



In Balance



Das Kochbuch
Das Kochbuch

„von uns und für uns“
„von uns und für uns“

Inhalt

Anmeldung zum Turnier	4
Vor- und Sichtungsrunden	5
Jakobsmuscheln mit Blumenkohl in Rosinen-Kapern-Sauce	6
Ingwer-Orangen-Sauce	7
Rote Bete mit Ziegenkäse	8
Vietnamesische Rindfleischsuppe	9
Spargelcremesuppe	10
Zwischenrunden (Salate)	11
Fränkischer Spargelsalat	12
Finale (Hauptgerichte)	13
Bobotie mit Gewürzreis	14
Linsenbobotie mit Gewürzreis	15
Cocunut-Lime-Reis mit roten Bohnen und Mango	16
Rheinischer Sauerbraten	17
Linsencurry	18
Italienisches Geschnetzeltes	19
Siegerehrungen (Desserts)	20
Tiramisù	21
Panna Cotta mit Himbeerkaramell	22
Wertungsrichter (schön gebacken)	23
Schokoholic-Küchlein mit flüssigem Kern (aka „Death by Chocolate“)	24
Baumkuchen	25
Vegane Müsliriegel	26
Kartoffellebkekuchen	27
Joghurt-Mohn-Kuchen	28
Kleiderordnung	29
Tischdeckordnung	30
Besteckcodes	31

Anmeldung zum Turnier

Lasst uns zunächst nach jemandem suchen, *mit dem* wir essen und trinken, *bevor* wir essen und trinken. Menschen glücklich zu machen – das ist der wahre Sinn des Kochens.

Es gibt kein „perfektes Essen“, sondern nur eine harmonische Idee davon, eine ästhetische Vorstellung. Lasst uns jene, für die wir kochen, fühlen, dass sie uns von Herzen willkommen sind. Liebevoller Gedanken mögen die Menüfolge kreieren, die Auswahl wohlschmeckender und qualitativer Zutaten begleiten und die Sorgfalt, mit der wir sie zubereiten. Sie lassen uns nicht einfach nur „kochen“. Sie lassen uns eine Geschichte erzählen: eine Geschichte aus Düften und Farben, aus Erinnerungen und Träumen; eine Geschichte, die die Sinne erweckt und die Seele berührt. Sie lassen uns wundervolle Abende erleben, lachen und in warmer Herzlichkeit genussvolle Zeiten verbringen.

Für das Glück des Moments genügt ein einfaches, offenes Herz.

Und will es uns handwerklich dann doch nicht so ganz gelingen, wie geplant, so lasst uns an die beiden Grundsätze denken: Das Leben ist zu kurz, um schlechten Wein zu trinken und wir machen keine Fehler, sondern gießen Sauce drüber und erfinden ein neues Rezept. Und wenn danach immer noch jemand fragt, ob er uns noch irgendetwas bringen dürfe, so entgegnen wir: „Ja. Die Rechnung. – Flambiert!“. Haben wir also Spaß am Kochen, lassen es uns schmecken und genießen wir das Leben!

Euer Karsten

Die 1. Auflage dieses Kochbuchs „von uns und für uns“ entstand zur Weihnachtszeit 2020 mit 19 Rezepten. Besonderer Dank gilt dafür vor allem Peggy und Dietmar, Nicole, Mirjam, Angelika, Annette, Kirstin und Stefan, ohne die es nicht entstanden wäre.



Vor- und Sichtungsrunden



Jakobsmuscheln mit Blumenkohl in Rosinen-Kapern-Sauce

Von Karsten

1 Die Petersilie grob hacken und den Blumenkohl in so dünne Scheiben/Stücke schneiden, dass beides später auf die Jakobsmuscheln passt.

2 Für die Sauce: Rosinen und Kapern im Wasser aufkochen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Danach die Butter zufügen und alles mit einem Pürierstab pürieren. Die Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack kann man die Sauce (vorsichtig!) weiter mit etwas Zitronensaft abschmecken. Danach warm halten.

3 Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Cayennepfeffer und Salz würzen.

4 Die Jakobsmuscheln danach in Butter und Öl von jeder Seite etwa 3 Minuten bei nicht zu großer Hitze anbraten. Dann bleiben sie schön bissfest und innen glasig.

5 Den geschnittenen Blumenkohl goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Jakobsmuscheln auf der Sauce anrichten und mit Blumenkohl und Petersilie garnieren – TaDaah.

Rezept (und Foto) folgen einer Quelle nach Johanna Maier. Es geht leicht und schnell, schmeckt in dieser unerwarteten Kombination hervorragend und legt eine besondere Betonung auf jene, die bekocht werden und den Anlass.

FÜR DIE MUSCHELN

- 4 Jakobsmuscheln
- 1 EL Butter
- 1 EL Öl
- Etwas Petersilie
- Cayennepfeffer, Salz
- etwas Blumenkohl

FÜR DIE SAUCE

- 50 g Rosinen
- 50 g Kapern
- 100 ml Wasser
- 30 g Butter
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Neben netten Menschen empfehle ich dazu entweder einen Chardonnay oder einen Grauburgunder.

Ingwer-Orangen-Sauce

Von Annette

1 Schalotte und Ingwer schälen, klein würfeln und in einem EL Olivenöl in einer Kasserolle anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und etwa 30 – 45 Minuten bei milder Hitze köcheln.

2 Nach etwa der Hälfte der Zeit Orangensaft zugeben, weiterköcheln.

(Anstelle der Orange kann man auch das Fruchtfleisch einer halben Galia-Melone kleingeschnitten mitkochen.)



1 Schalotte

2-3 cm Ingwer

200 ml Weißwein

200 ml Sahne

Saft einer Orange

1 EL Olivenöl

Pfeffer zum Abschmecken

3 Wenn Ingwer und Schalotte weichgekocht sind, im Topf mit dem Mixer fein pürieren. Dabei sollten keine „Stücke“ mehr vorhanden sein.

4 Dann die Sahne angießen und mit Pfeffer – evtl. auch ein wenig Knoblauch – abschmecken.

5 Mit Petersilie garnieren.

6 Aus der anderen Hälfte der Melone Kügelchen zur Dekoration ausstechen.

Passt hervorragend zu Fisch, z.B. Dorade oder Heilbutt.



Rote Bete mit Ziegenkäse

Von Annette



1 Die beiden Rote Bete-Knollen 45 bis 60 Minuten in Salzwasser mit dem Essig voll bedeckt kochen. Herausnehmen, abkühlen, schälen. Dann in Scheiben schneiden.

2 Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit jeweils einer Scheibe Ziegenkäse belegen.

3 Kräuter und – falls gewünscht – Salzflocken auflegen und ein wenig Balsamico-Dressing drangeben.

4 Im Ofen bei 200°C (Umluft) etwa eine Viertelstunde garen.

5 In der Zwischenzeit die restliche Rote Bete in kleine Würfel schneiden, groben Pfeffer dazugeben.

6 Die Rote Bete-Scheiben auf einem Teller anrichten, kleingeschnittene Rote Bete darum herum garnieren und mit etwas frischer Petersilie anrichten.

***Alternativen:** Man kann auch zunächst mehrere Rote Beten garen und z. B. mit Kartoffeln und Quarksoße als Hauptspeise servieren; die übrig gebliebenen Rote Bete dann an einem anderen Tag als Vorspeise mit überbackenem Ziegenkäse auftischen oder kalt in Würfel geschnitten auf einem bunten Salatteller drapieren.*



- 2 mittelgroße Knollen Rote Bete
- Ziegenkäse
- dickflüssiges Balsamico-Dressing
- Rosamarin und Estragon, frischer Pfeffer
- 1/2 Tasse Essig

Vietnamesische Rindfleischsuppe

Von Peggy

1 Die Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in etwas Öl leicht andünsten.

2 Fond, Fischsoße, Wasser, Sternanis, Zimt, die Hälfte der Chili und den Limettensaft dazugeben und alles aufkochen.

3 Das Fleisch hinzugeben und mindestens 30 Minuten köcheln (bis das Fleisch weich ist). Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

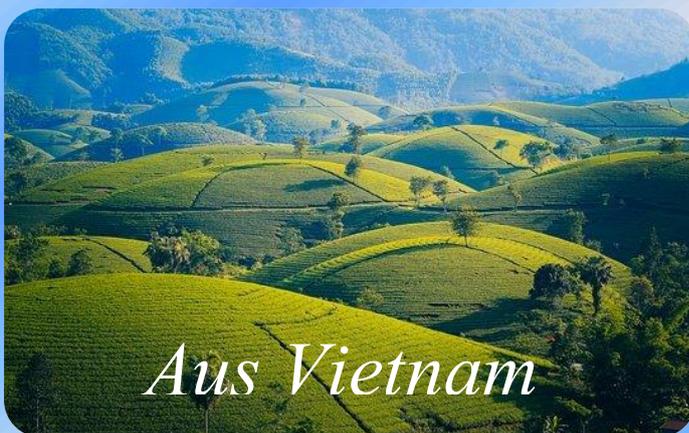
4 Anschließend die Nudeln in die Suppe geben und in 2-3 Minuten garkochen.

5 Zum Schluss die Frühlingszwiebeln, den Rest der Chili (wenn nicht schon scharf genug) und die Sprossen ganz kurz mit aufkochen.

Nun alles auf Teller füllen und mit den gehackten frischen Kräutern (reichlich) servieren.



- 1 Glas Rinderfond
- 1 Glas Gemüsfond
- 6 EL Fischsoße
- 1-1½ Liter Wasser
- ca. 300 g mageres Rindfleisch (in feine Scheiben geschnitten)
- 1 Limette
- 2 Stück Sternanis
- 1 Zimtstange (ca. 5cm)
- 20 g Ingwer (klein geschnitten)
- 1 Zwiebel (klein geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (klein geschnitten oder gepresst)
- 1 rote Chilischote (in dünne Ringe o.ä. geschnitten)
- ca. 200 g Glasnudeln (oder evtl. besser: Reissnudeln)
- 2-3 Frühlingszwiebeln (in Scheiben geschnitten)
- ca. 150 g Soja-(oder Mungbohnen-) Sprossen
- 1 Bund Thaibasilikum
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- evtl. Salz und Pfeffer



Spargelcremesuppe

Von Karsten

1 Praktischerweise hat man zuerst den Fränkischen Spargelsalat gemacht – Wir brauchen nämlich jetzt den Sud, die Schalen und die abgeschnittenen Enden... 😊

2 Die Schalen und die Enden in den übrig gebliebenen Sud geben und gute 10 Minuten auskochen. Rechtzeitig herausnehmen, bevor zu viel Flüssigkeit verkocht.

3 Eine Mehlschwitze ansetzen: Also Butter in einem Topf erhitzen, mit Mehl anschwitzen und unter ständigem Rühren nach und nach mit dem Spargelsud und Sahne ablöschen. Ein Schuss von *dem* Weißwein (Empfehlung: Silvaner), den man später dazu trinkt, schadet auch nicht.

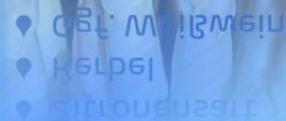
4 Aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft abschmecken.

5 Mit Kerbel garnieren und servieren (Schnittlauch und Petersilie vom Spargelsalat passen auch dazu).

Yammi!



- 
- ◆ Spargelsud, Spargelschalen und Spargelenden vom Fränkischen Spargelsalat
 - ◆ 2 EL Butter
 - ◆ Etwas Mehl
 - ◆ Sahne
 - ◆ Salz, Pfeffer, Zucker
 - ◆ Zitronensaft
 - ◆ Kerbel
 - ◆ Ggf. Weißwein

- 
- ◆ Ggf. Weißwein
 - ◆ Pfeffer
 - ◆ Zitronensaft



Zwischenrunden (Salate)

Fränkischer Spargelsalat

Von Karsten



1 Spargel schälen. Vom unteren Ende ca. 1 cm abschneiden. (Schalen und Enden aufbewahren!)

2 Wasser zum Kochen bringen.

3 Salz, Zucker, Butter ans Wasser geben; Spargel dazu geben und ca. 10 bis 15 Minuten kochen.

4 Den Spargel herausholen und abkühlen lassen.

5 Ca. 4 Schöpflöffel Spargelsud in einer Auflaufform abkühlen lassen.

6 Die restlichen Zutaten hinzugeben und durchmischen (es sollte leicht säuerlich sein)

7 Spargel hineingeben, 1 bis 2 Stunden durchziehen lassen. Mit Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Bonus: Spargelcremesuppe (bei den Vorspeisen... 😊)



- 
- ◆ 1 kg Spargel
 - ◆ 1 TL Salz
 - ◆ ¼ TL Zucker
 - ◆ 1 EL Butter
 - ◆ 3 EL Weißweinessig
 - ◆ 3 EL Raps- oder Leinöl (kein Olivenöl!)
 - ◆ Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie



Finale (Hauptgerichte)

Bobotie mit Gewürzreis

Von Peggy und Dietmar

1 Gewürfelte Zwiebel und Ingwer in großer Pfanne glasig dünsten, dann das Hackfleisch zugeben und mit anbraten.

2 Paprika, Kurkuma, Curry, Kardamom, Cayennepfeffer und Salz mischen, zum Hackfleisch geben und kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen und die Tomaten, Korinthen, Tomatenmark, Mango-Chutney, Rotweinessig, Worcestersauce und Aprikosenkonfitüre zufügen. Zum Kochen bringen und 2-3 Minuten köcheln.

3 In der Zwischenzeit die Weißbrotscheiben würfeln und in etwas Milch einweichen. Das Brot ggf. ausdrücken und mit dem Hackfleisch mischen. Die Mischung unter Rühren zum Kochen bringen und die Flüssigkeit ziemlich verkochen lassen. Mit Gemüsebrühepulver und Salz abschmecken. Dann alles in eine Auflaufform geben, glattstreichen.

4 Das Ei mit ca. 100 ml Milch und etwas Salz verschlagen und über das Hackfleisch gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen, bis alles goldbraun und fest ist.

5 Für den Reis 1 Liter Wasser mit etwas Gemüsebrühe, Zimtstange, Zucker, Kurkuma, Kardamom, Lorbeerblatt und Butter zum Kochen bringen und den Reis entsprechend der Packungsanweisung kochen. Nach 5 Minuten die Rosinen zugeben. Wenn der Reis fertig ist, ggf. die Brühe abseihen und die Zimtstange und das Lorbeerblatt entfernen.

6 Reis und Bobotie portionsweise auf Tellern anrichten, mit Bananenscheiben und Chutney dekorieren.

Für den Gewürzreis:

250 g Reis (Basmati)
Gemüsebrühe (z.B. von Knorr)
1 Lorbeerblatt
1 Stange Zimt
25 g Zucker, braun
1 TL Kurkuma
½ TL Kardamom, gemahlen
(oder 5 Kapseln)
20 g Butter
40 g Rosinen
1 Banane
Chutney (Mango-Chutney)

In Südafrika isst man dann alles zu einem Brei vermischt – ist etwas unansehnlich, aber besonders lecker!



Für das Bobotie:

1 gewürfelte Zwiebel
1 EL Öl
500 g Hackfleisch vom Rind
(oder Lamm)
1 cm Ingwerwurzel, klein
gewürfelt
1 TL Paprikapulver
1 TL Kurkuma
1 TL Curry
½ TL Kardamom, gemahlen
¼ TL Cayennepfeffer
Salz
200 g passierte Tomaten
40 g Korinthen oder Rosinen
1 TL Tomatenmark
1 EL Essig (Rotweinessig)
1 TL Worcestersauce
1 EL Chutney (Mango-
Chutney)
1 TL Aprikosenkonfitüre
1 Scheibe Weißbrot
125 ml Milch
1 Ei



AUS SÜDAFRIKA



Linsenbobotie mit Gewürzreis

Von Peggy und Dietmar

1 Linsen in Salzwasser mit etwas Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, sowie geringen Mengen Kurkuma und Kardamom ca. 15 Minuten weichkochen, abgießen und beiseitestellen.

2 Gewürfelte Zwiebel, Paprika und Ingwer in großer Pfanne glasig dünsten, dann die Tomaten zugeben und mit anbraten.

3 Paprika, Kurkuma, Curry, Kardamom, Cayennepeffer und Salz mischen, zum Gemüse geben und kurz mitdünsten. Dann das Tomatenmark, die Rosinen und Worcestersauce zufügen. Ggf. noch 100 ml Gemüsebrühe zufügen, zum Kochen bringen und 2-3 Minuten köcheln. Anschließend die Linsen daruntertermischen und alles in eine Auflaufform geben, glattstreichen.

4 Das Ei mit ca. 100 ml Milch und etwas Salz verschlagen und über die Linsen-Gemüse-Mischung gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C backen, bis alles goldbraun und fest ist.

5 Für den Reis 1 Liter Wasser mit etwas Gemüsebrühe, Zimtstange, Zucker, Kurkuma, Kardamom, Lorbeerblatt und Butter zum Kochen bringen und den Reis entsprechend der Packungsanweisung kochen. Nach 5 Minuten die Rosinen zugeben.



6 Wenn der Reis fertig ist, ggf. die Brühe abseihen und die Zimtstange und das Lorbeerblatt entfernen.

7 Reis und Linsen-Bobotie portionsweise auf Tellern anrichten, mit Bananenscheiben und Chutney dekorieren.

In Südafrika isst man dann alles zu einem Brei vermischt – ist etwas unansehnlich, aber besonders lecker.

Für das Bobotie:

250 g rote Linsen
 1 Zwiebel, gewürfelt
 1 EL Öl
 1 cm Ingwerwurzel, klein gewürfelt
 2 Tomaten, gewürfelt
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Kurkuma
 1 TL Curry
 ½ TL Kardamom, gemahlen
 ¼ TL Cayennepeffer
 Salz
 1 TL Tomatenmark
 1 TL Worcestersauce
 40 g Rosinen
 100 ml Milch
 1 Ei

Für den Gewürzreis:

250 g Reis (Basmati)
 Gemüsebrühe (z.B. von Knorr)
 1 Lorbeerblatt
 1 Stange Zimt
 25 g Zucker, braun
 1 TL Kurkuma
 ½ TL Kardamom, gemahlen (oder 5 Kapseln)
 20 g Butter
 40 g Rosinen
 1 Banane
 Chutney (Mango-Chutney)

Cocunut-Lime-Reis mit roten Bohnen und Mango

Von Mirjam

1 In einem großen Topf die Zwiebeln und den Ingwer in Öl anbraten.

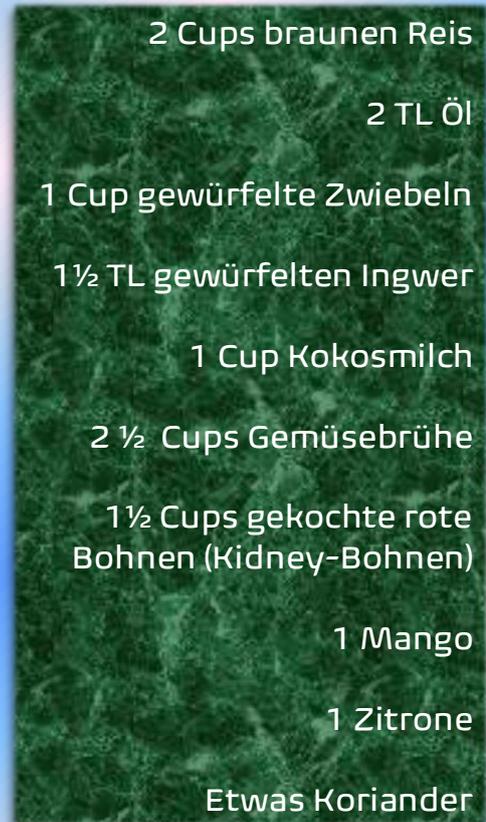
2 Den trockenen Reis hinzugeben und kurz umrühren.

3 Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Stufe ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

4 Die Mango in kleine Stücke schneiden. Die Mangostückchen, die Bohnen, den Zitronensaft und etwas Zitronen-Schalenabrieb vorsichtig unterrühren. Alles zusammen wenige weitere Minuten köcheln lassen.



Je nach Hunger kann die Cup-Größe auch durch ein beliebiges Verhältnis ausgetauscht werden, es geht ja nur um die Verhältnisse.



5 Mit Koriander oder Frühlingszwiebel servieren.

Schmeckt auch kalt sehr gut, macht nur einen Topf dreckig und ist versehentlich auch noch vegan.



Rheinischer Sauerbraten

Von Karsten

1 Der Braten muss vor dem Schmoren 3-5 Tage mariniert werden. Dadurch wird das Bindegewebe gelockert, die Fleischfaser mürbe, die Garzeit verkürzt und der Geschmack erst typisch. Die Marinade muss das Fleisch dabei vollständig bedecken! (dunkel, geschlossener Topf, Bedeckung täglich prüfen!).



Marinade:

2 Zwiebeln
1 Möhre
1 Stück Sellerie
¼ Ltr Rotweinessig
¼ Ltr Wasser
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
3 Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner
2 Pimentkörner
1 kg Rindfleisch aus der Keule (ohne Knochen)
Salz, Pfeffer

Zum Braten:

4 EL Öl
1 kleine Zwiebel
2 Möhren
½ Ltr Rotwein
100 g Pumpernickel
50 g Rosinen
Salz, Pfeffer
Marinade

Marinade
50 g Rosinen
20 g Pumpernickel

2 Den Braten nach dem Marinieren gut abtrocknen und in heißem Öl von allen Seiten anbraten. Die Flüssigkeit der Marinade abseihen und zum Abschmecken aufbewahren.

3 Gehackte Zwiebel und Möhren hinzugeben, und mit dem Rotwein ablöschen und auffüllen.

4 Den Braten ca. 2 bis 2½ Stunden im geschlossenen Topf schmoren. Zwischendurch öfter wenden und eventuell Flüssigkeit nachgießen (je nach Geschmack: Rotwein, Marinade oder Wasser).

5 Die Bratensauce durch ein Sieb geben, Pumpernickel (schmeckt auch ohne) fein zerbröckeln und mit den Rosinen 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Nach Belieben kann man die Sauce mit Marinade abschmecken.

Als Beilage – natürlich: frisch zubereiteter Apfelrotkohl und Klöße.



Linsencurry

Von Peggy



1 Linsen in der Brühe ca. 10 Minuten kochen und zur Seite stellen (quellen noch nach).

2 Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Paprika und Möhren in kleinen Würfeln in Öl anbraten, bis alles leicht weich (aber noch bissfest) ist.

3 Übrige Zutaten hinzufügen, eventuell noch etwas Wasser dazu geben.

4 Mit allen Gewürzen abschmecken (reichlich Curry, Chili und Currypaste nach gewünschter Schärfe, je ca ½ TL „KKK“ (Kreuzkümmel, Kurkuma, Kardamom), ca. 1 EL Zucker, Salz und Pfeffer nach Bedarf.

Dazu passt Basmatireis



- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 2 cm Ingwer
- Olivenöl
- 100 g rote Linsen
- 300 ml Brühe
- ca. 150 g Möhren (2 mittelgroße)
- 1 Paprikaschote
- 1 kl. Dose Kichererbsen
- ca. 300 ml passierte Tomaten
- ca. 300 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Currypaste, Curry, Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma, Kardamom, Zucker

ΣΥΝΤΑΓΗ

ΚΥΛΙΚΛΩΣ' ΚΑΙΡΩΣΩΜ'

ΚΛΕΝΣΚΩΜΑΙ'

ΣΥΛΛΑΒΑΤΕ' ΣΥΛΛ' ΣΥΛΛ'

➤ ΣΥΛΛ' ΕΥΕΥΕΥ'

➤ ΣΥΛΛ' ΕΥΕΥΕΥ' ΚΑΙΡΩΣΩΜ'

Italienisches Geschnetzeltes

Von Kirstin und Stefan

Zubereitung in einer Pfanne mit
hohem Rand.

- 1 Gemüse waschen, putzen und würfeln.
- 2 Putenschnitzel kleinschneiden.
- 3 Putenschnitzel braun anbraten.
- 4 Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben.
- 5 Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen.
- 6 Zunächst Möhren, dann Paprika, Zucchini und Auberginen sowie die gerösteten Pinienkerne zum Fleisch hinzugeben.
- 7 Alles kurz, aber gut erwärmen.
- 8 Das Gemüse muss knackig bleiben.
- 9 Passierte Tomaten in die Pfanne geben.
- 10 Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, italienischen Kräutern (viel!) und evtl. Gemüsebrühe-Pulver abschmecken.

Dazu passen je nach Belieben Reis, Nudeln oder Kartoffeln.

Guten Appetit!



Zutaten für 6 Portionen

- ★ 3 große Putenschnitzel (ca. 600-700 g) oder geräucherten Tofu
- ★ 2 große Zucchini
- ★ 3 große Möhren
- ★ 2 rote Paprikaschoten
- ★ 1 Aubergine (kann man auch weglassen)
- ★ 2 Päckchen Pinienkerne
- ★ 2 Zwiebeln
- ★ 3 Zehen Knoblauch
- ★ Salz, Pfeffer, Paprikapulver (scharf)
- ★ Gewürzmischung Italienische Kräuter
- ★ evtl. 1 TL Gemüsebrühe (nur das Pulver)
- ★ Öl zum Braten
- ★ 2 Päckchen passierte Tomaten





Siegerehrungen (Desserts)

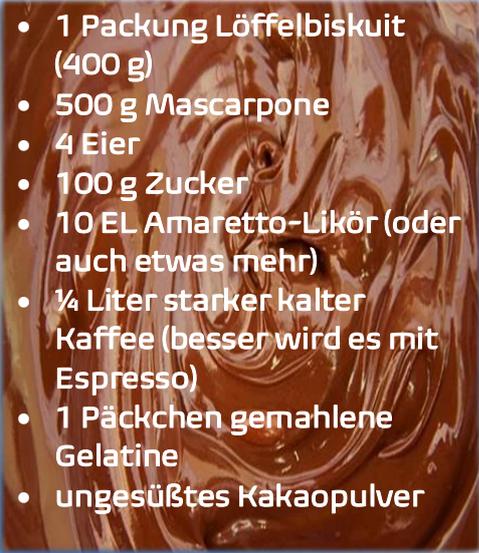
Tiramisù

Von Peggy

1 Die Eier trennen; 4 Eigelb mit Zucker vermischen, dann die Mascarpone und ca. 2 EL Amaretto dazugeben und gut vermischen.

2 Die Gelatine wie auf der Packung beschrieben in kaltem Wasser 4 Minuten einweichen, anschließend erwärmen (nicht kochen!)



- 
- 1 Packung Löffelbiskuit (400 g)
 - 500 g Mascarpone
 - 4 Eier
 - 100 g Zucker
 - 10 EL Amaretto-Likör (oder auch etwas mehr)
 - ¼ Liter starker kalter Kaffee (besser wird es mit Espresso)
 - 1 Päckchen gemahlene Gelatine
 - ungesüßtes Kakaopulver

3 Dann 1 EL der Mascarpone-Ei-Creme dazugeben und sofort verrühren.

4 Dieses Gemisch zur Mascarpone-Ei-Creme geben und alles gut verquirlen.

5 Jetzt die 4 Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Creme heben.

6 Den kalten Kaffee mit ca. 8 EL Amaretto vermischen und die Löffelbiskuits kurz in dem Gemisch drehen (nicht lange darin liegen lassen!) und einlagig auf dem Boden einer Auflaufform auslegen.

7 Die Hälfte der Mascarpone-Ei-Creme darauf verteilen, eine zweite Lage Biskuit (auch in Kaffee gewälzt) darauf legen und den Rest der Creme darüber verteilen.

8 Zuletzt ungesüßtes Kakaopulver oben draufsieben.

9 Die Schale nun mindestens 3 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!



Panna Cotta mit Himbeerkaramell

Von Peggy

1 Die Sahne, Zucker, Vanillepaste aufkochen und auf kleiner Stufe 2 Minuten köcheln lassen.

2 Die Gelatine ausdrücken und in die heiße, aber nicht mehr kochende Sahne einrühren.

3 Die Silikonform mit kaltem Wasser ausspülen, ausschütteln und mit der Panna-Cotta-Massa befüllen; für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4 Für den Karamell: Zucker mit Wasser in eine kleine Pfanne geben, leicht verrühren und bei mittlerer Hitze schmelzen, dabei leicht rühren.

5 Den gehackten Thymian, die Himbeeren und den Himbeerbalsamico zugeben, bei geringer Hitze 3 bis 4 Minuten leicht köcheln lassen; abkühlen lassen.

Die Panna Cotta aus der Silikonform lösen und mit dem Himbeerkaramell, frischen Himbeeren und Thymian auf schönen Tellern anrichten.



- ◆ 420 g Sahne
- ◆ 70 g Zucker
- ◆ 1 TL Vanillepaste
- ◆ 6 Blatt Gelatine (in kaltem Wasser einweichen)

Für den Karamell:

- ◆ 100 g feinen Zucker
- ◆ 20 g Wasser
- ◆ 140 g frische Himbeeren (8 Stück für die Deko zur Seite stellen)
- ◆ 20 g Himbeerbalsamico
- ◆ 2-3 Zweige Thymian (Blätter abzupfen und hacken; + Thymian für die Deko)
- ◆ Dekor-Silikonform (alternativ: Gläser)

(alternativ: Gläser)

- ◆ Dekor-Silikonform (alternativ: Gläser)

hacken; + Thymian für die

(Blätter abzupfen und

hacken; + Thymian für die



Wertungsrichter (schön gebacken)



Schokoholic-Küchlein mit flüssigem Kern (aka „Death by Chocolate“)

Von Nicole

1 Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Für das „Geheimnis“ des flüssig erhaltenen schokoladigen Kerns der einzelnen gebackenen Küchlein die Muffins-Backform gut eingefettet in den Gefrierschrank stellen, solange der Teig zubereitet wird.

3 Die Schokolade gemeinsam mit der Butter im Wasserbad zum Schmelzen bringen.

4 Die Eier mit Zucker schaumig schlagen und mit abgekühlter Schoko-Butter-Masse verrühren.

5 Gesiebtes Mehl und Kakaopulver unterheben und die fertige Schokomasse gleichmäßig in der Muffins-Form verteilen.

6 Ca. 5 Minuten auf mittlerer Schiene backen, die Muffins-Form herausnehmen, sobald die Küchlein nicht mehr flüssig glänzen.

7 Die kleinen Kuchen kurz in der Form ruhen lassen, dann sanft von den Rändern lösen und vorsichtig stürzen.

8 Die Schokoküchlein mit Puderzucker oder Goldstaub berieseln, nach Belieben mit ein paar Beeren sowie einer kleinen Kugel Schokoladen- oder Karamelleis anrichten und warm servieren.

Viel Freude beim Zaubern & Genießen dieser schokoholischen Geschmacksexplosion.



100g Zartbitterschokolade

80g Butter

100g Zucker

3 Eier

50g Mehl

20g Backkakao

Butter zum Einfetten

Backform für 6 Muffins

Baumkuchen

Von Angelika



1 Marzipan mit Amaretto im Wasserbad erwärmen und gut miteinander verrühren (es darf nicht zu heiß werden, dauert aber eine Weile, bis das Marzipan weich genug ist).

2 Inzwischen die weiche Butter schaumig schlagen. Zucker und Vanillezucker hinzufügen und ebenfalls schaumig schlagen. Eigelb hinzufügen und so lange rühren, bis der Teig blass und schaumig ist.

3 Die Marzipanmasse zur Buttercreme hinzufügen und gut verrühren.

4 Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und sieben. Die Mischung esslöffelweise zum Teig hinzugeben.

- 250g weiche Butter oder Margarine
- 250 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 6 Eier, getrennt
- 150 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 3 TL Backpulver
- 150 g Marzipan
- 50 ml Amaretto
- Bittermandelaroma
- Kuvertüre

5 Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

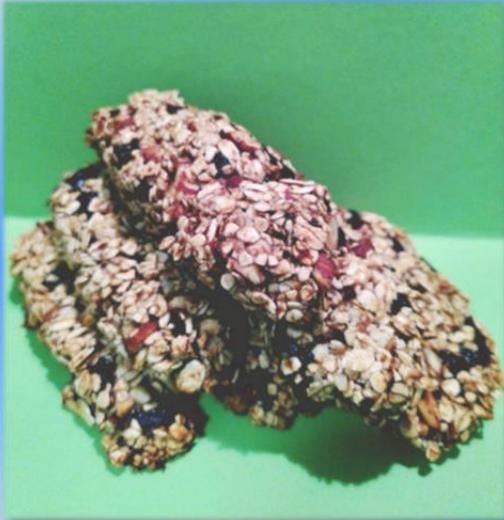
6 Den Backofen auf die erste Grillstufe bei ca. 220°C einstellen. Springform mit Backpapier auslegen und ca. 3 EL Teig auf dem Boden verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 3 Minuten goldbraun grillen. Danach wieder 3 EL Teig darauf verteilen und grillen. Mit dem restlichen Teig so verfahren, bis er aufgebraucht ist. Den Baumkuchen im Ofen immer gut im Auge behalten, damit keine Schicht zu dunkel wird.

7 Den Kuchen auskühlen lassen, bevor man ihn vom Rand der Form ablöst und mit Kuvertüre überzieht.

Guten Appetit.

Vegane Müsliriegel

Von Mirjam



1 Die Banane zerdrücken.

2 Pflaumen/Datteln und die Nüsse hacken.

3 Alle Zutaten mischen und zu kleinen Riegeln oder Küchlein formen.

4 Bei 180-200°C bei Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

5 Kann nach Bedarf mit Ahornsirup oder Agavendicksaft gesüßt werden.



Super Snack für zwischendurch, unterwegs und auch von Kindern für gut befinden.



Joghurt-Mohn-Kuchen

Von Kirstin und Stefan

1 agaDAMPFMOHN®, Eier, Zucker, Mehl, Joghurt, Öl, Vanillinzucker und Backpulver mit dem Handrührgerät vermischen und in eine gefettete Springform geben.

2 Im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten bei 180 °C backen.

3 Konfitüre mit dem Wasser erhitzen und mit einem Pinsel auf den fertigen Kuchen auftragen.

4 Anschließend mit Kokosraspeln bestreuen.

Dieser Kuchen bleibt mehrere Tage schön saftig.

Backt man den Kuchen in einer Gugelhupfform, wird mit Puderzucker garniert.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Lasst es Euch schmecken!



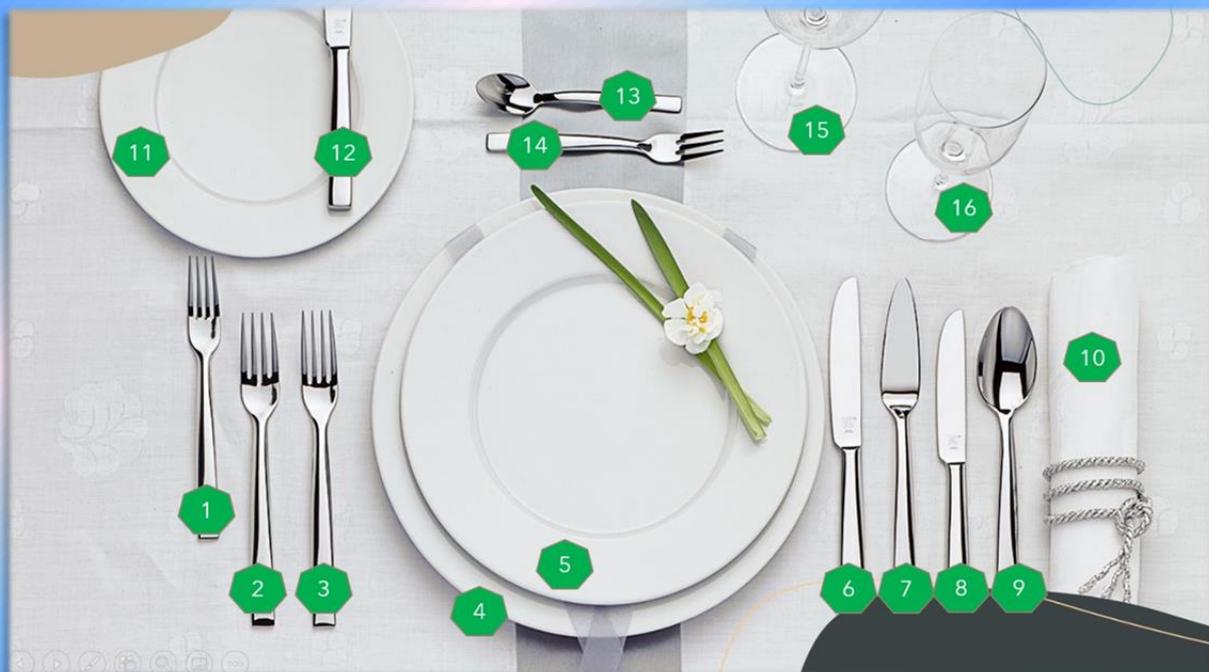
- ❖ 1 Becher agaDAMPFMOHN®
 - ❖ 3 Eier
 - ❖ 200 g Zucker
 - ❖ 200 g Mehl
 - ❖ 200 g Joghurt
 - ❖ 100 g Öl
 - ❖ 1 Päckchen Vanillinzucker
 - ❖ 1 Päckchen Backpulver
- und für den Belag
- ❖ 4 EL Himbeerkonfitüre
 - ❖ 1 EL Wasser
 - ❖ Kokosraspel zum Dekorieren
 - oder
 - ❖ Puderzucker



Kleiderordnung

Tischdeckordnung

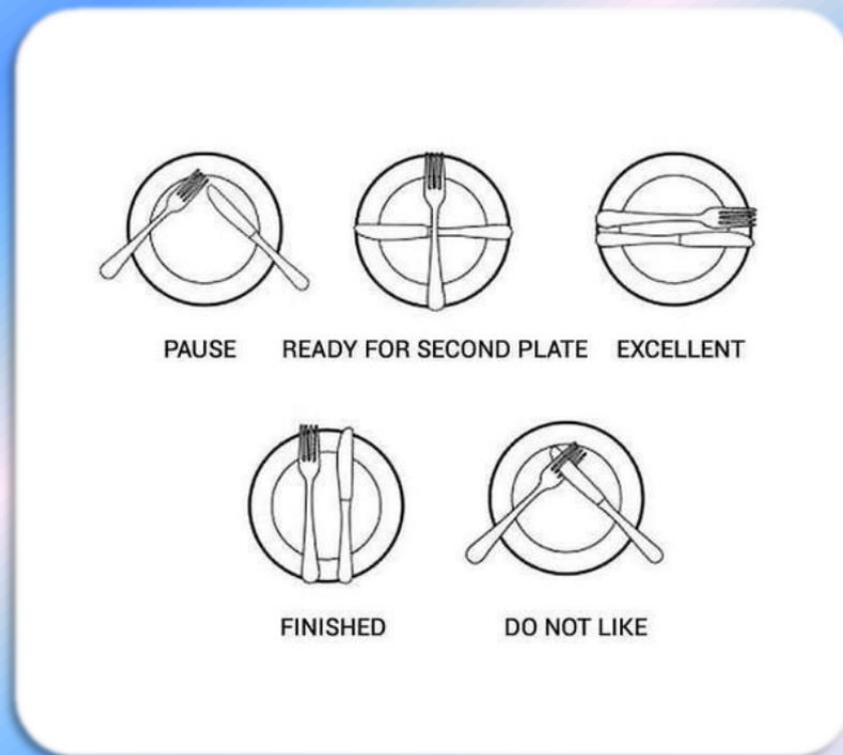
- 1) Jede Tischordnung ist erlaubt, soweit sie den nachfolgenden Regeln im Wesentlichen entspricht.
- 2) Geschirr und Besteck müssen auf dem Tisch stehen oder liegen.
- 3) Menü- und Getränkefolgen müssen dem Alter und dem Niveau der Speisenden angepasst sein.
- 4) Es ist immer erlaubt, die Tischdeckordnungen niedrigerer Menüfolgen zu wählen.



1 Salatgabel	5 Menüteller	9 Suppenlöffel	13 Dessertlöffel
2 Fischgabel	6 Menümesser	10 Serviette	14 Kuchengabel
3 Menügabel	7 Fischmesser	11 Brotteller	15 Wasserglas
4 Servierteller	8 Salatmesser	12 Buttermesser	16 Weinglas

... für Genießer wahlweise auch ergänzbar um die Meeresfrüchte- und Hummergabel, das Kaviarbesteck, Sherryglas, Weißwein- und Rotweinglas, Salz- und Pfefferstreuer, das Platzkärtchen, eine eigene Menükarte, etc., etc., etc...

Besteckcodes



Vier zumindest dieser fünf Varianten erscheinen grundsätzlich auch für die private und auf Langfristigkeit ausgelegte Kommunikation zwischen Esszimmer und Küche geeignet ... 😊

Die fünfte Variante kann auch unter Auslassung eloquenter Begleitbemerkungen elegant mit einer sich unmittelbar anschließenden Reduzierung des Teilnehmerkreises verbunden werden...