 g Lollo Rosso  
50 g Eichblattsalat  
2 EL Mais  
3 EL Paprikaschote(n), gewürfelt  
Balsamico  
Öl (Olivenöl)  
70 g Nudeln (Spaghetti, Trockengewicht)

125 g Thunfisch, (Abtropfgewicht)  
Öl

### ZUBEREITUNG

Salate gut (!) waschen und anschließend klein zupfen /schneiden. Grünen Salat aus Lollo, Eichblattsalat, kleingeschnittener Paprika und Mais zubereiten.

Spaghetti normal kochen (mit etwas Salz und Öl). Anschließend Thunfisch und Spaghetti zusammen anbraten.

Aus den Thunfischspaghettis ein Nest auf dem Teller machen und den grünen Salat mittenrein geben. Zum Salat als Dressing einfach Essig und Öl mischen und (nur!!!) über den Salat in der Mitte geben.

Der Clou des Rezeptes ist eine Käsesauce (suche nach "Käsesauce aus Scire's Küche"), die anschließend auf den Tunfischnudelkranz gegeben wird.

Ich hoffe die Mengenangaben stimmen soweit, da ich alles aus dem Handgelenk mache ;)

17.11.03 Scire

CK

### Thunfisch Nudelsalat und Mais

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln

1 Dose/n Mais

2 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft

200 g süße Sahne

150 g Joghurt, (auch fettarm)

½ Pck. Dill, tiefgefrorener

1 Salatgurke(n)

1 TL Senf

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Nudeln al dente kochen und abkühlen lassen.

Die süße Sahne, den Joghurt, den Dill und den Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Nudeln geben.

Die Gurke längs vierteln und in Scheibchen schneiden, hinzufügen. Den Mais kurz unter Wasser abspülen und den Thunfisch abtropfen lassen. Beides hinzufügen.

Wer möchte kann auch noch frischen Gouda, in kleine Würfel schneiden und hinzufügen

7.5.04 Bausel29 CK

### Thunfisch, Bunter Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Glas Zwiebel(n) (Silberzwiebeln)
- 2 Dose/n Thunfisch, ( im eigenem Saft )
- 400 g Käse (Gouda am Stück)
- 1 Salatgurke(n)
- 1 Paprikaschote(n)
- 2 Tüte/n Kräuter - Fix Gartenkräuter

### ZUBEREITUNG

Mais, Kidneybohnen und Silberzwiebeln abgießen und in eine Schale geben. Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden. Gouda und Paprika in Würfel schneiden und beides hinzugeben. Thunfisch abgießen und ebenfalls darüber geben. Gartenkräuter mit Wasser und Öl anrühren, darüber gießen und durchmischen.

19.6.04 Grobie32 CK

### Thunfisch, Schlemmer - Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Penne
- 1 Paprikaschote(n)
- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Dose/n Thunfisch, (in Wasser)
- 1 Dose/n Mais
- 1 Glas Mayonnaise

### ZUBEREITUNG

Penne garen. Mais abtropfen lassen. Thunfisch in kleine Stückchen schneiden. Paprika in feine, kurze Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Alles miteinander vermengen und mit Mayonnaise binden.

Sehr gut für Partys oder als Katerkost...

4.4.04 Kaddykaze CK

## Thunfisch, Zaubersalat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Glas Salat (Pusztasalat)
- 1 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Mandarine(n)
- 1 kl. Glas Miracel Whip Balance

### ZUBEREITUNG

Die Zutaten abschütten (Mandarinensaft für Desserts o. ä. auffangen) und mit der Mayonnaise vermengen - fertig. "Zaubersalat" heißt es, weil es so gezaubert schnell geht.

8.1.04 Sissimuc CK

## Thunfischsalat

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Dose/n Thunfisch, in Wasser
- ½ Dose/n Mais
- 1 kleine Zwiebel(n)
- Miracel Whip Balance
- Salz
- Pfeffer
- evt. Essig

### ZUBEREITUNG

Thunfisch gut abtropfen lassen. Mit den übrigen Zutaten vermischen. Würzig abschmecken. Dazu passt am besten frisches Baguette.

21.9.04 Occulta CK

Ich mache da gerne mal ein paar Käsewürfel (Gouda oder Emmentaler) und eine in Würfel geschnittene rote Paprika dazu.... schmeckt sehr lecker und geht auch recht schnell

LG Momo CK

## Thunfischsalat II

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n), klein gewürfelte, evtl. kurz andünsten (Mikrowelle)
- 1 kl. Dose Mais, gut abtropfen lassen
- 1 Paprikaschote(n), grün oder rote
- 1 Dose/n Thunfisch, Öl abtropfen lassen

Für die Sauce:

- 3 EL Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Tomatenketchup
- Zucker
- Tabasco
- Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel, den Mais, Paprikaschote, Thunfisch vorsichtig vermengen. Die Sauce über die Zutaten geben, und im Kühlschrank ca. 4 std. kaltstellen, dann kann schon genascht werden.

22.11.04 Liebeziege CK

## Thunfischsalat mit Käse

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Dose/n Thunfisch, naturell
- 1 kl. Dose Mais
- 1 Pck. Feta-Käse
- 1 Pck. Käse (Gouda)
- 1 Salatgurke(n) oder 1 kl. Glas saure Gurken
- 1 Beutel Paprikaschote(n), gemischt, (rot, gelb, grün)
- 1 große Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Becher Sauerrahm oder Schmand
- 1 Becher Sahne
- 1 EL Maggi
- Salz
- Pfeffer
- Essig

## ZUBEREITUNG

Den Thunfisch zerdrücken, Mais abtropfen lassen. Feta, Gouda, die Salatgurke, Paprika, Zwiebel und die Knobi´s in feine Würfel schneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben und gut durchmischen.

Sauerrahm mit der Sahne mischen, bis es cremig ist und 1 EL Maggi dazugeben. Alles über den Salat gießen. Salzen, kräftig pfeffern und Essig nach Gusto dazugeben. Noch mal gut durchmischen.

Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Dazu Weißbrot reichen und ein Glas Rotwein.

11.6.02 Mare-K CK

### Thunfischsalat, Einfacher

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Dose/n Thunfisch, naturell
- 1 kleine Zwiebel(n)
- ½ Dose/n Mais
- 2 TL Miracel Whip Balance
- Salz und Pfeffer

Zwiebel klein hacken. Thunfisch und Mais abtropfen lassen. Alles zusammen vermischen und würzig abschmecken.

Dazu passt gut frisches Baguette.

Eine einfache und schnelle Mahlzeit.

28.9.04 Occulta CK

### Thunfischsalat, Fruchtiger

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kl. Dose Mais
- 1 Apfel (geschält, kleingeschnitten)
- 2 Scheibe/n Ananas, (in kleine Stücke geschnitten)
- 1 Dose/n Thunfisch, in Öl (abgießen)
- ½ Zwiebel(n), (kleingeschnitten)
- 2 EL Miracel Whip Balance (je nach Geschmack)
- Kräutersalz
- Zitronenpfeffer

### ZUBEREITUNG

Wenn obige Schritte durchgeführt wurden, alles nur noch zusammen "schmeißen", gut umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und am Besten zu Baguette oder ähnlichem essen/servieren.

12.7.04 baileys-on-ice CK

### Thunfischsalat, Russischer 2 Ei

Zutaten für Portionen

400 g Thunfisch, ohne Öl

1 Zwiebel(n)

50 g Mais, Dose

2 Eier), gekocht

500 g Kartoffeln, gekocht

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, rosenscharf

100 ml Mayonnaise

#### ZUBEREITUNG

Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebel, Ei und Kartoffel klein schneiden. Mais abtropfen lassen. Alles in eine Schüssel geben. Mayonnaise dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. 10 Minuten ziehen lassen.

2.5.02 Callista CK

### Thunfischsauce auf Schichtsalat 3 Ei

Zutaten für Portionen

1 Dose/n Thunfisch, in Öl

4 EL Natur-Joghurt

6 EL Gemüsebrühe

4 EL Öl (Olivenöl)

3 TL Zitronensaft

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

200 g Salat, (gemischter Blattsalat, z.B. Lollo Rosso)

½ Gurke(n)

1 kl. Dose Mais, (Abtropfgewicht 115 g)

3 Tomate(n)

3 Ei(er), hart gekocht

#### ZUBEREITUNG

Thunfisch mit dem Öl aus der Dose, Joghurt, Brühe, Olivenöl und Zitronensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Salat waschen und gut abtropfen lassen. Die Gurke halbieren und in Scheiben

schneiden. Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen, Stängelansätze entfernen und in Scheiben schneiden. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Alles in eine Glasschüssel schichten, wobei die erste und die letzte Schicht Salat sein sollte. Restliche Sauce darauf verteilen. 24 Std. ziehen lassen. Man kann zusätzlich noch in Streifen geschnittenen Bratenaufschnitt oder gekochten Schinken mit einschichten.

24.12.02 Pasta100 CK

## Fleisch

## Fleisch, Auflauf

## Diverses

### Bacon Maisauflauf, Amerikanischer 1 Ei

Zutaten für Portionen

5 Kartoffeln

1 Dose/n Mais

150 g Käse (Gouda)

5 Scheibe/n Bacon

150 ml süße Sahne

2 Scheibe/n Toastbrot

2 EL Butter oder Margarine

1 Ei(er)

## ZUBEREITUNG

Auflaufform gut buttern; Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden. Bacon anbraten, dass er schön knusprig ist. Mais abtropfen lassen; aus Weißbrot kleine Würfel schneiden und in etwas Butter anbraten (Crou-tons); Käse reiben. Mais, Käse, Kartoffeln, Croutons vermengen, mit Pfeffer und Salz abschmecken; Ei mit Sahne verquirlen. Kartoffel-Mais-Masse in die Auflaufform geben, die Baconscheiben dazwischenlegen. Mit der Sahne übergießen; Butterflöckchen obenauf setzen.

Bei ca. 180 Grad im Backofen backen (ca. 30 Minuten)

20.6.03 Hagazussa CK

## Fleischwurst, Nudelauflauf

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (Hörnchen o. a.)

1 Ring/e Fleischwurst

½ Dose/n Mais

1 EL Tomatenketchup

200 g süße Sahne

Pizzagewürz

Käse, gerieben

Salz

## ZUBEREITUNG

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Fleischwurst in Streifen schneiden und anbraten. Anschließend den Mais abtropfen lassen und hinzufügen. Den Ketchup, die Sahne, etwas geriebenen Käse und das Pizzagewürz verrühren und zur Fleischwurst geben. Kurz miteinander verrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen. In eine Auflaufform 1/3 der Nudeln füllen. Darüber die Fleischwurst-Mais-Masse geben. Anschließend die restlichen Nudeln einfüllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 200 Grad im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten überbacken. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

8.11.04 SI6000 CK

## Hähnchen, Tacco - Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Chips (Tacco - Geschmacksrichtung kann frei gewählt werden)

400 g Hähnchenbrustfilet

1 Beutel Fertigmischung für Chili Con Carne (oder selbst würzen, je nachdem wie schnell es gehen muss)

1 gr. Dose Mais

1 gr. Dose Tomate(n), passierte

250 g Käse (geriebener Emmentaler)

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

Zitronensaft

Chilipulver

## ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilets würfeln, mit Pfeffer und Paprika bestreuen, anbraten, dann die Dose passierte Tomaten dazu gießen. Salzen! Dann das Chili Con Carne einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Chili abschmecken. Den Mais abtropfen und dazugeben.

Den Boden einer gefetteten Auflaufform mit zerbröselten Taccochips bedecken, Hähnchentomatensauce darüber gießen. Die restlichen Taccochips mit einer Ecke in den Auflauf stecken und zum Schluss mit dem Käse bestreuen. Bei 200°C ca. 15 min. überbacken.

19.11.04 Annile CK

Werden die unten liegenden Tacos nicht völlig zermatscht, wenn die Saucemischung darauf kommt? Schmeckt das dann noch?

skeptische Grüße, fine

### Kartoffel - Gemüse Auflauf mit Parmesan 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 dicke Kartoffeln

1 Dose/n Pilze

1 Dose/n Mais

2 Tomate(n)

3 Paprikaschote(n), rot, gelb, grün

1 dicke Zwiebel(n)

2 Lauchzwiebel(n)

¼ Liter Sahne

2 Ei(er)

Salz und Pfeffer

Parmesan

Muskat

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zurechtgeschnitten in eine gefettete Auflaufform geben. Eier und Sahne mit den Gewürzen verschlagen und über die Zutaten gießen.

Mit Parmesan bestreuen.

Bei 200 ° eine Stunde garen.

18.7.04 Skuranee CK

### Koteletts, überbacken

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinekotelett  
½ Paprikaschote(n), grün  
1 Chilischote(n), rot  
½ Dose/n Mais  
200 ml Sahne  
250 ml Brühe  
100 g Käse, gerieben  
1 Zwiebel(n), rot  
1 Knoblauch  
Pfeffer  
Salz  
Thymian  
Cayennepfeffer  
Olivenöl

## ZUBEREITUNG

Koteletts mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen und in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. In eine feuerfeste, längliche Schüssel legen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, in etwas Olivenöl glasig dünsten. Gewürfelte Paprika und Mais zugeben. Chili aufschneiden und Kerne entfernen, fein hacken und zu dem Gemüse geben. Mit Brühe ablöschen. Sahne dazu geben und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Über die Koteletts schütten. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Mit Alufolie bedecken und im vorgeheizten Backofen 50 Minuten bei 200° garen. Die Alufolie entfernen und weitere 15 Minuten überbacken.

23.3.04 Acigrand            CK

## Pute, Reisauflauf

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Reis  
700 ml Tomatensaft oder  
500 ml Tomate(n), passierte  
250 ml Wasser  
1 Würfel Brühe  
1 Paprikaschote(n), grün oder gelb oder rot  
4 EL Erbsen  
1 Zwiebel(n), gewürfelt  
1 Stange/n Porree oder Lauch  
4 EL Mais  
2 Möhre(n) oder Karotten, in Scheiben  
250 g Putenfleisch, kleingewürfelt oder  
Muschel(n), Krabben, Shrimps

1 Stück Mozzarella, zum Überbacken  
6 Scheibe/n Schmelzkäse  
Käse, gerieben

## ZUBEREITUNG

Dieser Auflauf eignet sich besonders für die Resteverwertung. Man kann eigentlich alles hineingeben, was man gerade im Hause hat. Und nach Geschmack bzw. Vorlieben kann man ihn auch ohne Fleisch- oder Fisch zubereiten.

Die Fleischeinlage vorher anbraten. Dann den Reis im Tomatensaft mit allen Gemüsezutaten und dem Brühwürfel kurz ankochen.

Fleisch, Fisch oder Muscheln hinzugeben. Gut durchrühren. Käse darüber, auch hier kann man prima Käsereste verwenden.

Alles für etwa 30-40 Minuten bei 220° in den Backofen.

Evtl. kann man dazu etwas Creme fraiche oder Schmand (Saure Sahne) reichen.

13.5.02 calico22e CK

## Putenbrust, Nudelaufbau vom Blech 4 Ei

Zutaten für Portionen

2 Paprikaschote(n), rot  
1 Dose/n Maiskörner, (285 g)  
350 g Nudeln (Gabelspaghetti)  
300 g TK- Erbsen,  
1 Bund Petersilie, glatte  
300 g Putenbrust, geräuchert  
250 ml Schlagsahne

### 4 Ei(er)

20 g Butter  
150 g Käse (Edamer), gerieben  
Salz  
Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Paprika vierteln, putzen, quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Paprika zugeben, 4 Min. mitgaren. TK-Erbsen zugeben, 1 Min. mitgaren. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Petersilie hacken (man kann auch getrocknete Petersilie nehmen). Putenbrust in 3 cm lange Streifen schneiden, mit Petersilie und Mais unter die Nudeln mischen. Sahne und Eier verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer

würzen. Die Saftpfanne des Backofens mit Butter einfetten. Nudeln darin verteilen. Die Eiersahne darüber gießen und den Käse auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. backen. (Umluft nicht empfehlenswert)

27.3.04 Demelzea CK

## Rindfleisch Polenta- Auflauf

6 Personen

### Zutaten

400 g Maisgrieß  
100 g Butter  
100 g Rindfleisch  
100 g Bratwurst  
200 g Mozzarella  
30 g getrocknete Pilze  
1 EL Mehl  
1/2 Glas Milch  
Salz

### Zubereitung:

1. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und den Grieß hineinrieseln lassen, dabei mit einem Holzlöffel oder Schneebesen ständig rühren. Bei mäßiger Hitze 40 Minuten kochen.
2. Nach Ende der Kochzeit ein Stück Butter in die Polenta geben. Eine Auflaufform fetten, Polenta einfüllen und abkühlen lassen.
3. Bratwurst pellen und zerbröckeln. Rindfleisch klein schneiden. In einer kleinen Pfanne ein Stück Butter zerlassen und beide Sorten Fleisch anbraten.
4. Mozzarella klein schneiden und mit den Pilzen und den zwei Fleischsorten in eine Schüssel geben. Gut vermengen.
5. In einem Töpfchen ein Stück Butter zerlassen, Mehl hineinrühren. Mit Milch aufgießen, salzen und eindicken lassen. Wenn die Bechamelsoße fertig ist, zu Mozzarella, Pilzen und Fleisch in die Schüssel geben.

6. Ofen auf 180 °C vorheizen. Wenn die Polenta kalt ist, in der Mitte etwas aushöhlen. Den Inhalt der Schüssel hineingeben. Die Oberfläche mit Butterflöckchen belegen und mit Polentastücken abdecken. Mindestens 30 Minuten im Ofen backen. Danach aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten abkühlen lassen. Zum Servieren auf einen großen Teller stürzen.

### Speck Farmer-Auflauf mit Knoblauchsauce

200 g Champignons  
125 g Durchwachsener Speck  
2 Scheibe Toastbrot  
2 El Sojaöl  
200 g Tiefseekrabben  
1 Dose Maiskörner  
2 El Butter ; (1)  
1 El Mehl  
125 ml Milch  
; Salz  
; weißer Pfeffer  
1/2 Tl Senf  
50 g Mittelalter Gouda  
1 El Butter ; (2)  
1 Bd. Petersilie

## Fleisch, Diverses

### Leberpfanne

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Geflügelleber  
2 Dose/n Mais, (425 ml)  
3 Zwiebel(n)  
Salz und Pfeffer  
Zitronensaft  
Öl  
1 Pck. Sauce, Instand

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten, die Leber zugeben und 10 min. schmoren lassen. Mit 1/8 l Wasser auffüllen, aufkochen lassen und Instandsoße einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Dazu schmeckt körnig gekochter Reis

26.3.04 Ulkig CK

### Leberkäsepfanne

Zutaten für 4 Portionen

500 g Leberkäse

1 EL Margarine

4 m.- große Zwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), (Rot oder Grün)

250 g Champignons

1 EL Tomatenmark

2 EL Mehl

1 Dose/n Mais, (425gr)

½ Liter Brühe, klare

Salz und Pfeffer, weißer

Paprikapulver, edelsüß

### ZUBEREITUNG

Leberkäse in Würfel schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und Leberkäse darin braun anbraten.

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden (vierteln). Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln zum Leberkäse geben und glasig dünsten. Paprika und Pilze zugeben und kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Mais abtropfen lassen und zugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Leberkäsepfanne mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und auf Tellern anrichten.

Schmeckt besonders gut mit Kräuter-Spätzle.

4.5.04 Hobbykoch2000 CK

### Leberkäs-Ragout

Ein schnelles und dabei leckeres Rezept !

Zutaten für 4 Portionen

500 g Leberkäse

4 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), rot

250 g Pilze  
2 EL Mehl  
½ Liter Brühe, klar  
1 EL Tomatenmark  
200 g Maiskörner

## ZUBEREITUNG

Fett in der Pfanne erhitzen, Leberkäse anbraten, Zwiebeln, Paprika, Pilze dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Mehl über den Leberkäse streuen, knapp einen halben Liter klare Brühe und einen EL Tomatenmark unterrühren. 1 kl. Dose Mais zugeben und ca. 10 Minuten garen.

30.1.01 Sarosiek            CK

## Lamm, Happy Gaucho Topf

Zutaten für 4 Portionen  
600 g Lammfleisch  
2 EL Öl  
100 g Speck in Würfeln  
3 Paprikaschote(n) (rote, grüne und gelbe)  
2 Zwiebel(n)  
1 kl. Dose Mais (= 425 g)  
1 EL FUCHS Knoblauch-Würzpaste  
400 g Tomate(n), stückig  
200 ml Brühe  
1 EL FUCHS Hot-Chili „Harissa“-Würzpaste  
2 EL FUCHS Grüner Pfeffer-Würzpaste  
¾ FUCHS Sambal Oelek

## ZUBEREITUNG

Lammfleisch trocken tupfen, in nicht zu große Stücke schneiden und in dem erhitzten Öl anbraten. Speck dazugeben und ebenfalls anbraten. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, Zwiebeln abziehen und beides in Würfel schneiden, Mais abtropfen lassen. Paprikaschoten, Zwiebeln und Knoblauch-Würzpaste zu dem Lammfleisch geben und andünsten. Tomaten und Brühe hinzufügen und alles ca. 40-50 Minuten schmoren, Mais kurz vor Ende der Garzeit zugeben und mit erhitzen. Eintopf mit den Gewürzen pikant-scharf abschmecken, nach Wunsch mit einem Schuss Tequila verfeinern und mit knusprigem Baguette servieren.

2.7.03

## Lammbraten mit Oliven GF

- 1 Zwiebel
- 10 grüne Oliven mit Paprikafüllung
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Lammbraten aus der Keule
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 600 ml Fleischfond
- 1 Lorbeerblatt
- Saft von 1 Zitrone
- 4 rote Paprikaschoten
- 140 g Polenta (Maisgrieß), trocken
- 1 TL Instant Gemüsebrühe
- 1 EL gemischte gehackte Kräuter
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker
- 2 EL dunkler Saucenbinder (Instantpulver)

Zwiebeln und Oliven klein schneiden Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch salzen und pfeffern und darin anbraten. Zwiebelwürfel und Oliven zufügen. 300 ml Fond angießen und Lorbeerblatt zufügen. Im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten schmoren. Fleisch dabei mehrmals wenden. Restlichen Fond und Zitronensaft zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten garen. Paprikaschoten in Streifen schneiden und die letzten 15 Minuten mitgaren. Polenta nach mit Gemüsebrühe zubereiten. Kräuter und Parmesan unterrühren und Polenta mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Braten herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Sauce mit Essig und Zucker abschmecken und mit Saucenbinder binden. Fleisch aufschneiden und mit Sauce und Polenta servieren.

Pro Portion 6,5 Points

## Kaninchen Französisches GF

glutenfrei

- 1 Kaninchen; in Stücke geteilt
- 2 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- 6 El Olivenöl; (1)
- 2 El Olivenöl; (2)
- 1/4 l Weißwein
- 2 Bund Kräuter der Provence

- 2 El Zitronensaft
- ; Salz
- ; Pfeffer
- ; Mehl

Kaninchen salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Ofen vorheizen. Suppengrün grob zerteilen, Zwiebeln schälen, vierteln. Öl (1) im Bräter erhitzen, Kaninchenteile rundherum kräftig anbraten. Suppengrün zufügen, kurz andünsten. Wein angießen 2/3 der Kräuter zugeben, offen 40 Minuten im Ofen schmoren, dabei 1x wenden.

## Geflügel

### Hähnchen+ Hühnchen

#### Filet Topf

Zutaten für 5 Portionen

- 250 g Schweinefilet
- 600 g Hähnchenfilet
- 250 g Cabanossi
- 6 Zehe/n Knoblauch
- 2 große Zwiebel(n)
- 1 Paprikaschote(n), (rot)
- 2 Paprikaschote(n), (grün)
- 4 kleine Tomate(n), (grün)
- 2 Peperoni
- 1 Dose/n Mais
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 2 EL Öl
- Chilipulver

#### ZUBEREITUNG

Schweinefilet & Hähnchenfilet in Stücke und Cabanossi in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleisch- und Wurststücke anbraten. Paprikaschoten waschen, halbieren, weiße Teile entfernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und kleingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und anbraten. Paprikastreifen und kleingeschnittene Peperoni dazugeben. Leicht schmoren lassen und die Maiskörner mit der Flüssigkeit dazugeben. 10-15 Minuten zugedeckt schmoren

lassen und dann Tomaten dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken, Fleisch, Geflügel und Wurst dazugeben und alles nochmals erhitzen.

24.8.04 Dragonfly-Lady CK

### Hähnchen Chili Pfanne

Zutaten für 4 Portionen  
1 Chilischote(n), grüne  
1 Chilischote(n), rote  
1 Zwiebel(n)  
600 g Hähnchenbrustfilet  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Öl  
2 EL Tomatenmark  
125 ml Brühe, Instant  
300 g Mais, (Dose)  
Bandnudeln

### ZUBEREITUNG

Chilis waschen, putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Die Bandnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel im Bratenfett glasig dünsten, Chilis zufügen, anschwitzen. Tomatenmark einrühren, Brühe angießen. Mais abtropfen lassen, zufügen und alles etwa 5 min. köcheln lassen. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit den Fleischstreifen unter die Soße heben. Die Hähnchen-Chili-Pfanne abschmecken und nach Wunsch mit Petersilie bestreuen

9.8.03 Tindo CK

### Hähnchen - Chili - Topf mit Paprika

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Hähnchenbrustfilet  
1 große Zwiebel(n)  
500 g Paprikaschote(n) (ca. 4 Schoten), schön bunt  
2 Peperoni  
2 EL Butterschmalz  
1 Dose Bohnen (Chilibohnen, 425 ml)

1 Dose Maiskörner (125 ml)  
2 TL Hühnerbrühe (Instant)  
1 Prise Zucker  
1 TL Paprikapulver  
2 Zehe/n Knoblauch  
½ TL Koriander  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 Liter Wasser

## ZUBEREITUNG

Fleisch in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel würfeln, Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Peperoni waschen und in schmale Ringe schneiden. Fett erhitzen Fleisch und Zwiebel darin anbraten. Paprika und Peperoni zugeben und ebenfalls anbraten. Abgetropfte Chilibohnen, Mais, Brühe, Zucker, Paprikapulver, gepressten Knoblauch und Koriander unterrühren und mit 1 Liter Wasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 25 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kräuter abspülen, trocken tupfen und fein hacken bzw. in Röllchen schneiden. Eintopf mit Salz, Paprika und Cayennepfeffer abschmecken, die Kräuter unterrühren und dann auf den Tisch damit. Am liebsten essen wir Fladenbrot oder Baguettebrot dazu.

Wenn ihr das Rezept das erste Mal probiert, würzt lieber etwas vorsichtiger, manche Peperoni haben es echt in sich.

30.11.04 turtle7855 CK

## Hähnchen - Chili mit Paprika

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Hähnchenbrustfilet  
1 Zwiebel(n)  
500 g Paprikaschote(n)  
2 Peperoni  
2 EL Öl  
1 Dose/n Bohnen (Chilibohnen)  
1 kl. Dose Mais  
1 TL Hühnerbrühe, gekörnt  
1 TL Paprikapulver  
1 Prise Zucker  
½ TL Koriander, gemahlen  
2 Zehe/n Knoblauch

Salz  
½ Bund Schnittlauch, gehackt  
Cayennepfeffer  
½ Bund Petersilie, gehackt

#### ZUBEREITUNG

Fleisch würfeln, Zwiebel fein hacken, Paprika und Peperoni in Streifen bzw. Ringe schneiden. Öl erhitzen. Hähnchenstücke und Zwiebel darin anbraten. Paprika und Peperoni zufügen, ca. 3 Min. mitdünsten. Chilibohnen und Mais mit Flüssigkeit zugeben. Hühnerbrühe, Paprika, Zucker und Koriander einrühren. Knoblauch dazupressen. ½ l Wasser angießen. Im geschlossenen Topf ca. 25 Min. köcheln lassen. Chili mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Kurz vorm Servieren mit gehackten Kräutern bestreuen.

3.5.02 Hobbykoechin CK

#### Hähnchen - Gemüsecurry

Zutaten für 3 Portionen  
300 g Hähnchenbrustfilet  
200 g Möhre(n)  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Dose/n Kokosmilch, etwas weniger  
3 EL Sojasauce  
2 EL Curry  
1 TL Zucker  
½ Dose/n Mais

#### ZUBEREITUNG

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, Möhren und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch schälen, fein hacken, salzen. Hähnchen im Wok oder tiefer Pfanne anbraten, Knoblauch dazugeben nach ca. 3 Min. Möhren dazugeben, weitere 3 Minuten braten, Frühlingszwiebeln und Mais dazu und noch mal 2-3 Minuten, mit Curry bestäuben, umrühren, Kokosnussmilch, Sojasoße + Zucker verquirlen und drüber gießen, ordentlich umrühren, noch kurz reduzieren lassen (ca. 2 Minuten).

#### Achtung:

das Gemüse soll noch Biss haben.  
Dazu schmeckt thail. Duftreis.

6.5.02 Bombina- Conny

## Hähnchen aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel(n)
- 10 Maiskölbchen (Babymaiskolben)
- 1 Zucchini
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Stange/n Lauch
- 100 g Champignons
- 2 EL Öl
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Curry
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 200 ml Austernsauce

## ZUBEREITUNG

Hähnchenfilet in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel klein hacken. Mais, Zucchini, Paprika und Lauch in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Öl im Wok erhitzen. Fleisch und Zwiebel unter Rühren darin 2 Min. anbraten. Gemüse zugeben, einige Minuten mitbraten. Knoblauch pressen und mit Currypulver, Cayennepfeffer und Austernsauce mischen. Zur Hähnchenpfanne geben und verrühren.  
Mit Reis servieren.

**Tipp:** Wer keine Austernsauce hat, ersetzt sie durch eine Mischung aus je 100 ml Sojasauce und Wasser.

25.11.01 Hobbykoechin      CK

## Hähnchen, Curry

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebel(n)
- 1 gr. Dose Tomate(n)
- 3 EL Curry
- 3 Zehe/n Knoblauch
- etwas Tamarindenpaste
- 1 TL Zucker
- Salz
- 200 ml Essig (Apfelessig)

1 Dose/n Kokosmilch  
400 g Gulasch oder Hähnchenfleisch oder Fisch  
1 Dose/n Mais

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln klein hacken und in Butteschmalz glasig dünsten. Die Dosentomaten mit der vorhandenen Flüssigkeit dazugeben. Curry darüber geben, dann kleingehackten Knoblauch und Tamarinde dazu. Nicht rühren bis das Curry Wasser zieht!!!

Alles auf kleiner Flamme köcheln lassen. 200 ml Apfelessig und 300 ml Wasser dazugeben. Fleisch oder Fisch dazugeben. Vorsichtig unterheben. Mindestens 3 Stunden marinieren lassen.

Nach dem Marinieren Salz, Zucker und 1 Dose Kokosnussmilch (alternativ 3 EL Kokosnussraspel) dazugeben. 45 Min. kochen lassen.

26.9.04 Kenmare CK

### Hähnchen, Nudelpfanne Mexikanisch

Zutaten für 3 Portionen  
400 g Hähnchenbrustfilet  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Kidneybohnen  
1 Zwiebel(n)  
1 Paprikaschote(n)  
300 g Nudeln (Kringelnudeln)  
3 EL Senf  
100 ml Hühnerbrühe  
2 EL Paprikapulver  
2 EL Chilipulver  
Salz und Pfeffer  
Öl, zum Braten

### ZUBEREITUNG

Die Hühnerbrust würfeln und die Nudeln kochen. Dann Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Die Hühnerbrust in Öl anbraten, dann Zwiebeln und Paprika hinzugeben, kurz braten lassen. Den abgetropften Mais und die Bohnen mit in die Pfanne geben.

Die Brühe und den Senf dazu tun und mit Salz, Pfeffer, Senf und Chilipulver abschmecken.

Zum Schluss die Nudeln abschütten und ebenfalls in die Pfanne geben. Umrühren, kurz auf kleiner Flamme köcheln.

8.1.03 Flöhchen CK

## Hähnchen, Reispfanne

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Tasse/n Reis (auf zwei Tassen Wasser)
- 2 Dose/n Champignons
- 1 Dose/n Mais
- 3 EL Sojasauce
- 2 TL Cayennepfeffer
- 4 kleine Hähnchenbrustfilet
- 1 Glas Gemüse (Chinagemüse)
- ½ TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Den Reis kochen und etwas Curry hinzugeben, für die schöne Farbe und den Geschmack. Das Fleisch im Olivenöl knusprig braten, mit dem Cayennepfeffer, Salz und Paprika würzen.

Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In der Pfanne die Pilze anbraten, etwas Sojasauce, das Chinagemüse und den Mais dazu. Dann den Reis darauf und durchmengen und ebenfalls das Fleisch.

21.10.04 Nicole83 CK

## Hähnchenbrust mit knackigem Gemüse 1 Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein

### 1 Eiweiß

- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Öl
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 2 Karotte(n)
- 1 Zucchini
- 150 g Sojasprossen
- 2 m.- große Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch

400 g Reis (Basmatireis)  
200 g Mais  
Petersilie, gehackt

## ZUBEREITUNG

Basmatireis nach Packungsangabe zubereiten.  
Derweil die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Sojasauce in eine Schüssel geben und den Reiswein, das Eiweiß, Salz, Pfeffer und das Öl hinzufügen. Die Hähnchenbrust darin gute 15min marinieren.  
Paprika, Karotten und die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Mais abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und Würfeln.  
2 EL Öl im Wok erhitzen und das abgetropfte Hähnchenfleisch ca. 1 Minute anbraten und wieder herausnehmen. Gemüse, Zwiebeln und den Knoblauch ca. 4 Minuten braten, Hähnchenfleisch dazugeben und nochmals 2 Minuten braten  
Basmatireis großflächig auf einem großen Teller verteilen und das Gemüse mit dem Hähnchenfleisch mittig des Reises verteilen. Den "leeren" Teller- rand mit Petersilie garnieren.

9.7.03 Manü      CK

## Hähnchenbrust und Currycreme Salat

Zutaten für 4 Portionen  
2 Stange/n Porree  
1 Dose/n Mais  
2 EL Mandeln  
1 großes Hähnchenbrustfilet  
1 Bund Petersilie, glatte  
1 EL Olivenöl  
1 EL Essig  
1 Zehe/n Knoblauch  
Salz  
Pfeffer  
4 EL Mayonnaise  
2 EL Crème fraîche  
1 TL Currypulver

## ZUBEREITUNG

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern und mit etwas Öl anbraten. Es ist egal, ob das Fleisch am Stück oder in kleinen Stücken gebraten wird; je nach Gusto.

Die Mandeln halbieren und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bräunen. danach abkühlen lassen

Den Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken. Beides mit dem Mais, dem Fleisch und den Mandeln in eine Schüssel geben und umrühren.

ÖL und Essig mit der zerkleinerten Knoblauchzehe verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Für die Currycreme Mayonnaise, Creme fraiche und Currypulver verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf über den Salat geben.

31.12.03 Peter\_Silie CK

### Hähnchenbrust, Blitzragout

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrüste, gegart

30 g Butter

1 Dose/n Champignons, (58 g)

1 Dose/n Mais, (185 g)

1 Dose/n Bohnen, rote (225 g)

125 ml Hühnerbrühe

200 g Crème fraiche

Worcestersauce

Knoblauch

Petersilie

Schnittlauch

Salz

Chili

Tabasco

### ZUBEREITUNG

Hühnerfleisch in Würfel schneiden, das Fett im Topf erhitzen und das Fleisch mit Pilzen, Gemüsewasser, abgetropftem Mais, und roten Bohnen zugeben, mit Brühe aufgießen. Kurz erwärmen, mit Creme fraiche, Gewürzen und Kräutern abrunden.

15.11.01 Worlds CK

### Hähnchenbrust, Reispfanne á la Julia

Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse/n Reis  
2 Hähnchenbrustfilet  
1 Dose/n Mais  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 kleine Paprikaschote(n), rote  
50 g Champignons, frische  
2 kleine Schalotte(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
½ Bund Petersilie  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Currypaste  
1 TL Speisestärke

## ZUBEREITUNG

Zuerst die Zwiebeln würfeln. Die Paprika würfeln und die Champignons in Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken. Gemüsebrühe vorbereiten. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Dann das Hähnchenfleisch in Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Den Reis wie gewohnt kochen, und die Currypaste dazugeben. Das Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen. Schalotten im restlichen Bratfett andünsten. Dann die Paprikawürfel, den Mais, und die Champignons ebenfalls andünsten. Würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Hähnchenbrust dazugeben, den Curryreis dazugeben. Stärke einrühren. Zum Schluss die Petersilie drüberstreuen.

15.1.03 Cybermausgt CK

## Hähnchenbrustfilettopf

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Hähnchenbrustfilet  
250 g Pilze  
125 g Mais  
2 Zwiebel(n)  
15 Kirschtomate(n)  
2 Becher Crème fraîche  
1 Zehe/n Knoblauch  
Gewürze

## ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilet und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und zusammen anbraten. Knoblauchzehe auspressen und mit in die Pfanne geben. Danach die Pilze und den Mais dazu und weiter anbraten. In der Zwi-

schenzeit die Kirschtomaten abwaschen und halbieren. Creme fraiche mit in die Pfanne geben und einrühren. Danach nach Geschmack würzen ( z. B. Pfeffer, Paprika, Curry ). Zum Schluss noch kurz die Kirschtomaten mit in die Pfanne geben und erhitzen. Dazu schmecken Nudeln und ein gemischter Salat.

30.8.02 Anima CK

### Hähnchencurry, Rotes

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet

1.5 Dose/n Kokosmilch, ungesüßt

1 kl. Dose Maiskölbchen in Wasser

Fischsauce (aus dem Asiamarkt), nach Geschmack

Currypaste thailändische, nach Geschmack (rot)

4 Tasse/n Reis

1 kl. Dose Bambusscheiben

### ZUBEREITUNG

4 Tassen Reis mit 6 Tassen Wasser zum kochen bringen und anschließend auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis alles Wasser verdunstet ist. Während dessen Hähnchenbrust längs teilen und anschließend in sehr feine Streifen schneiden. Anschließend Kokosmilch erhitzen und ca. 1 TL rote Currypaste hinzufügen (Achtung: ist sehr scharf!), bis alles gut duftet. Dann die Hähnchenbrust in die Kokosmilch geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann das Gemüse hinzufügen und nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss nach Geschmack mit Fischsoße abschmecken. Anstatt den Bambussprossen und Mais kann auch anderes Gemüse, wie z.B. Auberginen oder thailändische Wasserkastanien verwendet werden. Statt der Hähnchenbrust lässt sich das Gericht auch mit Rindfleisch, Schweinefleisch oder auch mit Riesengarnelen variieren.

27.2.02 Ilhusa CK

### Hähnchengeschnetzeltes nach mexikanischer Art

Zutaten für 2 Portionen

400 g Putenschnitzel oder Hähnchenbrustfilet

1 Dose/n Mais

2 EL Senf, mittelscharf

1 EL Zitronensaft (auch Konzentrat)

2 Peperoni, rote

150 ml Hühnerbrühe  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Putenschnitzel in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne anbraten. Den abgetropften Reis, die gewürfelten Peperoni und die Brühe dazu geben. Mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen.

Als Beilage passt Reis und als Getränk Bier.

15.2.02 leela1980 CK

### Hähnchenkeule Hazienda

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 Dose/n Kidneybohnen, (425 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose/n Mais, (425 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose/n Tomate(n), geschälte, (800 g)
- 3 Beutel Fertigmischung für Chili con Carne

### ZUBEREITUNG

Hähnchenkeulen abspülen und trocken tupfen. Mit Sonnenblumenöl bestreichen und in gefettete Fettfangschale legen und bei 180°C ca. 30 Minuten in der Röhre backen.

Bohnen, Mais und Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Flüssigkeit auffangen und 500-750 ml der Flüssigkeit mit dem Chili con Carne - Pulver verrühren. Das abgetropfte Gemüse hinzufügen und über die Hähnchenkeulen geben. Bei gleicher Herdeinstellung weitere 30 Minuten schmoren lassen.

Beilage: Tortilla-Chips und Baguette

17.2.03 Galimero CK

Hallo

Die Zusammensetzung hat mir zu gesagt, nur habe ich trockene Kidneybohnen, 24 h eingeweicht, 20 min im Schnellkochtopf, TK- Mais, sowie 4 Fleischtomaten, geschält, alles zusammen ein wenig gegart/gedünstet, dann kräftig gewürzt, dazu dann noch NT- Reis, + die

Hähnchenschenkel ohne Fett, in einer sehr heißen Pfanne gebraten. Danach noch einen schönen schwarzen heißen türkischen Kaffee.

MfG

Hans

### Hähnchenkeulen mit Paprika - Mais - Reis

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hähnchenschenkel
- Salz und Pfeffer, Salz
- Paprikapulver
- Mehl
- 2 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Liter Brühe
- 200 g Reis
- Salz
- 300 g Maiskörner (Dose)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Paprikaschote(n), rot

### ZUBEREITUNG

Die Hähnchenkeulen mit Pfeffer, Salz und Paprika einreiben, in Mehl wenden, abklopfen und dann in einer Pfanne rundum schnell anbraten. In eine ofenfeste Form legen, mit Zitronensaft beträufeln.

Garzeit: ca. 10 Minuten bei 200 Grad.

Mit der Brühe auffüllen, den Reis und die Maiskörner um das Fleisch verteilen und dann weitere 25 Minuten in den Ofen stellen. Währenddessen die Zwiebel fein würfeln, Paprika fein hobeln. Beides unter den Mais - Reis mischen und die restliche Zeit mitgaren lassen. Das Gericht vor dem Servieren mit Pfeffer und Paprika würzen.

2.5.02 Cj1967 CK

### Hähnchenkeulen Texas

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Keule(n) (Hähnchenkeulen), ganze
- 2 EL Honig, heller

2 EL Tomatenketchup  
4 EL Öl (Erdnussöl)  
1 TL Chilisauce  
Salz  
2 Zehe/n Knoblauch  
750 g Kartoffeln  
Pfeffer, schwarzer aus der Mühle  
2 Dose/n Mais, à 285g

## ZUBEREITUNG

Die Keulen auftauen, waschen, trocken tupfen und die Haut mehrfach einritzen.

Honig mit Ketchup, 1 EL Öl und der Chilisauce aufkochen und salzen. Knoblauch schälen, in Stifte teilen und diese unter die Haut der Keulen schieben. Die Keulen mit der Honigsauce bestreichen und zugedeckt über Nacht marinieren.

Am nächsten Tag die marinierten Keulen bei 180°C im Ofen knusprig braun braten und dabei häufig mit der restlichen Marinade bestreichen. Die Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und im restlichen Öl bei nicht zu starker Hitze knusprig braun und gar braten (das geht am besten in einer beschichteten Pfanne), salzen und pfeffern. Den abgetropften Mais unter die Kartoffeln mischen und die Keulen darauf anrichten. Dazu passt ein knackiger Eissalat.

13.8.04 Sivi CK

## Huhn, Gelbes Thai Curry

Zutaten für 2 Portionen  
1 Hühnerbrüste  
½ Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
250 g Spinat, gefroren  
½ Dose/n Mais  
2 EL Currypaste, gelb  
½ Dose/n Kokosmilch  
100 ml Wein, weiß  
2 TL Erdnussbutter

## ZUBEREITUNG

Die Hühnerbrust in schmale Streifen, die Zwiebel in Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten, dann das Fleisch zugeben und anbraten, bis es leicht braun ist. Dann den aufgetauten Spinat und den Mais zugeben und 2 Minuten mitbraten. alles mit dem Weißwein ablö-

schen. Die Kokosmilch zugeben und beides aufkochen lassen. Paste und die Erdnussbutter darin auflösen. Salzen.

Mit Breiten Glasnudeln servieren. Es passen aber auch Kartoffeln oder Reis dazu.

7.11.03 stlanghans CK

### Hühnchen, Zigeunerisches

Zutaten für 4 Portionen

1 Hähnchen, ca .1200 g

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Tomate(n)

1 Pck. Tomate(n), passierte

1 Dose/n Erbsen + Möhren

500 ml Gemüsebrühe

3 EL Paprikapulver, scharf

2 EL Gemüsebrühe, Instand

### ZUBEREITUNG

Hähnchen waschen und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, in Öl anbraten, danach ablöschen mit der Gemüsebrühe, köcheln lassen. Das Hähnchen nach 20 Minuten herausnehmen und abkühlen lassen.

In dieser Zeit alle o.g Zutaten in die Gemüsebrühe geben. Bei den Erbsen und dem Mais das Wasser abschütten. Weiter köcheln lassen.

Das Hähnchen, wenn es lauwarm ist, abpellen. Fleisch von den Knochen lösen und in die Soße geben. Das Paprikapulver in die Soße geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Wenn die Soße noch zu dünn sein sollte, etwas Tomatenmark reintun.

Dazu passt Kartoffelpüree oder Reis.

Man kann auch Geflügelgulasch sagen, schmeckt sogar Kindern.

24.3.04 Cipsygirl CK

### Hühnchen- Enchiladas GF

glutenfrei

2 Chilis, grüne

1 Knoblauchzehe, große- (durchgedrückt)

750 g Tomaten (1 Dose)

2 Zwiebeln, mittelgroße

2 TI Salz

1/2 TI Oregano

750 g Hühnerfleisch, gekochtes, zerkleinertes  
2 Bund Sahne, saure  
250 g Cheddar, geriebener  
15 Tortillas (Maismehlfladen)  
250 ml Öl

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Entkernte und kleingehackte Chilis und Knoblauch anbraten. Tomaten abtropfen lassen, 1/2 Tasse Flüssigkeit aufheben. Die abgetropften und zerkleinerten Tomaten mit den Zwiebeln, 1 Teelöffel Salz, Oregano und der Tomatenflüssigkeit zufügen. Ohne Deckel ca. 30 Minuten einkochen lassen, beiseite stellen. Das Hühnerfleisch mit der sauren Sahne, dem geriebenen Käse und 1 Teelöffel Salz vermengen.

1/8 Liter Öl erhitzen, die Tortillas darin weich werden lassen. Auf Küchentrepp entfetten. Die Tortillas mit der Hühnermischung füllen, zusammenrollen und mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander in eine Backform legen. Die Chilisaucе darüber geben und ca. 20 Minuten bei 200 Grad backen. Ergibt 15 Enchiladas.

## Popcorn - Chicken 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Hähnchenbrüste  
200 g Mais, Dose, abgetropft  
2 Ei(er)  
100 ml Buttermilch  
250 g Maismehl  
1 TL Salz  
¼ TL Cayennepfeffer  
2 TL Oregano  
½ TL Basilikum  
1 TL Zucker  
1 TL Pfeffer, weiß  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Paprikapulver, rosenscharf  
3 EL Öl (Olivenöl)

## ZUBEREITUNG

Hähnchen waschen, abtrocknen und in nuggetgrosse Stücke schneiden. Die nächsten drei Zutaten im Blender mixen und in einen tiefen Teller geben. Restliche Zutaten (außer Olivenöl) in einer Schüssel mischen.

Nuggets zuerst in Buttermilch-Mix wenden, dann in der Maismehlmischung wälzen. Hähnchenstückchen auf ein gefettetes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 175° für ca. 25 - 30 Minuten backen.

Kurz vor Schluss mit dem Olivenöl beträufeln.  
Mit Salat und Baguette servieren.

29.1.02 S.B. 5 CK

## Hähnchen, Eintopf

### Hähnchentopf Feuervogel

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Öl
- 1 g Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Dose/n Tomate(n), geschälte
- 4 Chilischote(n), grün
- 250 g Kidneybohnen
- 1 Dose/n Mais
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Hähnchenschenkel salzen und pfeffern und in Öl knusprig anbraten. Die Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Die Hitze zurücknehmen, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und ebenfalls anbräunen. Mit dem Saft der geschälten Tomaten aufgießen, Chilischoten dazugeben. Alles etwa 25 Minuten schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Kidneybohnen und die geschälten Tomaten zugeben. Zum Schluss die abgetropften Maiskörner hinzufügen. Nicht umrühren.

Dazu servieren Sie warmes Baguette, ein kühles Bier oder Mineralwasser.

24.6.03 sumsumse CK

### Hühnchen - Mais - Suppe

Zutaten für 4 Portionen  
50 g Speck, geräuchert, durchwachsen  
1 EL Butter oder Margarine  
1 Stange/n Lauch  
1 Stange/n Sellerie  
500 ml Hühnerbrühe  
2 Kartoffeln  
200 g Maiskörner (Dose)  
200 g Hühnerbrüste  
100 g süße Sahne  
1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Speck würfeln, mit etwas Fett anbraten. Lauch und Sellerie waschen und in Scheiben schneiden; zum Speck geben, andünsten, mit der Brühe ablöschen. Kartoffeln in Würfel schneiden, zur Suppe geben, etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Hälfte der Maiskörner pürieren, das Hühnerfilet in Streifen schneiden. Maiskörner, Maispüree, Fleisch und Sahne in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch ca. 10 Minuten kochen lassen. Schnittlauchröllchen kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

19.6.03 Hagazussa CK

### Hühnerbrust, Mitternachtssuppe, Scharfe

Zutaten für 6 Portionen  
1 kg Hühnerbrüste mit Knochen (ca. 3 Stück)  
1 Bund Suppengrün  
2 Zwiebel(n)  
1 EL Margarine  
1.5 Liter Hühnerbrühe  
2 Lorbeerblätter  
6 Körner Pfeffer  
6 Körner Piment  
4 Dose/n Mais (a 285 g Abtropfgew.)  
200 g Schlagsahne  
Salz und Pfeffer  
1 EL Curry  
2 Chilischote(n),rote

### ZUBEREITUNG

Hähnchenbrüste abspülen. Grob zerkleinertes Suppengrün und Zwiebeln im heißen Fett andünsten. Brühe zugeben und aufkochen. Hähnchen, Lor-

beerblätter, Pfeffer- und Pimentkörner zugeben und bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten kochen. Hähnchenbrüste aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Lorbeerblätter und Gewürzkörner entfernen. Die Hälfte des abgetropften Maises in die Brühe geben und alles mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Eine Chilischote aufschlitzen, Samenkerne entfernen und Schote in Ringe schneiden. Dabei am besten Gummihandschuhe anziehen. Die andere Schote ganz lassen. Beide Chilischoten in die Suppe geben. Hähnchenfleisch von Knochen und Haut lösen, in grobe Stücke teilen und in die Suppe geben. Restlichen Mais und Sahne zugeben und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Curry scharf abschmecken.

10.5.02 Micke CK

### Hühnersuppe, Chinesische

Zutaten für 2 Portionen  
200 g Hühnerbrüste (Filet)  
1 Dose/n Mais  
1 Würfel Hühnerbrühe  
100 ml Kokosmilch  
1 Chilischote(n), grün oder rot  
400 ml Wasser  
Chiliöl

### ZUBEREITUNG

Das Hühnerfilet in kleine Stückchen schneiden und kochen, dann die Hühnerstückchen herausnehmen und im verbliebenen Wasser den Suppenwürfel auflösen, den Mais und die in Ringe geschnittene Chilischote dazu geben und noch einmal aufkochen, dann noch Kokosmilch und Chiliöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder zugeben.

Als Dekoration vor dem Servieren noch ein paar gehackte Erdnüsse darüber streuen.

29.6.03 Alexa 777 CK

### Hähnchen, Salat

#### Geflügelsalat mit warmer Käsesauce

Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilet  
½ Kopf Eisbergsalat  
2 Möhre(n)  
2 Tomate(n)  
3 Lauchzwiebel(n)  
12 Oliven, grüne  
12 Oliven, schwarze  
1 Tasse/n Maiskörner  
75 g Käse, milder  
75 g Käse, würziger  
½ Tasse/n Milch  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfleisch nach Wunsch kochen, braten oder grillen (oder einfach Reste vom Vortag verwenden) und in Streifen schneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen, gut waschen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und grob reiben. Tomaten würfeln, Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Oliven abtropfen lassen und in Scheibchen schneiden. Mais auftauen und abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Salatschüssel geben und gut mischen.

Den Käse reiben und in einen kleinen Stieltopf geben. Soviel Milch dazugießen, dass der Boden bedeckt ist. Auf kleinster Stufe langsam erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist, dabei mit dem Schneebesen immer wieder gut umrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und die Sauce über den Salat gießen.

Tipp: Der Eisbergsalat kann auch mit frischem Blattspinat ersetzt werden. Wer die Sauce lieber kalt mag, sollte doppelt soviel Milch verwenden damit sie beim Abkühlen nicht zu dick wird.

Ein leichtes und doch sättigendes Gericht, gerade richtig im Sommer oder für Gartenpartys. Dazu ein Glas weißen Zinfandel aus Kalifornien.

11.11.03 E-Jab

CK

### Hähnchenfilet, Geflügelsalat Karibische Art

Zutaten für 8 Portionen

3 Hähnchenfilet, doppelte (à ca. 300 g)  
1 kleine Zwiebel(n)  
1 Lorbeerblatt  
1 Gewürznelken  
Salz  
1 Stange/n Staudensellerie  
1 Dose Mais (Gemüsemais, 425 ml)  
1 Dose Ananas, Ringe (850 ml)

300 Joghurt (Vollmilch)  
3 Mayonnaise (Salatmayonnaise)  
1 Stück Ingwer, walnussgroß, frisch  
Currypulver  
Pfeffer, weiß

### ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, Zwiebel schälen. Mit Lorbeer und Nelke spicken. Fleisch und Zwiebel in wenig kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Sellerie putzen, waschen in dünne Scheiben schneiden. Mais und Ananas abtropfen, Ananassaft auffangen. Ananas in Stücke schneiden. Fleisch herausnehmen, abkühlen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten gut vermischen.

Joghurt, Mayonnaise und 3 EL Ananassaft verrühren. Ingwer schälen, fein hacken, unterrühren. Mit Curry, Salz, Pfeffer würzen. Die Soße unter die Salatzutaten heben und alles 1 Stunde ziehen lassen. Nochmals würzen.

16.12.04 Skiskia                      CK

### Hühnerbruststreifen Curry - Reissalat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis  
2 Hühnerbrüste  
Sojasauce  
Curry  
Salz  
Pfeffer  
200 g Mais  
4 Tomate(n)  
100 g Sojasprossen

### ZUBEREITUNG

Hühnerbrustfilets in lange, schmale Streifen schneiden. Mit etwas Fett in der Pfanne anbraten, mit etwas Sojasoße und passierten Tomaten ablöschen. Abkühlen lassen. Reis in Currywasser kochen. Ebenfalls abkühlen lassen. Tomaten klein schneiden, mit Mais, Sojasprossen und mit den abgekühlten Zutaten vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

2.2.04 Alexa77                      CK

Pute

## Geflügel Gulasch mit Mais

Zutaten für 4 Portionen

120 g Reis  
300 ml Hühnerbrühe  
480 g Putenbrustfilet  
2 Zwiebel(n)  
6 Karotte(n)  
1 TL Öl  
250 g Joghurt (Magermilch)  
100 ml Orangensaft, zuckerfrei  
1 TL Stärkemehl  
1 TL Curry  
Salz  
Pfeffer  
300 g Mais, (Dose)

### ZUBEREITUNG

Reis ca. 20 Minuten in 1 Tasse Hühnerfond und 150 ml Wasser garen. Putenbrustfilet und Zwiebeln würfeln, Karotten in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch-, Zwiebelwürfel und Karottenscheiben darin anbraten. Restlichen Hühnerfond angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren. Joghurt und Orangensaft mit Stärkemehl und Currypulver verrühren und zu dem Gulasch geben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis und Mais vermengen und zum Karotten-Geflügel-Gulasch servieren.

18.5.03 Charlie CK

## Geflügel Party Reistopf

Zutaten für 10 Portionen

4 Zwiebel(n), rot  
4 Zehe/n Knoblauch  
8 EL Olivenöl  
250 g Basmati Reis  
600 ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe  
1.5 kg Gulasch von der Pute  
Salz und Pfeffer  
4 EL Sojasauce  
1.5 Liter Tomatensaft  
1 Dose/n Mais, (265g Abtropfgewicht)  
1 Glas Champignons, (315g Abtropfgewicht)

2 Gläser Tomatenpaprika, (je 165g Abtropfgewicht)  
Tabasco  
Koriander, gemahlen

## ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in Würfel schneiden und in 2 El Olivenöl andünsten. Brühe dazugießen, zum Kochen bringen und den Reis etwa 20 Minuten garen. Es darf zum Schluss nur noch wenig Garflüssigkeit übrig sein.

Das restliche Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Putengulasch gut darin anbraten. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

Tomatensaft zu dem Fleisch gießen und zum Kochen bringen. Mais, Champignons und Tomatenpaprika auf einem Sieb abtropfen lassen und dann ebenfalls hinzufügen. Das Ganze aufkochen, dann etwa 5 Min. garen mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Koriander würzen.

Den Reis in den Eintopf geben und evt. nochmals mit Pfeffer, Tabasco und Koriander abschmecken.

3.8.04 Dragonfly-Lady CK

## Herz , Pfanne, Bunte

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot

1 große Zucchini

500 g Herz (Putenherzen, kann aber auch mit Geschnetzeltem gemacht werden

1 Dose/n Mais

1 große Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

Tomatenmark

Sahne

## ZUBEREITUNG

Putenherzen gründlich sauber machen. Mit etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark dazugeben. Die Gemüsesorten alle in Streifen schneiden und dazugeben mit 250 ml Wasser ablöschen. Etwas einkochen lassen. Sahne zufügen und Deckel drauf, 15 min. ziehen lassen. Dazu schmeckt Baguette.

12.7.04 Dchrissi CK

## Pute, Curryreis asiatischer Art

M 'n' Fung Thai

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Tasse/n Reis
- 1 Dose/n Mais
- 1 Stange/n Lauch
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 450 g Putenbrust oder Hühnerbrust
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sherry
- 3 EL Öl, (geschmacksneutral)
- 2 TL Curry
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Ingwer, gemahlen
- ½ TL Fünf-Gewürz-Pulver
- 2 TL Speisestärke
- Pfeffer, schwarz
- 2 Chilischote(n), getrocknet, grob zerkleinert
- Mehl
- Koriandergrün, zum garnieren
- Salz

### ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsangaben zubereiten.

Das Fleisch mit schwarzen Pfeffer einreiben und in ca. 1cm große Streifen schneiden. Sojasoße, Sherry, Öl mit den Gewürzen (Curry, Paprika, Koriander, Ingwer, 5-Gewürze-Pulver, Chili und der Speisestärke verrühren und das Fleisch darin etwa eine Stunde marinieren.

Mais abtropfen lassen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Lauch in dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch in einer Pfanne scharf anbraten und auf einen Teller geben. Zwiebel, Lauch und Knoblauch glasig dünsten, Mais kurz mitbraten und ggf. mit etwas Sojasoße den Bratensatz lösen.

Zwei Tassen Wasser und gekörnte Hühnerbrühe hinzufügen, etwas Mehl unterrühren. Aufkochen lassen.

Sobald die Soße etwas eindickt, Reis und Fleisch hinzufügen und nochmals erhitzen. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Mit dem Koriandergrün garnieren und sofort servieren.

Am Tisch sollte getrocknetes Chilipulver und Sojasoße zur Verfügung stehen, damit jeder nach Belieben nachwürzen kann.

4.4.04

## Pute, Rahmfleisch

mit Reis o. Nudeln / Eigenkreation

Zutaten für 4 Portionen

3 Beutel Reis

100 g Mais

½ kg Putenfleisch

5 große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

3 Becher Rahm, (je nach Geschmack)

2 Würfel Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

1/4 l Wasser mit 1 Suppenwürfel vermengen, in Pfanne zum Kochen bringen.

Zwiebel in grobe Streifen schneiden und in Wasser dünsten lassen. Fleisch in Würfel schneiden und ebenfalls in Wasser garen, dann mit Knoblauchzehen und ein wenig Senf würzen. Solange kochen lassen, bis das Wasser nur noch gering vorhanden ist, dann mit einem 3/4l Wasser und Suppenwürfel aufgießen. Köcheln lassen.

Reis aus der Packung nehmen, mit Wasser kochen (Suppenwürfel nicht vergessen). Wenn er "patzig" wird mit Mais vermengen und Butter dazugeben.

Bei Nudeln: Nudeln kochen lassen, in Butter anschwitzen und Sesam beimengen.

Zurück zum Fleisch: Soße abschmecken, je nach Geschmack nachwürzen, Platte abschalten und Rahm beimengen.

Hervorragendes Gericht, weil es ohne Öl gemacht wird. Natürlich kann man die Butter beim Reis auch weglassen, sowie auch das Anrösten bei den Nudeln.

24.4.04 Edith118

CK

## Puten Burger

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), grün

1 Zwiebel(n)

2 kleine Putenschnitzel (á 120 g)

1 TL Pflanzenöl

4 EL Mais (Konserven)

6 EL Sauce (Salsa)

Salz

Pfeffer

4 Brötchen (Roggenbrötchen)

2 EL saure Sahne  
4 Blätter Salat

### ZUBEREITUNG

Zuerst die Paprika waschen und Kerne rausnehmen, dann mit der Zwiebel und dem Putenschnitzel würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Paprikawürfel und Mais hinzugeben und alles ca. 5 Minuten garen. Die Salsa Sauce unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 3 Minuten aufbacken und aufschneiden.

Die unteren Brötchenhälften mit saurer Sahne bestreichen und mit Salatblättern belegen. Die Füllung auf den Brötchen verteilen und mit oberen Brötchenhälften abdecken und warm servieren.

Für Weight Watchers Mitglieder: Pro Burger 4 Points

16.12.04 Nanni82 CK

### Puten Ofen - Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

4 große Kartoffeln, mehlig kochende

150 g Spinat (Rahmspinat)

150 g Käse (Gouda), gerieben

1 kl. Dose Mais

150 g Putenbrustfilet

Salz und Pfeffer

3 EL Öl (Sonnenblumenöl)

Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln gründlich abbürsten und bei mittlerer Hitze in reichlich Wasser mit etwas Salz ca. 30 Minuten garen.

Spinat evtl. in der Mikrowelle auftauen. Mais abtropfen lassen.

Mit einem scharfen Messer das Putenbrustfilet in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten in Öl rundherum anbraten.

Den abgetropften Mais und den aufgetauten Rahmspinat dazugeben. Noch ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die garen Kartoffeln halbieren und auf ein Ofenblech legen. Die Spinat-Puten-Masse darauf verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei ca. 200 Grad 5 Minuten im Backofen überbacken.

Mit Schnittlauch garnieren.

25.8.04 Molly43 CK

### Puten Tortillas überbacken

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Tortilla/s
- 500 g Putenfleisch, geschnetzelt oder gewürfeltes Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Bohnen, rote
- etwas Orangensaft, zum Ablöschen
- 1 Tüte/n Tacos
- 1 Becher Crème fraiche
- 1 Glas Sauce (Tacosauce)
- 125 g Mozzarella
- ½ Pck. Gewürzmischung für Tacos
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Zuerst wird das Fleisch angebraten, nach und nach werden Mais und rote Bohnen beigefügt und anschließend mit etwas Orangensaft abgelöscht. Nun wird das Ganze ja nach Geschmack mit der Taco-Gewürzmischung, Salz und Pfeffer gewürzt. Diese Mischung gibt man auf die auf einem Backblech ausgelegten Tortillas und verteilt die Tacos darüber. Nun mischt man die Taco-Sauce mit dem Creme Fraiche und gibt diese Mischung über die Tacos. Der in Scheiben geschnittene Mozzarella wird obenauf gelegt und das Ganze wird bei 175° C ca. 30 Minuten im Backofen überbacken.

12.10.04 Kaqui CK

### Putenbrust, Gefüllte Weizenfladen

mit gemischtem Salat

Zutaten für 6 Portionen

- 1 kg Putenbrust
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 2 Paprikaschote(n), rot und gelb
- 3 Tomate(n)
- 1 Stange/n Porree
- 1 Gurke(n), grüne
- 1 Eisbergsalat
- Gewürzmischung für Gyros

3 Becher Schmand  
1 Becher Schlagsahne  
Salz und Pfeffer  
evt. Chili oder ähnliches  
12 Tortilla/s oder flache Weizenfladen  
150 g Käse, gerieben  
Kräuter für Salat

## ZUBEREITUNG

Pute klein schnetzeln, würzen, kross anbraten - Tomaten, Gurke, Porree, Paprika in kleine Stücke schneiden, die Hälfte davon in eine Pfanne geben (auch vom Mais und den Bohnen) und mit 1 EL vom Gyrosgewürz vermengen. Schmand und Sahne dazugeben und alles bei mittl. Hitze mit Deckel 20 Min. schmoren.

Eisbergsalat waschen und klein schneiden.

Fladen auf Backpapier legen, füllen, zuklappen, mit ger. Käse bestreuen und bei 100° im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Teller anrichten: Eisbergsalat auf einer Seite verteilen, restliches Gemüse/Salat mit Knorr Gartenkräuter (oder ähnlichem) anmachen, etwas davon über den Eisbergsalat geben, einen Löffel Schmand obendrauf. Einen gefüllten Fladen daneben legen.

Nach Geschmack noch etwas scharf würzen.

16.3.03 Birgit&Familie CK

## Putenfleisch Reispfanne

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Reis (Langkorn)  
1 Paprikaschote(n), rot  
2 Lauchzwiebel(n)  
1 Dose/n Maiskölbchen  
400 g Putenbrust  
1 Stück Ingwer  
1 Zehe/n Knoblauch  
50 g Sonnenblumenkerne  
6 EL Öl  
150 g Erbsen  
50 ml Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
1 TL Sambal Olek

## ZUBEREITUNG

Reis in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, Schote in Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden.

Mais abtropfen lassen. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sonnenblumenkerne in 2EL Öl rösten, salzen, beiseite stellen. Fleisch mit Knoblauch und Ingwer in 1EL Öl scharf anbraten, herausnehmen und warm halten. Reis in 3EL Öl 5 Min. braten. Paprika, Lauchzwiebeln und Erbsen 3 Min. mit dem Reis dünsten. Brühe, Sojasoße und Sambal Olek verrühren, zum Reis geben. Mais, Fleisch zufügen und erhitzen, die Kerne unterrühren. Nach Wunsch mit Limonenspalten servieren.

24.4.01 Dine CK

### Putenfleisch süß - sauer 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

400 g Putenbrust

2 Ei(er)

80 g Mehl

200 ml Wein, weiß

1 Dose/n Ananas

200 g Mais (Mini-Mais)

300 g Erbsen (Zuckererbsen)

1 Karotte(n)

3 Frühlingszwiebel(n)

Austernsauce

Sojasauce

Chilisauce bzw. Tabasco

Speisestärke

300 ml Öl (Sonnenblumenöl)

### ZUBEREITUNG

Vorbereitung: Den Saft aus der Ananasdose abgießen. Aus 2 EL Saft, 1 EL Austernsauce, einigen Spritzern chinesischer Chilisauce bzw. Tabasco und 1 TL Sojasauce eine Marinade rühren. Das Putenfleisch in kleine Würfel schneiden und für mindestens eine Stunde in die Marinade legen. Hin und wieder wenden und umrühren.

Karotten in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Maiskolben und Zuckerschoten in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abkühlen. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Eier trennen, das Eiweiß sehr steif schlagen. Aus Eigelb, Weißwein und Mehl einen glatten Teig rühren, das Eiweiß unterheben. Das Öl in einem Wok sehr heiß werden lassen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen, im Teig wenden und im Öl frittieren. Am besten wird es, wenn man immer 5-6 Stückchen Fleisch erst gleichzeitig in den Teig legt und dann schnell hinter einander in das Öl legt. Die

fertig frittierten Fleischstückchen oben auf das Wok-Gitter legen und abtropfen lassen, dann die nächste Portion frittieren. Das Fleisch anschließend auf Küchenpapier legen.

Das Öl abkippen, das Gemüse inkl. der fein geschnittenen Frühlingszwiebeln im Wok schnell wenden und erhitzen, dazu kein zusätzliches Öl in den Wok geben. Mit dem Rest Ananassaft aufgießen, mit Chili, Austern- und Sojasauce abschmecken. Mit etwas Speisestärke binden. Die frittierten Fleischstückchen auf das Gemüse legen und so zusammen mit Duftreis servieren.

Man kann für dieses Rezept sehr gut verschiedene Gemüsereste verwenden, die man übrig hat, oder auf eine TK- Wokgemüsemischung (ohne Gewürze) zurückgreifen.

Was ich vergessen hatte, zu schreiben: Die Ananas wird natürlich klein geschnitten und kommt am Ende auch in die Sauce. Vielleicht nicht ganze - aber ein Teil.

Viele Grüße Ingrid\_R

28.8.04 Ingrid R                      CK

### Putengeschnetzeltes mit Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

3 Putenschnitzel

½ Zwiebel(n)

50 g Speck, gewürfelt

150 g Mais

200 g Erbsen

200 g Sauerrahm

2 EL Öl

1 EL Saucenbinder, weiß

Salz

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel würfeln, im Öl anbraten, bis sie glasig ist, Speckwürfel hinzugeben und kurz mit anbraten. Die Putenschnitzel in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben, gut anbraten lassen. Nach und nach Mais und Erbsen hinzugeben, etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann den Sauerrahm hinzufügen. Etwa weitere 10 Minuten köcheln lassen, Soßenbinder hinzugeben und nach Geschmack würzen.

20.4.03 Patzi    CK

## Putenmedaillons mit Mais - Creme, überbacken

Zutaten für 2 Portionen

- 2 große Putenschnitzel
- ½ Dose/n Maiskörner
- 100 g Sahne
- 100 g Käse (geriebener Emmentaler)
- 3 EL Frischkäse
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Tasse/n Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

### ZUBEREITUNG

Schnitzel waschen, trocken tupfen und jedes etwa dritteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne anbraten, bräunen lassen. Herausnehmen, und in eine Auflaufform geben. Gewürfelte Zwiebel in dem Bratfett anbräunen, mit Hühnerbrühe ablöschen. Die Flüssigkeit auf die Schnitzel geben. Eine Masse zubereiten aus Käse, Frischkäse und Mais; die Masse auf die Schnitzel streichen. Alles noch mal würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika und mit der Sahne übergießen.

Etwa 30 Minuten im Ofen überbacken bei 150-180°C plus Grill (falls vorhanden)

Dazu: Kartoffelpüree

1.5.04 Linnea CK

## Putenoberkeule, Glasierte

Zutaten für Portionen

- 1.3 kg Putenfleisch (Putenoberkeule)
- 1 EL Butter
- 1 gr. Dose Tomate(n), geschält
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Chilischote(n)
- 1 kg Kartoffeln
- 2 EL Senf
- 1 EL Honig
- 2 Dose/n Kidneybohnen, á 425ml
- 1 Dose/n Maiskörner (425ml)
- Paprika, edelsüß

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Putenkeule waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Keule darin von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten noch in der Dose mit einem Messer grob zerkleinern. Fleisch mit Dosentomaten und 1/2 Liter Wasser ablöschen. Lorbeerblätter und Chilischote zufügen. Zugedeckt ca. 50 Min. schmoren lassen. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Keule aus der Tomatensoße nehmen. Senf und Honig verrühren. Das Fleisch damit bestreichen. Putenkeule und Kartoffeln auf ein gefettetes Backblech geben. Kartoffeln mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 175 Grad) ca. 45 Min. garen. Braten eventuell mit etwas Alufolie abdecken. Kartoffeln zwischendurch mehrmals wenden. In der Zwischenzeit Kidney-Bohnen und Mais in ein Sieb schütten, abspülen und abtropfen lassen. In der Tomatensoße erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Alles zusammen auf einer Platte anrichten.

26.4.01 Dine CK

## Putenpastete

Zutaten für 10 Portionen

800 g Putenbrust

50 g Paniermehl

100 g Mais

30 ml Öl

1 Zwiebel(n)

1 Möhre(n)

2 Scheibe/n Schinkenspeck

Salz und Pfeffer

Zucchini - Streifen aus der Schale

Petersilie

Schnittlauch

Staudensellerie

Fondor

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch klein schneiden und in der Küchenmaschine Cuttern oder durch den Wolf drehen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Zucchinistreifen auf fast Formlänge und 0,8 mm Kantenlänge schneiden (habe eine Kante aus der grünen Schale).

Fleisch mit Paniermehl, Zwiebel, Mais, Öl, Gewürzen und Kräutern mischen und dabei kräftig würzen. Falls der Teig nicht geschmeidig ist, dann noch etwas Brühe oder Fond einarbeiten.

Eine längliche Form mit Backpapierpapier auslegen, 2/3 des Teiges einfüllen und mit der Gabel festdrücken. Zucchinistreifen einlegen und dann die Restmasse einfüllen und wieder festdrücken. Mit Schinkenspeck abdecken und bei 180 Grad Heißluft in 50 Minuten fertig backen.

Als Vorspeise eine 2 cm dicke Scheibe abschneiden und mit etwas Salat und Dressing servieren. Eine kleingeschnittene Weintraube zur Dekoration auf das Dressing geben.

Beispieldressing: 2 Esslöffel Quittengelee o.ä. und 1 Esslöffel Senf mischen und scharf abschmecken.

Statt Zucchinischeiden gehen auch vorgegarte Streifen von Möhren oder kleine Brokkoliröschen.

6.6.03 Wag.Dus CK

### Putenschnitzel mit Mais - Käse - Kruste

Zutaten für 4 Portionen

4 Putenschnitzel, je ca. 160 g

Salz

Pfeffer

2 EL Öl

500 g Tomate(n)

½ Bund Petersilie

1 Zwiebel(n), rot

60 g Käse (Gouda), gerieben

300 g Mais, aus der Dose

### ZUBEREITUNG

Schnitzel waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten, herausnehmen. Backofen auf 200°C vorheizen. Die Tomaten überbrühen, häuten und in dünne Scheiben schneiden. Eine flache Auflaufform fetten. Tomaten einschichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Schnitzel darauf legen. Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mais abtropfen lassen. Den Mais mit Petersilie, Zwiebel und Käse vermengen und auf dem Fleisch verteilen. Im Ofen 10-12 Minuten überbacken.

Dazu schmeckt Butterreis oder frisches Baguette.

21.6.02 Elli K CK

## Putenstreifen mit Mais und Banane überbacken

### Putenstreifen Simbali

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Putenfleisch
- 2 Zwiebel(n)
- 1 Dose/n Mais
- 1 Banane(n)
- 2 EL Mandeln, gehackt
- 1 TL Curry
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Msp. Ingwerpulver
- 6 EL Wein, weiß
- 1 Prise Salz
- 50 g Butter
- 1 Tasse/n Reis (Langkornreis)
- 150 g Käse (Gouda)

### ZUBEREITUNG

Als erstes eine Tasse Reis mit 2 Tassen Wasser und etwas Salz in einem Topf zum kochen bringen, dann auf kleinster Stufe 20 Minuten kochen ohne den Deckel zu öffnen. Die Putenfilets in feine Streifen schneiden. Mit der Butter in einer Pfanne anbraten. Die angebratenen Filetstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In dem restlichen Fett die Zwiebeln in feinen Ringen goldbraun werden lassen. Nun den Mais zu den Zwiebelringen in die Pfanne geben. Das ganze mit dem Weißwein ablöschen. Jetzt die Mandeln, das Curry, Salz, Ingwerpulver und den Zitronensaft dazugeben und gut durchziehen lassen. 1-2 Bananen in kleine Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss die Putenfiletstreifen und den fertigen Reis unter die Masse heben. Alles in eine feuerfeste Form geben, mit dem geriebenen Goudakäse bestreuen und bei 225° 10 Minuten im Backofen überbacken.

10.4.03 Mica23 CK

## Putenzöpfe in Weißweinsauce

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Karotte(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 4 Putenschnitzel, dünn
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

200 ml Geflügelbrühe  
200 ml Wein, weiß  
¾ Dose/n Mais  
2 EL Aprikosenkonfitüre  
100 g Crème fraiche

## ZUBEREITUNG

Die Karotte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und fein würfeln. Jedes Putenschnitzel der Länge nach so in 3 Streifen schneiden, dass das Fleisch an einem Ende noch zusammenhält. Die einzelnen Fleischstreifen zu einem Zopf flechten und am Ende mit einem Zahnstocher zusammenstecken. Das Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem erhitzten Olivenöl rundherum anbraten. Danach im 80 Grad heißen Backofen warm stellen. Die Zwiebel- und Karottenwürfel in die Pfanne geben und im Bratenansatz kurz anrösten. Anschließend das ganze mit Wein und Geflügelbrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Soße mit dem Mixstab pürieren. Auf diese Weise wird die Soße leicht gebunden. Den abgetropften Mais dazugeben und das Creme fraiche unterrühren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Aprikosenkonfitüre unter die Soße rühren, schmelzen lassen und nach Belieben noch etwas binden.

1.8.04 Ricki CK

## Hack

## Chili Con Carne

### Hackfleisch, Chili con carne

Zutaten für 2 Portionen  
½ kg Hackfleisch vom Rind  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
250 g Tomate(n), geschält (Dose)  
250 g Kidneybohnen (Dose)  
1 Dose/n Mais  
250 g Paprikaschote(n), grün  
250 g Paprikaschote(n), rot  
½ Chilischote(n) oder eine, getrocknet oder Chiligewürz  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Paprika, edelsüß

etwas Öl (Olivenöl)

## ZUBEREITUNG

Die gehackten Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen und dann das Hackfleisch kräftig anbraten. Den Knoblauch kurz hinzu geben und alles mit den grob zerkleinerten Tomaten (incl. dem Tomatensaft aus der Dose) ablöschen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, edelsüßem Paprika und natürlich dem Chili würzen (Vorsicht bei den getrockneten Chilischoten!). Bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit die Paprikaschoten waschen, putzen und grob würfeln. Kidney-Bohnen, Mais und Paprika in den Topf geben und nochmals alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Dazu passt sehr gut Baguette oder auch Reis.

24.4.04 swieselchen

## Hack, Chili

Zutaten für 5 Portionen

500 g Gehacktes (Faschiertes)

4 Zwiebel(n)

4 Chilischote(n), thailändische

2 Dose/n Tomate(n)

Paprikapulver

2 Dose/n Bohnen

4 EL Chilipulver

Tomatenmark

1 Dose/n Mais

4 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer

Petersilie

Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

Zuerst den Zwiebel anschwitzen (soll keine Farbe bekommen), mit Chilipulver würzen, Chili dazugeben; in einem anderen Topf Rindfleisch anrösten, Zwiebel dazugeben, Tomaten, Tomatenmark und den Rest dazugeben, eventuell nach Bedarf und Geschmack nachwürzen.

26.11.03 Redsonja

CK

## Hack, Chili mal anders

Zutaten für 15 Portionen

1500 g Hackfleisch, gemischt

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb

1 Paprikaschote(n), grün

2 Zwiebel(n)

3 Becher Crème fraiche

2 Tube/n Tomatenmark

1 Dose/n Mais

einige Peperoni, scharfe

Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

Chili

Tabasco

## ZUBEREITUNG

Hackfleisch anbraten, in einen großen Topf geben. Zwiebeln klein hacken, Paprikas in kleine Würfelchen schneiden, zu dem Hack geben. Crème fraiche, Tomatenmark und Mais zugeben. Alles gut verrühren und etwas köcheln lassen. Nach Geschmack mit Peperoni und anderen Zutaten würzen. Dazu schmecken gut Nudeln.

22.6.04 Tiffy80 CK

## Hackfleisch Chili con Carne

aus Mexiko

Zutaten für 2 Portionen

150 g Hackfleisch vom Rind

2 EL Pflanzenöl

1 kl. Dose Bohnen, rot

1 Dose Mais (Zuckermais)

1 EL Petersilie, gehackt

1 Pck. Gewürzmischung für Chili con Carne

etwas Wasser

## ZUBEREITUNG

Mais und Bohnen aus der Dose gut abtropfen lassen. In einer heißen Pfanne mit Öl das Hackfleisch gut anbraten und die Würzmischung für Chili con Carne mit etwas Wasser (Menge laut Anleitung auf der Packung) einrühren. Bohnen und Mais untermischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, öfter umrühren. Mit Petersilie bestreut servieren.

**Tipp:** Chili mit etwas saurer Sahne verfeinern und Baguette oder Tortilla-chips und dazu Guacamole servieren. Und für die, die es besonders scharf mögen: Mit Chilischoten oder Tabasco verschärfen.

13.12.04 Hot Chilli CK

## Hackfleisch, Chili - Topf

Partytopf

Zutaten für 15 Portionen

- 10 EL Öl (Olivenöl)
- 1 kg Hackfleisch
- 8 Zwiebel(n)
- 2 Dose/n Tomate(n) (800g)
- 2 Dose/n Mais
- 2 Dose/n Bohnen (Chilibohnen)
- 2 Dose/n Kidneybohnen
- 4 Chili, getrocknet
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 6 Zehe/n Knoblauch
- 3 Paprikaschote(n), bunt
- 1 Liter Fleischbrühe

## ZUBEREITUNG

Das Olivenöl erhitzen, die Chilischoten 2-3 Minuten darin braten, dann wieder herausnehmen. Das Hackfleisch in das Öl geben und ca. 5 Minuten anbraten, dann die geschnittenen Zwiebeln und Paprika hinzugeben und weiter 5 Minuten braten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Sämtliche Dosen hinzufügen, Mais und Kidneybohnen vorher abtropfen lassen. Knoblauch dazupressen und nach Bedarf mit Brühe auffüllen. Eine viertel Stunde köcheln lassen. Mit Cayennepfeffer und den anderen Gewürzen noch einmal abschmecken.

**Tipp:** Wer es schärfer haben möchte, kann noch etwas Sambal Olek oder Tabasco zufügen. Der Eintopf lässt sich gut mit anderem Gemüse variieren.

ren. Wichtig ist bei diesem Rezept der Kreuzkümmel, er gibt die besondere Note.

Guten Appetit

13.5.02 woltera CK

## Hackfleisch, Chili Con Carne mit Sauerrahm

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Sahne

250 g saure Sahne

2 Zehe/n Knoblauch

1 kl. Dose Tomatenmark

1 Paprikaschote(n), grün

480 g Kidneybohnen

300 g Mais

500 g Hackfleisch, nach Belieben gemischt

1 Würfel Brühe

1 große Zwiebel(n)

3 Tomate(n)

1 Chilischote(n), rot oder grün

Margarine

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Zwiebel, Knoblauch, sehr fein würfeln. Paprika ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel in Margarine dünsten, bis die Würfel glasig sind, dann Paprika zugeben und etwa 3-4 Min. mitdünsten. Danach das Hack zugeben und anbraten, bis es braun wird. Große Hackstücke nachträglich mit einem Löffel klein stoßen. Ab und zu Margarine zugeben und etwas Wasser, aber erst, wenn das Hack schon leicht bräunlich ist. Wenn das Hack ganz braun ist, Tomatenmark, etwas Wasser und Knoblauch zugeben und ein wenig köcheln lassen. Die Tomaten abbrühen und häuten, Stiele entfernen und dann zerstoßen, bis ein Tomatenbrei entstanden ist, der ebenfalls zum Hack gegeben wird. Bohnen und Mais zugeben. Den Brühwürfel zerbröseln und in den Topf geben. Die Chilischote würfeln und zugeben oder ganz zum Chili geben, dann allerdings vor dem Servieren aus dem Topf holen und beiseite legen.

Herd auf kleine Flamme stellen und Sahne zugeben, mit viel Pfeffer und Salz abschmecken. Noch 5 Min. köcheln lassen.

Das Chili Con Carne auf Teller geben und dann auf jede Portion ein Klecks Sauerrahm!  
Anstelle des Sauerrahms kann man auch Schmand nehmen.

8.5.02 Schnitzel            CK

### Hackfleisch, Chili Suppe

Zutaten für 10 Portionen

1 große Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

250 g Möhre(n)

2 Paprikaschote(n), grüne

1 EL Öl

500 g Hackfleisch, gemischtes

500 g Mett vom Schwein

3 Dose/n Tomate(n), (a 850ml)

3 EL Brühe, klare

2 Dose/n Mais, (a 425ml)

Salz und Pfeffer, schwarzer

Chilipulver oder Sambal Olek

### ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und würfeln. Möhren und Paprika putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch und Mett darin krümelig anbraten. Zwiebel, Möhren und Paprika kurz mit andünsten. Tomaten zum Hack geben und zerkleinern. Mit ca. 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Mais abtropfen lassen und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig würzen. Alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Die Chili-Suppe nochmals feurig abschmecken.

6.7.04 Eric2309            CK

### Hack, diverses

Hack Enchiladas mit Dip, Mexikanisch  
glutenfrei

125 g Feiner Maisgrieß

100 g Mehl

3 Eier

3/8 l ; Wasser  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Rote Chilischoten  
375 g Rinderhackfleisch  
3 El Schweineschmalz  
1000 g stückigen Tomaten  
; Salz  
Weißer Pfeffer  
Kreuzkümmel; gemahlen  
75 g Schwarze Oliven  
100 g Cheddar- Käse  
100 g Frischkäse  
1 El Öl  
2 Lauchzwiebeln  
1 Reife Avocado  
3 El Limettensaft  
Frischer Koriander

Grieß, Mehl, Eier und Wasser verrühren, 30 Minuten quellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Chilis klein schneiden, Kerne dabei entfernen. Hack und die Hälfte des Chilis in 1/3 des heißen Schmalzes anbraten. Die Hälfte der Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln bis auf (bei einem Rezept für 4 Portion) 1 Esslöffel zufügen. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Oliven in Spalten schneiden. Cheddar reiben, mit Frischkäse mischen.

Teig durchrühren. In restlichem Schmalz Portionsweise pro Portion 2 goldgelbe Fladen backen.

Die Hälfte der Soße in eine ofenfeste Form füllen. Restliche Soße, Oliven und Käse auf die Fladen streichen, aufrollen und in die Form geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad/Gasherd: Stufe3) ca. 15 Minuten überbacken.

Für die Dip restlichen Chili im heißen Öl andünsten. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden und, bis auf etwas Grün, mit andünsten. Mit übrigen stückigen Tomaten ablöschen, würzen. Avocado aus der Schale lösen. Mit restlichen Zwiebeln und Limettensaft pürieren, würzen. Enchiladas mit Zwiebelgrün bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden. Pro Portion 3780 Joule/900 Kalorien.

## Hack Reispfanne mit Bohnen und Mais

Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 250 g Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 250 g Reis (Langkornreis)
- 300 g Bohnen, TK
- 700 ml Wasser
- 3 TL Gemüsebrühe, klare (Instant)
- 1 Dose/n Mais, 425 ml

### ZUBEREITUNG

Öl in der Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben und kurz mit dünsten. Reis zugeben und glasig dünsten. Bohnen und Wasser zugeben und die Gemüsebrühe mit dazu. 20 min. bei mittlerer Hitze in der geschlossenen Pfanne ausquellen lassen. Mais abtropfen lassen und 5 min. mit erhitzen. Dazu Brötchen oder Roggenbrötchen servieren.

18.5.04 Hobbykoch2000 CK

## Hack Scharfer Mais

Auflauf mit Hackfleisch Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Dose/n Mais
- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 300 g Hackfleisch vom Rind
- 200 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 1 EL Sambal Olek
- 1 Pfefferschote
- 100 g Käse (Holland - Gouda), gerieben, mittelalt
- 20 g Käse (Holland - Gouda), gerieben, alt
- 30 g Butter

### ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C vorheizen. Öl erhitzen, Rinderhack darin anbraten, gewürfelte Gemüsezwiebel dazugeben.

Paprikaschoten putzen, waschen, in Stücke schneiden, dazugeben. Mais darunter mischen, alles 5 Minuten garen. Mit Sambal Oelek und Pfefferschotenstreifen würzen. Die Hälfte vom mittelalten Gouda darunter mischen.

In eine hitzebeständige Auflaufform füllen. Mit restlichem mittelalten und alten Gouda bestreuen. Zum Schluss mit Butterflocken belegen. 30 Minuten backen.

, dazu griechische Nudeln oder Reis, scharfe Soße,

1.7.02 Kerdi CK

### Hack Zwiebel Ragout

Zutaten für 2 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 EL Öl

1 TL Mehl

250 g Hackfleisch

100 g Schlagsahne

100 ml Wein, rot, trocken (oder Rinderbrühe)

Salz

Pfeffer

1 kl. Dose Mais (150 g)

### ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Weisse von grünen Teilen trennen. Öl in einer Pfanne erhitzen und weisse Zwiebelteile darin anschwitzen, Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten. Einige grüne Zwiebelringe beiseite legen, übrige zum Hackfleisch geben. Das Mehl darüber stäuben, kurz mit anschwitzen. Mit Sahne und Wein abschmecken, alles aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Mais dazugeben, etwa 5 Minuten mit erhitzen. Ragout abschmecken, mit den restlichen Zwiebeln garnieren und servieren.

21.2.02 Indiemel CK

### Hack, Cowboynudeln

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hackfleisch vom Rind  
100 g Speck, gewürfelt  
1 Zwiebel(n), gehackt  
2 Zehe/n Knoblauch, klein geschnitten  
3 EL Tomatenmark  
½ Liter Brühe  
1 Stange/n Sellerie  
1 kl. Dose Mais  
500 g Nudeln, z.B. Penne Rigatee

### ZUBEREITUNG

Nudeln kochen. Zwiebel in Olivenöl gut weich dünsten, Knoblauch hinzufügen. Hackfleisch und Speck dazugeben und krümelig braten. Dann kleingeschnittene Selleriestange, Mais und Tomatenmark zugeben und dünsten. Mit Brühe auffüllen und einkochen lassen.

26.11.01 Bbbirgit3 CK

### Hack, Mafia Torte

Zutaten für 4 Portionen

½ kg Hackepeter  
1 kl. Dose Champignons, (oder frische)  
3 große Tomate(n)  
3 Paprikaschote(n), (rot, gelb, grün - je nach Belieben)  
1 kl. Dose Mais  
3 große Zwiebel(n)  
1 Glas Sauce (Zigeunersoße)  
3 EL Öl  
1 Becher Schmand  
Oregano

### ZUBEREITUNG

Backblech mit Hackfleisch belegen  
Champignons (1/4teilen), Tomaten (in Scheiben), Paprikaschoten (gestiftelt) und Zwiebeln in Ringen auf dem Hack verteilen. Darüber eine Soße streichen aus der Zigeunersoße, Öl, Schmand. Mit Oregano bestreuen.  
20 Minuten bei 200 Grad backen.

Mit Baguette etc. servieren

PS: Ich nehme immer normales Hack und würze es dann, meistens auch nicht ganz soviel wie im Rezept angegeben.

13.5.04 Misu CK

## Hack, Paprika (leicht)

Zutaten für 1 Portionen

2 kleine Paprikaschote(n), rot und gelb

1 Zwiebel(n)

75 g Hackfleisch vom Rind

1 EL Maiskörner (Dose)

Salz und Pfeffer

125 ml Gemüsebrühe

2 EL Tomatenmark

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Paprika waschen, je einen Deckel abschneiden, Schoten entfernen, Zwiebel abziehen, hacken. Mit Hackfleisch, Mais und Gewürze mischen. In die Schoten füllen. Brühe und Tomatenmark verrühren, in eine feuerfeste Form gießen. Paprika hineinstellen, die Deckel aufsetzen. Im Ofen 30 Minuten garen.

27.11.04 Themobber CK

## Hack, Quick Tamale Kasserolle

Tex Mex Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

700 g Gehacktes, (halb und halb)

175 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), in Scheiben

1 Glas Chilischote(n), grüne, gehackt

1 Dose/n Suppe (Tomatensuppe)

250 ml Sauce (mildes Salsa)

1 gr. Dose Mais

1 EL Worcestershiresauce

1 TL Chilipulver

¼ TL Knoblauchpulver

10 Scheibe/n Cheddar Käse

Mais - Grieß (Polenta)

Crème fraiche mit Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

In einer hohen Pfanne oder einem Topf Hackfleisch und Zwiebeln in etwas Öl bräunen. Chilis, Tomatensuppe, Salsa, Mais, Chilipulver, Knoblauchpulver und Worcestershiresoße dazugeben und gut erhitzen. Alles in eine Auf-

laufform geben, mit dem Cheddar bedecken und bei 190°C etwa 5-10 Minuten backen.

Währenddessen die Polenta auf einem Blech im Ofen erwärmen. Mit der Creme fraiche (+ Zitronensaft) servieren.

Polenta: 1 Liter Wasser mit etwas Öl und Salz zum Kochen bringen und 250 g Maisgrieß einrieseln lassen. Sofort vom Herd nehmen und mit einer Gabel gut umrühren, den Brei noch heiß auf einer Platte oder einem Blech ca. 1cm dick ausstreichen und kalt werden lassen. Das Maisbrot (Polenta) in Stücke schneiden und mit dem Auflauf backen (am besten zuvor einmal wenden).

2.8.04 trixi-77 CK

### Hack, Reispfanne mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

120 g Reis (Langkornreis)

Salz

150 g Kirschtomate(n)

2 Zucchini

2 Zwiebel(n)

2 EL Öl (Olivenöl)

400 g Hackfleisch, gemischt

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

½ Zitrone(n), den Saft

125 ml Gemüsebrühe ( Instant)

140 g Mais

½ Bund Basilikum

### ZUBEREITUNG

Den Reis mit 250 ml Salzwasser aufkochen und ca. 20 Minuten quellen lassen.

Tomaten einritzen, heiß überbrühen und häuten. Zucchini waschen putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel zufügen und andünsten. Knoblauch abziehen und dazupressen. Zitronensaft sowie Brühe angießen und alles zugedeckt 10 Minuten garen. Dann Zucchini, Tomaten und Mais unterziehen. Weitere 10 Minuten garen. Reis unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden, darüber streuen.

8.5.02 Elli K. CK

## Hack, Simple Irish Shepherd's Pie

Zutaten für 4 Portionen

6 m.- große Kartoffeln  
500 g Hackfleisch  
1 Dose/n Mais ohne Wasser  
1 EL Margarine,  
1 EL Sour Creme  
1 Prise Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
150 g Käse, geriebener  
1 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
100 ml Milch

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln weich kochen. Mit Margarine, Sour creme und Milch zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit kleingeschnittenen Knoblauch und Zwiebel glasig dünsten. Das Hackfleisch dazu-geben und braten. Mit Paprikapulver würzen.

In einer Auflaufform Kartoffelpüree, Mais, Hackfleisch und obenauf Käse schichten.

Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt grüner Salat, Weißbrot und ein Bier.

7.8.03 NoseBear CK

## Hack, Teigtaschen auf mexikanische Art 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Blätterteig, TK, (quadratische Scheiben 10 Stück)  
1 Dose/n Maiskörner  
1 Bund Lauchzwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Öl  
350 g Hackfleisch, gemischt

### 2 Ei(er)

Salz  
Pfeffer  
½ Bund Petersilie  
10 EL Sauce (Tomaten-Chili)

1 EL Sahne oder Milch  
100 g Käse (Gouda), geraspelt

### ZUBEREITUNG

Öl erhitzen und die in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln (hier nur der weiße Teil) mit dem zerdrückten Knoblauch andünsten. Das Hack mit 1 Ei verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Lauchzwiebelringe, den Mais und die gehackte Petersilie hinzufügen. Die aufgetauten Teigscheiben nebeneinander legen und die Teigländer mit Eiweiß bestreichen. Die Hackfleischmasse (roh) darauf verteilen. Jeweils einen EL Chili-Sauce darauf geben. Zwei gegenüberliegende Ecke über der Füllung zusammendrücken und das ganze mit einer Mischung aus dem verquirlten Eigelb und der Sahne bestreichen. Den Käse darüber verteilen.  
Im Backofen bei 200 °C ca. 20 Min. backen.

Ist auch sehr gut für Gäste geeignet. Auf ein Backblech bekommt man ca. 8 Teigtaschen. Jeder Gast isst 2, manche sogar 3 Teigtaschen. 10 EL Tomaten-Chili-Sauce entsprechen etwa einer Flasche.

7.10.02 Daniela CK

Ich habe noch Kidneybohnen unter die Hackmasse gemischt. Ging sehr einfach und schnell und hat gigantisch geschmeckt!!!!

cooking-angel CK

### Hack, Wraps - Party 5 Ei

Zutaten für 6 Portionen

#### Für den Teig:

300 g Mehl (Weizenmehl)  
1 TL Salz  
1 Prise Muskat  
2 Ei(er)  
Olivenöl, zum Backen

#### Für die Füllung:

500 g Hackfleisch, gemischt  
Chilipulver  
1 Paprikaschote(n), rote, grüne und gelbe  
1 Zwiebel(n), rote  
200 g Kirschtomate(n)  
400 g saure Sahne  
1 Dose/n Mais

1 Dose/n Kidneybohnen  
1 Flasche Chilisauce  
1 Dose/n Thunfisch  
3 Ei(er), hart gekochte  
1 kleiner Eisbergsalat  
Salz und Pfeffer, schwarzer  
Oregano  
Kreuzkümmel

## ZUBEREITUNG

Für die Wraps das Mehl in eine Schüssel sieben. Salz und Muskat darüber streuen. Die Eier mit ca. 450 - 500 ml kaltem Wasser verquirlen und mit einem Schneebesen von der Mitte her unter das Mehl rühren. Den Teig zugedeckt 30 min. ruhen lassen.

Vor dem Braten den Teig noch einmal gut durchrühren. Eine große beschichtete Pfanne mit Olivenöl einpinseln und erhitzen. Eine Kelle Teig in die Pfannenmitte gießen und durch Drehen der Pfanne gleichmäßig verteilen. Die Fladen backen, bis sie sich am Rand leicht bräunen, wenden, die andere Seite backen.

Für die Füllung: Das Hackfleisch in etwas Olivenöl krümelig braten, mit den Gewürzen abschmecken.

Die Paprika in Streifen, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren. Den Salat putzen, waschen, in Streifen schneiden. Die Eier fein würfeln. Mais und Bohnen abgießen, die Bohnen mit Wasser klar spülen, abtropfen lassen. Thunfisch abgießen, etwas zerpfücken.

Alle Zutaten auf dem Tisch bereitstellen, außerdem Servietten oder Alufolie. Die Füllung der Wraps stellt sich jeder nach Gusto selbst zusammen, die belegten Wraps werden aufgerollt, die unteren Enden in die Serviette oder Folie gewickelt und aus der Hand gegessen.

Vielleicht fällt dem einen oder anderen noch eine andere Lieblingszutat für "seinen Wraps" ein?

4.3.04 Waldbeere                      CK

## Hack- Kuchen      1 Ei

Zutaten für 1 Portionen  
600 g Gehacktes, (evtl. halb Rind, halb Schwein)  
1 Brötchen, vom Vortag  
1 Ei(er)  
n. B. Tomatenketchup oder Senf  
Salz und Pfeffer  
250 g Champignons, frische  
1 Paprikaschote(n), frische  
1 kl. Dose Mais

1 m.- große Zwiebel(n)  
Käse, geriebener  
Oregano

## ZUBEREITUNG

Aus den Zutaten (ohne Gemüse und Käse) einen Brei bereiten, als würde man Frikadellen machen wollen. Diesen in eine ausgefettete Springform geben. Auf diesen Hackfleischkuchen nun das Gemüse geben und mit Käse bestreuen. Etwa 1 Stunde bei 180 C backen. Dazu Reis oder Brot.

22.11.04 Anni198                      CK

## Hackbraten mit Mais    1 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
150 g Bohnen, tiefgefrorene dicke  
600 g Hackfleisch vom Rind  
1 Brötchen, altbackenes  
1 Zwiebel(n)

### 1 Ei(er)

1 Zehe/n Knoblauch  
1 TL Senf  
1 EL Tomatenmark  
Salz und Pfeffer  
½ Topf Thymian  
1 kl. Dose Mais  
1 Pck. Mozzarella  
6 Scheibe/n Bacon  
Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Dicken Bohnen kurz in heißes Wasser geben, abgießen und abtropfen lassen. Kerne aus der Haut drücken. Hack in eine Schüssel geben. Brötchen ca. 10 min. im kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Brötchen ausdrücken, zum Hack geben. Zwiebelwürfel und Ei zugeben. Knoblauch abziehen und dazudrücken. Alles verkneten. Mit Senf, Tomatenmark und Gewürzen abschmecken. Thymian waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Mais abtropfen lassen. Mozzarella würfeln. Thymian, Mais, Mozzarella und Bohnenkerne mischen. Hackfleischteig zu einem Rechteck ausrollen. Vorbereitete Zutaten darauf verteilen. Hackfleisch-Platte von der längsten Seite her fest rollen, andrücken. Auf ein gefettetes Backbleche legen, mit Bacon belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 40 min. braten. Ca. 5 min. ruhen lassen.

4.12.03 Sonnenbluemle CK

### Hackbraten mit Schafskäse 1 Ei

Zutaten für 6 Portionen

2 kg Mett, (halb und halb oder nur Schweinemett

1 Ei(er)

Semmelbrösel

1 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

400 g Schafskäse

1 Paprikaschote(n), grüne

1 Paprikaschote(n), rote

1 Dose/n Mais

Knoblauch

Paprikapulver

### ZUBEREITUNG

Man vermengt das Mett mit Ei, Zwiebeln, Semmelbrösel und den Gewürzen. Man schneidet die Paprika und den Schafskäse in kleine Stücke und vermengt alles inkl. des Maises mit dem Mett. Formt alles zu einen Braten und ab in den Ofen. Und ca. 90 Min. bei 180°C bis der Braten schön kross ist und nicht mehr soviel Fleischsaft ausläuft

Tipp: Lieber frisches Mett und kein eingefrorenes, das sammelt zuviel Wasser.

16.12.02 Snoopy CK

### Hackbraten, bunt 3 Ei

Zutaten für 12 Portionen

2 Brötchen, altbacken, eingeweicht

1.25 kg Hackfleisch, gemischt

3 Zwiebel(n), geschält und gewürfelt

3 Ei(er)

1 Dose/n Mais

1 Pkt. Erbsen und Möhren, tiefgekühlt

2 EL Öl

2 EL Senf

Salz und Pfeffer, Paprikapulver

Für die Sauce:

1 Becher Schmand

6 EL Tomatenketchup  
Chilipulver  
Zitronensaft  
1 Prise Zucker  
1 Bund Petersilie, gehackt  
1 Glas Mayonnaise für Salat

## ZUBEREITUNG

Für den Hackbraten:

Die Brötchen ausdrücken und den Mais abgießen. Alles gut mit dem Hackfleisch vermischen und sehr pikant (!) abschmecken. Einen Braten formen, mit Öl bestreichen und bei 200° ca. 1 Stunde im Ofen backen.

Für die Sauce ebenfalls alles verrühren und gut abschmecken.

Mit Petersilie und Radieschen garniert servieren.

24.5.01 Küchenfee CK

## Hackbraten, bunt 3 Ei

Zutaten für 12 Portionen  
2 Brötchen, altbacken, eingeweicht  
1.25 kg Hackfleisch, gemischt  
3 Zwiebel(n), geschält und gewürfelt  
3 Ei(er)  
1 Dose/n Mais  
1 Pkt. Erbsen und Möhren, tiefgekühlt  
2 EL Öl  
2 EL Senf  
Salz und Pfeffer, Paprikapulver  
Für die Sauce:  
1 Becher Schmand  
6 EL Tomatenketchup  
Chilipulver  
Zitronensaft  
1 Prise Zucker  
1 Bund Petersilie, gehackt  
1 Glas Mayonnaise für Salat

## ZUBEREITUNG

Für den Hackbraten:

Die Brötchen ausdrücken und den Mais abgießen. Alles gut mit dem Hackfleisch vermischen und sehr pikant (!) abschmecken. Einen Braten formen, mit Öl bestreichen und bei 200° ca. 1 Stunde im Ofen backen.

Für die Sauce ebenfalls alles verrühren und gut abschmecken.

Mit Petersilie und Radieschen garniert servieren.

24.5.01 Küchenfee CK

### Hackfleisch auf türkischem Fladenbrot 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Fladenbrot, türkisches
- 600 g Hackfleisch
- 1 Dose/n Mais oder
- 1 Paprikaschote(n), kleingeschnittene
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Ei(er)
- Paniermehl
- Salz und Pfeffer
- 1 Pck. Käse (Scheibletten)

#### ZUBEREITUNG

Fladenbrot in acht Tortenstücke schneiden. Die Stücke wie ein Brötchen aufschneiden und auf ein Backblech legen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Das Hackfleisch mit Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Paniermehl und Gewürzen vermengen und gleichmäßig auf die Fladenbrotstücke verteilen. Die Käsescheiben diagonal teilen und auf das Hackfleisch legen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200°C etwa 20 Min. überbacken.

31.1.04 Binky1 CK

### Hackfleisch Chili Omelette 8 Ei

Zutaten für Portionen

- 8 Ei(er)
- 4 EL Sahne
- 2 EL Mineralwasser
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver

4 Zehe/n Knoblauch  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Butter  
400 g Hackfleisch  
1 Dose/n Mais  
Cilantro

## ZUBEREITUNG

Eier verschlagen, durchsieben, mit Sahne und Mineralwasser vermengen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver untermischen. In einer großen Pfanne zu einem Omelette stocken lassen.

In einer zweiten Pfanne kleingehackte Knoblauchzehen mit kleingehackter Zwiebel in Butter anbraten, dann Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Mais für 3-4 Minuten mitbraten.

Die Hackfleischmasse auf das Omelett geben, das Omelett umschlagen, in vier Stücke schneiden und mit frischem Cilantro garniert servieren.

16.11.04 TexMexHex CK

## Hackfleisch Pastete mit Mandelblättchen 2 Ei

Zutaten für 8 Portionen  
1 kg Hackfleisch vom Rind  
1 Tasse/n Paniermehl  
1 Dose/n Mais  
1 große Zwiebel(n), fein gehackt  
1 EL Ingwer, gemahlen  
1 Zehe/n Knoblauch, gehackt  
2 EL Curry  
2 EL Gewürzmischung (Garam Masala)  
1 Becher Natur-Joghurt  
2 Ei(er), verquirlt  
2 Tasse/n Püree (Kartoffelbrei)  
0.67 Tasse/n Mandeln (Blättchen)

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° vorheizen. Eine Springform (Durchmesser 20 cm) einfetten.

Hackfleisch, Paniermehl, Mais, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Curry, Garam Masala, Joghurt und Ei vermengen und in die Form drücken.

75 Minuten backen.

Die Flüssigkeit abgießen, die Pastete auf ein Backblech umsetzen.

Die Pastete rundum mit dem Kartoffelbrei bestreichen und die Mandelblättchen hineindrücken.

Die Backofentemperatur auf 210° erhöhen und die Pastete 15 Minuten backen, bis die Mandeln goldbraun sind.

16.8.04 Josephine B CK

### Hackfleisch Tomatensoße mit Gemüse

#### Peiljanische Tomatensoße

Zutaten für 10 Portionen

1 kg Möhre(n)  
3 kg Tomate(n)  
500 g Champignons  
500 g Mais  
500 g Zwiebel(n)  
4 Zehe/n Knoblauch  
Salz und Pfeffer  
5 kg Gehacktes  
Öl (Olivenöl)  
250 g Tomatenmark  
Basilikum  
Paprikapulver  
Wein, rot

### ZUBEREITUNG

Olivenöl in einen hohen Topf geben. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, anschwitzen mit dem Knoblauch. Danach Möhren auch so in kleine Würfel schneiden, Champignons in Scheiben schneiden.

Gehacktes zu den Zwiebeln in den Topf geben anbraten danach Möhren, Champignons, Mais dazu geben anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben, mit etwas Rotwein ablöschen. Dann mit Wasser auffüllen ca. 5 Liter Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver. Am Ende mit frischen gehackten Basilikum bestreuen. Guten Hunger

24.5.03 Lays CK

### Hackfleisch Zucchini - Gemüse - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis (Langkornreis)  
500 g Hackfleisch vom Rind  
1 EL Butterschmalz  
1 große Zwiebel(n)  
3 Zehe/n Knoblauch

- 2 Paprikaschote(n), rote
- 3 m.- große Zucchini
- 1 Dose/n Mais
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- etwas Rosmarin
- Thymian

## ZUBEREITUNG

Zuerst den Reis mit 1 TL Salz und 500 ml Wasser aufkochen und bei ganz kleiner Hitze ausquellen lassen. Den Paprika würfeln, die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in einer großen Pfanne oder (noch besser) in einem Wok im Butterschmalz anbraten und glasig werden lassen. Das Hackfleisch dazugeben, kräftig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Das Gemüse zusammen mit Rosmarin und Thymian zum Hackfleisch geben, kurz mitbraten, mit einer Tasse Wasser aufgießen und zugedeckt 5 min dünsten lassen; es soll noch etwas knackig sein! Zum Schluss den Mais und den gegarten Reis untermischen und kurz erhitzen. Dazu passt gut ein grüner Salat. Gerichte wie dieses runde ich nach Gusto am Tisch noch mit einem Schuss Tabasco ab - für die Kinder natürlich nicht!

8.11.02 Sivi CK

## Hackfleisch, Feurige Paprikaschoten 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Paprikaschote(n), gelb
- Für die Füllung:
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 4 Chili, ganz
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 400 g Hackfleisch vom Rind
- 200 g Frischkäse

### 2 Ei(er)

- 4 EL Mais, aus der Dose
- Pfeffer
- Paprika
- Für die Sauce:
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Öl

400 g Tomate(n), passiert  
¼ Liter Gemüsebrühe  
Salz  
Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Den Deckel der Paprikas abschneiden. Paprika putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chilis zerdrücken und mit Petersilie, Hack, Käse und Mais mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mischung in die Schoten und die Deckel wieder aufsetzen.

Für die Soße Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Öl andünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Soße in eine Auflaufform füllen und die Paprikaschoten hinein setzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °) ca. 40 Min. garen.

Dazu passen Baguette oder Kartoffeln.

1.12.02 Callista CK

## Hackfleisch, Mexiko - Baguette

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), rote  
250 g Kidneybohnen (Dose)  
125 g Mais (Dose)  
200 g Hackfleisch, gemischtes  
1 EL Öl (Olivenöl)  
1 Beutel Fertigmischung für Chili con carne  
2 Frühlingszwiebel(n)  
4 Baguette

## ZUBEREITUNG

Paprikaschote in Würfel schneiden. Bohnen und Mais in ein Sieb geben, kurz abrausen, abtropfen lassen.

Das Hackfleisch im heißen Fett krümelig anbraten. Die Paprikawürfel dazugeben und mit andünsten. 250 ml Wasser zugießen und den Beutelinhalt "Chili con carne" einrühren. Bohnen sowie Mais hinzufügen und alles unter Rühren aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Ab und zu umrühren.

Frühlingszwiebeln abrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Von den Baguettebrötchen jeweils einen Deckel abschneiden und den unteren Teil der Brötchen aushöhlen. Das Chili con Carne in die Brötchen füllen und mit Frühlingszwiebelringen garnieren. Heiß servieren.

26.7.03 Galimero CK

### Hackfleisch, Mexiko Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

300 g TK- Bohnen, grün

1 Bund Petersilie

1 Zwiebel(n)

2 Chilischote(n), klein

50 g Gurke(n), Senfgurke eingelegt

750 g Hackfleisch, gemischt

1 EL Butterschmalz

Salz und Pfeffer

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Bohnenkraut, getrocknet

1 EL Tomatenmark

1 Dose/n Mais, kleine Dose

1 kl. Dose Tomate(n), stückige

100 g Käse (Appenzeller oder anderer)

### ZUBEREITUNG

Bohnen zurecht schneiden. Petersilie und Zwiebel fein hacken. Chilischote aufschlitzen, entkernen, in feine Ringe schneiden. Die Senfgurken fein würfeln.

Hackfleisch in Fett anbraten, mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprika, Bohnenkraut und Gurke würzen. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel im Pfannenfett anschwitzen. Abgetropften Mais und die Bohnen andünsten. Hackfleisch Tomaten und Petersilie unterrühren, einköcheln lassen. Mit Gewürzen und Gurkensud abschmecken. Käse grob raffeln, über die Pfanne streuen. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze anschmelzen lassen.

Dazu passen Bandnudeln.

10.5.02 UschiG CK

### Hackfleisch, Nudelpfanne

Zutaten für 3 Portionen

500 g Bandnudeln

1 Becher Crème fraiche mit Kräutern

200 g Käse (Pizzakäse), gerieben  
500 g Hackfleisch  
1 Dose/n Mais

## ZUBEREITUNG

Bandnudeln kochen, in eine große Pfanne geben, Creme fraîche unterrühren, Käse unterrühren, bis er zerlaufen ist. Aus dem Hackfleisch eine Soße zubereiten (jeder so, wie er gewohnt ist), bisschen Knobi reinrühren. Servieren wir immer so: Käsenudeln auf den Teller, bisschen Mais drauf, Hackfleischsoße drüber.

17.6.03 Lostintrace CK

## Hackfleisch, Spaghetti Primavera

Frühlingsspaghetti

Zutaten für 2 Portionen

300 g Hackfleisch, (Faschiertes) am besten Rind-Schwein gemischt  
50 g Karotte(n) (Babykarotten)  
50 g Mais  
50 g Erbsen  
100 ml Crème fraîche  
1 m.- große Zwiebel(n), /  
2 Zehe/n Knoblauch, (fein gehackt)  
Basilikum und Parmesan zum Abschmecken  
1 Schuss Öl  
½ Tasse/n Wasser oder klare Gemüsesuppe  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und fein hacken. In einer heißen, mit dem Öl versetzten Pfanne glasig werden lassen. Danach das Fleisch hinzugeben, pfeffern (noch nicht salzen, da dies dem Fleisch das Wasser entzieht) und fast gar braten. Die Babykarotten, Mais, die Erbsen und den Knoblauch hinzugeben und mitkochen. Damit das ganze nicht zu trocken wird, sollte jetzt das Wasser bzw. die Suppe hinzugefügt werden. Danach salzen und die Creme fraîche einrühren. Noch kurz weiter köcheln lassen - den Herd abstellen. Zum Schluss kommt noch das Basilikum hinzu und wer will, kann das Ganze noch mit ein bisschen Parmesan abschmecken (schmeckt aber auch ohne gut).

Fertige Spaghetti auf den Teller, Sauce hinzu...fertig. Mahlzeit ;)

16.7.04 Augenbraue CK

50 g Karotte(n) (Babykarotten)  
50 g Mais  
50 g Erbsen

Dosenware?

LG, Torsten

Ich denke, dass es sich um TK-Ware oder eben doch frische handelt.

Mais ist das einzige Gemüse, bei dem ich Dosenware gelten lasse \*g\*.

Gruß, fine

Hallo

endlich mal ein Mais Rezept, das ohne Konserve aus kommt

MfG

Hans

### Hackfleisch, Süßkartoffelpfanne

Zutaten für 2 Portionen  
800 g Batate(n), Süßkartoffeln  
250 g Hackfleisch, vom Rind  
1 Dose/n Mais  
Pfeffer  
Chilipulver  
Gewürzmischung, Barbecuegewürz  
Salz  
Öl (Oliven)

### ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser kochen.  
Rinderhack in Olivenöl anbraten, mit Pfeffer und Barbecuegewürz würzen.  
Süßkartoffeln zugeben, weiter braten und mit den Gewürzen scharf abschmecken.  
Kurz vor Ende der Garzeit den gut abgetropften Mais zugeben und evtl. nachwürzen.

6.11.01 Kleine hexe CK

## Hackfleisch, Texas Hot Pot 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Hackfleisch, gemischt
- 2 Paprikaschote(n), grün
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 1 Dose/n Mais
- 120 g Erbsen
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Brötchen, alte

### 2 Ei(er)

- 1 TL Salz
  - Paprikapulver, edelsüß
  - Paprikapulver, scharf
- 2 Chilischote(n) (Jalapenos)
- 4 EL Öl
- 250 ml Brühe
- 4 EL Worcestershiresauce
  - Cayennepfeffer
  - Petersilie, glatte

## ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln. Brötchen einweichen und ausdrücken. Zwiebel, Brötchen, Hack, Ei, Salz, Paprikapulver und kleingehackte Jalapenos mischen. Zu kleinen Kloessen formen (ca. 4 cm Durchmesser) und in Öl braten. Paprikaschoten in Streifen schneiden. Fleischkloesse warm stellen. Brühe in eine Pfanne geben und Paprikaschoten darin 15 Minuten dünsten. Den Mais und die Erbsen zugeben und 4 Minuten garen. Fleischklösschen in die Soße geben und für ein paar Minuten mitschmoren lassen. Mit Worcestershiresauce und Cayennepfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen. Mit Stangenweißbrot servieren.

8.11.04 TexMexHex CK

## Hackfleischpfanne, Mexikanisch

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Hackfleisch, (Halb & Halb)
- 3 Paprikaschote(n), rot, gelb, grün
- 2 kl. Dose Kidneybohnen
- 1 Dose/n Chili - Bohnen
- 1 Dose/n Mais
- 1 Flasche Sauce (Mexiko Sauce)

2 Flaschen Sauce (Chili-Sauce)

Öl

Salz und Pfeffer

Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Das Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten.

Paprika waschen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen.

Paprika und schmale Streifen schneiden und zum Hackfleisch geben. Alles kurz anschmoren damit der Paprika bissfest bleibt.

Die Bohnen, den Mais und die Saucen dazugeben und 10 Minuten weiter köcheln lassen.

Dazu passt am Besten Reis oder Baguette.

28.6.04 Aljolin6 CK

## Hackfleischpizza

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Hackfleisch, gemischtes

2 Tüte/n Fertigmischung für Hackbraten

1 große Zwiebel(n)

1 Glas Sauce (Pastasauce)

200 g Speck, geräucherten, in Scheiben oder Würfel

200 g Champignons, frische

1 Dose/n Mais

2 Stange/n Porree

1 Dose/n Ananas, in Stücken

300 g Käse, geriebenen

1 Prise Oregano

## ZUBEREITUNG

Hackfleisch mit Hackbratenmix und klein geschnittener Zwiebel, nach Anleitung, vermengen. Auf einem tiefen Backblech gleichmäßig verteilen.

Die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig anbraten. Auf dem Hackfleisch die Tomatensauce gleichmäßig verteilen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und aufs Blech geben, ebenso den in Ringe geschnittenen Lauch. Ananasstücke und Mais ebenfalls auf dem Blech verteilen. Einwenig frisch gemahlener Pfeffer darüber geben. Nun die knusprig gebratenen Speckwürfel drauf und alles reichhaltig mit geriebenem Käse überstreuen. Das Ganze für ca. 40 min. bei 180-200 Grad in den Backofen.

Ein frischer Salat dazu oder ein Baguette.

26.7.04 Whoppi CK

### Hackfleischtorte 1 Ei

4 Personen

- 100 g Maisgrieß
- 3/8 l Instand-Brühe
- 300 g Gemischtes Hackfleisch
  - 1 Altbackenes Brötchen
  - 2 Zwiebeln (100 g)
  - 1 Ei
  - 1 Zerdrückte Knoblauchzehe
  - Salz
  - Pfeffer
  - Paprika
- 2 Tl Senf
- 200 g Tiefgefrorene Erbsen
- 100 g Geraspelter Gouda
- 1 Bund Petersilie
- 1 Beet Kresse

Maisgrieß in die kochende Brühe geben und 15 Minuten ausquellen lassen. Hackfleisch, eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel, Ei und Knoblauch vorkneten. Abschmecken. Grießbrei in eine gefettete Springform (24 cm) geben, glattstreichen. Fleischteig darauf verteilen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Erbsen und Käse darauf verteilen, weitere 10 Minuten backen. Mit gehackten Kräutern bestreuen.

Pro Person ca. 490 kcal (2060 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

### Hackkuchen, Mediterraner 3 Ei

Zutaten für Portionen

- 1 kg Hackfleisch, halb und halb (bevorzuge nur Schwein)
- 1 Brötchen (Laugenbrötchen)
- 400 g Aubergine(n)
  - Salz
- 3 Paprikaschote(n), rote
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1 Dose/n Mais

200 g Feta-Käse

### 3 Ei(er)

100 g Parmesan, geriebener  
Pfeffer  
Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Brötchen in warmem Wasser einweichen. Aubergine waschen, putzen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, diese vierteln und salzen. Die Paprikaschoten waschen, putzen, würfeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Eine Hälfte der Ringe beiseite legen, die andere etwas kleiner schneiden. Mais abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen, tiefes Backblech (oder Fettfangschale) mit Öl einpinseln.

Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Eiern, Parmesan, gepresstem Knoblauch und zerkrümeltem Feta zu einem Teig verarbeiten. Würzen und zwei Drittel des Gemüses untermischen. Hackmasse auf Blech streichen und restliches Gemüse darauf verteilen.

40 Minuten backen, nach 10 Minuten mit Olivenöl beträufeln.

Schmeckt warm oder kalt mit Fladenbrot.

13.4.04 M@use CK

## Hackpfanne mit Sahne

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Hackfleisch, gemischtes  
250 g Speck, durchwachsenen, gewürfelt  
2 Zwiebel(n), gewürfelt  
1 Dose/n Erbsen und Möhren  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Pilze  
5 Gurke(n) - Sticks, klein geschnitten  
5 große Kartoffeln, gewürfelt  
5 Paprikaschote(n), gewürfelt  
2 Becher Kaffeesahne

## ZUBEREITUNG

Als erstes in einem relativ großen Topf die Zwiebeln und den Speck kräftig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und kross braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry ein wenig würzen. Kartoffeln roh dazugeben und 5 Minuten alles schmoren lassen. Dosengemüse abtropfen und zusammen mit den Paprikaschoten und den Gurkensticks dazugeben. Weitere 5- 10 Minuten

schmoren lassen. Nun mit der Kaffeesahne ablöschen und sie einkochen lassen. Evtl. nachwürzen.

Man kann auch normale Sahne nehmen. Mir sind das nur zu viele Kalorien und mit Kaffeesahne schmeckt es genauso gut.

3.5.04 Hakennase CK

### Paprika mit Feta - Hack Füllung

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Paprikaschote(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Beutel Reis
- 350 g Hackfleisch, halb / halb
- 100 ml Fleischbrühe
- 1 Pck. Tomate(n), passierte  
Salz und Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 Pck. Feta-Käse
- 1 kl. Dose Mais
- 50 g Parmesan, frischer  
Paprikapulver

### ZUBEREITUNG

Paprika quer halbieren und aushöhlen. Stiel entfernen. Zwiebel und Knoblauch hacken. In Öl andünsten. Reis zugeben und anschwitzen. Hack zugeben und krümelig braten. Brühe und die Hälfte der Tomaten zugeben. Gut würzen und 10 Minuten zugedeckt köcheln. Feta würfeln und zugeben. Mais zugeben. Restliche passierte Tomaten in eine Form geben und Paprikahälften hineinsetzen. Hackmischung in die Paprika füllen. Bei 180°C 30-40 Min. backen. Mit Parmesan bestreut servieren.

28.8.04 Tiggerblue78 CK

### Schmanthackfleisch

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Hackfleisch
- 1 Glas Sauce (Zigeunersoße oder Jägersoße)

250 g Schmand

## ZUBEREITUNG

Hackfleisch gut anbraten. Mit Zigeunersoße (schmeckt dann süß/sauer) oder Jägersoße und Schmand mischen. Alles in eine Auflaufform geben und 20 min. bei 180° überbacken lassen.

Dazu schmecken super Spiralnudeln und Mais.

6.3.03 Magiqua CK

## Hack, Auflauf

### Hack - Auflauf Quattro stagioni

Zutaten für 4 Portionen

1.2 kg Kartoffeln, festkochende

Salz und Pfeffer

2 Zwiebel(n)

400 g Brokkoli

2 Zehe/n Knoblauch

2 Tomate(n)

2 Paprikaschote(n), rot

300 g Champignons, (Dose)

125 g Mozzarella

100 g Käse (Greyzer)

100 g Schinken, gekochten

1 Dose/n Mais

4 EL Olivenöl

1 kg Gehacktes

1 Pck. TK- Kräuter, gemischte

500 g Tomate(n), stückig

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln 30 Minuten kochen, pellen, in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Zwiebeln würfeln, Knoblauch pressen. Tomaten in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Pilze abgießen, Mozzarella in Scheiben schneiden. Käse reiben, Mais abtropfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack anbraten, Zwiebel und Knoblauch zugeben Kräuter ebenfalls 5 Minuten dünsten.

Salzen, pfeffern, etwas geriebenen Käse zugeben. Eine große, gefettete Auflaufform mit Kartoffelscheiben auslegen. 10 zurückbehalten. Salz, Pfeffer und etwas Reibekäse überstreuen. Je ein Viertel mit Schinken und

Brokkoli, Kartoffelscheiben und Pilzen, Mais und Paprika, Mozzarella und Tomate belegen, alles mit Käse überstreuen. 30 Minuten bei 200 Grad backen.

21.11.04 Knuspernudel CK

### Hack Maisauflauf

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Mais  
500 g Hackfleisch  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Butter  
1 Prise Salz  
etwas Pfeffer  
Kartoffeln

### ZUBEREITUNG

Aus den Kartoffeln Püree zubereiten. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben. Das Hackfleisch in Butter anbraten und würzen. Das Fleisch auf dem Mais verteilen. Die Zwiebel in der Pfanne dünsten und in die Form geben. Das Kartoffelpüree darüber streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 20 Minuten Backen.

15.5.03 Sanfteloewin CK

### Hack, Kartoffelaufbau mit Mais und Paprika

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln  
500 g Hackfleisch  
1 Paprikaschote(n), rot  
150 g Mais, TK oder 1 Dose  
1 Zwiebel(n)  
100 g Schmelzkäse  
1 Becher Sahne  
1 Becher Schmand oder Creme fraiche  
Salz und Pfeffer  
etwas Butter zum Fetten der Form  
etwas Öl  
100 g Käse (Emmentaler), gerieben  
Paprikapulver, edelsüß

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden

Zwiebel in etwas Öl anbraten, Hack dazugeben und bis es gar ist weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In die gefettete Form die Hälfte der Kartoffeln geben. Etwas salzen. Darauf die Hackmasse und danach das Gemüse. Wieder etwas salzen. Als oberste Schicht wieder Kartoffeln.

In einem Topf Sahne, Creme fraiche oder Schmand und Schmelzkäse erhitzen. Mit den Gewürzen abschmecken und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse über den Auflauf streuen. Form schließen und bei ca. 200 Grad ca. 45 Minuten backen. Die restlichen 15 Minuten die Form öffnen.

16.6.03 Third CK

## Hack, Nudelaufbau mexikanischer Art

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (Rädchen-Nudeln)

Salz

1 Zwiebel(n)

250 g Hackfleisch vom Schwein

2 EL Öl

Pfeffer

2 EL Tomatenmark

150 g Kirschtomate(n)

1 Dose/n Kidneybohnen, ( 425 ml)

1 Dose/n Mais, (212 ml)

50 g Käse (Gouda), gerieben

## ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Hack und Zwiebeln in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und 150 ml Wasser zufügen. Tomaten halbieren. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Mit den Tomaten zum Hack geben, erhitzen und abschmecken. Nudeln unterheben. Alles in eine Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C) überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

21.5.02 Elli K. CK

## Hack, Überbackene Chilibohnen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Öl
- 400 g Hackfleisch, gemischt
- Salz
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver, edelsüß
- Chilipulver
- 425 ml Kidneybohnen
- 425 ml Bohnen, weiß in Tomatensauce
- 200 g Tomate(n), passiert
- 100 g Käse (Gouda)
- 250 g Mais - Chips, geröstet, gewürzt
- 100 g Crème fraiche

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Die Zwiebel zufügen und mitbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika und Chilipulver würzen. Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen und mit Wasser abspülen. Die gebackenen Bohnen mit der Tomatensoße und den Kidneybohnen in die Pfanne geben und erhitzen. Die Tomaten zufügen und aufkochen lassen. Nochmals pikant abschmecken. Den Käse fein reiben. Die Maischips in eine Pfanne geben und die Bohnen-Hack-Masse darauf verteilen. Creme fraiche und Käse darauf geben und alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° / Umluft: 175°) 10 - 15 Minuten überbacken.

24.4.03 Callista CK

## Hackfleisch, Bunter Nudelaufbau

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 500 g Nudeln, (je nach Wunsch)
- 2 Karotte(n)
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Erbsen
- 1 Zucchini
- 3 Tomate(n)
- 1 Becher Crème fraiche
- 1 Becher süße Sahne

etwas Parmesan  
Gewürze, (Salz, Pfeffer, Paprika usw.)  
2 Zehe/n Knoblauch  
250 g Käse, gerieben

## ZUBEREITUNG

Hackfleisch mit Zwiebeln und Knobi schön knusprig anbraten und gut würzen, in der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Gemüse klein schneiden und 2-3 min. in der Mikrowelle (ohne Zusatz von Wasser) etwas garen, damit es nicht so hart ist. Nun das Creme fraiche mit der süßen Sahne, dem Parmesan und den Gewürzen verrühren. So, und jetzt die Nudeln, das angebratene Hackfleisch und das Gemüse in eine Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und für ca. 20-25 min. in den Ofen.

25.12.03 steff21MA CK

Heute gab es diesen Auflauf bei uns und er hat allen Familienmitgliedern gut geschmeckt.

Das zerkleinerte Gemüse habe ich nicht in der Mikrowelle gegart, sondern nach Anbraten des Hackfleisches für einige Minuten mit in die Pfanne gegeben.

19.6.04 Lilliane CK

## Hackfleisch, Chili con Carne - Auflauf

Zutaten für 6 Portionen  
3 Paprikaschote(n), bunte  
400 g Hackfleisch  
3 Zehe/n Knoblauch  
1 Zwiebel(n)  
Öl (Olivenöl)  
300 g Reis  
1 gr. Dose Tomate(n), geschält  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Bohnen, rote  
Tabasco  
Paprikapulver, edelsüß  
Paprikapulver, rosenscharf  
Cayennepfeffer  
Pfeffer  
Salz

Käse, zum Überbacken  
Pepperico  
evt. Chips (Nachos)  
Petersilie

## ZUBEREITUNG

Reis aufsetzen und kochen.  
Olivenöl in hohem Topf erhitzen, Hack darin gut durchbraten. Ruhig schon während des Anbratens gehackte Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Nach dem Anbraten in Stücke geschnittene Paprika und Peperoni dazugeben, kurz weiterbraten. Tomaten und rote Bohnen aus der Dose mit Mais (ohne Flüssigkeit) dazugeben. Kochen lassen.  
Nach Geschmack mit Tabasco, Paprika edelsüß und rosenscharf, Cayenne, Salz und Pfeffer würzen. Weiter kochen.

Den Reis - er muss nicht, darf aber, gar sein - in eine flache Auflaufform geben. Eventuell den Rand der Auflaufform mit Nachos garnieren. Das Chili con Carne über den Reis geben. Mit Käse bestreuen bzw. belegen. In den vorgeheizten Backofen stellen und backen lassen. Auch hier wieder nach den eigenen Vorstellungen richten.  
Den fertigen Auflauf mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

9.5.02 Zottel                      CK

## Hackfleisch, Feuriger Reisauflauf

Zutaten für 4 Portionen  
200 g Reis, in Salzwasser bissfest gegart  
250 g Hackfleisch  
1 EL Butter oder Margarine  
Pfeffer, Paprikapulver, Curry, Tabasco  
1 Zwiebel(n)  
3 EL Tomatenmark  
1 Dose/n Kidneybohnen  
1 Dose/n Mais, (425 ml)  
200 g Sahne  
1 TL Speisestärke  
200 g Käse, gerieben  
Fett, für die Form

## ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung bissfest garen.

Hackfleisch in heißer Butter oder Margarine anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry würzen. Zwiebel abziehen, würfeln und zugeben. Tomatenmark unterrühren und mit Tabasco abschmecken.

Reis abgießen, abschrecken. Kidneybohnen abspülen, mit dem Mais und Hackfleisch unter den Reis mischen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Sahne mit Salz, Pfeffer und Speisestärke verrühren, über den Auflauf gießen und mit Käse bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C) ca. 30 Minuten backen.

3.3.03 Br11 CK

### Hackfleisch, Nudelaufbau 2 Ei

Zutaten für Portionen

1 Becher Schmand

1 Becher Sahne

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Champignons, (alternativ frische)

2 Paprikaschote(n) (Farbe egal, rot schmeckt am besten)

500 g Nudeln (Spiralnudeln)

250 g Käse, (Gouda oder Emmentaler zum Überbacken)

1 Peperoni, (rot oder grün je nach Schärfewunsch)

2 große Zwiebel(n)

500 g Hackfleisch, gemischt

### 2 Ei(er)

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Brühe, gekörnte

Chilipulver

### ZUBEREITUNG

Hat zwar nix mit Berlin zu tun, ist aber dort im Urlaub entstanden.

Nudeln vorkochen, statt Salz gekörnte Brühe nehmen.

Zwiebeln klein hacken und in Öl anbraten, Hackfleisch zusammen mit kleingehackter Peperoni dazugeben und scharf anbraten.

Paprika in Würfel schneiden (entweder dazugeben und mit anbraten oder in Mikrowelle abgedeckt vorkochen, wenn es schnell gehen soll).

Mit dem Becher Sahne aufgießen und Mais und Pilze dazugeben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chili (sollte gut scharf sein). Die Eier verquirlen und unterrühren (aber nicht mehr auf der heißen Platte, das Ei sollte erst im Backofen stocken).

Die Sauce unter Nudeln rühren, das Ganze in eine Auflaufform geben.

Schmand mit etwas Wasser oder Milch verrühren und auf der Oberfläche gleichmäßig verteilen. Käse drüberstreuen/drauflegen/raspeln und das ganze in den Ofen bis der Käse knusprig wird.

Am besten Pfeffermühle und Chilimühle auf den Tisch dazu zum Nachwürzen

9.10.04 ASDBigmac CK

### Hackfleisch, Nudelaufbau mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Zwiebel(n)

300 g Hackfleisch

150 g Nudeln, (Spiralen)

1 kl. Dose Erbsen und Möhren

1 kl. Dose Mais

2 Pck. Fertigmischung für Spaghetti Bolognese

500 ml Milch oder Wasser

400 g Käse, gerieben

Salz und Pfeffer, zum Würzen

### ZUBEREITUNG

Nudeln in Salzwasser und etwas Öl kochen. Nebenbei etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel fein würfeln und glasig dünsten. Dann das Hackfleisch zugeben und anbraten, bis es bröselig wird. Mais, Erbsen und Möhren in einem Sieb abtropfen lassen und zum Hackfleisch geben. Nudeln abseien, mit Wasser abschrecken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer nach belieben würzen, alles gut durchrühren. Bei sehr schwacher Hitze zudecken. Milch oder Wasser in einem Topf erwärmen und Maggi-Fix mit einem Schneebesen unterrühren, aufkochen lassen.

Hackfleisch-Gemüse-Nudeln in eine mit Butter eingefettete Auflaufform geben, Soße darüber gießen. Etwas Käse noch unterrühren, je nach Belieben. Restlichen Käse darauf geben und bei Heißluft 200 °C etwa 15 Minuten überbacken, je nach Auflaufform, bis der Käse eine goldbraune Kruste bekommt, man kann auch einen Deckel drauf tun. Am besten heiß servieren.

27.11.04 Blacky2k CK

Hallo-

150g Nudeln finde ich zu wenig für vier Personen! Dagli

## Hack, Salat

### Fleischklösschensalat

Zutaten für 5 Portionen  
300 g Hackfleisch /Mett  
1 Dose/n Champignons  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Mandarine(n)  
400 g Erbsen, TK  
250 g Schmand  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

### ZUBEREITUNG

Die Tiefkühlerbsen in eine Schüssel geben und auftauen lassen. Das Hackfleisch, falls noch nicht gewürzt, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dann kleine Kügelchen daraus formen. Die Kügelchen dann in einer Pfanne ringsherum braten, herausnehmen und abkühlen lassen. Als nächstes alle Zutaten zu den Erbsen in die Schüssel geben. Den Schmand hinzufügen und alles gut durchmengen. Dazu passt sehr gut Baguette.

25.11.03 Rainer36 CK

### Hack, Mexikanischer Salat

Zutaten für 6 Portionen  
400 g Hackfleisch vom Rind  
1 Beutel Salat, gemischt (wahlweise 1/2 Kopf Eisbergsalat)  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Kidneybohnen  
250 g Käse (Chester-Käse, wahlweise Emmentaler)  
2 Avocado(s), reif  
1 Glas Miracel Whip (evtl. Balance)  
Tomatenketchup  
Balsamico  
Tabasco  
2 Zwiebel(n)  
1 Tüte/n Chips (Paprika-Chips, z.B. Crunchchips)  
Öl (Olivenöl)  
4 Tomate(n)

## ZUBEREITUNG

Fleisch zubereiten:

Die Zwiebeln klein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Rinderhack hinzugeben und braten. Währenddessen mit Salz, Pfeffer und (je nach Geschmack auch reichlich) Tabasco würzen. Das Fleisch darf ruhig knusprig braun werden. Schön zerteilen, so dass die Klumpen nicht zu groß sind. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Abschmecken nicht vergessen, darf durchaus scharf sein!

Salat zubereiten:

Salat in eine Schüssel geben (ein 250g-Beutel Mischsalat ist genau die richtige Menge und sieht nett aus, weil meistens etwas Radicchio dabei ist. Wer's selber machen mag, nimmt einfach eine entsprechende Menge Eisbergsalat und rupft ihn schön klein).

Tomaten würfeln (ca. 1 cm Kantenlänge) und dazu geben, Avocado teilen, Kern entfernen, schälen und ebenfalls würfeln und hinzugeben, Käse würfeln und hinzugeben. Mais abtropfen lassen und hinzugeben, Kidney-Beans abtropfen, Dose nochmals mit Wasser füllen und abgießen, dann Bohnen hinzufügen.

Abgekühltes Fleisch zum Salat geben und alles vermischen. Salat nochmal gut ansehen, so sieht er nämlich echt lecker aus. So klasse sieht er nachher nicht mehr aus, aber dafür schmeckt er lecker. ;-)

Als letztes, Chipstüte öffnen und Chips klein zerdrücken, bis es Chipbrösel sind. Die Hälfte davon in den Salat geben (quasi als Gewürz). Die andere Hälfte aufheben, wird später noch gebraucht!

Balsamico-Essig über den Salat geben (keine Angst, wer hier vorsichtig ist, kann später noch abschmecken).

Die Sauce:

Ungefähr 3/4 des Glases Miracel Whip in eine Schüssel geben und mit Ketchup verrühren. Je nach Geschmack eher etwas mehr Ketchup verwenden, bis die Sauce eine schöne rosa Farbe hat. Mit etwas Tabasco abschmecken.

Das Finish:

Sauce über den Salat geben und gut vermengen. Jetzt kann man noch abschmecken mit Tabasco, Ketchup und ggf. Balsamico. Je nachdem wie scharf das ganze sein soll.

Der Salat darf jetzt gerne etwas ruhen und ziehen. Je länger er zieht, desto besser schmeckt er (und dass die Salatblätter labbriger werden, stört eigentlich gar nicht). Man kann den Salat (oder Reste davon) auch sehr gut über Nacht abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag noch essen. Ich finde, dann schmeckt er am besten!

Servieren!

Jede Portion des servierten Salats mit frischen Chipkrümeln bestreuen (ich habe doch gesagt, dass man sie aufheben soll!), das würzt und gibt ein knackig-frisches Erlebnis, auch wenn der Salat schon länger gezogen hat.

16.5.03 Andischatz

CK

### Hackfleisch im Nudelsalat

Zutaten für 8 Portionen

500 g Nudeln (Schleifchennudeln)

500 g Hackfleisch, vom Rind

1 Paprikaschote(n)

1 Dose/n Mais

1 Scheibe/n Feta-Käse (nach Wunsch)

1 Glas Peperoni (Jalopenos) ganz oder in Scheiben und etwas Einlegflüssigkeit

1 Flasche Tomatenketchup

2 Zehe/n Knoblauch

1 EL Pfeffer, Pariser

#### Dressing:

100 ml Öl (Olivenöl)

etwas Balsamico

½ Zitrone(n), den Saft

1 EL Zucker

### ZUBEREITUNG

Hackfleisch scharf anbraten, Knoblauch und Pariser Pfeffer zugeben. 1/2 bis 3/4 Flasche Ketchup dazugeben.

Das Hackfleisch mit den gekochten Nudeln mischen. Die Peperoni (ganz oder geschnitten, je nachdem ob man sie vor dem servieren wieder entfernen möchte) dazugeben.

Mais, in kleine Würfel geschnittene Paprikaschoten und nach Belieben Feta dazugeben. Ca. 30 min bis 1 Std. ziehen lassen. Nochmals mit Ketchup (die Nudeln saugen viel auf) und Pariser Pfeffer nachwürzen.

Für das Dressing das Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Zucker und Peperoniflüssigkeit (nach Geschmack) mischen, drübergießen und noch mal gut mischen.

Schmeckt alleine, mit Baguette, zu Gegrilltem...

12.12.02 Petralino

CK

### Reissalat mit Hackfleisch

einfach und gut selbst zu erweitern

Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis (Schnellkochreis)  
250 g Hackfleisch vom Rind  
1 Dose/n Mais, (285g Abtropfgewicht)  
2 Zehe/n Knoblauch  
6 EL Öl  
5 EL Essig (Weißweinessig)  
1 Msp. Cayennepfeffer  
Salz und evtl noch etwas Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Reis kochen, abschrecken und auskühlen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Knoblauch dazu drücken und gut würzen. Mais abtropfen lassen und mit dem Reis und Hackfleisch in eine Schüssel geben. In einem Rührbecher aus Weißweinessig, restl. Öl, Salz u. Cayenne-Pfeffer (evtl. noch Pfeffer) eine pikante Soße rühren. Diese über die Reis-Mais-Hackfleischmischung gießen und gut durchziehen lassen.

1.7.04 Wussi CK

## Hack, Suppe

### Gehacktes, Partysuppe süß - sauer

Zutaten für 12 Portionen  
1.5 kg Gehacktes, halb und halb  
6 Zwiebel(n)  
3 Paprikaschote(n)  
1 Tube/n Tomatenmark  
1 Dose/n Ananas in Stücken, mit Saft  
1 Glas Tomatenpaprika  
500 ml Tomatenketchup  
2 Dose/n Suppe (Ochsenschwanzsuppe)  
1 Dose/n Kidneybohnen  
1 Dose/n Bohnen (Chilibohnen)  
1 Dose/n Mais  
2 Becher Crème fraîche  
200 g Schmelzkäse  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Zwiebel häuten und würfeln. Paprika in streifen schneiden. Zwiebeln, Paprika und Gehacktes gut anbraten. Ananas mit Saft hinzufügen. Tomatenmark, Tomatenpaprika, Ketchup, Ochsenschwanzsuppe, Bohnen und den Mais hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Min. köcheln lassen. Zum Schluss Creme fraiche und den Schmelzkäse unterrühren.

8.5.02 Tabea33 CK

### Hack Feuerbohrentopf

Zutaten für 6 Portionen

6 EL Öl  
1.2 kg Hackfleisch, (halb/ halb)  
4 große Zwiebel(n)  
2 Paprikaschote(n), gelbe  
2 Paprikaschote(n), rote  
1 Paprikaschote(n), grüne  
5 EL Tomatenmark  
750 ml Gemüsebrühe  
2 Dose/n Bohnen, rote, (je 250 g)  
1 Dose/n Mais, (425 g)  
300 ml Chilisaucе  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebelwürfel und Paprikastreifen hinzufügen, etwa 10 Minuten schmoren lassen, dabei öfter umrühren. Dann die Gemüsebrühe dazugeben. Zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten garen. Die Bohnen abtropfen lassen. Zusammen mit dem Mais und der Chilisaucе zu der Suppe geben. Aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

13.10.03 Matteo2804 CK

### Hack Käsesuppe

Zutaten für 5 Portionen

5 Zwiebel(n)  
300 g Hackfleisch  
1 Liter Brühe, gekörnte  
450 g Porree - Rahmgemüse (Tiefkühlkost)  
1 kl. Dose Mais

1 kl. Dose Champignons  
400 g Sahne-Schmelzkäse  
200 g Schmelzkäse mit Kräutern  
200 g Crème fraiche  
1 Zehe/n Knoblauch

## ZUBEREITUNG

Zuerst die 5 Zwiebeln in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Danach die 300 g Hackfleisch hinzufügen und etwas anbraten. Mit 1 Liter gekörnter Brühe auffüllen. Nun die 450 g Porreeahmgemüse im gefrorenen Zustand, die Dose Mais, die Dose Champignon, die 400 g Sahneschmelzkäse und die 200 g Kräuterschmelzkäse sowie die 200 g Creme Fraiche und die Knoblauchzehe hinzufügen. Alles kurz aufkochen und die Suppe ist fertig.

25.7.04 Lechi CK

## Hack, Chilisuppe, Feurige

Zutaten für Portionen  
1 große Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
250 g Möhre(n)  
2 Paprikaschote(n), grün  
1 EL Öl  
500 g Hackfleisch, gemischt  
500 g Mett vom Schwein  
3 Dose/n Tomate(n) (850 ml)  
4 EL Brühe (Instant)  
2 Dose/n Maiskörner ( 425 ml)  
Salz  
Pfeffer  
Chilipulver  
evt. Sambal Olek

## ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und würfeln. Möhren und Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Öl erhitzen. Hack und Mett darin krümelig anbraten. Zwiebel, Möhren und Paprika kurz mitdünsten. Tomaten zugeben und etwas zerkleinern. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Mais abtropfen lassen und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Wer es ganz scharf mag, gibt noch etwas Sambal Oelek dazu.

3.6.02 Elli K.

## Hack, Deftige Chili - Gemüsesuppe

Zutaten für 6 Portionen

250 g Gehacktes vom Rind, mager

2 EL Öl

1 m.- große Zwiebel(n), fein gehackt

250 ml Wein

1 Zehe/n Knoblauch (nach Geschmack auch zwei)

400 g Pilze, in Scheiben geschnitten

1 Peperoni, grüne, in Streifen geschnitten

250 g Sellerie, sehr fein geschnitten

3 m.- große Möhre(n), sehr feine Scheiben geschnitten

500 ml Tomate(n), geschälte aus der Dose

400 ml Kidneybohnen, dunkelrote, waschen und abtropfen lassen

360 ml Maiskörner, abtropfen lassen

1.5 TL Chilipulver, (nach Geschmack auch mehr)

½ TL Salz

250 g Käse, geriebenen

## ZUBEREITUNG

Öl in einem großem Topf heiß machen, Gehacktes scharf anbraten, Zwiebel sehr feingehackt, hinzufügen und schmoren bis sie glasig sind. Mit dem Wein ablöschen. Knoblauch und Pilze begeben und 2 Min. köcheln lassen. Peperoni, Sellerie und Karotten einrühren und 5 Min. köcheln lassen. Dosentomaten begeben, mit Chili und Salz abschmecken und ca. 25 Min. auf kleiner Flamme kochen lassen, oder so lange, bis das Gemüse gar ist.

Die nierenförmigen Bohnen und den Mais hinzufügen und ohne Deckel für weitere 5 Min. kochen lassen.

Nochmals abschmecken und evtl. mehr Chili hinzufügen. Es muss nach Chili schmecken!! In Suppenteller füllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

10.8.04 Eehle

CK

## Hack, Kutschersuppe

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Gehacktes

2 Paprikaschote(n), rot

2 Paprikaschote(n), grün

1 gr. Dose Tomate(n), geschält

2 Dose/n Mais  
2 Dose/n Champignons  
1 Dose/n Bohnen, rote  
2 Becher süße Sahne  
1 Becher saure Sahne  
Salz und Pfeffer  
2 Liter Brühe  
etwas Mehl  
Paprikapulver  
Chili  
Tabasco  
Tomatenketchup

## ZUBEREITUNG

Aus dem Gehackten kleine Mettbällchen formen und in heißem Fett anbraten. 4-5 Esslöffel Mehl darüber stäuben und mit der Brühe ablöschen. Paprika in Würfel schneiden. Tomaten durch ein Sieb rühren. Mit dem restlichen Gemüse (vorher abtropfen lassen) in die Suppe geben. 2 Becher süße Sahne und die saure Sahne dazugeben. Mit den Gewürzen, je nach Geschmack, abschmecken. 1 Becher Sahne schlagen und zum Schluss auf die Suppe geben. Dazu schmeckt Stangenweißbrot.

23.7.04 Kaydee CK

## Hack, Mitternachtssuppe süß - sauer

Zutaten für 10 Portionen  
750 g Gehacktes, halb u. halb  
4 Zwiebel(n)  
3 Paprikaschote(n)  
1 Pck. Champignons oder 1 Glas  
1 Dose/n Ananas  
6 EL Tomatenmark  
200 ml Tomatenketchup (Curry)  
3 Dose/n Gulaschsuppe  
200 g Sahne-Schmelzkäse  
2 Dose/n Mais  
1 Dose/n Erbsen  
50 g Sahne

## ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, würfeln und mit Hackfleisch und Paprika anbraten. Die Pilze mit Ananas und Saft hinzufügen. Tomatenmark und Ketchup, Gu-

laschsuppe mit Salz und Pfeffer verrühren. Einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken ggf. nachwürzen. Zum Schluss Sahneschmelzkäse und Sahne unterrühren.

Ich persönlich mag das Rezept lieber ohne Ananas.

19.3.03 Magiqua CK

### Hack, Wichtelsuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Hackfleisch, gemischt
- 3 Zwiebel(n)
- 1 gr. Dose Tomate(n), geschälte
- 2 Dose/n Mais
- 1 Flasche Tomatenketchup
- 1 Dose/n Pilze
- 1 Pck. Currysoße
- ¾ Liter Sahne

### ZUBEREITUNG

Feingehackte Zwiebeln und Hackfleisch in Öl anbraten. Tomaten, Ketchup dazu, Currysoße nach Vorschrift zubereiten und dazu geben. Alles ca. 25 Min. kochen lassen. Zum Schluss Mais, Pilze und Sahne dazu, das ganze noch ca. 15 Min. weiter ziehen lassen.

Dazu Fladenbrot servieren.

23.3.04 Adriane CK

### Hackeintopf mit Bohnen

oder Chilly alla oli

Zutaten für 10 Portionen

- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 2 Dose/n Bohnen (Chilibohnen)
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Erbsen
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 2 Dose/n Tomate(n), passierte
- 1 Dose/n Tomate(n), geschälte
- 1 Becher Crème fraîche
- Paprikapulver, edelsüß
- Tomatenketchup

5 große Zwiebel(n)  
1500 g Hackfleisch

### ZUBEREITUNG

Hackfleisch salzen und pfeffern und mit etwas Öl im großen Topf anbraten bis es bröckelig ist. Die Zwiebeln hacken und dazugeben( kurz mit anbraten). Die Bohnen, Erbsen, Mais, Tomaten dazugeben und erhitzen, dann auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Paprika klein schneiden und dazugeben. Reichlich Paprika edelsüß (mind. 2EI) einrühren und etwas Ketschup dazu. Das Ganze bei geringer Hitze im geschlossenen Topf ca. 1 Std. köcheln lassen. Zum Schluss noch mit Pfeffer, Paprika und Ketschup abschmecken und Creme fraiche unterrühren.

15.2.02 O. Heins            CK

### Hackfleisch, Geisweider Suppe

Zutaten für 12 Portionen

1 kg Hackfleisch  
500 g Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
3 Paprikaschote(n), grün  
2 Dose/n Tomate(n), a` 875 g  
1 Flasche Tomatenketchup  
1 Flasche Sauce (Zigeunersoße)  
½ Flasche Chilisauce  
2 Dose/n Mais  
1 Lorbeerblätter  
2 Würfel Brühe  
250 ml Wein, rot  
500 ml süße Sahne  
1 Dose/n Ananas, 875g  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Hackfleisch anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zusetzen, danach den zerkleinerten Paprika, Tomaten, Ananas und Mais, alles mit Brühe und Wein ablöschen, die Saucen und Gewürze zufügen und alles gut durchkochen - 25 Min.. Am Ende der Kochzeit die ungeschlagene Sahne hinzufügen, evt. Nachwürzen.

22.8.02 Konrike    CK

## Hackfleisch, Mexikosuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 750 g Hackfleisch, (halb/halb)
- 2 Stange/n Porree
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 Dose/n Tomatenmark
- 4 Dose/n Wasser
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Dose/n Mais
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Pck. Schmelzkäse, (200 g)
- 1 Würfel Brühe
- 2 Becher Sahne
- Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch in einem großen Topf anbraten. Porree und Paprika klein schneiden, waschen und mit andünsten. Salz und Pfeffer darüber streuen. Tomatenmark und Wasser dazu und verrühren. Mais, Crème fraîche, Schmelzkäse, Brühwürfel und Sahne unterrühren dazu geben. Cayennepfeffer zum Abschmecken. Mit Baguettebrot servieren. Ideal für Party. Die Suppe kann auch sehr gut eingefroren werden.

31.7.03 Sissimuc CK

## Hackfleisch, Partysuppe á la Karin

Zutaten für 10 Portionen

- 1 kg Hackfleisch
- 1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt
- 1 Dose/n Mais
- 2 Flasche Sauce (Mexikosauce)
- 2 Pkt. Schmelzkäse (Sahneschmelzkäse)
- 1 Becher Sahne
- 2 große Zwiebel(n), gehackt
- 1 Dose/n Tomate(n), püriert (500 ml)
- 1 Dose/n Tomate(n), in Stücken (500 ml)
- Salz, Pfeffer, Pizzagewürz
- 1 gr. Dose Pilze mit Saft
- Brühe, evtl., zum Verlängern
- 1 Pkt. Salami, gewürfelt

## ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch mit den Zwiebeln krümelig anbraten. Alle weiteren Zutaten unterrühren, herzhaft würzen, aufkochen. Ein paar Stunden ziehen lassen und evtl. nachwürzen.

29.10.01 Küchenfee CK

## Hackfleisch, Schnelle herzhaftes Partysuppe

Zutaten für 8 Portionen

- 1 kg Hackfleisch
- 2 Paprikaschote(n), rote, in Würfel
- 2 Tüte/n Suppe (Zwiebelsuppe)
- 4 Becher Sahne
- 1 Dose/n Mais
- 1 Flasche Chilisauce
- 1 Flasche Sauce (Zigeunersoße)

## ZUBEREITUNG

Hackfleisch in wenig Öl krümelig braten.  
Zwiebelsuppe nach Anleitung auf dem Hackfleisch zubereiten.  
Danach Paprikawürfel, Sahne, Mais und Soßen zufügen und noch etwa 10 Min. köcheln lassen- fertig.

18.2.03 Preuth CK

## Hackfleisch, Siljas - Geburtstags - Suppe

Zutaten für 8 Portionen

- 1 kg Hackfleisch, halb & halb
- 1 Pck. Cabanossi, (300 g)
- 8 große Zwiebel(n)
- 2 Gläser Pilze, groß
- 1 gr. Dose Mais
- 3 gr. Dose Tomatenmark, (je Dose 140 g)
- 3 kl. Dose Gulaschsuppe, fertige
- ½ Liter Brühe
- 400 g Sahne-Schmelzkäse
- Salz und Pfeffer
- evt. Tabasco oder Sambal Oelek

## ZUBEREITUNG

Cabanossi und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Pilze und Mais abtropfen lassen. Hackfleisch und die Hälfte der Zwiebelringe anbraten. Dann die restlichen Zutaten bis auf den Schmelzkäse hinzufügen und 15 Minuten kochen lassen. Anschließend noch gut 1/2 Stunde bei kleiner Flamme köcheln lassen. Zum Schluss den Schmelzkäse zufügen und dann kochen lassen, bis dieser sich aufgelöst hat. Jetzt noch mit Salz und Pfeffer abschmecken - Fertig! Dazu kann man Tabasco oder Sambal Oelek zum evtl. nachwürzen reichen - halt für die, die es gerne schärfer mögen. Dazu passen Brötchen oder Baguette und Knoblauchcreme Guten Appetit

20.7.03 Luschi CK

### Hackfleisch, Silvester - Feuersuppe

Zutaten für 5 Portionen

600 g Hackfleisch, (vom Schwein)

1 Prise Chilipulver

1 Prise Kräutersalz

2 große Zwiebel(n), in kleine Würfel geschnitten

2 Zehe/n Knoblauch

3 EL Öl

5 Tomate(n), gehäutet & in Würfel geschnitten

1 Paprikaschote(n), (gelb)

1 Paprikaschote(n), (rot)

1 Paprikaschote(n), (grün)

500 ml Tomatenketchup

500 ml Brühe

Salz und Pfeffer

2 Dose/n Mais

2 Dose/n Bohnen, rote

Kümmel

### ZUBEREITUNG

Hackfleisch zerpfücken, mit Chili & Salz würzen.

Knoblauch, Zwiebeln in Öl andünsten, Paprika würfeln und mit den Tomatenstücken ebenfalls zugeben und ca. 5 Minuten garen. Danach das Hackfleisch unterrühren und anbraten.

In einem anderem Topf die restlichen Zutaten (Mais und Bohnen erst am Ende zugeben) erhitzen und einkochen lassen.

Alle Zutaten gründlich vermischen.

21.12.03 Dragonfly-Lady CK

## Hackfleisch, Ungarische Kasserolle

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln  
3 Zwiebel(n)  
Öl  
500 g Hackfleisch, gemischt  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver, Rosenpaprika  
Thymian  
750 ml Fleischbrühe  
500 g Tomate(n)  
1 Dose/n Maiskörner  
2 EL Tomatenmark  
Basilikum  
Petersilie

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten vierteln. Zwiebeln pellen, würfeln und im Öl andünsten. Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika und Thymian würzen. Kartoffelwürfel und Brühe zugeben und alles 20 Min. garen. Mais mit dem Saft, Tomatenviertel und Tomatenmark zugeben und 5 Min. ziehen lassen. Mit Basilikum würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

10.11.01 Kleine Hexe            CK

## Hackfleischtopf mit Sommergemüse

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Mais, (285 g Einwaage)  
4 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Zweig/e Oregano, (oder 1/2 TL getrockneter)  
300 g Zucchini  
400 g Tomate(n)  
1 Bund Schnittlauch  
4 EL Öl  
500 g Hackfleisch, (Rinderhackfleisch)  
2 EL Tomatenmark  
Salz und Pfeffer  
1 TL Zucker und 1 Msp. Kümmelpulver, bei Bedarf  
500 ml Gemüsebrühe, Instand  
2 EL Crème fraîche

Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Mais abtropfen. Zwiebeln in dünne Scheiben, Knoblauch in feine Blätter schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Oregano fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Oregano in einem Topf in 3 EL Öl anschwitzen. Hack zugeben, anbraten. Tomatenmark unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Brühe angießen, 5 min köcheln lassen.

Zucchini in restlichem Öl bissfest braten. Tomaten zum Fleisch geben, 2 min mit köcheln. Zucchini unterheben und noch mal abschmecken.

Eintopf in tiefe Teller füllen, mit je einem Klecks Creme fraiche und Schnittlauchröllchen servieren.

Guten Appetit!

15.3.04 Angie17 CK

## Hackfleischtopf, scharf

Zutaten für 6 Portionen

500 g Hackfleisch, halb + halb

250 g Mett, gewürzt

1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt

1 Paprikaschote(n), gelb, gewürfelt

2 Zwiebel(n)

1 kl. Dose Mais

125 ml Chilisaucе

Salz und Pfeffer

Knoblauchgranulat

125 ml Wein, weiß, trocken

Paprikapulver, edelsüß

## ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Knoblauchgranulat würzen und scharf anbraten. Nach und nach das Mett hinzugeben und auch scharf anbraten.

Zwiebeln und Paprika würfeln und ebenfalls hinzugeben. Dann den Mais dazu.

Deckel auf die Pfanne und alles ca. 20 Min. schmoren lassen.

Danach alles mit dem Wein ablöschen und die Chilisaucе dazugeben.

Dann noch ca. 250 ml Wasser dazu und alles noch mal 15 Min. ziehen lassen. Fertig.

Dazu schmecken am besten: Nudeln, Reis oder aber auch Baguette.

25.2.03 Crazy lady CK

## Muffeins, Fleisch

### Hähnchen Muffins 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

100 g Stangensellerie

150 g gegartes Hähnchenfleisch

100 g Möhre

1/2 Bund Petersilie

150 g Mehl

100 g Maismehl

2 1/2 TI Backpulver

1/2 TI Salz

1/2 TI Paprikapulver

1/4 TI schwarzer Pfeffer

### 1 Ei

50 ml Öl

250 ml Buttermilch

1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Sellerie waschen und in winzige Würfel schneiden. Das Fleisch ebenfalls klein würfeln. Die Möhre putzen und grob raspeln. Petersilie abbrausen und die Blättchen klein hacken. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer mischen. Gemüse, Fleisch und Petersilie sorgfältig unterrühren. In einer anderen Schüssel das Ei mit Öl und Buttermilch verquirlen, die geschälte Knoblauchzehe durch die Presse in den Teig drücken, die Mehlmischung dazugeben und unterrühren. Den Teig in die Förmchen füllen und 20 bis 25 Minuten backen. Die Muffins etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und lauwarm servieren.

### Schinken, Mais- Muffins 2 Ei

Zutaten für 12 Portionen

1 kleine Zwiebel(n)

8 Scheibe/n Bacon

230 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
60 g Butter, weich  
180 ml saure Sahne  
3 EL Milch

2 Ei(er)

150 g Maiskörner

## ZUBEREITUNG

Die Bacon - Scheiben von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebel schälen, hacken und mit saurer Sahne, Milch, Eiern, Mais und Butter verrühren. Separat Mehl, Backpulver und Salz vermischen, anschließend beide Mischungen zusammenfügen. Bloß nicht zu lange rühren! Zuletzt den Bacon, zerfleddert in kleine Brösel, unterrühren. Teig in geölte Muffin-Förmchen füllen und im vorgeheizten Umluftofen bei 180°C etwa 25 Minuten backen.

2.5.02 Maggi aus Berlin CK

## Rindfleisch

Dörrfleisch, Reis mit Mais

Pfannengericht und Salat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Dörrfleisch, gewürfelt

1 große Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

500 ml Brühe

1 Paprikaschote(n), rote, in Streifen

1 Paprikaschote(n), grüne in Streifen

1 Dose/n Mais, abgetropft

250 g Champignons, frisch, blättrig geschnitten oder eine Dose Champignons in Scheiben

2 EL Petersilie, gehackte

250 g Reis (Langkornreis, Parboiled)

Salz

Pfeffer

Kräuter der Provence

## ZUBEREITUNG

Zubereitung als Salat:

Dörrfleisch in einer Pfanne anschwitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Dörrfleisch glasig schwitzen. Langkornreis zugeben und ebenfalls glasig anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt solange köcheln, bis der Reis gar ist. Dauert etwa 15 Minuten, eventuell noch etwas Flüssigkeit zugeben, damit der Reis nicht anbrennt, oder den Deckel abnehmen, falls es zu viel Flüssigkeit sein sollte. Wenn der Reis gar ist, gibt man die Paprikastreifen dazu, ebenso die blättrig geschnittenen frischen Champignons (alternativ 1 Dose Champignons in Scheiben), sowie eine Dose Mais (abgetropft) dazu. Falls notwendig mit Salz, Pfeffer und etwas Kräuter der Provence abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Der Salat lässt sich super schon am Vortag zubereiten und geht ganz fix. Zubereitung als Pfannengericht (ruhig eine größere Menge zubereiten, dann bleibt auch noch was als Salat übrig):

Dörrfleisch in einer Pfanne anschwitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Dörrfleisch glasig schwitzen. Langkornreis zugeben und ebenfalls glasig anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt solange köcheln, bis der Reis gar ist. Dauert etwa 15 Minuten, eventuell noch etwas Flüssigkeit zugeben, damit der Reis nicht anbrennt, oder den Deckel abnehmen, falls es zu viel Flüssigkeit sein sollte. Die Paprikastreifen etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises zugeben, damit er etwas weich werden kann, ebenso die frischen Pilze. Mais und Dosenpilze werden nach Ende der Garzeit zugegeben, denn sie sollen ja nur warm werden. Falls notwendig mit Salz, Pfeffer und etwas Kräuter der Provence abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

7.9.03 Aurora CK

## Fleischtopf, Argentinischer

Zutaten für 6 Portionen

- 200 g Kichererbsen oder weiße Bohnen
- 250 g Rindfleisch
- 200 g Lammfleisch
- 200 g Schweinefleisch (Original Schweinekopf)
- ½ Huhn (Suppenhuhn)
- 1 TL Salz
- 1 Lorbeerblätter
- 5 Pfeffer (Körner)
- 100 g Speck, durchwachsen
- 200 g Knoblauchwurst
- ¼ Kopf Weißkohl
- 2 Möhre(n)
- 2 Stange/n Lauch
- 1 Mais, - Kolben, frisch
- 250 Kartoffeln, sehr kleine

- 1 Zwiebel(n)
- 1 EL Öl
- 3 Tomate(n)
- 1 kleine Pfefferschote, scharf
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Petersilie, feingehackt

## ZUBEREITUNG

Kichererbsen oder Bohnenkerne mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen lassen.

Das Fleisch in große Würfel schneiden, das Huhn in Portionsstücke zerlegen.

Die Kichererbsen oder Bohnen in einem großen Topf mit dem Einweichwasser - mit Wasser auf 2 l ergänzt - zum Kochen bringen. Die Fleischwürfel und Hühnerstücke zugeben, aufkochen und abschäumen; nicht umrühren. Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zufügen und alles bei mäßiger Hitze 1 Std. kochen lassen. Speck würfeln, mit den Würstchen und den halbierten Weißkohlvierteln in den Topf geben. Weitere 20 Min. kochen lassen. Möhren in Streifen, Lauch in Scheiben und Mais in Stücke schneiden. 10 Min. mitkochen lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen und die Zwiebelwürfel in Öl glasig braten. Die ganzen Kartoffeln, Zwiebelwürfel, halbierten Tomaten und halbierte Pfefferschote in den Eintopf geben und 30 Min. fertig garen. Mit Cayennepfeffer scharf abschmecken.

Mit Petersilie bestreut im Topf servieren.

25.11.01 Hobbykoechin            CK

## Hack, Deftige Chili - Gemüsesuppe

Zutaten für 6 Portionen

250 g Gehacktes vom Rind, mager

2 EL Öl

1 m.- große Zwiebel(n), fein gehackt

250 ml Wein

1 Zehe/n Knoblauch (nach Geschmack auch zwei)

400 g Pilze, in Scheiben geschnitten

1 Peperoni, grüne, in Streifen geschnitten

250 g Sellerie, sehr fein geschnitten

3 m.- große Möhre(n), sehr feine Scheiben geschnitten

500 ml Tomate(n), geschälte aus der Dose

400 ml Kidneybohnen, dunkelrote, waschen und abtropfen lassen

360 ml Maiskörner, abtropfen lassen

1.5 TL Chilipulver, (nach Geschmack auch mehr)

½ TL Salz  
250 g Käse, geriebenen

### ZUBEREITUNG

Öl in einem großem Topf heiß machen, Gehacktes scharf anbraten, Zwiebel sehr feingehackt, hinzufügen und schmoren bis sie glasig sind. Mit dem Wein ablöschen. Knoblauch und Pilze begeben und 2 Min. köcheln lassen. Peperoni, Sellerie und Karotten einrühren und 5 Min. köcheln lassen. Dosentomaten begeben, mit Chili und Salz abschmecken und ca. 25 Min. auf kleiner Flamme kochen lassen, oder so lange, bis das Gemüse gar ist.

Die nierenförmigen Bohnen und den Mais hinzufügen und ohne Deckel für weitere 5 Min. kochen lassen.

Nochmals abschmecken und evtl. mehr Chili hinzufügen. Es muss nach Chili schmecken!! In Suppenteller füllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

10.8.04 Eehle            CK

### Ochenschwanz, Mexikanischer Gemüsetopf

Zutaten für Portionen

500 g Paprikaschote(n)

2 Zucchini

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

1 Dose/n Mais, (150 g)

1 Dose/n Ochenschwanz - Suppe

1 Dose/n Tomate(n), in Stücken (425 ml)

Tabasco

### ZUBEREITUNG

Paprikaschoten und Zucchini waschen, putzen und klein schneiden. Öl erhitzen, Gemüse darin dünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mais abgießen und mit der Ochenschwanzsuppe und den Tomaten hinzufügen. Ca. 10 Min. garen und mit Tabasco abschmecken. Dazu schmeckt Brot oder Reis.

20.2.03 Belli    CK

### Rind, Gemüseintopf, Mexikanischer

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gulasch vom Rind

1 EL Salz  
1 Bund Suppengrün  
500 g Gemüse, (Paprika, Karotten, Lauch, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Mais, Peperoni)  
400 g Kartoffeln  
2 Zwiebel(n)  
4 EL Öl  
1 Bund Petersilie  
Rinderbrühe  
Salz und Pfeffer  
Tabasco

### ZUBEREITUNG

Suppengrün waschen, putzen. Zusammen mit dem Rindergulasch und Salz in 3/4l Wasser kochen. (Schnellkochtopf 30-35 Min.)  
Das Gemüse waschen und zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.  
Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten, Kartoffeln und Gemüse (ohne Lauch und ohne Mais) dazugeben und mit Rinderbrühe aufgießen. 20 Min. köcheln lassen. Gegartes Rindfleisch, Mais und Lauch dazugeben und weitere 10 Min. garen. Petersilie fein hacken und dazugeben. Mit Brühe, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.  
Dazu passt frisches Weißbrot.

29.7.03 Bienemaya CK

### Rind, Mexikanischer Maistopf

Zutaten für 10 Portionen  
800 g Rindfleisch  
800 g Mais  
500 g Champignons  
400 g Bohnen (Brechbohnen)  
300 g Reis (Langkorn)  
8 Tomate(n), (enthäutet, entkernt & gewürfelt)  
1.5 Liter Fleischbrühe, (ca. - Menge anpassen nach Bedarf!)  
200 g Zwiebel(n)  
8 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß

### ZUBEREITUNG

Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Die Fleischstreifen darin 5 Minuten rundherum anbraten dann die Zwiebelwür-

fel hinzugeben mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Jetzt die Fleischbrühe aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen. Nun die Champignons, den Mais und den Reis zufügen und 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Brechbohnen, enthäutete, entkernte und gewürfelte Tomaten ca. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit zugeben. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

24.8.04 Dragonfly-Lady CK

Rinderfilet , Mais Pizza GF

glutenfrei / Eifrei

Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe

1 TL Meersalz

1 EL Olivenöl / anderes

350 g Maisgrieß ( Polenta )

½ Tube/n Tomatenmark oder

500 g Tomate(n)

Wasser

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

400 g Champignons, putzen, klein, schneiden oder

1 Dose/n Champignons, geschnitten, abgetropft

200 g Feta-Käse, klein gewürfelt

300 g Rinderfilet / Rumpsteak , in sehr dünnen Scheiben

400 g Speck, frisch geräucherten mageren

3 EL Olivenöl

1 handvoll Oliven, schwarze steinlose

450 g Käse (Gouda), grob geraspelt

Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen + ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse klein würfeln, verteilen, Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden + in mundgerechte Stücke, rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln + auch drauf verteilen. Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden, gut verteilen. Goudakäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170 ° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 - 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus dem Ofen, gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

29.10.04 Hans60 CK

### Rinderfilet, Azteken - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Reis (Langkornreis)
- 3 Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 2 Tomate(n)
- 300 g Mais aus der Dose
- 160 g Kidneybohnen aus der Dose
- 400 g Rinderfilet
- 2 EL Öl
- 300 ml Tomatensaft
- 200 ml Brühe
- 100 g Oliven, grün
- 8 Peperoni

#### ZUBEREITUNG

Reis kochen. Zwiebeln, Paprika, Tomaten würfeln. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Filet in Streifen schneiden, in heißem Öl anbraten. Gemüse zufügen, andünsten. Saft und Brühe angießen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Nach Geschmack würzen.

13.5.02 Heiki CK

### Rinderfilet, Mexikanischer Reistopf

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Reis
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 Peperoni, rot, eingelegt
- 6 Tomate(n)

250 g Mais  
2 Rinderfilet  
2 EL Crème fraiche  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Koriander, gemahlen  
Salz und Pfeffer  
120 ml Fleischbrühe  
Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Reis in Salzwasser garen. Fleisch in Streifen schneiden, in einer Pfanne in Öl anbraten, salzen, pfeffern, herausnehmen. Im übrigen Bratfett die gewürfelte Zwiebel und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch andünsten, Peperoni in Scheiben geschnitten, abgetropften Mais, Fleisch und Reis in die Pfanne geben. Brühe zugeben, unter Rühren erhitzen. Tomaten häuten in Stücke schneiden, zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander und Zitronensaft gut würzen. Auf jede Portion einen Klecks Creme fraiche geben.

27.5.02 Skadel CK

## Rinderfilet, Texas Chili

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Rinderfilet oder Roastbeef  
2 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Paprikaschote(n), rote  
1 Dose/n Tomate(n), in Stücken  
1 Dose/n Kidneybohnen  
1 Dose/n Bohnen (Chilibohnen)  
1 kl. Dose Mais  
1 kl. Dose Tomatenmark  
100 g Cheddarkäse  
1 Zweig/e Rosmarin  
Fett, zum Braten  
Salz und Pfeffer  
Mehl  
Chilipulver  
Kreuzkümmel  
Eisbergsalat

## ZUBEREITUNG

Rindfleisch in Streifen schneiden und mit Rosmarinzweig in Pflanzenfett anbraten. (Nicht zu lange braten, sonst wird es trocken)  
Fleisch vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne die grob gehackte Zwiebel anbraten. Das Tomatenmark und danach feingeschnittene Paprika und gehackten Knoblauch dazugeben. Alles kräftig anbräunen. Mit Mehl abstäuben. Danach die Tomatenstücke, die Kidneybohnen ohne Brühe, Chilibohnen mit Brühe und Mais dazugeben. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen, nicht zu lange sonst werden die Bohnen matschig. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel würzen. Kurz vor dem Servieren das Rindfleisch unterrühren. Die Teller mit geschnittenem Eisbergsalat auslegen, das Chili drauf, oben ein Klecks Creme Fraiche und geriebenen Cheddar Käse dazugeben.

20.11.04 Superbiker1963 CK

### Rinderhack Pizza GF

Glutenfrei

28 cm Ø                      08.09.02

Reis+ Mais + Koriander + Selters  
Etwas weniger Mais

Gewürzsalz  
Tomatenmark Tube  
Rinderhack  
Zucchini  
2 Teel. Curry  
2-3 Teel. Schabzierklee  
Majoran+ Basilikum  
Frisch geriebener Ingwer  
2 Handvoll gekeimte Azukibohnen  
leider jungen Gauda

auf 1-1 ½ von drei möglichen 30- 60 min nach Gefühl+ wenn die Zucchini+ biss- und schnittfest

### Rindfleisch Reis Pfanne

Katjas Reis-Fleisch-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Fett zum Braten  
4 Rindfleisch (Steak), oder Schweinesteaks  
200 g Maiskörner

200 g Pilze  
200 g Kidneybohnen  
200 g Paprikaschote(n)  
200 g Erbsen, abgetropft  
Salz und Pfeffer  
2 Beutel Reis (Langkorn)  
2 große Zwiebel(n)

## ZUBEREITUNG

Die Steaks in mundgerechte Stückchen schneiden. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel klein hacken oder in kleine Würfel schneiden.

Die Margarine in einem Bräter schmelzen und die Steakstückchen scharf anbraten. Währenddessen den Reis separat gar kochen. Nachdem die Steakstücken schön kross angebraten sind, die Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls anbraten, jedoch nicht schwarz werden lassen. Nachdem die Zwiebeln die gewünschte Bräune erreicht haben, den Mais (gekocht!), Paprika, Pilze, Kidney Bohnen und Erbsen in den Bräter geben und ebenfalls anbraten.

Als letztes wird der fertige Reis in den Bräter gegeben und gut mit den übrigen Zutaten durchgemischt und nochmals leicht angebraten.

Wenn alle Zutaten gar sind, kann serviert werden.

4.3.01 Happymaus      CK

## Rindfleischsalat I

aus Resten - scharf - schnell

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose Tomate(n) (oro di Parma Pikante, 400 g)  
1 Dose Mais (125 g Abtropfgewicht)  
1 Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)  
200 g Nudeln, ungekocht (keine langen Dinger)  
Rinderbraten, Reste, gekocht  
Chilipulver  
Pfeffer, schwarz  
Salz  
Kräuter (Basilikum etc.)  
Zucker

## ZUBEREITUNG

Nudeln kochen. Abkühlen lassen. Doseninhalte vermischen. Mit klein geschnittenem Braten und abgekühlten Nudeln vermengen. Schärfe nach Bedarf hinzufügen.

Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und mit Salz, Zucker, Kräutern und Pfeffer abschmecken.

7.12.04 Bioelli CK

## Rindfleischsalat II

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rindfleisch (Tafelspitz)

1 Paprikaschote(n), rot und grün

1 kl. Dose Mais

2 Tomate(n)

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

Essig

Öl

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Rindfleisch abkochen und abkühlen lassen, dann klein schneiden. Tomaten und Paprika in kleine Stücke schneiden, Mais abschütten. Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Alles in einer Schüssel vermischen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade machen und über den Salat geben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

15.5.02 Kati CK

## Rumpsteak Mais-Pfannkuchenfüllung

300 g Mais

400 g Rumpsteak

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 rote Chilischoten,

3 Ei Öl

100 ml Brühe

halbe Zimtstange

einige Blätter Eisbergsalat

2 Tomaten

Zucker

Salz

Pfeffer

Pfannkuchen ausbacken und im Ofen warm halten Fleisch in dünne Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Chilies in feine Ringe schneiden. Fleisch scharf anbraten, erst dann salzen und pfeffern. Zwiebel, Knoblauch und Chilies andünsten, Mais kurz mitdünsten, Brühe zugießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker Zimt würzen. 5-6 Minuten garen.

Salat in Streifen schneiden, Tomaten achteln, beides mit dem Fleisch unter das Gemüse heben.

Alles in den Pfannkuchen rein... FERTIG!

Beilagen : Kaltes Bier

## Schwein

### Filet Spieße mit feurigem Salat

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweinefleisch

2 EL Öl (Sesam)

1 Msp. Koriander, gemahlen

1 Msp. Kreuzkümmel

½ TL Curry

1 Salatgurke(n)

2 Chilischote(n), rot

150 g Mais aus der Dose

1 EL Zitronensaft

1 EL Sojasauce

2 EL Öl

1 Dose/n Sauce (Sate-Sauce), ca.400 g

Pfeffer

1 Schalotte(n)

### ZUBEREITUNG

Filet abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Aus Sesamöl, Koriander, Kreuzkümmel, Curry und Pfeffer eine Marinade herstellen und das Fleisch darin 60 Min. einlegen. Schalotte schälen, fein würfeln. Gurke putzen, waschen, in feine Stifte schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen, abbrausen und in feine Streifen schneiden. Alles mit Mais in einer Schüssel mischen. Zitronensaft, Sojasoße, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat träufeln. Fleisch auf Spieße stecken, in einer Pfanne rund-

um anbraten. Die Soße nach Packungsanleitung erhitzen und mit Spießen sowie Salat anrichten.

4.5.01 Dine CK

### Käseschnitzel 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
½ Bund Lauchzwiebel(n)  
1 EL Butter  
200 g Reis  
1 TL Brühe, klare (Instant)  
2 Tomate(n)  
1 kl. Dose Mais  
300 g Käse (Red Hot)  
1 Ei(er)  
5 EL Paniermehl  
Salz  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Lauchzwiebeln fein schneiden. Im heißen Fett andünsten, Reis mit anschwitzen. Mit 400 ml Wasser ablöschen, Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 20 Min ausquellen lassen.

Tomaten würfeln, Mais abtropfen. Beides nach ca. 15 Minuten zum Reis geben. Mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käse in dicke Scheiben schneiden, entrinden und panieren. Käseschnitzel in heißem Fett pro Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.

4.2.04 Angelika58 CK

### Kasselerpfanne

Zutaten für 8 Portionen  
10 Scheibe/n Kasseler, gekocht  
1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt  
1 Paprikaschote(n), gelb, gewürfelt  
2 Dose/n Champignons  
2 Dose/n Mais  
1 Flaschen Chilisauce  
3 Pck. Sahne

### ZUBEREITUNG

Das Kassler würfeln und anbraten. Alle Zutaten in einen großen Bräter geben und evtl. noch mit etwas Gewürzketchup abschmecken.

Bei 180-200° ca. 1 - 1,5 Stunden in der Röhre braten.

Sehr lecker, wenn Gäste kommen! Hab's gestern erst gemacht und wurde gleich dreimal nach dem Rezept gefragt!

2.10.02 Beemybear      CK

### Schnitzel - Grillspieße mit Mais und Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

1 m.- große Zucchini, mittelgroß

12 Scheibe/n Schweineschnitzel, dünn (à 50 g)

Salz

Pfeffer

12 Scheibe/n Speck (Frühstücksspeck)

12 Maiskolben, aus der Dose

### ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einer Scheibe Zucchini und Frühstücksspeck belegen, aufrollen.

Mais in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Röllchen auf 4 Spieße stecken. Auf dem heißen Grill unter gelegentlichen Wenden 10 - 15 Minuten grillen.

Dazu schmecken in Alufolie gegrillte Tomaten mit Pfeffer und Parmesan gewürzt.

25.6.03 Callista      CK

### Schnitzel, Feuerpfanne

Zutaten für 6 Portionen

3 Paprikaschote(n), rot, gelb, grün

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Champignons, (oder frische)

1 kg Schnitzfleisch

2 Flaschen Sauce (Zigeunersauce)

1 Flasche Chilisauce

evt. Öl, zum Anbraten

## ZUBEREITUNG

Fleisch in kleine Stücke schneiden, kräftig anbraten. In Würfel geschnittene Paprika, Mais und Champignons dazugeben, kurz mitbraten. Dann die Saucen eingießen, umrühren und auf kleiner Flamme 45 Min. schmoren lassen. (je nach Fleisch auch länger, muss man probieren)  
Dazu passt Reis sehr gut oder auch nur Baguette.  
Mit mehr Sauce auch gut als Mitternachtssuppe, schärfer kann ja jeder nach Geschmack!!

16.3.03 Birgit&Familie CK

## Schnitzelpfanne

Zutaten für 6 Portionen

- 6 Schweineschnitzel
- 1 Pkt. Suppe (Zwiebelsuppe)
- 2 Paprikaschote(n), (rot in Streifen)
- 1 kl. Dose Mais
- 1 Pck. Erbsen, (gefroren, 300 g)
- 4 Becher Sahne
- 2 Würfel Sauce (Rahmsoße)

## ZUBEREITUNG

Schnitzel würzen, panieren, braten und in eine Auflaufform legen. Zwiebelsuppe darüber streuen. 2 Paprikaschoten in Streifen (notfalls gefroren) sowie den gewaschenen, abgetropften Mais und die tiefgefrorenen Erbsen ebenfalls darauf geben.  
Zum Schluss 4 Becher Sahne mit 2 Würfeln Rahmsoße verrühren und über die genannten Zutaten gießen.  
Über Nacht ziehen lassen.  
Bei 180 bis 200 Grad ca. 30 Min. im Backofen garen.  
Unsere Gäste waren begeistert davon!

25.4.04 Tapsangel CK

## Schnitzelpfanne, Mexikanische

- Zutaten für 12 Portionen
- 4 Zehe/n Knoblauch
  - 5 Zwiebel(n)
  - 2 Paprikaschote(n), rote

2 Paprikaschote(n), gelbe  
2 Chilischote(n), rote  
5 Stange/n Staudensellerie  
4 EL Öl (Olivenöl)  
1 Dose/n Mais, (285 g)  
1 Dose/n Kidneybohnen, (250 g)  
250 ml Gemüsebrühe oder -fond  
750 g Tomatenketchup  
Salz und Pfeffer, frisch gemahlener  
Chilipulver  
12 Schweineschnitzel (je ca. 120 g)  
200 g Käse (geraspelter Edamer)  
1 Bund Petersilie

## ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln abziehen, Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und Knoblauch fein hacken. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Streifen schneiden. Chili entstielen, halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, harte Außenfäden abziehen. Stangen waschen und in Scheiben schneiden.

Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Paprika, Chili, Sellerie, Mais, Bohnen, Brühe oder Fond und Ketchup zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und gut vermischen.

Schnitzel in einen großen Bräter schichten, das Gemüse auf dem Fleisch verteilen und mit Käse überstreuen. Die Schnitzel mindestens 3 Std. ruhen lassen.

Den Bräter in den Backofen, Mittelschiene bei Ober-/Unterhitze: vorgeheizt, bei etwa 180°C, bei Heißluft: nicht vorgeheizt, bei etwa 160°C.

Backzeit ca. 90 Minuten.

Petersilie abspülen, trocken tupfen, Blätter von Stängeln zupfen und klein schneiden. Die Petersilie vor dem Servieren über die Schnitzelpfanne streuen.

29.5.03 Mokol CK

Schwein , Maisauflauf Südamerikanischer 1 Ei

(Hallacas)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Paprika

2 Tomaten

40 g Oliven

2 EL Rosinen

2 EL Olivenöl

1 EL gehackte Petersilie  
1 EL Kapern  
½ EL Essig  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer, Chilipulver  
200 g Hühnerfleisch 200 g Maismehl  
½ l Wasser  
½ TL Salz  
2 EL Butter  
1 Ei

200 g Schweineschulter  
½ TL Salz

Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Das Maismehl einrühren. Die Butter zugeben. Den Brei kochen, bis sich der Kloß vom Topfboden löst. Dann das Ei untermischen und den Brei abkühlen lassen.  
Schweinefleisch in Salzwasser 30 Minuten kochen.  
Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die restlichen Zutaten dazugeben und gründlich mischen. Das Hühnerfleisch auf das Gemüse legen und 10 Minuten dünsten. Dann das klein geschnittene Schweinefleisch dazu geben und weitere 20 Minuten dünsten.  
In eine gefettete Auflaufform abwechselungsweise Maisbrei und Füllung schichten und mit Deckel bei 160°C ca 1 Stunde backen

Rezepte Friesinger Mühle

### Schwein, Hirtentopf

Zutaten für 8 Portionen  
2.5 kg Gulasch vom Schwein  
1 Dose/n Erbsen und Möhren  
1 Dose/n Champignons  
1 Dose/n Tomate(n)  
1 Glas Tomatenpaprika  
1 Dose/n Bohnen, grün  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Bohnen, rot  
4 Zwiebel(n)  
1 Flasche Sauce (Zigeunersoße)  
Cayennepfeffer  
Tabasco oder Sambal Olek  
1 Becher Schmand

## ZUBEREITUNG

Fleisch würzen und schichtweise mit dem Gemüse in einen großen Bräter geben. Den Saft von den Tomaten mit der Zigeunersoße mischen und darüber gießen.

Im Backofen bei 200°C ca. 2 Stunden schmoren.

Vor dem Servieren Schmand unterrühren.

6.2.02 Monika CK

## Schwein, Marengotopf

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Schweinefleisch (Kamm ohne Knochen)

300 g Räucherbauch, in Scheiben

4 Zwiebel(n)

2 EL Paprikapulver

2 EL Curry

2 EL Pfeffer

2 EL Salz

2 Zehe/n Knoblauch

¼ Liter Öl

1 Dose/n Ananas

1 Dose/n Erbsen

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Champignons

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Dose/n Tomate(n), passierte

2 Becher Schmand

1 Becher süße Sahne

## ZUBEREITUNG

Schweinekamm in Würfel schneiden, den Räucherbauch in größere Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln und alles vermischen. Gewürze, Knoblauch und Öl verrühren und über das Fleisch geben. 1 Tag in den Kühlschrank stellen. Im geschlossenen Bräter 1 Stunde bei 220 C in der Röhre braten. Restliche Zutaten dazugeben und noch einmal 1 Stunde bei 200 C braten. Als Beilage eignen sich Reis, Nudeln, Kroketten oder Weißbrot

24.7.03 Colorado CK

## Schwein, Ofenfleisch

Zutaten für 8 Portionen

- 1 kg Schweinefleisch, gewürfelt
- 500 g Zwiebel(n), klein geschnitten
- 1 kl. Dose Ananas, kleine
- 1 Dose/n Pilze
- 1 kl. Dose Erbsen, kleine
- 1 Glas Tomatenpaprika
- 1 Dose/n Mais
- 200 ml Chilisauce
- 1 Glas Sauce (Zigeunersauce)
- 200 g Curry - Ketchup
- 2 Becher Sahne

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse und Früchte abtropfen lassen, (nur) den Ananassaft auffangen und mit den anderen Zutaten (außer Sahne) in einen Bräter geben und vermengen.

Die Sahne hinzugeben. Im Backofen auf mittlerer Schiene 2,5 Stunden braten.

Als Beilage Salzkartoffeln servieren.

27.10.04 Tedra CK

## Schwein, Satarasch 4 Ei

Zutaten für 2 Portionen

- 350 g Schweinefleisch, (in Würfel geschnitten)
- 250 ml Wasser
- 1 Pck. Bratensaft
- 1 kl. Glas Salat (Pusztasalat)
- 1 Glas Tomatenpaprika, in Würfeln
- 1 Dose/n Mais
- 3 EL Tomatenmark
- Cayennepfeffer
- 2 Beutel Reis, oder losen
- 4 m.- große Ei(er)
- Fett, zum Anbraten

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch im heißen Fett anbraten und würzen. Das Wasser erhitzen und die Bratensoße einrühren. Den Pusztasalat, die Tomatenpaprika, den Mais, das Tomatenmark und den Cayennepfeffer dazugeben und dann das Fleisch dazu und das ganze warm stellen.

Den Reis wie gewohnt garen.

Aus den Eiern Rührei zubereiten.

Je eine Portion Reis, Satarasch und Rührei auf einem Teller anrichten. Dazu kann man Baguette reichen.

18.2.04 Tedra CK

### Schweinebraten Salat

Zutaten für 4 Portionen

150 g Erbsen

1 Paprikaschote(n), rot

150 g Mais

200 g Schweinebraten, kalt

1 Zwiebel(n), rot

3 EL Essig

1 TL Senf

½ TL Salz

4 EL Öl

1 Prise Zucker

5 Tropfen Tabasco

Kräuter

### ZUBEREITUNG

Erbsen mit der in Würfel geschnittenen Paprikaschote, dem Mais, dem klein geschnittenen Schweinebraten mischen. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und obendrauf geben.

Aus den Dressingzutaten eine Sauce herstellen und über alle Zutaten gießen.

Anstelle des Zuckers nehme ich etwas Honig und es können auch ein paar mehr Tabasco-Tropfen sein.

17.7.04 Pepi CK

### Schweinefilet, Gebratene Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

400 g Schweinefilet

250 g chinesische Eiernudeln

4 kleine Karotte(n)

1 Paprikaschote(n), rote

4 Frühlingszwiebel(n)

100 g Zuckerschote(n)

150 g Mais  
3 EL Öl  
100 ml Sojasauce, helle  
2 EL Essig (Reisweinessig)  
2 EL Wein (Pflaumenwein)  
Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Sojasauce, Reisweinessig, Pflaumenwein, Salz und Pfeffer vermischen, über das Fleisch geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Nudeln in kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Gemüse putzen und waschen. Karotten, Paprikaschote und Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Streifen schneiden. Gemüse, bis auf die Frühlingszwiebeln, 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen. Öl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitgaren. Nudeln und Marinade hinzufügen, 5 Minuten weiterbraten. Mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

23.8.04 Sylvi

CK

## Schweinefleisch mit Nüssen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schweinefilet  
6 EL Sojasauce  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Paprikaschote(n), Grün  
1 Paprikaschote(n), Rot  
½ Bund Frühlingszwiebel(n)  
1 kl. Glas Maiskolben  
3 Scheibe/n Ananas, ( frisch oder aus der Dose )  
4 EL Öl (Erdnussöl)  
100 g Erdnüsse, gesalzene  
Salz und Pfeffer  
Gewürzmischung (Chinagewürz)

## ZUBEREITUNG

Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und in Sojasauce und ausgepresstem Knoblauch etwa 20 Minuten marinieren.

Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und würfeln bzw. in kleine Ringe schneiden. Maiskolben abtropfen lassen, Ananasscheiben achteln.

Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und portionsweise anbraten, warm stellen. Die Marinade aufheben.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Paprikawürfel, Frühlingszwiebelringe, Mais und Ananasstücke unterrühren und 5 Minuten dünsten. Erdnüsse, Fleisch und Marinade zugeben. Alles zusammen 3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, und Chinagewürz abschmecken.

11.8.04 Brenner CK

### Schweinegulasch mit Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweinefleisch (ausgelöste Schweineschulter)

2 EL Öl

2 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

125 ml Wein, weiß, trocken

500 ml Brühe

400 g Zucchini

1 Dose/n Mais

Thymian

200 g Sahne

1 EL Speisestärke

1 TL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Fleisch würfeln und im heißen Öl portionsweise anbraten, herausnehmen. Zwiebeln würfeln und im Bratenfett andünsten. Fleisch wieder zugeben, würzen. Mit Weißwein ablöschen. Kurz durchschmoren. Brühe zufügen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde garen. Zucchini putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen. Thymianblättchen abzupfen. Zucchini, Mais und Thymian 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Sahne und Speisestärke verquirlen und das Gulasch unter Rühren damit leicht andicken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

22.2.03 Beatka23 CK

### Schweinelende Rouladen mit Maissoße

Zutaten für 4 Portionen

8 Scheibe/n Schweinelende, (ca. 80 g)

200 g Gorgonzola  
4 Scheibe/n Schinken, gekocht  
1 Zwiebel(n)  
1 Pck. Nudeln, (am besten Spätzle o.ä.)  
1 Bund Schnittlauch, (frisch schmeckst am besten)  
1 Dose/n Mais, (ca. 100 g)  
1 Becher Sahne und Creme fraiche  
Brühe  
etwas Salz und Pfeffer  
Cayennepfeffer  
Zucker, (bei Belieben auch Weißwein)

## ZUBEREITUNG

Die Schweinelende-Scheiben mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker von beiden Seiten würzen. Dann den Käse auf das Fleisch legen.

Die Lende zusammenrollen und mit Zahnstochern oder Gulaschpieksen befestigen. Anbraten.

Für die Soße die Zwiebelwürfel in etwas Butter anschwitzen, Mais dazu, würzen und mit etwas Weißwein ablöschen. Einen guten Teelöffel Instantbrühe dazu und das Ganze erst einmal kochen lassen. Nach 10 Minuten die Hälfte an Mais heraus schöpfen. Jetzt die Sahne und die Creme Fraiche dazu, aufkochen, mixen und wieder zurück in den Topf geben. Nun die ganzen Maiskörner wieder dazugeben und mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dann die Rouladen für ca. 8 Minuten in die Sauce geben. Kurz bevor das Ganze auf den Tisch kommt mit Schnittlauch garnieren.

Zusammen mit den Spätzle servieren.

20.10.04 küchenhexe2004 CK

## Gyros

### Gyros Partysuppe

Zutaten für 8 Portionen  
750 g Fleisch (Gyrosfleisch)  
800 ml Sahne  
2 Tüte/n Fertigmischung für Zwiebelsuppe  
1 Paprikaschote(n), rot und grün  
1 Liter Wasser  
200 ml Sauce (Zigeunersoße)  
1 Dose Mais  
Chilisauce, nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch anbraten, in eine Schüssel geben und mit 500 ml Sahne übergießen. Im Kühlschrank über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag aufkochen.

Paprika in Würfel schneiden. Zwiebelsuppe mit 1 Liter Wasser anrühren, mit Zigeunersoße, Chilisoße, Paprika und Mais zum Fleisch geben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Zuletzt restliche Sahne zugeben.

8.12.04 Suse242 CK

## Gyros Suppe I

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fleisch (Gyros), (TK)

4 Becher Sahne

2 Pck. Suppe (Zwiebelsuppe)

1 Paprikaschote(n), rote

1 Dose/n Mais

1 Glas Sauce (Zigeunersoße)

½ Flasche Sauce (Chili-Sauce, je nach Geschmack)

## ZUBEREITUNG

Gyros anbraten, mit Sahne verrühren, und über Nacht ziehen lassen.

2 Tüten Zwiebelsuppe mit 1 1/2l Wasser und den übrigen Zutaten (ohne Chili Sauce) mit dem Gyros aufkochen.

Zum Schluss die Chilisauce zugeben. Nicht mehr kochen.

1.8.03 Dresty CK

## Gyros-Suppe

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Fleisch, Gyros

4 Becher süße Sahne

2 Tüte/n Suppe, Zwiebelsuppe

1 Glas Sauce, Zigeunersauce

½ Flasche Chilisauce

1 Dose/n Mais

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), grün

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch anbraten und abkühlen lassen. Mit Sahne begießen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Zwiebelsuppe nach Vorschrift zubereiten und zusammen mit Paprikawürfeln, Mais und Würzsoßen zugeben. Gut umrühren und noch mindestens 10 Minuten köcheln lassen.

7.11.01 Pumuckl alias Heike CK

## Gyrossuppe

Zutaten für 10 Portionen

- 1 kg Fleisch (TK-Gyros)
- 2 Gläser Sauce (Zigeunersoße)
- 1 Flasche Sauce (Schaschlik-Soße)
- 1 Flasche Sauce (Salsa-Soße)
- 1 Flasche Tomatenketchup
- 2 Dose/n Mais
- 400 ml Sahne
- 500 ml Wasser
- 20 ml Öl

## ZUBEREITUNG

Fleisch in dem Öl portionsweise anbraten. Zigeuner-Soße, Schaschlik-Soße, Salsa-Soße, Ketchup und den Mais begeben. Bei Bedarf das Wasser zur Suppe geben. Aufkochen lassen und zum Schluss die Sahne unterrühren. (Wer es nicht ganz so scharf mag, nimmt etwas weniger von der Salsa-Soße)

2.5.04 Kheimann CK

## Gyrossuppe II

Zutaten für 10 Portionen

- 1 kg Fleisch (Gyros, TK)
- 3 Becher Sahne
- 3 Tüte/n Suppe (Zwiebelsuppe)
- 1 Flasche Sauce (Zigeunersoße)
- 1 Flasche Chilisaucе
- 1 Dose/n Mais
- 3 Paprikaschote(n), rot, gelb, grün

## ZUBEREITUNG

Am Vortag Gyros gut anbraten und über Nacht in Sahne einlegen.

Am nächsten Tag die Zwiebelsuppe nach Anleitung kochen und zugeben. Paprika klein schneiden und mit den anderen Zutaten nach und nach zugeben. Das Ganze muss ca. 1/2 Stunde kochen, bis alles gut durchgezogen ist.

Die Suppe sättigt sehr, von daher wurde hier für 10 Personen gerechnet. Guten Appetit!

24.3.03 Tolitha CK

### Schweineschnitzel, Gyros

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Schweineschnitzel, in Streifen schneiden
- 2 Zwiebel(n), in Ringe schneiden
- 2 EL Gewürzmischung für Gyros
  - Salz und Pfeffer
- 1 Dose/n Mais
- 1 Becher Crème fraîche (wahlweise Schmand/saure Sahne)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 TL Tomatenketchup
  - Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Schnitzel in dünne Streifen schneiden; mit Salz, Pfeffer und Gyros-Gewürz würzen; Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und klein hacken; mit Olivenöl übergießen und gut mischen. Min. 2 Tage in den Kühlschrank stellen, zwischendurch mal umrühren.

Zubereitung: neutrales Öl heiß machen, Fleisch-Zwiebel-Gemisch gut anbraten, mit Wasser aufgießen; Flamme kleiner stellen.

1 Teelöffel Tomaten-Ketchup einrühren; Mais gut abtropfen lassen und unterrühren. Vor dem Servieren den Becher Creme fraîche (oder Schmand) unterrühren.

Dazu schmecken Farfalle oder Reismudeln.

6.5.04 Schnäuzelchen CK

### Schinken

Hackfleisch - Pizza

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Hackfleisch vom Schwein
- 1 Tüte/n Fertigmischung für Hackbraten
- 100 g Tomatenmark
- 4 Scheibe/n Salami
- 3 Scheibe/n Schinken, gekocht
- 2 Zwiebel(n)
- ½ Dose/n Mais
- 200 g Käse (Pizza-Käse), zum Überbacken
- 2 EL Pizzagewürz
- 1 Paprikaschote(n), grüne

## ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch gemäß Packungsanweisung mit dem Fix für Hackbraten anmachen und den fertigen Hackfleischteig in eine gefettete Springform (Ø 28 cm) geben. Darauf das Tomatenmark geben. Die Salami und den Schinken in Stücke zerrupfen, die Zwiebel in Scheiben schneiden, die Paprika in Streifen schneiden und alles auf die Hackfleischmasse legen. Den Mais darüber verteilen und das ganze mit dem Pizza-Gewürz bestreuen. Zum Abschluss den Käse darüber streuen. Das Ganze dann im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 25 Minuten überbacken. Die Pizza ist fertig, wenn der Käse geschmolzen und hellbraun gebacken ist. Heiß servieren mit Baguette-Brot.

Tipp: Bei Bedarf kann das Gemüse beliebig geändert werden, z.B. Lachs statt Salami oder ein geschlagenes und gesalzenes Ei anstelle der Paprika.

5.12.02 Sutti CK

## Pizza ultimo

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 250 g Mehl
- 60 g Margarine oder Butter
- ½ TL Salz
- 1/8 Liter Milch
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
- 70 g Tomatenmark
- 200 g Tomate(n), aus der Dose oder frische
- ½ TL Paprikapulver
- 3 TL Kräuter, (Oregano, Basilikum, Majoran, Thymian, Rosmarin...)
- 1 TL Salz
- Pfeffer

große Zwiebel(n)  
Tomate(n), frisch  
Paprika, frisch/TK  
Mais, aus der Dose  
Erbsen, (TK)  
m.- große Zucchini  
Champignons  
Käse, (Gouda, Feta, Mozzarella, ...)  
Salami  
Schinken  
Ananas, aus der Dose

## ZUBEREITUNG

TEIG: Zucker zur Hefe geben und warten, bis diese flüssig ist und anfängt zu schäumen.

Mehl, Margarine, Öl, Salz, Kräuter, Hefe und Milch zusammengeben und durchkneten (Handrührmaschine mit Knethaken). Backblech mit Olivenöl einreiben, den Teig darauf ausrollen und bei 50°C im Backofen 10-15 min aufgehen lassen. Dann 15-20 min bei 170°C (E-Herd) vorbacken.

SOßE: Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch anbraten und Tomatenmark & Dosentomaten, hinzufügen, aufkochen. Mit Kräutern, Paprikagewürz, Salz & Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf den vorgebackenen Teig streichen.

BELAG: Die Menge der Belagzutaten habe ich mit Absicht weggelassen, das kann sich jeder nach eigenem Geschmack zusammensuchen.

Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Zucchini, Champignons, Salami, Schinken, Ananas in Scheiben, Streifen oder Stücke schneiden. Pizza mit allem Gemüse gleichmäßig belegen. Oberste Schicht ist natürlich der Käse.

Schinken & Käse nicht direkt aufeinander legen, sondern mindestens zwei andere Schichten dazwischen, sonst könnten beim Erhitzen giftige Nitrosamine entstehen!

Pizza bei 180°C (E-Herd) 20-30 Min backen, oder bis der Käse goldbraun wird und die Zwiebeln nicht mehr roh aussehen.

Vegetarier lassen einfach das Fleisch weg. Die Belag Zusammensetzung kann jeder nach eigenem Geschmack variieren.

31.12.03 Kaddi- J

CK

## roher Schinken Polenta mit Pilzen

250 g Maismehl  
800 ml Salzwasser  
Pfeffer, Salz  
Muskatnuss  
400 g gemischte Pilze

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
220 g roher Schinken, ohne Fett  
2 TL Pflanzenöl  
100 ml Weißwein  
150 g saure Sahne  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie  
4 TL Margarine

Maismehl in kochendes Wasser unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und 10-15 Minuten quellen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen, in eine rechteckige Form streichen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Pilze, Zwiebel, Knoblauch und Schinken würfeln. In 2 TL Öl anbraten, Pilze zufügen. Weißwein und saure Sahne zugeben. Je ½ Bund gehackte Petersilie und Schnittlauch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Polentascheiben in Margarine von beiden Seiten knusprig braten. Mit Pilzsauce und mit Schnittlauch garniert servieren.

Pro Portion 7,5 Points

### Schinken - Gemüse Pfanne

Zutaten für 4 Portionen  
100 g Schinken, roher in Scheiben  
1 EL Butter  
150 g Tomate(n)  
200 g Zucchini  
150 g Erbsen, TK  
300 g Mais  
1 EL Essig (Essigessenz, 25% Säure)  
4 EL Wein, weiß, trocken  
½ TL Zucker  
1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Die Schinkenscheiben in einer beschichteten Pfanne in der Butter leicht anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dabei gelegentlich durchrühren. Den Mais abtropfen lassen und untermischen. Essigessenz mit Wein und Zucker verrühren, zum Gemüse geben und alles zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden, unter das Gemüse mischen.

Gegen Ende der Garzeit den Schinken zu Röllchen aufrollen und auf das Gemüse legen, bei aufgelegtem Deckel ganz kurz erhitzen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Eine Variation: Statt der TK-Erbesen könnt ihr auch eine Gemüsemischung verwenden.

Zum Beispiel Erbsen und Karotten, Leipziger Allerlei, Sommer- oder Balkangemüse.

23.12.04 pebbles4 CK

## Schinken Enchiladas 'Jose' 1 Ei GF

glutenfrei

Servings: 4

Für den Teig

100 g Mehl

100 g Maisgrieß

1/2 TL Salz

1 Ei

450 ml Wasser

1 TL Sonnenblumenöl

Für die Füllung

200 g Schinken, gekochter

2 Frühlingszwiebeln

250 g Speisequark (40% Fett i.Tr.)

5 El Texicana Salsa

Mehl, Maisgrieß und Salz mischen, mit dem Ei verrühren. Nach und nach das Wasser zugeben. Öl zufügen und zu einem sehr dünnen Pfannkuchenteig verarbeiten.

In einer beschichteten Pfanne ohne Öl aus dem aufgerührten Teig ca. 8 dünne Maisfladen von ca. 20 cm Durchmesser hellgelb ausbacken und aufeinanderlegen.

Füllung: Schinken in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in dünne Scheiben schneiden. Speisequark mit der Salsa verrühren, Schinkenwürfel und Frühlingszwiebeln zufügen. In die Mitte der Tortillas 2 El. der Füllung geben und beide Seiten zur Mitte zusammenlegen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

## Schinken Gemüse mit Knusperspaghetti

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (Spaghetti od. chin. Eiernudeln)

Salz

250 g Schinken, gek. am Stück

1 Paprikaschote(n), rote

100 g Erbsen, TK

200 g Mais

3 Frühlingszwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Speisestärke

6 EL Gemüsebrühe

2 EL Sojasauce

2 EL Tomatenmark

3 TL Essig (Reis- oder Obstessig)

2 TL Zucker

½ Glas Orangensaft

6 EL Öl

### ZUBEREITUNG

Die Nudeln wie gewohnt kochen, abgießen und gründlich abtropfen lassen.

Den Schinken in 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen, vierteln und putzen. Die Viertel klein würfeln. Die Erbsen antauen, den Mais abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen.

Für die Würzsoße die Stärke mit der Brühe verquirlen. Sojasoße, Tomatenmark, Essig, Zucker und Orangensaft unterrühren.

4 EL Öl in der Pfanne/ Wok erhitzen. Die Nudeln hineingeben, verteilen und bei starker Hitze 5 Min. braten, bis die Unterseite goldbraun und knusprig ist. Dann den Nudelfladen wenden und auf der anderen Seite noch 3 Min. braten. Herausheben und im Backofen warm halten.

Das übrige Öl in der Pfanne/ Wok erhitzen. Paprika und Frühlingszwiebeln hineingeben und den Knoblauch dazupressen. Alle bei starker Hitze 2 Min. pfannen rühren. Dann Schinken, Erbsen und Mais hinzufügen und alles eine weitere Minute braten.

Die Würzsoße noch einmal gut durchrühren und in die Pfanne/ Wok über das Gemüse gießen. Das Ganze unter ständigem Rühren eine Minute kochen lassen. Die Gemüse Mischung über die Nudeln verteilen und dann servieren.

## Schinken Nudelpfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 120 g Nudeln (Spiralnudeln)
- ½ Zucchini
- 1 Tomate(n)
- 1 kl. Dose Mais
- 50 g Schinken, gekocht, in Scheiben
- ½ TL Butter
- 50 ml Gemüsebrühe (Instant)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Petersilie (frisch oder TK)

## ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomate halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen, Schinken in Streifen schneiden. Fett in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini darin anbraten. Nudeln und andere Zutaten hinzufügen, mit Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crème fraîche und Petersilie unterheben.

30.10.04 Tinimini34          CK

## Schinken, 20 Minuten Nudelpfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 125 g Nudeln
- 500 ml Brühe
- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Tomatenmark
- 5 Scheibe/n Salami
- 5 Scheibe/n Schinken
- 1 Zwiebel(n)
- ½ Dose/n Mais
- 2 Tomate(n)
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Tabasco
- Knoblauchpulver
- Basilikum
- Koriander, gemahlen

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in kleine Würfel, den Schinken und die Salami in Streifen schneiden. Beides in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Nun die Tomaten klein schneiden und dazu geben. Nun die Nudeln, die Brühe und das Mais hinzugeben. Alles mit den Gewürzen mischen und zum kochen bringen. Alles auf mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Nach 5 Minuten das Creme Fraiche und das Tomatenmark einrühren und erneut 5 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Sollte die Sauce zu sehr einkochen, einfach mit etwas Milch verlängern und noch einmal mit den Gewürzen je nach Wunsch abschmecken. Sehr lecker ist auch, wenn man am Schluss noch ein wenig Mozzarella auf die Nudeln gibt und diesen bei geschlossenem Deckel etwas verlaufen lässt.

Guten Appetit

4.10.02 Mica23

### Schinken, Gefüllte Tortillas

1 Ei

200 g Maismehl  
250 g Weizenmehl  
1 TL Salz  
1 Ei  
325 ml Wasser  
200 g Schinken  
1 Zwiebel  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 Peperoni  
2 Tomaten  
250 g Sahnequark  
½ TL Salz  
Pfeffer

Maismehl, Weizenmehl, Salz, Ei und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 30 Minuten quellen lassen. Pfanne ohne Fett erhitzen. Je ein Esslöffel Teig zwischen zwei Lagen Backtrennpapier etwa 2 mm dick ausrollen. Die obere Lage sofort abziehen und mithilfe der anderen in die Pfanne legen. Wenn die Unterseite gebräunt ist, Backtrennpapier abziehen, wenden und andere Seite backen. Die fertigen Tortillas aufeinander legen.

Schinken und Zwiebel würfeln. Paprika, Peperoni und Tomaten von den Kernen befreien und ebenfalls fein würfeln. Den Quark mit dem Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tortillas mit der Quarkfüllung bestreichen aufrollen, mit Zahnstocher feststecken und in heißem Fett braten. Heiß mit Salsa servieren.

## Rezepte Friesinger Mühle

### Schinken, Gemüse - Rührei 8 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Tomate(n)

1 Stange/n Porree

1 Dose/n Mais

½ Pck. Schinken (Vorderschinken in Aspik)

20 g Butter

#### 8 Ei(er)

1/8 Liter Milch

Salz und Pfeffer

Kresse

#### ZUBEREITUNG

Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Porree in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Schinken würfeln. Fett erhitzen. Porree zufügen und ca. 3min. dünsten. Tomaten, Schinken und Maiskörner zugeben, verrühren. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und gleichmäßig über das Gemüse geben. Unter vorsichtigem Rühren stocken lassen. Mit Kresse garnieren.

8.12.03 Sonnenbluemle CK

### Schinken, Maisfrikadellen 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

50 g Speck, Frühstücksspeck, fein gewürfelt

50 g Schinken, gekochter

1 Zwiebel(n), fein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, durchgepresst

400 g Hackfleisch vom Rind

#### 2 Ei(er)

5 Scheibe/n Toastbrot, entrindet

350 g Maiskörner, a.d. Dose

Salz und Pfeffer, aus der Mühle  
Butterschmalz, zum Braten

## ZUBEREITUNG

Frühstücksspeck, Schinken und Zwiebel mit Knoblauch glasig dünsten. Hackfleisch mit Eiern, in Wasser eingeweichtem, ausgedrücktem Toast, Mais und der Zwiebelmasse gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Frikadellen formen und in Butterschmalz goldgelb braten.

11.9.03 Jacgy                      CK

## Schinken, Pappsattpfanne    8 Ei

Zutaten für 3 Portionen

250 g Nudeln (Spiralnudeln)

250 g Bacon, (Schinkenscheiben, klein geschnitten geht auch)

1 kl. Dose Erbsen

1 kl. Dose Mais

**8 Ei(er)**

150 g Käse, geriebener

1 Dose/n Champignons

2 TL Curry

Salz und Pfeffer

Mayonnaise, Remoulade

3 EL Öl

Tomatenketchup

## ZUBEREITUNG

Die Nudeln gar kochen, in der Zwischenzeit alle Dosen öffnen, abgießen und beiseite stellen.

Öl in der Pfanne erhitzen, gekochte Nudeln und Bacon in die Pfanne geben und ca. 3-4 Minuten anbraten, ab und zu wenden. Dann die Champignons, Erbsen, Mais zugeben, weitere 3-4 Minuten braten, ab und zu wenden.

Nun den Käse darüber verteilen, umrühren, einschmelzen lassen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Wenn der Käse geschmolzen ist, können die Eier mit rein. Ordentlich umrühren, damit auch überall was hinkommt, Eiermasse fest werden lassen, dazu ab und zu wenden.

Auf Teller anrichten, und je nach belieben mit Mayo, Remoulade und Ketchup servieren.

25.9.04 Drehtabak                CK

## Schinken, Pizzataschen

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Pkt. Blätterteig (TK)
- 150 g Schinken
- 150 g Salami
- 150 g Wurst (Bierschinken oder Jagdwurst)
- 250 ml Sahne
- etwas Mais
- 1 kleine Paprikaschote(n)

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten ganz fein schneiden, mit Mais und Sahne verrühren. Eine Packung Blätterteig als Unterlage nehmen und alles drauf verteilen. In den zweiten Teig mit einem Messer schöne Muster einritzen, oben drauflegen, mit nassen Fingern die Ränder verkleben und bei 180 Grad im Ofen etwa 10 Minuten backen. Herausnehmen, wenn es goldgelb ist.

13.11.04 Schumi8774 CK

## Schinken, Pizzataschen, Mexikanische

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Pck. Teig (fertigen Pizzateig zum Ausrollen)
- 500 g Gehacktes
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch, (je nach Größe und Belieben)
- 1 Dose/n Mais
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- Sauce, (Texicana Salsa)
- Salz und Pfeffer Paprika
- 1 TL Sambal Olek
- 3 Scheibe/n Schinken, gekocht (eventuell)
- 1 Dose/n Ananas, (eventuell)
- Olivenöl
- 2 Scheiben Käse
- Käse, geraspelten
- Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln und in Olivenöl anbraten, Gehacktes hinzufügen und ebenfalls stark anbraten. Knoblauch klein hacken und dem Gehackten hinzufügen. Alles mit Pfeffer, Salz, Cayenne, Paprika und Sambal Olek kräftig würzen. Den Mais hinzufügen. Paprika und eventuell Schinken und Ananas

in Würfel schneiden und mit dem Gehackten anbraten. Texicana Salsa je nach Belieben hinzufügen. Die Gehacktenmasse sollte aber nicht zu flüssig werden, da die Pizzataschen damit gefüllt werden. Die Gehacktenmasse abkühlen lassen und den Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Einige Löffel der Füllung und den geraspelten Käse in die Mitte des Pizzateiges geben und den Teig zu Taschen umklappen und an den Rändern gut zusammendrücken, so dass die Taschen gut geschlossen sind. Dann die Pizzataschen mit je einer Scheibe Käse belegen und bei 150-180 Grad backen bis der Pizzateig aufgeht und der Käse zerlaufen und gelbbraun ist! Gegebenfalls die Anleitung für den Pizzateig beachten.

10.4.04 MiriOremek CK

## Schinken, Auflauf

### Schinken Gemüse Nudelauflauf

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
100 g Schinken, gekocht  
1 TL Margarine  
150 g Karotte(n)  
1 Zucchini  
200 g Champignons  
6 Tomate(n)  
100 g Zuckerschote(n)  
250 ml Milch, fettarm  
2 EL Saucenbinder, hell (Instantpulver)  
6 EL Frischkäse mit Kräutern  
Salz und Pfeffer  
6 EL Mais  
4 EL Erbsen  
540 g Nudeln (Schleifennudeln), gegart, bunt  
Muskat

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken und Schinken in Streifen schneiden. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Schinken darin andünsten. Karotten in Scheiben schneiden, Zucchini halbieren und in Halbmonde schneiden, Champignons vierteln und Tomaten würfeln. Gemüse mit Zuckerschoten in die Pfanne geben und ca. 5 min garen. Milch angießen, Saucenbinder einstreuen,

aufkochen lassen, Kräuterfrischkäse einrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mais und Erbsen unterheben, mit den Nudeln abwechselnd in eine Auflaufform schichten und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Gas: Stufe 2) ca. 20 min backen.

7.3.04 Huihui CK

### Schinken, Nudelauflauf

Zutaten für Portionen

400 g Nudeln (bunte Schleifennudeln)

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

150 g Schinken, gekocht

150 g Möhre(n)

100 g Champignons

4 Tomate(n)

100 g Zuckerschote(n)

50 g Butter oder Margarine

200 g Sahne

185 g Mais

50 g Erbsen, TK

200 g Frischkäse mit Kräutern

Salz und Pfeffer

Muskat

### ZUBEREITUNG

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken. Schinken in Streifen, Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Champignons, Tomaten und Zuckerschoten putzen, Tomaten und Zuckerschoten waschen, Tomaten achteln, Champignons vierteln. Butter erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Schinkenstreifen darin andünsten, Sahne angießen und aufkochen lassen. Champignons, Tomaten, Zuckerschoten, Mais und Erbsen hinzufügen. Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles in eine feuerfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten garen.

7.11.02 BieneMaja88 CK

Schinken, Peters Raclette Auflauf 3 Ei

Zutaten für Portionen

3 Ei(er)

100 g Salami

100 g Schinken, gekocht

500 g Pellkartoffeln, ( ungeschält )

1 Dose/n Champignons

80 g Speck (Bauchspeck, durchwachsen)

1 große Zwiebel(n)

100 ml Crème fraiche

250 ml süße Sahne

4 EL Sauce, Instant (Jägersoße), gehäuft

4 Gurke(n), saure

125 g Mais

1 Glas Spargel

150 g Fleischwurst

100 g Käse (Emmentaler)

4 Scheibe/n Käse (Raclette-Käse)

Paprikapulver, ( scharf )

Paprikapulver, ( edelsüß )

Pfeffer, ( frisch gemahlen )

Salz

## ZUBEREITUNG

### Vorbereitung:

Eier in einer Schüssel mit Paprika (süß), Salz und Pfeffer verrühren. --> zur Seite stellen.

Crème fraiche, süße Sahne vermischen, Jägersoßenpulver untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. --> zur Seite stellen.

Schinken und Salami in kleine Würfel schneiden und vermischen ( Tupper-schüssel und schütteln ) --> auf die Seite stellen.

Gurken, Fleischwurst und Spargel klein schneiden --> auf die Seite stellen.

Bauchspeck und Zwiebeln würfeln und mit den Pilzen anbraten. Frisch gemahlene Pfeffer darüber geben. **Auf die Seite...**

Pellkartoffeln in Scheiben schneiden (mit Schale), in Butter goldgelb braten und mit frisch gemahlenem Pfeffer und scharfem Paprika würzen (ruhig großzügig).

Auflaufform einfetten (Butter oder Margarine), „Rührei“ einfüllen, Schinken- und Salamiwürfel dazugeben, Bratkartoffeln darüber verteilen, Mischung aus Pilzen, Zwiebeln und Bauchspeck darüber geben.

Crème-fraiche-Sahne-Jägersoßenpulver-Mischung darauf verteilen, Mais, Gurken. und Fleischwurstwürfel und Spargelstücke darauf betten, Emmentaler darüber reiben.

Das Ganze ca. 30 min bei 160 Grad im Rohr backen, mittlere Schiene.

Danach rausnehmen und mit dem Raclettekäse belegen - noch mal ca. 20 min bei Oberhitze ins Rohr, bis der Käse die gewünschte Farbe hat

Ein Schnaps hinterher ist fast unumgänglich.

Das Ganze schmeckt am Folgetag aufgewärmt in der Mikrowelle noch besser!

Es handelt sich hierbei um eine Eigenkreation. Ich lehne trotzdem bzw. genau deswegen jegliche Haftung ab!

9.6.04 Ragrat1

CK

### Schinken, Überbackene Paprikaschiffchen

mit zweierlei Reis

Zutaten für 4 Portionen

4 große Paprikaschote(n), rot und grün, möglichst rund

200 g Schinken, gekocht, klein gewürfelt

2 Dose/n Mais (Gemüsemais)

2 Becher Schmand oder Sauerrahm

150 g Käse (Emmentaler), gerieben

2 EL Essig (Weinessig)

2 EL Öl (Speiseöl)

Salz und Pfeffer, schwarz

Fett für die Form

500 g Reis, Parboiled

1 Liter Wasser

2 TL Gemüsebrühe (Instant)

2 TL Öl (Speiseöl)

1 TL Kurkuma

### ZUBEREITUNG

Paprikaschoten der Länge nach halbieren und reinigen, dann 3-4 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Sofort abgießen und kalt abschrecken.

Die 4 schönsten Hälften in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Zwei weitere Hälften noch einmal der Länge nach halbieren und auf ungefähr um 1/3 gekürzte Schaschlikspieße stecken.

Die restlichen Paprikahälften klein würfeln und in eine Schüssel geben, ebenso den Kochschinken in kleine Vierecke schneiden und mit dem Gemüsemais zu den Paprikawürfeln geben. Mit 2 EL Öl und 2 EL Essig sowie 1 Prise Salz und Pfeffer gut mischen. Diese Füllung in die halben Paprikaschoten füllen, den Rest so in die Auflaufform geben. Schmand und geriebenen Käse mischen und über die gefüllten Paprikahälften verteilen. Auflauf in den vorgeheizten Ofen (Schiene unteres Drittel) schieben. Backzeit 30 Minuten bei 180°C. Dann die Segelchen auf die Paprikahälften stecken und nochmals 10 Minuten bei 220°C fertig backen.

### Zubereitung des Reises:

2 kleine Töpfe mit je 1 TL Öl erhitzen, je Topf 250 g Reis, 500 ml Wasser und 1 leicht gehäuften TL Instant- Gemüsebrühe zugeben und zum Kochen bringen. In einen der Töpfe zusätzlich noch 1 TL Kurkuma Pulver. Wenn das Wasser richtig kocht, Herdplatten abschalten, Topfdecken drauf und 20 Minuten Reis ziehen lassen - dann wird er schön körnig.

6.12.04 Toppits CK

## Schinken, Salat

### Brokkoli Schinken Salat

Zutaten für 4 Portionen

500 g Brokkoli

200 g Schinken, gekocht

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Pilze, geschnitten

1 Glas Mayonnaise (Salatmayonnaise), klein

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren.

Mais und Pilze abtropfen lassen. Den Kochschinken in kleine Streifen schneiden. Alle Zutaten vermengen und nach Geschmack würzen.

12.11.01 Monika CK

### gekochtem Schinken Gemüsesalat

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Erbsen und Karotten, TK

150 g Schinken, gekochter

1 kl. Dose Mais

1 kl. Glas Gewürzgurke(n)

1 kl. Glas Miracel Whip

1 Zwiebel(n), feingehackt

1 Zitrone(n), den Saft

Salz

Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Erbsen und Karotten bissfest nach Anweisung zubereiten, erkalten lassen. Den in feine Streifen geschnittenen Schinken zufügen. Die Gurken in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Die feingehackte Zwiebel und den abgetropften Mais untermischen. Miracel Whip mit dem Zitronensaft verrühren und ebenfalls dazugeben. Gut umrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer und etwas ziehen lassen.

3.4.04 Nicki0206 CK

#### Schinken , Tortellinisalat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tortellini

½ Salatgurke(n)

1 Paprikaschote(n), rot

½ Dose/n Mais

5 Scheibe/n Schinken, gekocht

50 g Käse in Streifen

3 EL Miracel Whip

½ Becher saure Sahne

#### ZUBEREITUNG

Tortellini kochen, abgießen (etwas Tortelliniwasser auffangen) und kaltstellen. Restliche Zutaten nach belieben in Würfel oder Streifen klein schneiden. Alle Zutaten mischen. Miracle Whip und saure Sahne mischen und über den Salat geben, mit etwas Tortelliniwasser verflüssigen. Kaltstellen.

8.7.02 Nicole Meier CK

#### Schinken Mais - Salat 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Wurst (Schinkenwurst)

2 Scheibe/n Schinken, gekochter

4 Ei(er), hartgekocht

1 Dose/n Mais

1 Glas Tomatenpaprika

4 EL Chilisauce

1 EL Öl

Salz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Schinkenwurst, gekochten Schinken und Eier in Würfel schneiden, Mais und Tomatenpaprika dazu geben, nach Belieben würzen. Dann den Salat eine Stunde ziehen lassen.

## Schinken Nudelsalat

Zutaten für 5 Portionen

500 g Nudeln  
1 Zwiebel(n)  
2 Dose/n Mais  
1 Dose/n Erbsen mit Karotten  
1 Glas Mayonnaise  
250 g Joghurt  
300 g Käse, Emmentaler (in Würfel schneiden)  
200 g Schinken, (wahlweise auch einen Ring Lyoner)  
5 Gurke(n) (Essiggurken, klein schneiden, Gurkensud wird noch gebraucht)  
5 Ei(er), (kochen und achteln)  
2 TL Senf, mittelscharfen  
Salz und Pfeffer  
Essig  
Paprikapulver  
Curry  
Zucker  
Öl  
Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Nudeln kochen, so dass sie bissfest sind. Käse, Schinken, Essiggurken, Zwiebeln, Karotten klein schneiden und in eine Schüssel geben. Mais und Erbsen kurz abtropfen lassen und ebenfalls in die Schüssel geben. Eier hart kochen, abschrecken, achteln und in die Schüssel geben. Nudeln nach dem Kochen nur ganz kurz abschrecken und alles zusammen in eine Schüssel geben.

In einer zweiten Schüssel wir nun die Mayonnaise, Joghurt, Essig, Gurkensud, Senf, Öl und Gewürze vermischt. Je nach Belieben abschmecken. Dann die Marinade über die Nudeln gießen, alles sehr gut mischen und dann nur noch schmecken lassen.

MEIN TIPP: Die Marinade mit einer Nudel probieren und nach Belieben noch weiter abschmecken! Einige Stunden durchziehen lassen.

6.12.04 Susi1983 CK

### Schinken, 24-Stunden-Salat 6 Ei

Zutaten für 6 Portionen

1 Glas Selleriesalat

6 Ei(er), gekocht

½ kg Schinken, gekocht

1 Dose/n Mais

6 Scheibe/n Ananas, große Dose

1 großes Miracel Whip

2 Stange/n Porree, dünn

### ZUBEREITUNG

Selleriesalat, Mais und Ananas abtropfen lassen. Die gekochten und gepellten Eier sowie den gekochten Schinken würfeln. Die Ananasscheiben in Stücke schneiden. Auf dem Boden einer Schüssel zuerst den Sellerie verteilen, darauf die Eier, den gekochten Schinken, den Mais und dann die Ananas schichten. Auf der Ananasschicht das Glas Miracel Whip verteilen. Darüber den Porree verteilen. 24 Stunden kalt stellen.

22.3.01 Hasi CK

### Schinken, Eiersalat 6 Ei

Zutaten für 4 Portionen

½ Dose/n Mais

6 Ei(er), hartgekocht

½ Dose/n Zwiebel(n) (Silberzwiebeln)

Paprikapulver

1 EL Miracel Whip

Senf, mittelscharf

Sahne

etwas Essig, weiß

100 g Schinken, gekocht

Salz

Curry

Gewürzmischung, chinesisches

### ZUBEREITUNG

Sahne steif schlagen, Schinken würfeln und alles vermischen, würzen. Die gekochten Eier zum Schluss unterheben

23.4.02 Belissima CK

### Schinken, Glasnudel - Salat

Zutaten für 6 Portionen

250 g Glasnudeln, schmale

200 g Schinken, gekochter

200 ml süße Sahne

1 Dose/n Mais

1 Zwiebel(n)

3 EL Sojasauce, dunkle ( Ketjap- Manis mild )

Fondor, zum Würzen

$\frac{3}{4}$  Liter Fleischbrühe oder Gemüsebrühe

1 EL Butter

### ZUBEREITUNG

Die Glasnudeln in handwarmem Wasser ca. 10 min. einweichen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Danach in ca. fingerlange Stücke schneiden (geht am besten mit einer Schere).

Jetzt einen  $\frac{3}{4}$  Liter kräftige Brühe (Gemüse oder Fleischbrühe, je nach Geschmack) zum Kochen bringen, Glasnudeln zugeben und zugedeckt bei kleiner Flamme so lange köcheln lassen, bis die Brühe von den Nudeln vollständig aufgenommen wurde, öfters mal umrühren!!

Währenddessen die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Butter glasig dünsten.

Den Schinken in kleine Streifen schneiden. Dose Mais öffnen und den Saft abgießen.

Jetzt den Mais, den Schinken, die angedünstete Zwiebel mit der Sahne in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Soja Sauce und Fondor abschmecken.

Zum Schluss die warmen Nudeln zugeben und vorsichtig unterheben, etwas ziehen lassen und nochmals abschmecken.

22.8.03 ampuria62 CK

### Schinken, Kartoffelsalat mit Curry

Zutaten für 8 Portionen

1.5 kg Kartoffeln

400 g Schinken, gekochter

800 g Mais  
2 Zwiebel(n)  
125 ml Essig (Weißweinessig)  
450 g Erbsen, TK  
Pfeffer, schwarzer  
Salz  
3 TL Curry  
250 g Mayonnaise

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen und nach dem Erkalten in Scheiben schneiden. Schinken würfeln. Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Essig aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mit dem Schinken, dem Mais und den Erbsen vermengen, den Essig-Zwiebel-Sud darüber geben und durchrühren. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Curry verrühren und unter den Salat heben.

5.6.03 Hagazussa CK

## Schinken, Nudelsalat

Zutaten für 8 Portionen  
500 g Nudeln, (z.B. Fusilli)  
200 g Schinken, gekocht (in Scheiben)  
1 Paprikaschote(n), rote  
1 Apfel, (Golden Delicious)  
1 Dose/n Erbsen, mittelgroße  
1 Dose/n Mais, mittelgroße  
1 Glas Miracel Whip, groß  
1 EL Senf  
2 EL Tomatenmark  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Curry

## ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Paprika und den Apfel waschen, entkernen und würfeln, Kochschinken würfeln. Mais und Erbsen abgießen und mit Paprika, Apfel und Schinken in eine große Schüssel geben. Miracle Whip, Senf und Tomatenmark dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Nudeln abgießen, abkühlen lassen und unter die Zutaten heben. Kühl stellen und gut durchziehen lassen.

7.3.04 Milch20 CK

## Schinken, Partysalat 5 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Sellerie, ( oder Glas)
- 1 Dose/n Ananas, in Scheiben
- 1 Dose/n Mais
- 3 Äpfel
- 5 Scheibe/n Schinken, gekocht
- 1 Stange/n Porree
- 5 Ei(er)
- 1 Becher Sahne
- 1 Glas Mayonnaise
- Ananassaft

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten klein schneiden und in eine Schüssel geben.  
Sahne und Mayonnaise mit Ananassaft vermischen und über den Salat geben.

20.12.03 justin&tomsmama CK

## Schinken, Reis - Nudel - Salat

Zutaten für 8 Portionen

- 3 Stange/n Lauch
- 2 kl. Dose Ananas
- 500 g Nudeln (Reisnudeln, gibt es bei ausländischen Gemüsehändlern)
- 1 gr. Dose Erbsen
- 2 Dose/n Mais
- 250 g Schinken, gekocht
- ½ Glas Mayonnaise
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Lauch ganz fein in Ringe schneiden. Gekochten Schinken in feine Streifen schneiden  
Ananas mit Saft, den gegarten Reisnudeln und den restlichen Zutaten in eine große Schüssel füllen, abschmecken.

Sollte mindestens 8 Stunden ziehen. Besser ist über Nacht!!!

17.5.02 Tina3 CK

## Schinken, Spaghetti - Salat

mit Mango - Chutney

Zutaten für 10 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti)

1 Glas Mangochutney

500 g Paprikaschote(n), rote

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Dose/n Mais

200 g Schinken, gekochten

1 Glas Mayonnaise

2 EL Sojasauce

Gewürzmischung (China-Gewürz)

Pfeffer

Salz

Curry

## ZUBEREITUNG

Die Spaghetti in 3 Teile brechen und in Salzwasser bissfest kochen. Das Mango-Chutney darunter heben, (evtl. etwas klein schneiden, wegen größerer Stücke). Die Paprika in Würfel schneiden, den Lauch in feine Ringe und den Schinken in feine Streifen. Mit dem Mais unter die Spaghetti mischen. Das Miracle Whip darunter heben und mit den Gewürzen abschmecken.

Bei vegetarische Ernährung, kann man den Kochschinken weg lassen.

20.11.03 Buchfink CK

## Schinken, Studenten - Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln,

150 g Schinken, gekochter

½ Dose/n Mais

½ große Paprikaschote(n), rot

½ kleine Paprikaschote(n), grün

### Für die Sauce:

150 g Mayonnaise

150 g Joghurt, pur, fettarmer

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

2 EL Öl  
3 EL Essig  
½ TL Kräuter der Provence (frisch oder getrocknet), bei getrockneten vorsichtig sein  
Petersilie, (frisch)  
Schnittlauch, (frisch)  
150 g Käse (Gouda)

## ZUBEREITUNG

Die Nudeln bissfest garen und unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Mais auch abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten teilen und in Würfel schneiden. Den Schinken und den Gouda ebenfalls in Würfel schneiden.

Für die Soße Mayonnaise und Joghurt zusammengeben und mit dem Öl, Salatessig und Kräutern vermischen. Ein paar frische Kräuter zum Garnieren zurückbehalten. Mit Gewürzen abschmecken und zu einer gleichmäßigen Soße verrühren.

Die kalten Nudeln mit den Schinken- und Käsewürfeln, dem Mais und Paprikastückchen vermischen. Ebenfalls ein paar Käsewürfel zum Garnieren zurückbehalten. 2/3 der Soße über die Nudeln geben und alles gut vermischen. Ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann haben die Nudeln die Soße vollkommen aufgenommen. Vor dem Servieren nun die restlichen 1/3 der Soße darüber geben und mit den übrigen Kräutern und den Käsewürfeln garnieren. Der Salat ist gute Beilage zum Grillen, da die Mischung von fettarmen Joghurt und Mayo ihn nicht so schwer macht. Er kann aber auch so gegessen werden.

5.11.03 Scarletmoon CK

## Schinkennudelsalat mit Käse

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), gelb  
1 Paprikaschote(n), grün  
250 g Mais  
500 g Nudeln, (oder Flecker o.ä.)  
½ Zwiebel(n), weiße  
2 Zehe/n Knoblauch  
250 g Sauerrahm (eventuell teilweise mit Joghurt oder Creme Fraiche mischen)  
2 TL Salz oder Kräutersalz  
2 TL Pfeffer, (je nach Geschmack)  
200 g Schinken  
200 g Käse (Gouda oder Emmentaler)

1 Prise Oregano  
1 EL Öl (Sonnenblumenöl)

### ZUBEREITUNG

Nudeln al dente kochen. Inzwischen Zwiebel schälen; Paprika, Käse, Schinken und Zwiebel würfelig schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Die Nudeln nach dem Kochen kurz mit kaltem Wasser abspülen und evtl. etwas abkühlen lassen. Anschließend Paprika, Zwiebel, Käse und Schinken mit dem Mais und den Nudeln in einer großen Schüssel mischen. Sauer-rahm unterrühren. Knoblauch pressen und beifügen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Je nach Geschmack kann auch mit anderen Gewürzen nachgewürzt werden. Den Sauerrahm kann man zum Teil durch Creme Fraiche oder Joghurt ersetzen. Der Nudelsalat kann sofort verzehrt werden, lässt man ihn ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen, wird der Geschmack intensiviert. Guten Appetit!

21.5.03 Birnchen CK

### Schinkenwurst, Frühlingsalat

Zutaten für 4 Portionen  
1 Dose/n Mais  
1 kl. Dose Ananas  
200 g Schinken - Wurst  
1 Glas Sellerie  
2 Stange/n Porree  
n. B. Ei(er), gekochte  
n. B. Mayonnaise

### ZUBEREITUNG

Alles aus Dosen und Glas abtropfen lassen. Ananas, Wurst und Porree klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Eier natürlich auch. Wer sie nicht mag, lässt sie einfach weg. Mais dazugeben, alles miteinander mischen und die Mayo unterrühren. (wer mehr mag, nimmt etwas mehr, wer nicht, nimmt halt weniger)

12.12.02 Lama1974 CK

### Schwein, Suppe

## Kasseler, Wintersuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Kasseler, ohne Knochen
- 1.5 Liter Wasser
- 5 Möhre(n)
- 2 Stange/n Porree
- 1 Knollensellerie
- 1 Dose/n Tomate(n), geschälte
- 1 Dose/n Bohnen, weiße
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Dose/n Mais
- 3 Paprikaschote(n), rote
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 3 EL Tomatenmark
- 125 g Haferflocken
- 2 EL Fleischbrühe, (Instant)
- Zucker Knoblauch
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Kasseler mit 3/4 l kaltem Wasser aufsetzen und 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit Porree, Sellerie und Möhren putzen und klein schneiden. Zu dem Kasseler geben und 30 Minuten mitgaren. Nach 1 1/2 Stunden das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Bohnen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und zu dem Gemüse geben. Paprika putzen und würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen, ebenfalls in kleine Stücke schneiden und mit den Paprika dazugeben. Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden. Die Haferflocken in einen Topf schütten, mit 3/4 Liter kaltem Wasser aufgießen und mit dem Schneebesen gut durchrühren. Das Fleisch, die Haferflocken und 2 EL Instant- Fleischbrühe zum Suppentopf geben. Mit dem Tomatenmark und den anderen Gewürzen pikant abschmecken und einmal unter Rühren aufkochen lassen. Reicht für 4-6 Personen.

12.6.04 Sauer CK

## Schwein, Fleischtopf mit Knoblauch

Zutaten für 5 Portionen

- 250 g Schweinefilet
- 600 g Hähnchenfilet
- 250 g Cabanossi
- 6 Knoblauch (Zehen)
- 2 große Zwiebel(n)

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 2 Paprikaschote(n), grün
- 4 kleine Tomate(n)
- 2 Peperoni
- 1 Dose/n Mais
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Chili, als Pulver
- 2 EL Öl

## ZUBEREITUNG

Schweinesteak, Hähnchenfilet in Stücke und Cabanossi in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleisch und Wurststücke anbraten. Paprika halbieren, Weißteile entfernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten häuten. In einem Topf Öl erhitzen und kleingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und anbraten. Paprikastreifen und kleingeschnittene Peperoni dazugeben. Leicht schmoren lassen und die Maiskörner mit etwas Flüssigkeit dazugeben. 10-15 Minuten zugedeckt schmoren lassen und dann Tomaten dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken, Fleisch, Geflügel und Wurst dazu und alles nochmals erhitzen.

Dazu passt Ciabatta oder anderes Weißbrot.

30.3.01 Pit 1                      CK

## Schwein, Ofensuppe

- Zutaten für 10 Portionen
- 500 g Gulasch, vom Schwein (schön klein schneiden)
  - 500 g Zwiebel(n), geschnitten
  - 1 kl. Dose Ananas, mit Saft (in Stücke schneiden)
  - 1 Glas Pilze, ohne Saft
  - 1 kl. Dose Erbsen, mit Saft
  - 1 kl. Glas Tomatenpaprika, ohne Saft
  - 1 Dose/n Mais
  - 200 g Chilisauce
  - 200 g Tomatenketchup (Curryketchup)
  - 1 Glas Sauce (Zigeunersoße)
  - 2 Becher Sahne
  - Brühe
  - Fondor

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Bratentopf geben. Ananas wahlweise mit oder ohne Saft - je nachdem, wie süß man es mag. Bei 200° ca. 2 1/2 Stunden im Backofen garen.

2 Becher Sahne und reichlich Brühe zufügen und mit Fondor abschmecken.

4.2.04 Alexandras. CK

### Schwein, Suppe im Backofen

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Gulasch vom Schwein

500 g Zwiebel(n)

1 kl. Dose Ananas

1 gr. Dose Champignons

1 gr. Dose Erbsen

1 gr. Dose Mais

1 Glas Tomatenpaprika

250 g Curry - Ketchup

250 g Chilisauce

500 g süße Sahne

### ZUBEREITUNG

Fleisch und Zwiebeln schneiden.

Ananas u. Tomatenpaprika evtl. klein schneiden.

Alle Zutaten (mit Brühe) in Bräter geben, im Backofen 2 Std. bei 200°C schmoren.

21.9.04 Claudchen75 CK

### Schweinebraten, Bohnensuppe, Mexikanische

Zutaten für 8 Portionen

750 g Schweinebraten

200 g Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n)

1 gr. Dose Tomate(n)

150 g Cabanossi

1 Dose/n Mais, 300 gr

2 Dose/n Kidneybohnen, 400 gr

2 Dose/n Bohnen (Chilibohnen), 400 gr

2 EL Öl  
1 TL Mehl  
Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer  
Petersilie

#### ZUBEREITUNG

Den Schweinebraten abwaschen und trocken tupfen. In Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Chilischote aufschlitzen, Kerne rauskratzen und in feine Ringe schneiden.

Das Fleisch im Öl anbraten. Die Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben. Mit dem Mehl bestäuben. Die Tomaten grob würfeln und mit dem Saft zum Fleisch geben. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 80 Min. garen.

Cabanossi in Scheiben schneiden und dazu geben. Mais und Bohnen abgießen und ebenfalls dazugeben und noch ca. 10 Minuten weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Zum Servieren noch mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Das ganze kann man super am Tag vorher zubereiten und schmeckt aufgewärmt umso besser.

25.10.03 Katie CK

Chilli con Carne! Ich nehme bestimmt mehr Chilli! Und was in diesen Tagen im Forum diskutiert wurde: statt Petersilie: Korianderblätter (= "mexikanische Petersilie") nehmen. Aber vielleicht ist es nicht jedermanns Sache...

Gruß Miki

#### [Schweinefleischtopf, Mexikanischer](#)

Zutaten für 10 Portionen

2000 g Schweinefleisch

1 Beutel Gewürzmischung

1 Glas Paprika, gegrillte, (ohne Flüssigkeit)

2 Gläser Champignons (ohne Flüssigkeit)

1 gr. Dose Bohnen (ohne Flüssigkeit)

1 Dose/n Mais (mit Flüssigkeit)

1 Dose/n Kidneybohnen (ohne Flüssigkeit)

1 gr. Dose Bohnen, weiße, (mit Flüssigkeit)

1 gr. Dose Erbsen (mit Flüssigkeit)

3 Dose/n Bohnen (Chilibohnen, mit Flüssigkeit)

250 g Zwiebel(n), geröstet

2 Gläser Sauce (Zigeunersauce)

4 Becher Sahne

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in einen großen Bräter geben. Die Tüte Gewürzmischung zugeben und alles gut untermengen. Alle Zutaten dann der Reihe nach einschichten. Die Zigeunersoße glatt streichen und dann die Sahne darauf verteilen. Bräter mit Deckel verschließen und im Backofen bei ca. 175° C ca. 2 ½-3 Stunden brutzeln lassen. Danach vorsichtig umrühren und mit Reis, Kartoffeln und Baguettebrot + Ciabattabrot servieren.

### Tipp:

Lässt sich schon gut am Tag vorher zubereiten und am Tag der Einladung erst in den Backofen schieben.

27.5.02 Leilah CK

## Schweinekotelett, Maiseintopf

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Schweinekotelett
- 2 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)
- 1 Dose/n Mais
- 1 Becher Sahne, 250 ml
- 2 EL Butter, zum Anbraten
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- Curry

## ZUBEREITUNG

Die Kotelette von den Knochen lösen und schnetzeln. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Das Fleisch und die Zwiebeln anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Gewürze hinzugeben und etwa 2 min weiterbraten. Mit der Sahne ablöschen und den Mais hinzufügen. Alles ca. 10 min schwach köcheln lassen. Dazu passen Salzkartoffeln.

21.2.04 Ginevra CK

## Speck

## Mais- und Speck-Füllung 2 Ei

(für gefüllten Truthahn)

Corn and Bacon stuffing

Zutaten für 1 Portionen

0.05 kg Butter

1 große Zwiebel(n), fein geschnitten

0.23 kg Speck, geschnitten

1 kl. Dose Mais

4 EL Petersilie, frisch, gehackt

2 TL Salz

2 TL Pfeffer

1 TL Kräuter, getrocknet (nach Belieben)

¼ kg Brot, (evtl. etwas mehr) - ohne Kruste - in mittelgroße Stücke schneiden

2 kleine Ei(er), geschlagen

### ZUBEREITUNG

Butter schmelzen und Zwiebel mit dem Speck darin glasig dünsten.

Zwiebel und Speck in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten (außer Eier) sehr gut miteinander verarbeiten.

Die Eier nun noch rasch unter die Masse heben.

Tipp: Truthahn soll nicht zum Bersten gefüllt werden.

19.6.01 Bashiba CK

## Mais-Speck-Pfannkuchen 2 Ei

125 g Mehl

1/2 TI Backpulver

1/2 TI ; Salz

1/4 TI ; Schwarzer Pfeffer

2 Eier; verquirlt

2 El Milch

1 cn Mais; (300 g) püriert

100 g Frühstücksspeck; -gewürfelt und gebraten

2 El Parmesan; frisch gerieben

Schnittlauch; gehackt

Mehl und Backpulver sieben und mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Eier und Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Pürierten Mais, Speck, Käse und Schnittlauch

unterrühren. Mit Frischhaltefolie abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne einfetten und erhitzen. Je 2-3 EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze in etwa 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun backen. Auf einen Teller geben, mit einem Tuch abdecken und in den warmen Ofen stellen, bis alle Pfannkuchen fertig sind. Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen, Pfanne nach Bedarf einfetten. Hinweis: Saure Sahne und geriebener Cheddar schmecken hierzu besonders gut.

Anmerkung: Statt Dosen-Mais lässt sich auch TK- Mais, aufgetaut, verwenden.

### Speck - Gemüse - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

400 g Tomate(n), vollreife

400 g Zucchini

200 g Speck, durchwachsen, in dünnen Scheiben

300 g Erbsen, (TK)

1 Dose/n Mais

4 EL Balsamico

6 EL Wein, weiß, trocken

1 TL Zucker

Salz und Pfeffer, schwarzer

Cayennepfeffer

1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken, häuten, vierteln und dabei von ihren Stängelansätzen befreien. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben teilen. Speckscheiben in einer großen Pfanne auslassen, herausnehmen und warm stellen. Tomaten, Zucchini und Erbsen im Speckfett kurz andünsten und den abgetropften Mais zufügen. Essig mit Wein und Zucker verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und unter das Gemüse rühren. Dieses zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten und pikant abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Speckscheiben auf dem Gemüse erhitzen. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Über das Gemüse streuen und dieses gleich in der Pfanne auf den Tisch bringen. Kräftiges Bauernbrot passt bestens dazu.

31.1.04 Sivi CK

## Speck Mais Bohnen Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

150 g Speck, geräuchert und durchwachsen

1 EL Öl

2 Zwiebel(n)

2 Dose/n Maiskörner, à 425g

1 Dose/n Bohnen, weiße in Tomatensoße

1 Dose/n Tomate(n)

1 EL Brühe, gekörnt

Salz

Petersilie

Pfeffer

Paprikapulver, süß

## ZUBEREITUNG

Speck in schmale Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig ausbraten. Zwiebeln hacken. Mais abtropfen lassen. Zwiebelwürfel zufügen und im Speckfett anbraten. Mais, sowie Bohnen und Tomaten mit Flüssigkeit in die Pfanne geben. Alles unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten gut durchschmoren lassen. Das Gemüse mit Brühe, Salz, Pfeffer und Paprika kräftig abschmecken. Petersilie waschen, hacken und kurz vor dem Servieren über das Gemüse streuen.

13.4.01 Henriettinchen CK

## Speck Mais-Pfannenbrot 2 Ei GF

Glutenfrei

nach Art der Zuni- Indianer

4 Milde grüne Chilischoten geputzt, entkernt kleingeschnitten

1 Frühlingszwiebel kleingeschnitten

6 Scheiben Frühstücksspeck

250 g Maisgrieß

2 TI Backpulver

1 TI ; Salz

1 El ; Zucker

2 El Pflanzenöl

1 TI Chilipulver

200 ml Buttermilch

2 Eier

Ehe die Spanier den Weizen nach Amerika brachten, kannten die Indianer im Südwesten der USA nur Maismehl und Maisgrieß. Die Maiskörner wur-

den mit Reibsteinen zermahlen, eine mühsame, zeitaufwendige Arbeit. Anschließend wurde das Maismehl in großen, mit Lehm versiegelten Tongefäßen (Ollas) aufbewahrt.

Knuspriger Speck und Chilischoten verleihen diesem Maisbrot sein pikantes Aroma.

Speck bei kleiner Hitze knusprig anbraten. Dann herausnehmen und auf Küchenvlies abtropfen lassen und zerkleinern.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Maisgrieß, Backpulver, Salz und Zucker in eine große Rührschüssel geben. In einer anderen Schüssel die Hälfte vom Öl, Chilipulver, Buttermilch, Eier und Speckfett miteinander vermengen. Den restlichen Öl in eine Pfanne geben, erhitzen, die Pfanne so schwenken, dass der Pfannenboden sich mit dem Öl überzieht.

Inzwischen den Inhalt der beiden Schüsseln miteinander vermengen, den Speck, die kleingeschnittenen Chilischoten und die Frühlingszwiebel untermischen. Diesen Teig wird nun in die Pfanne gegeben und eine halbe Stunde lang im vorgeheizten Backofen gebacken, bis das Brot oben goldbraun ist.

Das Brot wird in Stücke geschnitten und noch warm, direkt aus der Pfanne, serviert. Dazu passt eine milde Chilisauce oder auch ein würziger Chili- Dip.

## Speck Suppentopf GF

mit Mais Corn -Chowder

glutenfrei

- 6 Maiskolben
- 6 Scheiben Frühstückspeck
- 1 Gemüsezwiebel fein gehackt
- 1 Grüner Peperoni fein gehackt
- 1 Peperoncino, entkernt und fein gehackt
- 1 Stange Bleichsellerie- fein gehackt
- 3 Tomaten; geschält, entkernt und fein gehackt
- 1 TI ;Salz
- 1 TI Zucker
- 1/8 TI Chili-Pulver
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Kartoffeln; geschält und gewürfelt
- 750 ml Rahm
- ; Pfeffer
- Petersilie; gehackt

Die Maiskörner mit einem scharfen Messer so von den Kolben herunterschneiden, dass sie halbiert werden. Dann mit dem Messerrücken kräftig über den Maiskolben schaben, um das

Korninnere und den milchartigen Saft herauszulösen. Die Mischung beiseite stellen.

Den Speck in einer Pfanne knusprig braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, dann in kleine Stücke brechen, beiseite stellen.

Das ausgebratene Fett bis auf drei Esslöffel weggießen. Die Zwiebel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten goldgelb braten. Peperoni, Peperoncino und Bleichsellerie hinzufügen, zwei Minuten mitgaren. Die Tomaten dazugeben und den Bratensatz lösen. Salz, Zucker, Chili-Pulver, Lorbeerblatt, Kartoffelstücke und Maiskörner hinzufügen. Bei mittlerer Hitze garen, bis die Mischung brutzelt. Circa zwanzig Minuten zugedeckt köcheln. Den Rahm hinzufügen und bis zum Kochen erhitzen. Suppe vom Herd nehmen, würzen. Zuletzt mit dem Speck und Petersilie bestreuen.

## Speck Zwiebel-Maiskuchen 2 Ei GF

Glutenfrei

800 ml Bouillon  
4 El Butter  
; Salz, Pfeffer, ger. Muskat  
200 g Maisgrieß, fein  
; Butter für die Form  
750 g Zwiebeln  
150 g Frühstücksspeck  
1 El Kümmel  
2 Eier  
6 El Saurer Halbrahm  
6 El Milch  
2 El Schnittlauchröllchen

Bouillon mit 2 El. Butter aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren 4-5 Min. kochen. Ein rundes Backblech von 26 cm Durchmesser mit Butter ausstreichen. Maisbrei einfüllen, glatt streichen, einen Rand formen und auskühlen lassen.

Zwiebeln schälen. Zwiebeln und Speck in feine Streifen schneiden. Speck zusammen mit 2 El. Butter in einer Pfanne anziehen lassen.

Zwiebeln und Kümmel hinzufügen, mitdünsten und abkühlen lassen.

Eier mit dem Rahm, der Milch und dem Schnittlauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zwiebeln auf dem Maisboden verteilen und den Guss darüber gießen.

Im vorgeheizten Ofen bei etwa 190 Grad 45 Min. backen.

Etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.

## Speck, Gemüse - Eintopf mit Fleischklößchen

Zutaten für 5 Portionen

500 g Speck, durchwachsen

1 EL Pfeffer, Körner

2 Lorbeerblätter

3 Bund Suppengrün

500 kleine Kartoffeln

Margarine

4 Bratwurst, grob, ungebrüht

1 EL Sellerie, das Grün, gehackt (ersatzweise Petersilie)

Salz

1 Dose/n Mais (Gemüsemais)

Pfeffer

Tabasco

evt. Brühe (Instant)

1.5 Liter Wasser

### ZUBEREITUNG

Speck in 1,5 Litern Wasser mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt eine Stunde kochen. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln. Gemüse und Kartoffeln in heißer Margarine andünsten. Die Garflüssigkeit vom Speck durch ein Sieb gießen und zum Gemüse geben. 25 Minuten kochen lassen.

Inzwischen das Brät aus den Würsten drücken und mit Selleriegrün vermischen. Aus der Masse kleine Klöße formen und in siedendem Salzwasser etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Abgetropften Gemüsemais zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und evtl. Instant- Brühe herzhaft abschmecken. Zum Schluss die Klößchen in die Suppe geben.

Tipp: Den gekochten Speck kann man noch in Würfel schneiden und ebenfalls in die Suppe geben.

17.11.04 tisiphone

CK

## Speck, Gemüseecken mit Käseguss 6 Ei

Herzhaftes aus dem Backofen

Zutaten für 2 Portionen

500 g Mehl

1 Würfel Hefe, frische  
1 TL Zucker  
6 EL Wasser, lauwarmes  
6 EL Olivenöl  
125 ml Wasser, lauwarmes

### Für den Belag:

6 Ei(er)  
1.5 TL Salz  
1 Msp. Pfeffer  
4 Zehe/n Knoblauch  
200 g Käse, geriebener nach Wahl  
2 Becher Crème fraîche (a 200g)  
1 EL Milch  
2 EL Kräuter, gehackte nach Wahl  
200 g Lauch  
200 g Paprikaschote(n)  
1 Dose/n Mais  
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
150 g Speck

### ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Die Hefe, den Zucker und Wasser in die Mulde geben und mit ein wenig Mehl vom Rand einen Vorteig herstellen. Schüssel zudecken und ca. 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Dann alle anderen Zutaten zufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Für den Belag: Den Speck in einer Pfanne auslassen, dann das kleingeschnittene Lauch und die gewürfelten Zwiebeln hinzufügen und kurz anrösten. Dann Eier, Salz, Pfeffer, gepresster oder geschnittener Knoblauch, Käse, Creme fraîche, Milch und gehackte Kräuter zu einer sämigen Paste verrühren. Nun die Speck/Lauch/Zwiebel Mischung in die sämige Paste geben und den Paprika kleingewürfelt, und den abgegossenen Mais hinzufügen und gründlich verrühren.

Den inzwischen gegangenen Hefeteig auf Blechgröße ausrollen und die Gemüsepaste komplett drauf verteilen.

Bei 200° im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 45-55 Minuten Backen.

Den fertigen Gemüse Kuchen zweimal längs und zweimal quer in 9 Quadrate schneiden. Jedes Quadrat nochmals quer halbieren, so dass pro Blech 18 Dreiecke ergeben. Der Gemüse Kuchen schmeckt kalt und warm sehr lecker und kann je nach Jahreszeit mit euerm Lieblingsgemüse verändert werden.

## Speck, Käsesuppe

Zutaten für 6 Portionen  
250 g Speck, durchwachsener  
500 g Mett, Thüringer  
2 große Zwiebel(n)  
3 Stange/n Porree  
Salz und Pfeffer  
1 kl. Dose Tomatenmark  
1 Glas Champignons  
1 Dose/n Mais  
1 gr. Dose Tomate(n), geschälte  
 $\frac{3}{4}$  Liter Fleischbrühe  
300 g Schmelzkäse mit Kräutern  
 $\frac{1}{4}$  Liter Sahne  
 $\frac{1}{4}$  Liter Schmand  
Kräuter

## ZUBEREITUNG

Den Speck und das Mett anbraten, die gewürfelte Zwiebel und den kleingeschnittenen Porree dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weiterdünsten. Tomatenmark, Champignons, Mais und Tomaten dazugeben und nochmals kurz dünsten. Dann das Ganze mit der Brühe übergießen, Käse, Sahne, Schmand dazugeben und zum Schluss mit reichlich frischen Kräutern abschmecken!

5.10.03 Zwergenmama1

## Speck, Nudelsalat mit Mais

Zutaten für 6 Portionen  
200 g Nudeln, Schleifen  
Salz  
200 g Speck (Frühstücksspeck)  
2 Paprikaschote(n), rot und grün  
 $\frac{1}{4}$  Salatgurke(n)  
1 Zwiebel(n), rot  
200 g Mais (Dose)  
4 EL Essig (Rotweinessig)  
Pfeffer, aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
6 EL Öl  
2 EL Petersilie, gehackt

## ZUBEREITUNG

Die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen, abgießen. kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Frühstücksspeck nicht zu fein würfeln und langsam in einer Pfanne auslassen. Geputzte Paprikaschoten, geschälte Salatgurke und abgezogene Zwiebel fein würfeln und zusammen mit dem abgetropften Mais unter die Nudeln heben. Rotweinessig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, dann tropfenweise das Öl zufügen. Die Sauce unter den Salat heben. Die Speckgrieben aus der Pfanne nehmen und auf einer dicken Lage Haushaltspapier abfetten lassen. Den Salat mit Speckgrieben und Petersilie bestreut servieren.

TIPP: Wenn Sie den Salat vorbereiten und erst später servieren möchten, sollten Sie den Speck erst kurz vor dem Auftragen braten. Er ist nur knusprig, solange er noch warm ist. Sie können aber auch auf den Speck verzichten und ihn durch rohen Schinken ersetzen.

20.7.03 Sivi CK

Speck, Salatbuffet      3 Ei

Salat Buffet

Zutaten für 8 Portionen

1 Eisbergsalat

1 kleiner Staudensellerie

250 g Tomate(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

200 g Möhre(n)

1 Dose/n Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)

100 g Sprossen

100 g Speck, geräuchert, durchwachsen, ohne Schwarte

3 Scheibe/n Toastbrot

2 EL Öl

3 Ei(er)

1 Bund Schnittlauch

3 EL Sonnenblumenkerne

100 g Käse, gerieben (z.B. Cheddar)

Dressing: , verschiedene laut Text

## ZUBEREITUNG

Den Eisbergsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Staudensellerie waschen, evtl. harte Fasern abziehen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, die Stilansätze entfernen und vierteln oder achteln.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Mais abtropfen lassen. Bohnensprossen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

Speck von Knorpeln befreien und fein würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten.

Toastbrot klein würfeln. Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Brotwürfelchen darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und die Croutons auf Küchenpapier entfetten.

In einem Topf Wasser aufkochen. Die Eier anstechen und 8 Min. hart kochen, kalt abschrecken und pellen, dann achteln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten in einzelnen Schüsselchen bereitstellen, auch die Sonnenblumenkerne und den Käse in je ein Schüsselchen. Dazu Blue Cheese Dressing, French Dressing und Thousand Island Dressing bereitstellen. Alle 3 Dressings sind bei meinen Rezepten zu finden. Italien Dressing ist ebenfalls gut geeignet. Dazu mischt man einfach French Dressing mit feingehacktem Knoblauch, Paprikapulver und italienischen Kräutern. French Dressing kann auch mit süßer oder saurer Sahne und/oder Ketchup abgewandelt werden.

Jeder kann sich seinen Salat aus den Zutaten selbst zusammenstellen. Das Büffet lässt sich auch durch Rote Bete, Sprossen aller Art, Bohnen, Broccoli, Blumenkohl, geraspelten Weißkohl, Lauch, Gurken oder Früchte, Kürbiskerne, Sesamsamen, Nüsse, Oliven oder Thunfisch erweitern.

10.10.02 Ronomu

CK

## Speck, Soproner Kartoffelpfanne

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, kleine fest kochende  
Salz

150 g Champignons

150 g Zucchini, kleine feste

1 kleine Paprikaschote(n), rot

100 g Mais, (Dose)

250 g Speck, geräuchert, durchwachsen

3 EL Öl

½ Bund Schnittlauch

6 Zweig/e Petersilie

Pfeffer, weißer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser bissfest kochen, pellen und auskühlen lassen. Falls nötig, halbieren oder vierteln.

Die Champignons putzen, mit einem trockenen Tuch abreiben (möglichst nicht waschen) und halbieren oder vierteln. Zucchini und Paprika putzen, abbrausen und trocken tupfen. Zucchini in Scheiben, Paprika in Würfel teilen. Mais in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Den Speck in knapp 1 cm dicke Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne im Öl ausbraten. Den Speck herausnehmen und die Kartoffeln im Fett in 3-5 Minuten unter Schwenken langsam knusprig braten. Die Temperatur erhöhen, das Gemüse dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Die Kräuter abspülen und gut trocken tupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie hacken. Beides samt dem Speck in die Pfanne geben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

11.10.04 Sivi CK

## Wurst

## Cabanossi

### Cabanossi Serbischer Bohnentopf

Zutaten für 12 Portionen

750 g Cabanossi

6 Zwiebel(n)

3 Dose/n Mais, (à 425 g)

1 Dose/n Tomate(n), geschälte, (850 ml)

½ Liter Brühe, klare

4 Dose/n Bohnen, (Baked Beans), in Tomatensoße, (à 425 g)

2 Dose/n Kidneybohnen, (à 425 g)

Salz

2 TL Cayennepfeffer od. Sambal Oelek

2 EL Öl

1 Dose/n Tomatenmark, (à 70 g)

1 Zehe/n Knoblauch

### ZUBEREITUNG

Wurst in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Den Mais abtropfen lassen und die Tomaten zerkleinern. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Wurstscheiben darin anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch im Bratfett anschwitzen, das Tomatenmark dazugeben und mit der klaren Brühe ablöschen. Die Tomaten mit dem Saft, den abgetropften Mais, die Baked Beans mit der Tomatensoße und die mit klarem Wasser ab gespülten und abgetropft-

ten Kidneybohnen hinzufügen und das Ganze mit Salz und Cayennepfeffer bzw. Sambal Oelek abschmecken. Danach ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

18.3.04 Honey1 CK

### Cabanossi, Bohneneintopf Mexiko

Zutaten für 4 Portionen

2 Dose/n Bohnen, rote  
1 Dose/n Tomate(n), geschält  
1 kl. Dose Tomatenmark  
1 Dose/n Mais  
3 Zwiebel(n)  
1 Stange/n Porree  
1 Zehe/n Knoblauch  
250 g Cabanossi  
½ Liter Wasser  
1 Würfel Brühe  
Bohnenkraut  
Öl, zum Braten  
evt. Crème fraîche  
Salz und Pfeffer  
Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken und den geputzten Porree in Scheiben schneiden. Alles in Öl kurz anbraten. Die Tomaten zerkleinern und mit dem Tomatenmark dazu geben. Kurz erhitzen. Dann auch die Bohnen, den Mais und die in kleine Scheiben geschnittene Cabanossi hinzufügen. Mit etwas Wasser (ca. ½ Liter) aufgießen und den Brühwürfel dazutun. Aufkochen, dann 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Zum Schluss mit Bohnenkraut, Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu kann man gut Baguette essen.

Serviertipp: In Suppentellern anrichten. Obenauf jeweils ein Häubchen Crème fraîche.

22.8.03 FlyHy CK

### Cabanossi, Gulasch-Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen

250 g Bohnen, weiß  
265 g Kidneybohnen  
140 g Mais  
300 g Cabanossi  
1 Beutel Maggi Fix für Gulasch  
½ Liter Saft (Tomatensaft)  
100 g Crème fraîche  
Salz und Pfeffer  
2 Lauchzwiebel(n)  
evt. Brühe zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG

Bohnen und Mais abtropfen lassen. Cabanossi in Scheiben schneiden. Gulsch-Fix in 1/2 l kochendes Wasser einrühren, Tomatensaft zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Creme fraîche einrühren. Bohnen und Mais darin 5 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evt. noch etwas Brühe zugeben. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Zum Schluss über die Suppe streuen.

15.11.01 Mysteria CK

Was ich nicht nehmen werde ist: Maggi Fix! Auf keinen Fall. Muss mir noch Alternativen ausdenken!

Gruß Manfred

## Cabanossi, Jambalaya- Pizza

Zutaten für 1 Portionen

Für den Teig:

1 Pkt. Hefe (Trockenhefe)  
175 g Mehl (Weißmehl)  
100 g Maismehl  
¼ TL Salz  
1 TL Zucker  
2 EL Öl

Für den Belag:

1 EL Öl (Olivenöl)  
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
2 m.- große Zwiebel(n), gehackt  
100 g Cabanossi o. Sojawurstchen  
½ Paprikaschote(n), grüne, gehackt  
½ Paprikaschote(n), rote, gehackt  
½ TL Oregano  
½ TL Pfeffer, weiß

½ TL Salz  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL Thymian  
400 g Tomate(n) aus der Dose  
100 ml Tomatensaft (vom Abtropfen)  
50 g Käse (Cheddar), gerieben  
1 EL Gewürzmischung (Cayun)

## ZUBEREITUNG

TEIG : 250 ml lauwarmes Wasser, Hefe, Mais- u. Weißmehl gut vermischen. Dann den Rest hinzugeben und den Teig glatt rühren.

Den Teig danach 5 Min. auf einer mehligten Unterlage durchkneten und bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen! An einem warmen Ort (30-40°C) 1 Std. gehen lassen. Danach zu einer Kugel kneten und vor dem Ausrollen nochmals 20 Min. ruhen lassen.

BELAG: Öl, Knobi und Zwiebeln in einem Topf glasig dünsten. Dann die Wurstscheiben hinzugeben. Wenn eine hohe Hitze erreicht ist, wird es Zeit für die Gewürze. Das Ganze lässt man dann 5 Min. in Ruhe und gibt die gehackten Tomaten incl. des aufgefangenen Saftes dazu. Unter Rühren lässt man nun fast alle Flüssigkeit verkochen und gibt den fertigen Belag auf den ausgerollten Teig. Jetzt nur noch den geriebenen Käse drüber. Der Backofen sollte nun auf 250°C aufgeheizt sein. Die Backzeit beträgt ca. 15-20 Min.

Bon Appetit

15.2.02 Juenes CK

## Cabanossi, Kukuruz - Topf

Zutaten für 3 Portionen  
400 g Cabanossi  
2 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Öl  
2 EL Paprikapulver, rosenscharf  
1 gr. Dose Tomate(n)  
2 Paprikaschote(n), grün  
1 Dose/n Mais  
4 EL Crème fraiche o. saure Sahne  
Salz  
Paprikapulver, edelsüß

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe fein hacken und im Öl glasig werden lassen. Cabanossi in Scheiben schneiden, hinzufügen und anbraten. Rosenpaprika darüber streuen und mit der Tomatenflüssigkeit ablöschen. Die in schmale Streifen geschnittene Paprika, Tomaten und den abgetropften Mais zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Ca. 20 Min. köcheln lassen. Creme fraiche oder saure Sahne dazu reichen und mit Edelsüß-Paprika bestäuben. Dazu schmeckt Baguette.

1.4.03 Viola. CK

## Wurst Gemüse Topf

Zutaten für 8 Portionen

- 2 Stück Bockwurst in Scheiben geschnitten
- 300 g Cabanossi in Scheiben geschnitten
- 150 g Speck durchwachsener, in Würfeln
- 500 g Zwiebel(n), geschält, halbiert, in Scheiben
- 2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
- 1 Paprikaschote(n), rote, in mundgerechten Streifen
- 1 Paprikaschote(n), grüne, in mundgerechten Streifen
- 2 Tomate(n), gehäutet, in Stücken
- 400 g Kartoffeln, geschält, in Würfeln
- 2 EL Öl
- 1 Liter Fleischbrühe
- 1 kl. Dose Mais, abgetropft
- 1 kl. Dose Kidneybohnen, abgetropft
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Öl erhitzen, Cabanossi Speck, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, mit Fleischbrühe auffüllen. Paprika, Tomaten und Kartoffeln dazugeben und 20 Min. köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer scharf abschmecken.

30.4.02 Anwi CK

## Fleischwurst

## Fleischwurst , Gemüsepfanne á la Moschkito

Zutaten für 2 Portionen

- ½ Fleischwurst
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Tomate(n)
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Erbsen und Möhren

### ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen, klein schneiden, mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten, geschnittene Fleischwurst dazugeben, anbraten, die klein geschnittenen Tomaten und Paprikastücken dazugeben, die Dosen öffnen, Saft evtl. abgießen, alles mit in die Pfanne geben, würzen und evtl. mit Tomatenmark verfeinern. Guten Appetit!

2.12.03 Moschkito CK

## Fleischwurst, günstige Aldisuppe

Der Hit bei unseren Kindern

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zehe/n Knoblauch, grob gehackt
- 2 Zwiebel(n), grob geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rot, klein gewürfelt
- ½ Ring/e Fleischwurst (Lyoner), gewürfelt
- 1 Dose/n Mais
- 1 Glas Champignons, geschnitten
- 2 Flaschen Tomatensaft
- Cayennepfeffer, Paprikapulver oder Chilis
- 1 TL Pfeffer, grün
- Öl
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Knoblauch, Zwiebeln und Paprikaschote in heißem Öl andünsten. Fleischwurst gewürfelt dazu geben und 5 Minuten anbraten. Mit den 2 Flaschen Tomatensaft ablöschen. Champignons, Mais und grünen Pfeffer (für Kinder weglassen!) dazu geben. 10 Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren.

Mit Salz, Pfeffer, und Paprika, Cayenne oder Chili kräftig würzen.

13.11.04 MietzMietz CK

## Fleischwurst, Paprikapfanne mit Variante

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schinken - Fleischwurst in Scheiben

1000 g Paprikaschote(n), mehr grün als rot, in grobe Stücke teilen (etwa wie Wurst)

3 große Zwiebel(n), in grobe Stücke teilen (etwa wie Wurst)

1 EL Zucker

¼ Liter Brühe, gekörnte, aufkochen

1 EL Öl

Sojasauce

1 kl. Dose Mais

Salz

Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Fleischwurst in wenig Öl kurz anbraten, herausnehmen und wegstellen. Im gleichen Fett den Zucker karamellisieren lassen und darin die Paprika- und Zwiebelstücke anschmoren, bis der Paprika Bratstellen bekommt. Die gekörnte Brühe überstreuen und den Mais sowie die Wurstscheiben unterrühren.

Eventuell mit Sojasoße abschmecken oder nachwürzen. (Wird aber herzhaft genug durch die Brühe).

Sollte das Gericht zu trocken wirken etwas Wasser zugießen.

Alles mit Deckel leicht köcheln lassen, bis das Paprika nach Geschmack bissfest ist.

Als vegetarisches Gericht lässt man die Fleischwurst weg oder ersetzt sie durch, in Sojasoße marinierte, Hähnchenbruststreifen.

Kommt immer gut bei orientalischen Festen.

Dazu Fladenbrot oder einfach Brötchen reichen.

16.5.04 lupodesign CK

## Wurst - Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen (Brechbohnen)

1 kl. Dose Erbsen

400 g Fleischwurst

2 Zwiebel(n)

Öl

400 g Kartoffeln

1 Paprikaschote(n), rot

1 kl. Dose Mais  
Salz und Pfeffer  
200 ml Fleischbrühe  
Paprikapulver

#### ZUBEREITUNG

Bohnen waschen, putzen, in Stücke brechen und in Salzwasser ca. 15 Min kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Fleischwurst in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Beides im heißen Öl ca. 3 Min braten, herausnehmen. Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und im Bratöl unter Wenden ca. 15 Min braten. Paprika putzen, waschen und würfeln. Mais abtropfen lassen. Beides zu den Kartoffeln in die Pfanne geben, andünsten. Würzen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Min schmoren. Fleischwurst, Zwiebeln, Bohnen und Erbsen unter die Kartoffeln heben. Abschmecken. Wenn man mag frische Petersilie darüber streuen.

20.10.03 Melomaus CK

#### Würstchengulasch

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Fleischwurst  
1 Zwiebel(n)  
1 Dose/n Mais  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), grün  
Salz und Pfeffer  
1 Pck. Bratensaft  
Curry

#### ZUBEREITUNG

Fleischwurst in Würfel schneiden und mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Nun die Paprika in Streifen schneiden und hinzufügen. Alles mit Bratensoße auffüllen und zum Schluss den Mais hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Curry abschmecken. Dazu schmecken Nudeln sehr gut. Es ist ein schnelles, einfaches Gericht und wird von Kindern gerne gegessen.

11.6.04 Susi02 CK

#### Wursttopf, Bunter

Zutaten für Portionen

½ Ring/e Fleischwurst, in Würfel geschnitten  
1 m.- große Zwiebel(n), in Würfel geschnitten  
2 EL Speck, geräucherter Bauchspeck, gewürfelt  
1 kl. Dose Tomate(n), geschält  
½ Dose/n Mais, ab gespült und abgetropft  
½ kl. Dose Kidneybohnen, ab gespült und abgetropft  
0.33 gr. Dose Bohnen, grüne, ab gespült und abgetropft  
1 Stange/n Porree, längs halbiert und in Streifen geschnitten  
3 m.- große Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten  
1 m.- große Möhre(n), in Würfel geschnitten.  
Salz und Pfeffer, evtl. etwas Gewürzketchup für die Soße  
Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Den Speck auslassen und die Zwiebeln und die Fleischwurst darin braun anbraten. Die Tomaten hinzufügen (evtl. auch etwas heißes Wasser oder Brühe). Dann die Kartoffelwürfel dazu und 10 Minuten garen. Nun den Porree und die Möhre hinzufügen. Alles weitere 10 Min. garen. Die restlichen Zutaten hinzugeben, alles einmal aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus den restlichen Bohnen und dem Mais mache ich immer Salat. Einfach in einer Essig-Zucker Lösung. Noch ein bisschen Zwiebeln und Schafskäse dazu einige Stunden(besser über Nacht) ziehen lassen einfach lecker.

7.12.04 Hermine CK

## Salami

### Salami, Bifi - Reis - Salat

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Reis  
Salz  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Erbsen  
½ Paprikaschote(n), rote  
6 Salami (Mini-Salami)  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz nahezu gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit Mais und Erbsen abgetropft dazufügen. Salami und Paprika kleingeschnitten ebenfalls zugeben. Bissfest kochen und mit Pfeffer abschmecken.

8.2.04 lioness1981 CK

### Salami, Domino - Salat

Zutaten für 6 Portionen

- 1 kl. Dose Maiskörner
- 2 Avocado(s)
- 250 g Champignons
- 1 Zitrone(n)
- 8 kleine Tomate(n)
- 2 Stange/n Lauch
- 200 g Salami
- 300 g Käse, milder (je nach Geschmack)
- 1 Salatgurke(n)
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- Für die Sauce:
  - 500 g Mayonnaise
  - 1 Becher Joghurt
  - 65 ml Essig
  - 20 g Salz
  - 50 g Zucker
  - ½ TL Senf
  - 2 Zehe/n Knoblauch
  - 3 Becher Sahne
  - 200 ml Gurkenflüssigkeit
  - Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Dose Mais abtropfen lassen. Avocados halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und die Avocados und Champignons mit den Saft beträufeln.

Die Tomaten und den Lauch in Scheiben schneiden, Salami und den Käse würfeln. Die Salatgurke ebenfalls in Scheiben und die Paprikaschoten in Streifen schneiden.

Alle Zutaten vorsichtig in einer Schüssel mischen.

Aus Mayonnaise und Joghurt eine Salatsoße rühren. Das Gurkenwasser und die Sahne zugeben und mit Essig, zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Der Gag dabei ist, dass die Salatsoße getrennt zum Salat gereicht wird!

7.6.04 Maokochtgerne CK

### Salami, Gefüllte Tomaten

Gefüllte Tomaten de Eva

Zutaten für 5 Portionen

- 5 Tomate(n)
- 3 EL Remoulade
- 1 EL Kräuter
- 6 EL Mais
- 2 Scheibe/n Salami
- 1 TL Frischkäse

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten werden mit einem Esslöffel ausgehöhlt, das Ausgehöhlte der Tomate wird in eine Schüssel gegeben, dann kommen die anderen Zutaten in die Schüssel und sie werden verrührt. Anschließend wird die Creme in die ausgehöhlten Tomaten gegeben.

1.5.01 SnowT CK

### Salami, Mexikanisches Maisgratin

Der Hit bei uns in der Familie

Zutaten für 6 Portionen

- 500 g Hackfleisch (halb Rind, halb Schwein)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Öl
- Piment, gemahlen
- 300 g Mais, (aus der Dose)
- 150 g Salami, in Scheiben
- 500 g Tomate(n)
- Oregano
- 200 g Käse (Greyerzer)
- 2 EL Weißbrot, geriebenes
- Butter, in nussgroßen Stückchen
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Zunächst Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Stücke schneiden und danach in einer Pfanne ins heiße Öl geben. Anschließend das Hackfleisch anbraten und dabei große Hackfleischstücke mit einem Holzlöffel zerdrücken. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Das Fleisch danach von der Pfanne in eine gebutterte Gratinform geben und darin gleichmäßig verteilen.

Den Mais abtropfen lassen und über das Fleisch geben. Die Salamischeiben in schmale Streifen schneiden und auf dem Mais verteilen. Die Tomaten rasch in heißes Wasser tauchen, danach in fast eiskaltem Wasser abschrecken und von ihrer Haut befreien. Die Tomaten in Viertel schneiden, dann in feine Scheibchen und auf die Salami legen. Mit Pfeffer und Oregano würzen. Den Greyerzer Käse reiben und mit dem geriebenen Weißbrot vermengen und auf die Tomaten streuen. Ein paar nussgroße Butterstückchen drauf, die Gratinform dann in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 30 Minuten bei 200° garen lassen.

13.3.04 Ziegler-Arbez CK

### Salami, Pizza Brötchen

Ideal als Snack für Partys

Zutaten für 20 Portionen

- 1 Dose/n Mais, auch frischer Mais
- 1 Dose/n Pilze, auch frisch, in Scheiben
- ½ Flasche Tomatenketchup
- 2 Paprikaschote(n), Farbe beliebig, in Würfeln
- g Salami, in kleinen Würfeln
- 200 g Schinken, gekochter, wahlweise o. zusätzlich
- 10 Brötchen, ungebacken o. gebacken
- 200 g Käse, gerieben, (Menge ist nach Belieben)

### ZUBEREITUNG

Den Mais und die Pilze, wenn aus einer Dose in eine Schüssel ohne Saft schütten. Die Paprika, Salami und oder Schinken in fingerkuppengroße Würfel schneiden. In die Schüssel zu dem Mais und den Pilzen geben. Nach Belieben können noch andere Zutaten hinzugefügt werden. Alles vermengen.

Wenn frische Brötchen erwünscht sind, stellen Sie einen Hefeteig her und formen beliebig große Brötchen und backen diese zuerst. Sonst kaufen Sie einfach vorgebackene Brötchen, halbieren Sie diese und richten Sie sie auf einem Backofenblech an. Bestreichen Sie die Hälften mit Ketchup und geben Sie die Zutaten aus der Schüssel darüber. Dann streuen Sie den Käse darauf und schieben die Bleche mit den Pizza Brötchen in den Backofen bei ca. 180 Grad 15 min. Herausnehmen und anrichten.

10.4.03 chefcookno1 CK

## Wurst diverses

### Bratwurst, Reispfanne à la Mexico

Zutaten für 8 Portionen

- 500 g Champignons
- 2 Paprikaschote(n), grün
- 2 Zwiebel(n)
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 500 g Bratwurst -Brät
- 3 EL Öl
- 500 g Reis (Risotto)
- 250 ml Sauce (Hot-Chili-Soße)
- 1 Dose/n Mais, ( 425 ml)
- 2 Dose/n Kidneybohnen, ( 425 ml)
- Salz
- Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

Pilze putzen und halbieren oder vierteln. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Brät als kleine Bällchen aus der Pelle drücken. Öl erhitzen und die Brätbällchen darin rundherum ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. Vorbereitetes Gemüse ins Bratfett geben und ca. 5 Minuten braten und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten, Reis zufügen. 1 1/4 Liter Wasser und Chili-Soße angießen, aufkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen, ab und zu umrühren. Mais und Bohnen abtropfen lassen, mit Brätklößchen und Gemüse ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben und mitgaren. Nochmals abschmecken.

20.2.03 Elli K. CK

### Wurst Gemüse Ragout

- Zutaten für Portionen
- 200 g Reis, Langkornreis
  - Salz und Pfeffer
  - ½ Bund Petersilie

400 g Wurst, Bockwurst  
400 g Brokkoli  
1 Dose/n Mais  
2 Pkt. Sauce, Tomatensauce  
100 g Schlagsahne

### ZUBEREITUNG

Den Reis in 400 ml kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze ungefähr 20 Minuten ausquellen lassen. Petersilie waschen, fein hacken und unter den Reis mischen. Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und zugedeckt in 400 ml kochenden Salzwasser etwa 8 Minuten garen. Die Wurst in Scheiben schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Soßenbinder in das Brokkoli-Garwasser rühren. Nochmals ungefähr 1 Minute kochen und die Sahne zugießen. Wurst und Mais darin erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis und Ragout auf Tellern anrichten.

7.11.01 Mysteria CK

### Würste Reiseintopf süß - sauer

Zutaten für 6 Portionen  
1 kl. Dose Erbsen  
1 kl. Dose Mais  
1 Paprikaschote(n), rote  
1 Paprikaschote(n), grüne  
1 Paprikaschote(n), gelbe  
1 kl. Dose Pilze  
2 Tomate(n)  
2 Beutel Reis  
1 handvoll Rosinen  
5 Würste (Wiener Würstchen)  
1.5 Liter Fleischbrühe  
Gewürze nach Geschmack

### ZUBEREITUNG

Paprika, Tomaten und Wiener klein schneiden. Reis in der Fleischbrühe halb gar kochen, danach Paprika hinzugeben und weiter kochen lassen. Danach die restlichen Zutaten hinzugeben, zum Schluss die Wiener und die Rosinen. Würzen je nach Geschmack. Kochen, bis der Reis gar ist.

4.2.04 MelleV CK

## Wurstgulasch

Zutaten für 4 Portionen

- 8 Würste (Wiener Würstchen)
- 100 g Speck, mageren (gewürfelt)
- 3 Paprikaschote(n), grüne
- 4 Tomate(n) (oder 1 große Dose geschälte Tomaten)
- 2 Zwiebel(n)
- 1 Dose/n Maiskörner
- Rahm - Soße
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Tomatenketchup
- Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Die Würstchen in Scheiben schneiden. Die Paprika nicht zu klein würfeln. Die Zwiebeln fein hacken. Die Zwiebeln mit dem Speck in einem Schmortopf anbraten. Dann die Würstchenscheiben hinzugeben und leicht anbräunen lassen. Nun die Paprika hinzugeben und wiederum anbräunen lassen. Mit ca. 1 Liter Wasser ablöschen (je nach Bedarf weniger oder mehr) und köcheln lassen, bis die Paprika weich ist. Die Tomaten klein würfeln und mit dem Mais hinzugeben. Aufkochen lassen und dann mit Salz, Pfeffer, Paprika und Ketchup würzen. Mit der Rahmsoße binden und mit dem Creme fraîche verfeinern. Schmeckt hervorragend zu Nudeln jeder Art.

21.6.04 Oeckl      CK

## Wurstpfanne (scharf)

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Nudeln (Gabelspagetti)
- 250 g Wurst
- 250 g Gemüse
- 1 Pck. Kondensmilch
- 1 Peperoni (Piri Piri)
- 1 TL Sambal Olek
- Pfeffer
- Salz
- Paprikapulver
- Oregano
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Zwiebel(n)

## ZUBEREITUNG

Also, dieses Rezept klingt merkwürdig, ist aber supereinfach und superlecker:

Öl in eine Pfanne geben. Piri-Piri (kleine rote Peperoni, bekommt man in fast jedem Supermarkt eingelegt in einem kleinen Gläschen) ganz klein schneiden und zu dem Öl in die Pfanne geben (Achtung: Hierdurch wird das ganze scharf! Wer es lieber nicht so scharf mag, nimmt nur eine, hartgesottene 3-4 Stück...). Klein geschnittene Zwiebeln hinzugeben. Wurst (klein geschnittene Bockwurst, in Scheiben geschnittene Salami, ...) in die Pfanne geben und gut(!) anbraten. Klein gehackten Knoblauch hinzufügen.

Gemüse (hier ist so ziemlich jede "normale" Kombination von Tomaten, Paprika, Mais, Erbsen, Möhren oder auch Pilzen denkbar, Mein Tipp: Paprika und Mais oder nur Erbsen) mit in die Pfanne geben und mit anbraten.

In der Zwischenzeit die Gabelspagetti in einem Topf nach Anleitung kochen. Wer mag, kann einen Teelöffel Brühe zu dem Wasser hinzugeben, das gibt Geschmack, nur muss man dann später mit dem Salz aufpassen.

In der Zwischenzeit Kondensmilch in einen Behälter geben, Sambal Oelek (auch hier wieder der Schärfehinweis...), Pfeffer, Salz, Paprikagewürz und Oregano hinzugeben und kräftig durchrühren.

Die fertigen Nudeln über die Pfanne geben und durchrühren. Die Sauce drübergießen und gut durchrühren.

Das ganze ca. 5 min bei gelegentlichem Umrühren ziehen lassen.

21.10.03 Joerg Boerg

CK

## Wurst, Salat

### Bierwurst, Maissalat mit Käse & Zwiebeln

Zutaten für 4 Portionen

200 g Käse (Gouda)

200 g Bier - Wurst

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Champignons, davon 4 EL der Flüssigkeit

125 g Zwiebel(n), in Ringen

12 Oliven, schwarze

8 EL Öl

8 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Gouda & Bierwurst in kleine Würfel schneiden. Mit Mais, Champignon, Zwiebelringen und Oliven vermengen. Aus Brühe, Öl und Zitronensaft einen Marinade herstellen, diese mit Salz & Pfeffer abschmecken. Marinade über die anderen Zutaten schütten und gut zwei Stunden durchziehen lassen.

Wer keine Oliven mag, kann diese auch weglassen.

27.3.04 Michwel1 CK

## Fleisch - Käse Reissalat

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 1 kl. Dose Mais
- 1 Scheibe/n Fleisch - Käse, (ca.150 gr.)
- 130 g Reis
- 1 TL Curry
- 2 EL Öl
- 2 EL Essig
- 2 EL Zitrone(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 1 TL Salz
- ¼ Liter Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

Paprika und Fleischkäse in kleine Würfel schneiden, Mais dazugeben. Reis mit Curry in der Gemüsebrühe abkochen (eventuell Wasser hinzufügen) kalt werden lassen, jetzt alle Zutaten zusammenmischen. Das Dressing darüber geben. Fertig.

3.10.04 Bicki20 CK

## Partyfleischsalat

Zutaten für 8 Portionen

- 4 EL Essig (Weißweinessig)
- 1 TL Senf
- Salz, Zucker
- Pfeffer, weißer, Cayennepfeffer
- 3 EL Öl
- 5 m.- große Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n), rote

2 Paprikaschote(n), grüne  
8 m.- große Tomate(n)  
4 Gewürzgurke(n), aus dem Glas  
850 g Maiskörner, aus der Dose  
500 g Käse (Gouda)  
500 g Salat (fertiger Fleischsalat)  
Salat - Blätter  
Petersilie

## ZUBEREITUNG

Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker und 1 Prise Zucker verrühren. Das Öl kräftig darunter schlagen.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Mais gut abtropfen lassen. Käse in Stifte schneiden.

Vorbereitete Salatzutaten, Fleischsalat und Salatsoße mischen. Salat zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen. Nochmals würzig abschmecken. Salatblätter putzen, waschen. Partysalat damit anrichten und evtl. mit Petersilie garnieren.

6.9.03 Snoopy99                      CK

## Wiener Würstchen, Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen  
800 g Kartoffeln, kleine, festkochend  
4 Zwiebel(n)  
3 Äpfel  
200 g Joghurt  
2 EL Zitronensaft  
1 kl. Dose Mais  
6 Stück Wurst (Wiener Würstchen)  
6 EL Mayonnaise  
4 EL Essig (Weinessig)  
1 TL Senf  
1 Bund Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

## ZUBEREITUNG

Zunächst kochst du Pellkartoffeln. Wenn die Kartoffeln gar sind, abschütten, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln werden geschält, geviertelt und längs in Streifen geschnitten. Die Äpfel werden gewaschen, geviertelt - Kerngehäuse entfernen! - und ungeschält in kleine Scheiben geschnitten. Die Stücke mit einem Esslöffel Zitronensaft beträufelt. Die Würstchen schneidest du jetzt ebenfalls in Scheiben und gibst sie zusammen mit den Kartoffeln, dem Mais (Dosenflüssigkeit abgießen), den Zwiebeln und den Äpfeln in die Schüssel. Für die Marinade Mayonnaise, Joghurt, Essig, einen Esslöffel Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und über den Salat geben, durchrühren und ein paar Stunden ziehen lassen. Den Schnittlauch waschen und in rund 1 cm lange Stücke schneiden. Erst kurz vor dem Servieren unter den Salat rühren.

14.10.02 Püppi4 CK

### Wurst, Nudelsalat, Manus

Zutaten für 4 Portionen  
2 Liter Wasser  
1 TL Fondor  
250 g Nudeln (Farfalle)  
150 g Käse (Gouda)  
200 g Mais  
4 Stück Wurst (Wiener Würstchen)  
1 Glas Sauce (Joghurt-Sahne -Soße)  
150 g Tomate(n) (Cocktailtomaten)  
Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Nudeln in kochendes Wasser mit Fondor geben und garen, abgießen, in eine Schüssel geben auskühlen lassen. Gouda würfeln, mit dem Mais und den in Stücke geschnittenen Würstchen zu den Nudeln geben. Thomy-Soße darüber geben und 2 Stunden durchziehen lassen. Tomaten vierteln und mit dem in Röllchen geschnittenem Schnittlauch über den Salat geben.

7.8.02 Skadel CK

### Wurst, Salat - echt bunt gemixt

Zutaten für 4 Portionen  
1 Salatgurke(n)  
4 Tomate(n)  
1 Becher Hüttenkäse (Körnerfrischkäse)

- 2 Kugel/n Mozzarella
- 1 Pck. Feta-Käse
- 1 Pck. Wurst, (Geflügelwurst)
- 2 Äpfel, (Sorte nach Geschmack)
- Öl
- 1 Dose/n Mais

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten so zubereiten wie man sie selber gerne (in Würfel, Scheiben und so) isst. Möglichst in eine etwas größere Schüssel geben. Es kann auch ein Päckchen Fix-Kräuter hinzu gegeben werden. Schmeckt aber auch so gut.

Kann man zum Grillen ebenso gut essen wie als Hauptspeise.

Gab es bei uns im Büro fast jeden Tag für alle in der Abteilung, wo ich auch saß (zum nebenbei futtern). Wer mag, kann natürlich auch noch was hinzufügen oder auch weglassen.

11.12.03 Groby72

CK

### Würstchensalat

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Wurst (Wiener Würstchen)
- 1 Bund Radieschen
- 1 Salatgurke(n)
- 1 kl. Dose Mais
- 2 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 2 EL Petersilie, gehackt

### ZUBEREITUNG

Würstchen in dünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne herausschaben. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen. Salatzutaten miteinander vermischen.

Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren, abschmecken, über den Salat gießen. Petersilie darüber streuen und anschließend kräftig durchmischen.

21.5.02 Supermaus CK

## Würste, Reissalat mit Erbsen, Mais und Käse

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Tasse/n Reis (Langkornreis)
- 4 Tasse/n Brühe, klare (Instand)
- 1 Lorbeerblatt, (nehme meistens 3)
- 5 Körner Pfeffer, (nehme ich ca. 10)
- 1 kl. Dose Erbsen
- 1 kl. Dose Mais
- 1 Paar Würste (Wiener o. 150 g Fleischwurst o. Cabanossi)
- 200 g Käse (mittelalter Gouda)
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Frühlingszwiebel(n)
- 1 TL Senf
- 5 EL Essig (Weinessig)
- Salz und Pfeffer, weißer
- 7 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Reis und Brühe in einen Topf geben und erhitzen (2 Tassen Reis und 3 3/4 Tassen Wasser) Lorbeerblätter und Pfefferkörner zufügen. Am besten man macht die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner in ein Tee-Ei, damit man die Gewürze ohne Probleme entfernen kann. Zugedeckt (am besten mit einem sauberen Geschirrtuch) ca. 20 min. garen. Abkühlen lassen und die Gewürze (Lorbeerblätter und Pfefferkörner) entfernen. Erbsen und Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Würstchen, Fleischwurst oder Cabanossi in feine Scheiben schneiden. Käse würfeln. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl nach und nach unterschlagen. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf den Schnittlauch mischen und das Dressing zufügen. 30 min. durchziehen lassen. Noch einmal abschmecken und mit Schnittlauch bestreut anrichten. Ich füge z. B. noch rote oder gelbe Paprika hinzu und lasse dafür die Erbsen weg, da ich diese nicht so mag.

24.2.04 Netti1210 CK

## Wurstsalat

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Stange/n Lauch
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Dose/n Mais
- 250 g Fleischwurst
- 4 EL Essig

2 TL Senf, mittelscharfer  
4 EL Öl  
1 Prise Zucker  
Chilipulver  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Lauch in Ringe schneiden, Paprika fein würfeln, Fleischwurst in feine Streifen schneiden.

Aus Essig, Salz, Zucker und Senf Marinade bereiten und mit Chili abschmecken. Lauch, Paprika und Wurst für ca. 3 Stunden in der Marinade ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Chili abschmecken.

19.8.03 Chrissy79 CK

## Wurst, Fleischwurst Salat

### Fleischsalat, Fruchtiger

Zutaten für 8 Portionen  
600 g Salat (Fleischsalat)  
250 g Champignons aus der Dose  
250 g Mais aus der Dose  
250 g Mandarine(n), filetiert, aus der Dose  
250 g Ananas aus der Dose  
1 Paprikaschote(n), rot - in Würfel geschnitten  
1 Paprikaschote(n), grün - in Würfel geschnitten

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermischen. Salat im Kühlschrank ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

30.8.02 Dragonfly-Lady CK

### Fleischwurst Budapester Salat

Zutaten für 4 Portionen  
200 g Käse (Gouda), frisch  
200 g Fleischwurst

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 1 Apfel
- 1 Dose/n Mais
- Salz und Pfeffer
- Knoblauch, granuliert
- Zwiebel(n)
- Cayennepfeffer
- Essig
- Öl

## ZUBEREITUNG

Gouda und Fleischwurst, Apfel und Paprika in kleine Stücke schneiden, mit dem Mais mischen, mit den Gewürzen ein Dressing anrühren und alles mischen.

30.12.02 Lady0201 CK

## Fleischwurst im Lauchsalat

Zutaten für 8 Portionen

- 8 EL Balsamico
- 1 EL Senf, mittelscharfer
- 8 EL Öl
- 4 Stange/n Lauch
- 2 Paprikaschote(n), rote
- 2 Dose/n Mais
- 500 g Fleischwurst
- 10 Oliven, (grün)
- Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- evt. Petersilie, zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

Marinade: Essig, Senf, Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gemüse waschen. Lauch in feine Streifen und Paprika in kleine Würfel schneiden. Oliven halbieren. Mais abtropfen lassen. Wurst häuten und in dünne Stifte schneiden.

Gemüse, Wurst und Marinade in die Salatschüssel geben und vermischen. Zugedeckt 5-6 Stunden (am besten über Nacht) durchziehen lassen. Den Lauchsalat evtl. nochmals mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Mit Petersilie garnieren, falls erwünscht.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Wartezeit: mind. 5 Stunden

21.11.04 Dusk20 CK

### Fleischwurst, Lauch - Salat

Zutaten für 10 Portionen

- 800 g Porree
- 400 g Paprikaschote(n), rot
- 2 Dose/n Mais (a 425 g)
- 500 g Fleischwurst
- 8 EL Essig
- Salz
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 Prise Zucker
- 8 EL Öl
- Petersilie zum Garnieren
- Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

Gemüse putzen, waschen. Porree in feine Streifen schneiden, Paprika klein würfeln. Mais abspülen und abtropfen lassen. Fleischwurst häuten und in dünne Stifte schneiden.

Essig, Senf, Salz und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Gemüse, Wurst und Senf-Marinade mischen. Zugedeckt 5-6 Stunden (am besten über Nacht) durchziehen lassen. Den Salat nochmals abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

15.5.02 Micke CK

### Fleischwurst, Nudelsalat 1A

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Mais
- 1 Paprikaschote(n), (rot oder grün)
- 300 g Nudeln (Spirellis, Hörnchen,) je nach Wunsch aber nicht zu große
- 2 Zwiebel(n)
- 4 Gewürzgurke(n)
- 100 g Fleischwurst, in Streifen
- 1 Glas Mayonnaise (Salatmayonnaise hat weniger Fettanteil)
- Gurkenflüssigkeit
- Pfeffer, (aus der Mühle)
- Salz

1 EL Öl (Sonnenblumenöl)

## ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abkühlen.

Paprika in kleine Stifte schneiden und noch in der Hälfte teilen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Gurken in die Hälfte schneiden, und kleine Würfel schneiden, nicht zu groß, Mais bei Bedarf wer will mit dazu geben.

Fleischwurst klein schneiden, gibt es schon fertig geschnitten, dazu geben, Nudeln dazu geben, Salz Pfeffer dazu geben, vorsichtig umrühren, Mayo dazu geben und leicht umrühren, noch einmal mit Pfeffer und Salz würzen und einen EL Öl dazu geben sowie etwas Gurkenwasser, aber nicht zuviel, sonst wird der Salat zu wässrig.

Schüssel nicht ganz zu machen, es muss Luft dran kommen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag noch einmal probieren und bei Bedarf nachwürzen, schmeckt aber meistens schon sehr lecker.

27.12.04 Hasi23 CK

## Fleischwurst, Nudelsalat 1A

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Mais

1 Paprikaschote(n), (rot oder grün)

300 g Nudeln (Spirellis, Hörnchen,) je nach Wunsch aber nicht zu große

2 Zwiebel(n)

4 Gewürzgurke(n)

100 g Fleischwurst, in Streifen

1 Glas Mayonnaise (Salatmayonnaise hat weniger Fettanteil)

Gurkenflüssigkeit

Pfeffer, (aus der Mühle)

Salz

1 EL Öl (Sonnenblumenöl)

## ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abkühlen.

Paprika in kleine Stifte schneiden und noch in der Hälfte teilen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Gurken in die Hälfte schneiden, und kleine Würfel schneiden, nicht zu groß, Mais bei Bedarf wer will mit dazu geben.

Fleischwurst klein schneiden, gibt es schon fertig geschnitten, dazu geben, Nudeln dazu geben, Salz Pfeffer dazu geben, vorsichtig umrühren, Mayo dazu geben und leicht umrühren, noch einmal mit Pfeffer und Salz würzen

und einen Ei Öl dazu geben sowie etwas Gurkenwasser, aber nicht zuviel, sonst wird der Salat zu wässrig.

Schüssel nicht ganz zu machen, es muss Luft dran kommen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag noch einmal probieren und bei Bedarf nachwürzen, schmeckt aber meistens schon sehr lecker.

27.12.04 Hasi23 CK

### Fleischwurst, Nudelsalat Klassik

Zutaten für 6 Portionen

500 g Nudeln (Spiralnudeln)

1 kl. Glas Gewürzgurke(n)

1 Dose/n Mais

1 Ring/e Fleischwurst

2 Dose/n Champignons

1 Dose/n Erbsen

1 Glas Mayonnaise

Salz

Pfeffer

Gurkenflüssigkeit

### ZUBEREITUNG

Nudeln wie gewohnt kochen, Zwiebeln, Gurken, Fleischwurst und Champignons in kleine Würfel schneiden und in einer große Schüssel geben. Erbsen und Mais gut abtropfen lassen und hinzufügen. Mayonnaise drauf geben und den Rest der Mayonnaise mit Gurkenwasser (aus dem Gurken-glas ca. 5 EL) auswaschen, alles vermengen. Abgetropfte Nudeln drauf geben mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend Salat kalt stellen. Schmeckt besonders gut am nächsten Tag wenn der durchgezogen ist.

17.8.03 Nadja1978 CK

### Fleischwurst, Nudelsalat á la mmhh 2 Ei

Zutaten für Portionen

500 g Nudeln

1 Glas Miracel Whip (Balance)

1 Dose/n Mais

1 Zwiebel(n)

1 Fleischwurst

2 Ei(er)

## ZUBEREITUNG

Nudeln wie gewohnt kochen. Fleischwurst und Zwiebel klein schneiden. Die fertigen Nudeln in eine Schüssel geben und alle Zutaten darin vermischen.

Ich lasse den Salat dann immer 1 Stunde durchziehen. Die Eier hart kochen und als Verzierung auf den fertigen Salat geben

13.6.04 De81nnis

CK

zu diesem Nudelsalat benutze ich vorwiegend Spaghettinudeln, allerdings nehme ich Erbsen anstatt der Zwiebel Erbsen

Ulzig

Bei mir kommt auch immer etwas Obst hinzu, z.B. ein Apfel oder ein paar Pfirsiche aus der Dose. Letztere sehen übrigens auch recht gut aus im Salat und ich nehme ein wenig Saft zum Verdünnen der Mayo.

Auch Gewürzgurken (und deren Saft) passen gut dazu.

Schöne Grüße, Renate

Hallo, wenn du die Fertigsauce auch selbst machen würdest, wäre es vielleicht mmhhh, aber so, ich weiß nicht...

VG, Mauti

Warum tut Ihr da so viel Majo rein? Erfahrungsgemäß schmecken höchstens drei EBl. Majo + 1Becher saure Sahne viel interessanter.

Schlipskoch

Hört sich lecker an, ich persönlich nehme aber lieber die normale MW und "verdünne" sie dann selber mit Brühe und Magerjoghurt zu gleichen Teilen. Ist dann ohne Verdickungsmittel, die Nudeln haben genug zum "saugen" und schmeckt mir persönlich besser als nur MW. Und die frischen Kräuter nicht vergessen, Standard: Schnittlauch und Peterling

Ig Mitzimaus

Na ja,

es ist ja immerhin Miracle Whip BALANCE...

Aber im Ernst, ist das ein Rezept, wenn man einfach ein Glas Mayo über ein paar Zutaten kippt?

Ein Dressing sollte flüssiger, würziger und interessant sein.  
Nix gegen Deinen Salat, die Zutaten sind ja ok, aber ein Salat wird doch erst durch die eigene Kreativität spannend.

Greets drums

Eigentlich ein ganz normaler Salat wie er vor 30 Jahren zubereitet wurde... nix pfiffiges dabei

Gruß, fine

### Wurst Käse Mais - Salat

Zutaten für 4 Portionen

300 g Fleischwurst

1 Dose/n Mais

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

125 g Käse (Emmentaler)

Für die Marinade:

3 EL Essig

4 EL Öl

1 TL Senf

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Wurst, Käse und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit den Maiskörnern in eine Schale schichten. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade mischen und über den Salat geben.

Am Vortag zubereiten!

11.6.02 Tammy CK

### Wurstsalat, Scharfer

Zutaten für 4 Portionen

1 Ring/e Fleischwurst, klein gewürfelt

1 Glas Zwiebel(n) (Perlwiebeln), abgetropft

½ Glas Gewürzgurke(n), klein gewürfelt

1 Dose/n Mais, abgetropft

1 kl. Flasche Tomatenketchup

etwas Cayennepfeffer, nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermengen und den Salat mit Cayennepfeffer würzen.  
Vorsicht, je länger der Salat steht desto schärfer wird er.  
Dazu passt Weißbrot oder Baguettebrötchen.

8.3.03 Hermine CK

## Schichtsalat

### Hackfleisch Schichtsalat, Mexikanischer

auch für Vegetarier geeignet

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Eisbergsalat
- 4 große Tomate(n), gewürfelt
- 600 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Flasche Sauce (Salsa)
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Becher saure Sahne
- 200 g Käse (Gouda), gerieben
- 1 Tüte/n Chips (Tortillachips)
- Salz und Pfeffer
- evt. Knoblauch

## ZUBEREITUNG

Den Salat klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Am schönsten sieht hierbei eine Glasschüssel aus. Darauf dann die gewürfelten Tomaten.

Das Hackfleisch mit den Zwiebeln und etwas Salz und Pfeffer anbraten. Ich mache meistens noch etwas Knoblauch dran. Wer die vegetarische Variante möchte, lässt das Hackfleisch ganz weg. Der Salat schmeckt dann immer noch fantastisch.

Darüber dann eine Flasche Salsa, am besten eine große, schütten. Achtung: Nicht durchrühren - es ist ein Schichtsalat.

Darüber eine Dose Mais und eine Dose Kidneybohnen. Darüber die 2 Becher Saure Sahne und über die saure Sahne dann den geriebenen Käse verstreuen, bis alles bedeckt ist. Dies kann bzw. sollte man alles schon am Vortag machen, damit alles schön durchziehen kann.

Vor dem Servieren (muss nicht direkt davon sein, aber nicht schon am Vortag, wenn möglich) die Tüte Tortillas nehmen, diese etwas kleiner zer-

bröckeln und drüberstreuen. Ich nehme am liebsten die scharfen Tortillas, eine Freundin bevorzugt die Käse-Tortillas.

16.12.04 Sheepia CK

### Putenbrust, Eisberg Schichtsalat

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Eisbergsalat
- 1 kl. Dose Mais (Gemüsemais)
- 500 g Putenbrust
- 2 Paprikaschote(n)
- 1 große Gurke(n) (Schlangengurke)
- 500 ml Miracel Whip, light
- evt. Milch oder Sahne

### ZUBEREITUNG

Den Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Putenbrust in feine Streifen schneiden, würzen und braten. Paprika und Gurke in Streifen oder Stücke schneiden. Putenbrust, Mais, Gurke und Paprika auf den Salat schichten, Miracel Whip evtl. mit einigen EL Milch oder Sahne verrühren und über den Salat geben. Zusätzliches Würzen nicht nötig. Über Nacht ziehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren vermengen. Einfach nur zu Braten und Baguette, ein prima Partysalat.

7.12.04 Regina07 CK

### Schichtsalat

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Eisbergsalat
- 2 Paprikaschote(n), (grün)
- 2 Paprikaschote(n), (gelb)
- 2 Paprikaschote(n), (rot)
- 1 Gurke(n)
- 1 kl. Dose Mais
- 1 Bund Radieschen
- 1 Möhre(n), frische
- 1 Glas Miracel Whip
- 2 TL Senf, (mittelscharf)

### ZUBEREITUNG

Den Salat waschen und gut abtupfen. In mundgerechte Stücke zerpfücken. Paprika, Gurke, Möhren und Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Mais gut abtropfen lassen!  
Gemüse in eine große Schüssel schichten und das Miracel Whip - Senf Dressing langsam über den Salat gießen und über Nacht kühl stellen.  
!!!Noch nicht mischen!!! Erst am nächsten Tag kurz vor dem Servieren durchmengen, dann hat sich das gesamte Aroma wunderbar entfalten können. Ich wünsche einen guten Appetit.

13.12.03 Katze 32 CK

### Schinken , Schichtsalat - schneller 5 Ei

Zutaten für 6 Portionen

- 1 gr. Dose Ananas, in Stücken
- 6 Scheibe/n Schinken, gekochter
- 2 Äpfel
- 5 Scheibe/n Käse (Gouda)
- 1 Dose/n Mais
- 5 Ei(er), gekocht
- 1 Glas Miracel Whip, (250 g)
- 1 Becher Joghurt
- 2 Frühlingszwiebel(n)

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in Stücke schneiden und in der aufgeführten Reihenfolge (von Ananas bis Eier) in eine Schüssel schichten. Miracel Whip und Joghurt verrühren und über den Salat verteilen. Die Frühlingszwiebeln (oder Lauch) als Abschluss darüber streuen. Alles gut abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Vor den Servieren umrühren.  
Wer mag, kann auch noch ein Glas Sellerie einschichten.

12.2.04 Doris-Haude CK

### Schinken ,Schichtsalat für Party 5 Ei

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Dose/n Ananas in Stücken
- 1 Dose/n Mais
- 2 Scheibe/n Schinken, gekochte, à 5 mm dick
- 5 Ei(er), hartgekocht + gepellt
- 4 Äpfel
- 2 Stange/n Lauch

1 Glas Salat - Creme (mit Joghurt)  
1 Becher Sahne

### ZUBEREITUNG

Einen Tag vor der Party Zutaten wie folgt in eine große Schüssel schichten: Ananas (ohne Saft), Mais (abgetropft), gewürfelten Schinken, gewürfelte Eier, geschälte und gewürfelte Äpfel und in Ringe geschnittener Lauch.

Salat-Creme mit Sahne verrühren und darüber gießen. Über Nacht kühl (Kühlschrank, Vorratskammer) durchziehen lassen.

10.5.02 Angel Kessy CK

### Schinken Schicht - Salat 6 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 kl. Dose Mais  
1 kl. Dose Ananas, gewürfelt  
6 Scheibe/n Schinken, gekocht  
2 Äpfel  
1 kl. Dose Sellerie  
6 Ei(er), hart gekocht  
1 Glas Miracel Whip  
1 Becher Sahne

### ZUBEREITUNG

Mais, Ananaswürfel, gekochter Schinken, Äpfel, Sellerie und die gekochten Eier schichten. Für die Soße ein Glas Miracel-Wip mit einem Becher Sahne verrühren und über den Salat gießen. Einen Tag vor dem Verzehr vorbereiten.

6.2.02 Gilla CK

### Schinken Schichtsalat, Genießer 1 Ei

Zutaten für 6 Portionen

½ Glas Sellerie, in Streifen  
½ Stange/n Lauch  
1 Apfel  
4 EL Mais  
3 Scheibe/n Ananas, (ohne Zucker)  
1 Scheibe/n Schinken, gekochten, ohne Fett

1 Ei(er), gekocht  
125 g Joghurt, fettarmen  
4 TL Mayonnaise, 20 %  
2 EL Zitrone(n)

#### ZUBEREITUNG

Gemüse, Obst, Schinken und Ei klein schneiden. Nach und nach in eine Schüssel schichten. Soße aus Joghurt, Majo, Zitrone und Gewürzen wie Salz/Pfeffer evtl. Süßstoff abschmecken und über den Salat geben.  
Für alle WW-Fans: 6 Points

6.10.04 Zarina            CK

#### Schinken Schichtsalat, Lollipops    5 Ei

Zutaten für 8 Portionen  
1 Glas Sellerie, gestiftelt  
1 Dose/n Mais  
1 Dose/n Ananas, (in mögl. kleine Würfel geschnitten; Saft auffangen)  
200 g Schinken, gekochter (in dünne Streifen geschnitten)  
5 Ei(er), hart gekochte, in Scheiben  
2 Stange/n Lauch (in hauchdünne Streifen geschnitten)  
1 Glas Miracel Whip Balance  
100 g Käse (geriebener Gouda)

#### ZUBEREITUNG

Zutaten in o.g. Reihenfolge schichten. Miracel Whip mit dem Ananassaft glatt rühren und über die Zutaten gießen. Mit dem Käse bestreuen und 24 Std. kühl stellen.  
Tipp: Wer es nicht so süßlich mag kann auch die Maisflüssigkeit nehmen.

1.6.04 Lollipops            CK

#### Schinken, Schichtsalat            8 Ei

Zutaten für 8 Portionen  
1 Glas Karotte(n), geraspelt  
1 kl. Dose Mais  
8 Ei(er), hartgekocht  
10 Scheibe/n Schinken, gekocht  
3 Paprikaschote(n), rot  
½ Kopf Eisbergsalat  
1 Glas Miracel Whip

1 Bund Lauchzwiebel(n)  
Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Die Karotten und den Mais gut abtropfen lassen. Den Kochschinken und die Paprika in Streifen, die Eier in kleine Stücke schneiden. Den Salatkopf putzen und mit einem Messer in schmale Streifen schneiden. Von allen Zutaten jeweils die Hälfte in eine hohe, schmale Schüssel schichten. Die Eierschicht mit Pfeffer würzen. Als letztes mit der Hälfte der in feine Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln bestreuen. Mit der zweiten Schicht genauso verfahren, allerdings ohne Lauchzwiebeln. Über das Ganze das Miracel Whip geben und mit dem Stiel eines Kochlöffels mehrere Male in den Salat bis auf den Boden der Schüssel stechen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und erst kurz vor dem servieren mit den restlichen Lauchzwiebeln garnieren.

Guten Appetit!!

19.8.02 Joviv            CK

## Schinken, Schichtsalat Helene            5 Ei

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Glas Sellerie, (Stifte)
- 2 Äpfel
- 200 g Schinken, gekochter
- 5 Ei(er), hart gekochte
- 1 Dose/n Mais, (340 g)
- 1 Dose/n Ananas, in Stücken (560 g)
- 1 Glas Miracel Whip, (500 ml)
- 1 Stange/n Porree, große oder wahlweise
- 3 Paprikaschote(n), (grün, rot, gelb)

## ZUBEREITUNG

Sellerie abtropfen lassen, Äpfel in den Sellerie reiben, beide Zutaten sofort vermischen und in eine Glasschüssel geben. Darauf den in Streifen geschnittenen Schinken und die in Scheiben geschnittenen Eier legen. Als nächste Lage den abgetropften Mais, darauf die abgegossenen Ananasstücke legen. Über alles das Glas Miracle Whip verteilen. Zum Schluss die in dünne Ringe zerteilte Porreestange drüberstreuen. Zusatz: An Stelle des gekochten Schinkens kann auch geräucherte Putenbrust oder ähnliches, an Stelle des Porree nehme ich zum Drüberstreuen lieber ganz klein gewürfelte Paprikastückchen. Den Salat mindestens 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

27.9.04 Dh1505

CK

Schinken, Schichtsalat IV 6 Ei

Zutaten für 8 Portionen

1 Glas Möhre(n) - Karottensalat

1 Glas Selleriesalat

1 kl. Dose Mais

200 g Schinken, gekochten, gewürfelt

1 kl. Dose Ananas, in Stücken

6 Ei(er), hart gekocht in Scheiben

1 Glas Miracel Whip

1 Becher saure Sahne

1 Becher Joghurt, pur

1 Stange/n Porree

ZUBEREITUNG

Die Zutaten gut abtropfen lassen. Dann von dem Möhren/Karottensalat bis zu den Ananasstücken in der Zutatenreihenfolge schichten. Danach die Eierscheiben (am besten nur die mit dem Eigelb) nebeneinander auf die Salatzutaten legen. Für die Soße Miracel Whip, saure Sahne und Joghurt verrühren und über den Salat gießen, glatt streichen. Zum Schluss mit dünn geschnittenen Porree-Scheiben garnieren. Den Salat zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

21.4.03 Fraudoktor

CK

Schinken, Schichtsalat mal anders 5 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Eisbergsalat

2 Paprikaschote(n), rote

1 Dose/n Mais

1 Pck. Schinken

5 Ei, gekochte

100 g Käse, (geriebener Emmentaler)

½ Flasche Joghurt - Dressing

ZUBEREITUNG

Zutaten klein schneiden und in eine Schüssel schichten. Joghurt-Dressing drüber und setzen lassen.

1 Tag vor Verzehr zubereiten, damit der Salat durchziehen kann.

18.10.04 kleine- Raupe-Nimmersatt CK

## Schinken, Schichtsalat mit Chili-Dressing

Toller Partysalat

Zutaten für 8 Portionen

500 g Porree

500 g Möhre(n)

500 g Erbsen, tiefgekühlt

500 g Mais, aus der Dose

500 g Schinken, gekochter

500 g Püree von Tomaten

200 ml Crème fraîche

3 Chilischote(n), rot

1 Bund Basilikum

Tabasco, einige Spritzer

Salz

Pfeffer, weißer

## ZUBEREITUNG

Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Beide Gemüsesorten getrennt so lange in kochendem Wasser blanchieren, bis sie bissfest sind. Dann in eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und sorgfältig trocken tupfen. Die Erbsen auftauten lassen. Die Maiskörner ebenfalls auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Schinken in dünne Streifen schneiden. Abwechselnd Porree, Möhren, Mais, Erbsen und Schinken in eine hohe Salatschüssel schichten. Jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenpüree mit dem Creme fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer sowie ein paar Spritzer Tabasco scharf abschmecken. Die Chilischoten waschen, trocken tupfen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Das Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Beides unter das Dressing rühren. Das Ganze eventuell nochmals mit Tabasco abschmecken. Das Dressing auf die oberste Salatschicht streichen und den Schichtsalat zugedeckt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

26.2.02 Micke CK

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .  
Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.  
Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 01.01.2005