



Grätzlkochen - das erste Familien online Kochbuch



Hallo,

dies ist ein Versuch einer Hausfrau & Mutter ihr Leben (und vielleicht auch das Leben anderer) zu erleichtern.

Als Vollzeitmama von drei Kindern und hingebungsvolle Ehefrau gehen mir manchmal die Rezepte aus. Diese, die man so schnell aus dem Ärmel zaubert, 1000 Mal schon gemacht. Und ein jeder hat sie!!!

Lasst uns unsere Küchengeheimnisse doch teilen! Ich stelle mir das so vor: Dieses mail geht an meine Freunde und Bekannten. Wenn mir nun ein jeder zwei oder sogar drei Tipps und Tricks und Rezepte zurück mailt, dann kommen wir schon auf eine beachtliche Sammlung. Sämtliche Rezepte werden von mir dann wieder weitergeleitet.

Soweit meine Idee. Mal schauen, was passiert. Anbei nun meine „Was-koch-ich-heute-schon-wieder“ - Anregungen....

Lg, Sandra



Meine Kinder lieben Serviettenknödel über alles. Lange Zeit scheute ich nicht davor zurück, sie stundenlang dampfend eingewickelt in Geschirrtücher zu kochen. Dann brachte mich eine Freundin auf die Idee, sie im Rohr zuzubereiten. Ich wickelte sie in großer Rolle in Backalufolie, legte sie ins Rohr und fertig waren sie ohne dampfende Sauerei in ca. 1 Stunde auf 180 Grad (im Gemeindebau E-Herd)

Die Grundmasse mache ich mit drei Packungen Semmelwürfel, 2 angerösteten Zwiebel, mindestens 8 Eier, Schlagobers und Milch (bis die Masse gut feucht ist), Petersilie, Muskatnuss, Salz. Das ergibt zwei bis drei schön dicke Rollen, die ich dann portioniere und einfriere.

Gorgonzolanudeln muss man mögen. Ich schmelze den Österkron nur in etwas Milch und gebe dann 1 Becher Rahm dazu (essen nur die Kinder - nicht der Mann...)

Ewas länger dauert das „Kolischwari“, aber es lohnt sich, denn alle (!) Kinder lieben es: 2 Tassen Reis kochen (ich gebe zu, ich nehme 2 Beutel von dem 2 Minuten Uncle Ben's Basmati Mikrowellenreis...); ½ kg Sauerkraut mit rotem Paprikapulver weichdünsten, ½ kg Faschiertes mit etwas Zwiebel anrösten. Wenn alles fertig ist, einfach zusammenschmeißen.

Genial ist auch ein Risotto. Ich mache es in einem Emailtopf nach dem Grundrezept auf dem „Spar“-Risotto-Reis. Ich gieße aber mit fast einem ¼ l Weißwein auf, dann ca. 800 ml Suppe, zum Schluss eine Packung geriebener Parmesan und einen Schuss Trüffelöl. Frischer Parmesan erst am Tisch drüber. Kann nach Belieben mit Champignons, Kräuter, etc. ergänzt werden. Das Geniale kommt jetzt: wenn etwas übrig bleibt, dann mische ich am nächsten Tag ein Ei drunter, forme Laibchen und brate sie heraus. Dazu gibt's grünen Salat.

mhm: instant reisfleisch im praktischen sackerl bei spar, ist gar nicht so übel ;-)

Ich find die jamie oliver variante mit der alufolie super: aus einem größeren Stücke alufolie einen groben becher formen, dann reintun, was spass macht; gut kommt z.B.: Pute mit zwiebel, zitrone, salbei, salz&pfeffer. Dann Flüssigkeit dazu, bei meiner variante weisswein, kann aber auch wasser oder suppe sein. dann den alufolienbecher oben zudrehen wie ein zuckerl und ins vorgeheizte Rohr tun. Dauer und temperatur kommen halt darauf an, was man in die folie tut. In der regel reichen 20 min bei 200 grad. dann einfach servieren. man kann dann noch die sauce in den alubechern mit ein bisschen creme fresh oder obers verquirlen.

abgesehen von easy und schnell find ich dabei auch gut, dass jeder selbst bestimmen kann, was er ins packerl haben will - vor allem bei kindern in familien mit scharfessenden eltern supi.

ps: das mit dem serviettenknödel ist kaum zu glauben, das werd ich mal probieren!

pps gorgonzolasauce: ich tu da kurz vor ende noch erbsen rein, klingt komisch, ist aber super!

man sieht sich,
gruss,
flo

hab jetzt nochmal nachgelesen, damit sich niemand vergiftet:

Mit Putenfilet:

220 Grad und 25 Minuten, also doch etwas länger & heißer als von mir unten geschätzt. Bin auf das knöderl auch schon gespannt.

see you soon, flo



Tolle Idee!

Vielleicht fällt mir morgen mehr dazu ein, jetzt bin ich kurz vorm Schlafengehen. Nur eins:

Die Gorgonzolanudeln mache ich mit Schinken (fein geschnitten) und Erbsen dazu. Geht genauso schnell. Den Schinken schneide ich, während der Käse schmilzt und die Erbsen werfe ich währenddessen schnell in die Mikrowelle. Dann alles zusammen und die Gorgonzolasauße ist nicht gar so geil. Ich nehme auch statt Rahm einen Becher Creme Fraiche und einen Schuß Milch, damit es flüssiger wird.

2. Thunfischdose aufmachen, währenddessen Zwiebel rösten, Thunfisch dazu, würzen, - super Spaghettisoße! Ev. noch passierte Tomaten aus dem Tetrapack dazu, falls gewünscht.

So, mehr vielleicht morgen.

Gute Nacht, schön dass es Dich und Deine guten Ideen gibt

Martina



Ja, machen wir es wie Jamie Oliver! Der kommt sogar ins Fernsehen mit den einfachsten Gerichten.

Muss das Rezept kindertauglich sein, oder darfs auch mein favourite-büro-food sein?

Linsen italienisch à la Mondial Medica (kalorienarm, schnell und wirklich deppensicher, und es ist vor allem heiß und richtig super zum Reinschaufeln):

Man nehme ein Glas fleischloses Fertigsugo (z.B. mit Basilikum oder mit Gemüse) und eine kleine Dose Linsen. Das ganze in einem Topf zusammenschmeissen und wärmen. That's it! Macht ca 2 Portionen. Esse ich mit einer Scheibe Brot.

ad Serviettenknödeln: Sandra, das geht viel, viel schneller in der Mikrowelle! Du musst statt der Folie nur Nylon verwenden. Oder im Kochtopf gehts eigentlich auch supergut, wenn man statt Servietten Jausensackerln nimmt.

Hier noch ein Rezept:

Putenschnitzel auf amerikanische Art: (sehr einfach!) dünne Putenschnitzeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech dicht aneinander legen. Salzen, pfeffern, dann 1-2 Becher Creme Fraiche darüberstreichen (am besten die mit Kräutern) und reichlich geriebenen Käse darüberstreuen. Im Backrohr ca 30-40 Minuten bei ca 200 Grad C backen. Es ist fertig, wenn der Käse schön goldbraun verkrustet ist. (Manchmal lässt das Fleisch etwas Wasser am Backblech - einfach wegschütten vor dem Servieren) Dazu passt

jegliches Gemüse z.B. Mischgemüse oder Salat und Reis.

Kann man wahlweise auch mit dünn geschnittenen Schweins-, Hühner- oder Kalbsschnitzel machen.

Freu mich schon auf eure Ideen!
Lg Renate



anbei meine rezeptsammlung, ich hoffe, man kann es öffnen, ich habe sie nämlich aus einer excel datei kopiert.
sind leider nicht sehr schön formatiert, hatte keine zeit mehr.

Brigitta

Überbackene Putenschnitzel

Zutaten:

pro Person 1 Putenschnitzel

1/8Liter Schlagobers

1 Packung geraspelten Emmentaler

1-2 Eier

Mehl

Zubereitung:

Putenschnitzel klopfen, salzen und pfeffern

In Mehl wenden

In Ei wenden

In geriebenem Emmentaler wenden

Auf befettetes Backblech legen und ins vorgeheizte Backrohr mit Schlagobers beträufeln (nicht das ganze Obers verwenden)

Bei 180 Grad bis der Käse leicht braun ist. Ca 30 Minuten

Beilage: Reis, oder gedünstete Brokkoli

Blätterteigstrudel

Zutaten:

Blätterteig, am besten der vom Hofer

Schinken ca 20 dag

Emmentaler (ganz oder geraspelt, gibt's auch beim Hofer)

1 Zwiebel (in Ringe geschnitten)

Geschnittene Gurkerl
Geschnittene Tomaten

Zubereitung:

Blätterteig auf befettetes Backrohr legen,
die ganzen Zutaten darauf legen, zuerst den Schinken
Salzen nicht vergessen
Teig zusammenschlagen
ins vorgeheizte Backrohr, bei 180 Grad ca. 30-40 Minuten
schmeckt besonders gut mit Schnittlauchsauce
(Joghurt + Schnittl.)

Quiche mit Spinat und Schafskäse

Zutaten:

Blätterteig (Hofer)
1 Packung Spinat (Iglo)
2 Zehen Knoblauch
1 Pkg Schafskäse
2 Eier
1 Becher Sauerrahm oder Creme Fraiche

Zubereitung:

Teig in Quicheform oder auf befettetes Backblech
(Enden aufstellen)
in extra Gefäß: Spinat (aufgetaut und abgetrocknet),
in Würfeln geschnittener Schafskäse
klein geschnittener Knoblauch
2Eier
Sauerrahm
vermischen, salzen und pfeffern

auf den Teig streichen
ins vorgeheizte Backrohr bei 180 Grad
ca. 30 Minuten, bis der Teig braun und die Fülle gestockt ist

Quiche mit Schinken Käse und Zwiebel

Zutaten und Zubereitung

Wie bei Spinat Quiche, aber anstelle des Spinates und d.
Schafkäses:
Geschnittener Schinken, geraspelter Emmentaler und geschn.
Zwiebel
KEIN KNOBLAUCH!!!!!!

Quiche mit Brokkoli

Zutaten und Zubereitung

Wie bei den beiden anderen, aber mit vorgedünstetem Brokkoli und
Emmentaler
mit Knoblauch!!!

Spaghetti mit Sugo aus Cocktailtomaten und Mozzarella

Zutaten

Knoblauch
Cocktailtomaten
Mozarella

Zubereitung:

Knoblauchzehen halbieren und kurz in Olivenöl anbraten

danach wieder aus der Pfanne nehmen
halbierte Tomaten in der Pfanne anbraten, und auf niedrigerer
Stufe dünsten bis
sie schön weich sind, salzen
Inzwischen die Nudeln kochen
Mozarella in kleine Würfel schneiden
Tomatensauce über die Nudeln und Mozarella drüber streuen

Chilli con Carne

Zutaten:

1 Packung Faschiertes
1 Dose rote Bohnen
1 Dose Mais
1 Zwiebel
1 Packung Cilli con Carne Fix von Knorr (oder so)

Zubereitung:

Zwiebel anbraten
Fleisch dazu bis es durch ist
Bohnen dazu
Mais dazu
einige Minuten dünsten lassen
Beilage: Weißbrot
TIPP: danach getrennte
Schlafzimmer!!!!

Eierreis mit Schinken

Zutaten:

Reis
Schinken
Erbsen (tiefgekühlt, kleines Packerl)
1 Zwiebel
Eier

Olivenöl

Zubereitung:

Reis kochen
2 Eier verquirlen und über den Reis,
so lange umrühren bis die Eier durch sind



Hallo, liebe Sandra!

Meine Spezial-Gschwind-Rezepte!

1.) Bunte Spiralnudeln (auch Vollwertmehlnudeln) kochen. In der Zwischenzeit 1 Eßl. Olivenöl erhitzen, Blattspinat (aufgetaute Zwutschgerln-Iglo) dazugeben, eventuell eine geschnittene Knoblauchzehe dazu, gut erhitzen, bis alles durch ist. Dann die gekochten Nudeln dazu, etwas Creme fraiche, und als Verfeinerung geschn. Schafkäse, oder geschn. Mozzarella dazu, pfeffern u. salzen.

2.) Nudeln kochen. In der Zwischenzeit 1 Zwiebel kleinschneiden, in Olivenöl anschwitzen, stiftelig geschn. Zucchini dazu, ein paar Minuten andünsten (Zucchini sind schnell durch), geschnittenen Lachs dazu, etwas Creme fraiche, Dille oder Petersilie, salzen u. pfeffern. Als Soße zu den Nudeln servieren.

Anstatt Lachs kann man auch Pinienkerne und Parmesan zu den Zucchini dazugeben.

Für die, die auf die Linie achten müssen, kann Creme fraiche mit Quimic ersetzt werden.

3. Ein kleiner, gesunder Tipp noch. Ich mach alle Palatschinken, und frische Waffeln nur mehr (seit Jahren) mit Dinkelmehl. Es ist wertvoller, und hat zudem einen feinen Geschmack. Außerdem gibt es das Dinkelmehl überall zu kaufen, und man/frau muss nicht mehr in den Bioladen rauschen.

Herzliche Grüße



Jutta

Hallo Sandra,

deine Idee find ich sehr gut; bei Lena tu ich mir beim Kochen aber sehr leicht, weil sie immer wieder Reis und Nudeln mag.

Und da kommt gleich mein Nudel-Rezept (wobei Rezept ja uebertrieben ist):

Nudeln kochen und das Pesto (vom Hofer grün oder rot oder vom Bio-Markt Maran das Löwenzahnpesto) und geriebenen Parmesan drüber und fertig.

Und dann gibt es noch oft Reis mit Gemüse und Parmesan - die meiste Arbeit dabei ist das Gemüse kleinzuschneiden.

Gemüse in ganz wenig Wasser mit etwas Suppenpulver kochen.

Gemüsesauce zu Reis, Nudeln oder Erdäpfeln: Zwiebel anbraten, Gemüse (Karotten, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi, Lauch, Brokkoli....) dazu, ganz wenig Wasser und nicht zu weich kochen und dann einfach Creme Fraiche dazu und evt. auch Parmesan oder einen anderen Käse dazugeben.

Eräpfelgulasch mit Würsteln: Zwiebel anrösten, Knoblauch dazu, Speck und Würstel mit anrösten, dann mit Paprika würzen, Gemüsewürfel, Erdäpfelwürfel dazu und mit Tomaten (meist aus der Dose) aufgießen, Salz, Pfeffer, Kümmel, Tomatenmark, evt. Zucker, und verkochen lassen.

Ich mache die Serviettenknödel in der Alufolie (gut mit Butter einfetten) und in wenig Wasser im Kelomat - das dauert max. 20 Min. und die Patzerei mit den Geschirrtüchern fällt auch weg.

So, das waren die ersten Einfälle. Dein Kolischwari-Rezept werden wir bald einmal probieren.

Pfirti

Maria



Ad Erdäpfelgulasch: wenn schon die Arbeit, dann röste ich Zwiebel und klein geschnittene rote Paprika an, staube dann mit wenig Mehl und Parikapulver, lösche mit Weißwein ab, gieße mit Suppe auf (evt ein Schuss Essig...). Dann Kartoffelstücke rein und weichdünsten. Zum Schluss püriere ich einen Teil und gebe Schlagobers dazu. Debreziner nach Belieben. (Anm. d. Red.)

>Also, meine Lieblingsrezepte bzw. was meine Kinder lieben:

Heidelbeerdatschgerl:

Palatschinkenteig mit vanillezucker und tiefgefrorenen Heidelbeeren - mit thea im heißen fett wie palas machen, zucker drauf und fertig.

oder - erdäpfelnudeln a la karin:

Kartoffelteig: Eier, gekochte kartoffeln, etwas salz und mehl - kleine dicke nudeln formen, in fett anbraten und mit milch aufgießen, kurz aufkochen und fertig; vorsicht machen dick und süchtig.

Und weitere Rezepte:

Fleckerlspeis a la Hazod:

(für 4-5 Personen) Nudeln, am besten eignen sich italienische, kochen - 1 Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl anrösten; Faschiertes dazu geben und mitrösten.

Variation: Karotten, Zucchini oder anderes Gemüse dazugeben. Fleisch dünsten und mit Majoran, Paprika und Salz würzen. Kurz bevor man die Nudeln untermischt - Knoblauch und etwas Tomatenmark daruntermengen. Nudeln unterheben und gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse reiben, am besten eignen sich Bergkäse oder Gouda, und über die Masse legen und schmelzen lassen.

Krapferl mit Wurstfülle a la Waki:

Erdäpfelteig (gekochte Erdäpfel, Ei, Salz und Mehl)

Wurstfülle: 1 Zwiebel, Wurst z.B. Bergsteiger würfelig schneiden, Petersilie _Teig portionieren, mit Wurst füllen und kleine Laibchen formen; diese werden in Öl herausgebacken; dazu Salat und für Kinder Ketchup!!



karin

Schwammerlsauce:

Zwiebel anrösten, feinblättrig geschnittene Champignons dazu geben.

Dünsten, mit etwas Suppenwürze würzen, mit Mehl stauben.

Mit Schlagobers aufgießen eventuell mit Wasser verdünnen bzw. nachwürzen.

Geht recht rasch und passt zu Nudeln oder Serviettenknödel sogar zu Reis.

wer mag kann nach dem Zwiebel noch mit Grillgewürz gewürzte Hühnerstückchen (eher klein)

mit anbraten und dann die (vielleicht schon vorher etwas gedünsteten) Champignons dazugeben und mit Mehl stauben etc

Für Christoph röste ich Serviettenknödel mit verquirltem Ei, für alle anderen gibt's am nächsten Tag geröstete Knödel mit Schinken und Ei und Zwiebel.

Risotto Grundrezept:

ich mach es immer nach Gefühl die Mengen sind aus einem Kochbuch

400 gr Rundkornreis

1 mittelgroße Zwiebel gehackt

150g Butter

150 g Parmesan gerieben

1,25 l Suppe

Salz weißer Pfeffer (wenig)

Suppenwürze (aus dem Bioladen)

Zwiebel in Butter anschwitzen Reis dazu geben und anrösten mit Suppe aufgießen (Wer will nimmt den 1. Teil mit Weißwein)

reduzierend kochen (Suppe nach und nach dazu geben)

immer wieder umrühren.

Fast zum Schluss die Kürbis-Masse unterrühren. (oder Lachs, oder Spargel, oder Steinpilze.....)

dann geriebenen Parmesan und Butterflocken daruntermischen.

Masse für ein Kürbisrisotto:

Zwiebel in Butter anrösten, klein geschnittene Hokkaido (Schale essbar) Kürbis Stückchen dazu.

alles weiterdünsten. Mit Suppenwürze, Curry, eventuell Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. köcheln bis alles kernig weich ist. Deckel auf die Pfanne geben und bevors anbrennt Wasser oder Suppe

Eisbergsalat mit Balsamico/Kernöl Marinade dazu.

Kürbis-Puffer

Zutaten:

40 dag Hokkaido-Kürbisfleisch

2 Eier

1 kleine Zwiebel

15 dag glattes Mehl

3 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer (gemahlen)

Salz

Hokkaido-Kürbis, sein Fleisch ist sehr kompakt und bindet gut. (Schale essbar).

Den Kürbis grob raffeln, die Zwiebel schälen und fein schneiden. Beides mit Ei und Mehl verrühren, salzen, pfeffern und im heißen Öl beidseitig knusprig braten.

Wichtig ist, die Masse unmittelbar nach dem Raffeln zu verwenden, ansonst lässt der Kürbis Wasser und braucht mehr Mehl, das würde die Puffer pappig machen.

Für die Sauce Sauerrahm glatt rühren, salzen, pfeffern und Kräuter untermengen.
Dazu passen Blattsalate .



Irene

Hallo Sandra!

Ich habe eine Bio Obst und Gemüse Kiste abonniert, bei der jede Woche ein Rezeptblatt beiliegt. Da ich sehr einfallslos bin, und ich eigentlich nicht kochen kann, halte ich mich an diesen Zettel, da ja die Zutaten in der gelieferten Kiste sind, und ich nicht großartig planen und einkaufen muss. <http://www.adamah.at/kistltrezepte.htm>
Es ist alles sehr einfach und entspricht meiner fleischlosen Küche. Ich habe schon eine ganze Sammlung da ich das Kistl schon länger beziehe.

Vielleicht gefällt dir das, lass mich wissen, würde mich interessieren.

Alles Liebe



Ruth

Liebe Sandra,

Stefan (Halmer) hat mir deine Mail weitergeleitet – finde ich eine süße Idee und werde hiermit meinen Koch-Beitrag dazu „abliefern“:

Also: **Hühnerflügerln in Honig**

Hühnerflügerln (Anzahl nach Bedarf) in einen Suppentopf geben und sie mit Gewürzen (geht auch Suppenwürfel) eine ¼ Stunde auskochen.

In der Zwischenzeit Pfanne mit Äpfeln und Zwiebeln (jeweils in die Hälfte schneiden) auslegen, damit die Hühnerflügerln nicht in ihrem eigenen Saft schwimmen. Man kann auch nach Geschmack Petersilie, Thymian oder Lavendel der Pfanne beilegen.

Hühnerflügerln aus dem Kochtopf nehmen und nochmals salzen und in die Pfanne legen, mit Suppe und Honig übergießen und bei 180 Grad (E-Herd) im Backrohr braten lassen (ca. eine halbe/dreiviertel Stunde). Immer wieder mit dem entstandenen Saft übergießen, bis sie schön braun und knusprig sind.

Nebst bei Reis kochen (Jasmin-Reis ist ideal für Hühnergerichte), eventuell mit Zwiebel oder Kokosmilch oder Curry-Pulver – je nach Geschmack – als Beilage.

Das ganze dauert ca. eine Stunde und man muss nicht viel machen.

Sollte von den Hühnerflügerln was übrig bleiben – einfach Fleisch ablösen, mit dem restlichen Reis und dem Saft vermischen und mit Erbsen aufkochen – ein nettes Risipisi für den nächsten Tag.

Und: Ein **Nockerl-Tipp**

Nockerl, wie Eiernockerl oder Kasnockerl essen meine Leute gerne. Ich mache den Teig ausschließlich mit Milch, dann werden Sie so richtig flockig. Außerdem menge ich dem Teig direkt die Gewürze (nach Geschmack) bei, wie z.B. geriebene Petersilie oder Dille, das macht die Nockerl noch geschmackiger und bunter. Kann man auch mit Paprikapulver machen. Einfach der Fantasie freien Lauf lassen.

Liebe Karin, danke für deine Beiträge. Wie ist dein Nockerl-Rezept? LG, Sandra

Und zu den Nockerln:

Das ist nicht so einfach, da ich die Menge nach Gefühl mache. Aber ich kann's mal beschreiben:

Universal-Mehl (einfach ideal), **ein bis zwei Eier** (je nach Menge – für uns drei nehme ich nur ein Ei, wenn wir zu viert sind zwei Eier – das geht bis zu fünf bis sechs Personen), dann **Milch** drauf. Der Teig muss ca. die Konsistenz vom Palatschinkenteig haben – nur ein bisschen fester. Dann menge ich die **Kräuter/Gewürze** dazu und mische alles mit dem Sprudler durch, bis der Teig glatt wird. Ich lasse ihn solange rasten, bis das **Wasser (gesalzen)** kocht und löfle die Nockerln (mühsam, aber simpel) mit einem Teelöffel ins heiße Wasser. Da kochen die Nockerln bis sie oben aufschwimmen (ca. 5 – 7 Minuten). Wenn ich viel Teig habe, schöpfe ich die erste Partie mit einem Schöpflöffel (der mit den Löchern) ab und erschrecke sie im kalten Wasser. Danach mache ich die zweite Partie usw.

Klingt kompliziert, ist es aber nicht.

Sollte sich der Teig im Wasser komplett auflösen, ist er zu dünnflüssig. Dann einfach den restlichen Teig solange mit Mehl bestäuben, bis er fest genug ist (er zieht sich).
Wenn alle Nockerln abgeschöpft sind, werden sie in der Pfanne mit etwas Öl angebraten (da verflüchtigt auch das überschüssige Wasser) und dann sprudle ich die Eier oder den Käse darüber – je nach Gusto.

Viel Spaß beim Ausprobieren und liebe Grüße,



Karin

Die idee ist gut,
dieses problem hat sicher jede mutter,
mit den haglichen kindern!!!
Kolischwari klingt exotisch – da steigen meine sicher schon aus, und henry steht auch noch nicht so auf sauerkraut.... (via mama's busenmilch!!! Der Kleine steht noch voll auf Mama's Küche:Reine Muttermilch vom Biohof!)

Hier ein kleiner beitrag von mir.
Wuaschnudeln – anno dazumal: Fleckerlspeis!
Wurstreste würfeln,
zwiebel anrösten, wurst dazu, evt. Petersilie, oder div. Vorhandene kräuter,
dann mit gekochten nudeln (spirali, fleckerl, schmetterlinge,...) vermischen – fertig!
Die heimische pasta, sozusagen.

Ansonsten habe ich immer mohnnudeln vom iglo im tiefkühler.

Liebe grüße,
viel erfolg,
sonja



Liebe Sandra,

Danke für das Mail - hab das Foto leider noch nicht öffnen können, da der PC momentan etwas spinnt.

Aber dafür schaff ich es endlich, auch mal ein paar Rezepte aufzuschreiben.

Die Idee ist super - ich LIEBE Kochrezepte über alles, obwohl ich leider nur selten zum kochen komme - eigentlich nur am Wochenende, sonst bin ich ja immer bis 14.30 im Büro, und am Wochenende muss ich machen was Aaron schmeckt, und das ist leider recht eingeschränkt. Aber komischerweise kommt meine lust am Kochen erst, seid ich nicht mehr wirklich dazu komme...

Ich kenn prinzipiell nur ganz schnelle Sachen zum Kochen!

Allerdings ist mein Repertoire ziemlich eingeschränkt auf Pasta und Süßes - da mein Sohn recht heikel ist, obwohl man's ihm nicht ansieht.

Also meine Favorits: (Rezepte meist für 2-3 Personen - ich schreib die Mengen nicht so genau hin, das muss eh jeder selbst anpassen):

Überbackene Pasta mit Mozzarella-Tomaten-Sauce

1-2 Mozzarella + 3-4 Tomaten klein Würfeln In eine Schale geben, viele italienische Kräuter dazu (Basilikum, rote Zwiebeln, Oregano etc. - gibt's schon fertig tiefgekühlt) und Sahne darüber gießen. Etwas ziehen lassen.

Inzwischen Penne kochen.

In eine flache Auflaufform Penne einfüllen, Tomaten-Mozzarella Sauce darüber schütten, alles vermischen, ev. etwas Parmesan oder Käse darüber

reiben - ins Backrohr, bis der Mozzarella geschmolzen ist (dauert nicht lange).

Tortiglioni mit Erbsen-Sahne-Hühnchen-Sauce:

Zwiebeln fein Würfeln

Hühnerfleisch würfeln, beides in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Mehl dazu, mit Wasser aufgießen und einen Hühnersuppenwürfel dazu.

Tiefkühlerbsen rein geben.

Wenn diese „gar“ sind, Sahne oder Creme Fraiche einrühren.

Inzwischen Nudeln kochen und diese dann mit der Sauce vermischen. Iich nehme am liebsten Tortiglioni (ziemlich dicke Röhrennudeln), weil da die Erbsen in die Nudeln reinrutschen und das 1. sehr gut schmeckt und so 2. auch mein Sohn, der absolut kein Gemüse isst, „aus versehen“ und unbemerkt ein paar Erbsen erwischt.

Reis mit Paprika-Tomaten Sauce:

1 Zwiebel und 1 grüne Paprika würfeln, in Öl braten bis Paprika weich ist. 3 gewürfelte Tomaten dazugeben und mitbraten. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Sahne reinschütten.

Reis kochen und Sauce darüber schütten.

Noch ein paar Vorarlberger „Süße“ Rezepte:

Grießnudeln:

30 dag Grieß

½ l Milch

1 Prise Salz

Einkochen. Einen über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag 1 Vanillezucker, 2 Esslöffel Zucker und 1 Ei dazugeben und etwas kneten bis alles vermischt ist. 6 ca. 3cm dicke Nudeln daraus formen und im Schmalz auf allen Seiten rausbacken. Ev. Staubzucker rauf.
Dazu Kompott, Apfelmus,...

Kartoffelschmarren: (3-4Personen)

$\frac{3}{4}$ Kg Kartoffeln kochen (meine Oma schwört darauf, sie am Vortag zu kochen).
Wenn sie kalt sind schälen und durch die Kartoffelpresse.
18 Dag. Mehl dazu, ev. 1 Ei dazu.
Alles vermischen bis es „kugelig“ wird. Dann alles in eine Pfanne mit Öl und rausbacken, bis es schön knusprig wird.
Ev. Staubzucker rauf.
Dazu Kompott, Apfelmus,...

Knusprige Hühnerkeulen auf Tomaten-Sauerkraut:

Etwas Öl in Auflaufform gießen und ins Backrohr schieben.
2 Zwiebeln in Ringe und 2 Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und reingeben. Wenn alles goldgelb ist, 1 Esslöffel Tomatenmark dazu. Dann c. 60 dag Sauerkraut daruntermischen, mit ca. $\frac{1}{8}$ l Suppe (Suppenwürfel) aufgießen. 1 Dose (40 dag.) gewürfelte Tomaten dazu.
Ev. noch rohe Kartoffel in Viertel schneiden und darauf legen.
Mit Alufolie bedecken und ca. 40 Min. im Rohr lassen.
Dann 4 Hühnerkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und aufs Sauerkraut legen.

Butterflocken raufgeben und nochmals ca. 40 Min. im Rohr lassen, bis die Haut knusprig wird.

Liebe Grüße,

Kerstin



hallo sandra, erst mal die rezepte:

Hendi Go Go

1 Tasse mit kleinen Hühnerkeulen(schon mit Gewürz) in die Bratpfanne, ein bisschen Wasser, 1 Suppenwürfel darüberzerbröseln und ein paar Butterflocken, dann ab ins Rohr bei 175Grad 20 Minuten, dann umdrehen und noch Mal 20 Minuten braten. Damit die Haut schön knusprig wird, kurz noch Mal umdrehen. In der Zwischenzeit Kartoffelgespenster (Iglo) ebenfalls gleich mit ins Rohr. Als Vitambeigabe, ein paar Gurkenscheiben und Babytomaten.

Bunte Nudeln mit Soße

Zwiebel in Öl glasieren, Faschiertes dazu bis es schön angebraten ist. Mit Salz, Pfeffer, Majoran (Oregano), Suppenwürfel und Knoblauch würzen. Alles gut durchmischen, Tomatenmark (Tetrapack) oder geschälte Tomaten (Dose) drunterrühren, aufkochen lassen - fertig. Zwischendurch die Nudeln kochen, eventuell Chinakohl als Salat dazu servieren. Reibkäse nicht vergessen.

Kinderpizza

Toastbrot mit etwas Butter bestreiche, Schinken, Salami oder Ähnliches auflegen, darüber 1 Scheibe Toastkäse oder Reibkäse, 1 Scheibe Tomate, Gurken etc.
würzen mit Pizzagewürz - ein ganzes Backblech voll damit und ins Rohr schieben , bei 175Grad bis der Käse geschmolzen ist, raus auf die Teller - Wichtig -
Ketschup nicht vergessen, ein tolles, schnelles Abendessen für Groß und Klein.

Die Zwerge lieben es, bei der Zubereitung des Speisen mitzuhelfen.

Schneller gings nun wirklich net mehr, bis bald S.R.



Hallo Sandra!

Hab eh schon ein schlechtes Gewissen, aber bin in letzter Zeit extrem im Stress.

Anbei ein Hochzeitsfoto!

Ig Barbara

Mein Rezept: Gemüsepüree

Vorgeschichte: Mein Sohnmann spuckt prinzipiell jede Art von Gemüse aus, liebt aber Püree. Also hab ich mir folgendes einfallen lassen:

Ich schneide Zucchini und/oder Karotten und koche sie mit wenig Wasser. Wenn das Gemüse weich ist, mixe/püriere ich das Ganze, geb als Geschmacksverstärker Suppenwürze von Alnatura hinzu und rühr dann Püreeflocken ein, und zwar soviel bis es einen Brei ergibt. Dazu gibts Würstel oder Fisch.

Palatschinken mal 3
(1x machen, 3x verwenden)

Ich mache eine Unmenge an Palatschinken!
Am Abend gibts süße Palatschinken (Marmelade)
Am nächsten Tag gibts bei mir Palatschinken mit faschierter Fülle (Zwiebel und Faschiertes anrösten, würzen, geriebene Karotten und etwas Creme fraiche hinzu: Fertig ist die Fülle)
die restlichen Paltschinken werden geschnitten und tiefgefrohren (Fritattensuppe)



Noch ein schnelles Rezept:

Gemüsestrudel:

fertigen Strudel- oder Blätterteig kaufen

Gemüse, Käse, 2 Eier, 1/2 Becher Creme Fraiche, Gewürze

Gemüse kochen, auskühlen lassen, Eier, geriebenen Käse, Creme Fraiche dazu, würzen und auf den Strudelteig auftragen, ins vorgeheizte Rohr geben (Heißluft 190 Grad) und warten, bis der Teig goldgelb ist.

Dazu mach ich meist eine Joghurt-Sauerrahm Creme, 1/2 Becher Joghurt, 1/2 Becher Sauerrahm, Schnittlauch, Salz, Knoblauch: fertig

Hi Sandra,

anbei wie versprochen ein paar Rezepte... hoffe du kannst was davon gebrauchen.

Wir essen das sehr gerne...

Sind halt nona schweizerische Rezepte.

Gemüsewähe (Gemüsekekuchen)

1 Blätterteig in runde Kuchenform (ca. 28cm) auslegen, Boden mit Gabel einstechen 3 Esslöffel Reibkäse auf dem Teigboden verteilen

Füllung

verschiedenes Gemüse, was halt gerade im Kühlschrank vorhanden ist, in feine Streifen schneiden, reiben oder würfeln.

z. B. 1 kleiner Lauch, 2-3 Karotten, gelbe Paprika, 1 kleine Zucchini, (es geht aber auch Fenchel, Broccoli, Blumenkohl etc.)

Das gemischte Gemüse mit etwas Butter oder Öl in einer Pfanne kurz andämpfen, danach auskühlen lassen.

Salz und Pfeffer nach Bedarf, 1 Bund Petersilie fein gehackt zugeben und alles auf dem Käse verteilen.

Guss

1-2 dl Rahm oder Kaffeerahm

1 dl Milch

2 Eier zuerquirlt

Salz, Pfeffer, wenig Muskatnuss und Cayennepfeffer

alles gut verrühren und übers Gemüse gießen

etwas Reibkäse nach Belieben zuletzt übers Gemüse streuen, sofort backen

ca. 30 Min. bei 220 Grad im vorgeheizten Ofen.

Rösti

1 kg Pellkartoffeln (vom Vortag!!) schälen, an der "Röstiraffel" reiben

2 Esslöffel Bratbutter in der Bratpfanne warm werden lassen

Kartoffeln beigeben, unter gelegentlichem Wenden leicht anbraten

Mit ca. 3/4 Teelöffel Salz, wenig Pfeffer und Muskat würzen
Rösti zu flachem Kuchen formen, nicht mehr bewegen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. weiterbraten, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat

Rösti auf flache, vorgewärmte Platte stürzen und servieren.

Nach Belieben zuerst 100g Speckwürfeli bei kleiner Hitze anbraten (oder Schinken)

Nach Belieben fein geschnittenes Gemüse wie Zwiebeln, Karotten, Zucchini daruntermischen.

Rösti kann als Beilage oder mit Salat als eigene Mahlzeit gegessen werden

Schinkengipfeli

1-2 Pkg. Blätterteig (je nach dem wie groß man die Gipfeli macht)

200g Topfen (mager) in einer Schüssel verrühren

150g Schinken, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Bund Petersilie, fein gehackt

ca. 1/4 Teelöffel Salz, wenig Pfeffer

alles miteinander gut abmischen

1 Ei, zerquirlt zum Bestreichen der Teigländer und der fertigen Gipfeli. Ausgewalkter Blätterteig in Dreiecke schneiden und Füllung gleichmässig darauf verteilen. Ränder mit Ei bestreichen und einzelne Dreiecke zu Gipfeli formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit restlichem Ei bestreichen.

Backen: ca. 20 bis 25 Min. in der Mitte des Ofens, 220 Grad

Dickes Bussi, Christa



PS: Bzgl. Kochbuch: ich machs wie Jamie Oliver, nehme eine coole Vespa und fahr von Markt zu Markt und besorge für Köchin Karin die besten Zutaten.....

Hi Sandra!

Spät aber doch, hoffentlich schaffen wirs noch rechtzeitig:

Unser Kurz aber Gut Kochrezept:

Rindfleisch im Wok:

Also, man nehme zwei Zwiebel, Knoblauch und Ingwer.

Klein schneiden, Zwiebel in Scheiben.

Im Wok heiß anrösten (am besten ist Sesamöl, aber das mag nicht jeder, Walnussöl oder normales Maiskeim geht auch)

Rindfleisch in kleine Streifen schneiden (das geht mit Hühner- oder Schweinefleisch wahrscheinlich genauso gut)

Wenn der Zwiebel glasig ist, Fleisch dazu und scharf anbraten.

Karotten in Streifen schneiden und mitrösten, nach einiger Zeit Soyabohnensprossen dazutun.

Dann mit Soyasauce aufgießen und einige Zeit köcheln lassen. Die Karotten sollen weich sein, die soyasprossen sollen knackig bleiben.

Fertig!

Endwürzen mit Salz und Pfeffer, Chilli nach Geschmack. Manchmal tun wir auch Zitronengras rein.

Dazu chinesische Eiernudeln.

Die tut man nur ins kochende Wasser und lässt sie 4 Minuten ziehen. (Beim Spar nach dem Gemüse rechts)

Gegessen wird mit Stäbchen aus kleinen Schüsseln - super Übung für die Kids.

Zum Trinken: Geht alles, Rotwein, Bier

Dessert: Schokoeis mit Waffeln (siehe Foto)



2 Rezepte – dodelsicher

Knoblauchpilze (als Vorspeise geeignet)

50g Butter

750 g Champignons

Ein paar Tropfen Zitronensaft

Salz, frisch gem. Pfeffer

3 TL zerdrückter Knoblauch

1 EL Korianderblätter oder gehackte Petersilie

Butter in großer Pfanne erhitzen, die Pilze (ganz oder halbiert) dazugeben und zugedeckt dünsten; gelegentlich rühren. Zitronensaft, Salz, Pfeffer dazugeben – weiter unter Rühren erhitzen. Knoblauch dazugeben – nochmals ca. 2 Min. dünsten lassen – zum Schluss Petersilie oder Koriander unterrühren – nach ca. 1 Min. vom Herd nehmen und mit Weißbrot/Baguette (Bagätt) servieren

Bunte Schweinepfanne f. 4 Personen

250g Schweinsschnitzfleisch

150g Sojabohnenkeimlinge (Dose)

1 rote Paprikaschote

1 Stange Lauch

4 EL Öl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Fleischbrühe

2EL trockener Sherry

2 EL Sojasauce

1 TL Speisestärke (Maizena)

Salz, Pfeffer

Fleisch in dünne Streifen schneiden, Gemüse putzen u. waschen. Paprika in feine Scheiben schneiden, Lauch i. Ringe schneiden. Fleisch in 2 EL Öl scharf anbraten – herausnehmen. Feingehackte Zwiebel + Knoblauch in

restlichem Öl glasig dünsten. Sojabohnenkeimlinge, Paprika, Lauch hinzufügen u. 3 Min. dünsten. Brühe, Sherry, Sojasauce, Speisestärke verquirlen, über Gemüse gießen, Fleisch dazugeben + alles kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Reis.

Christa



liebe sandra,

in letzter minute

haben gerade jetzt erst mit selbstausröser fotos gemacht. also ohne schminke und styling.

topfenknödel mit erdbeersauce

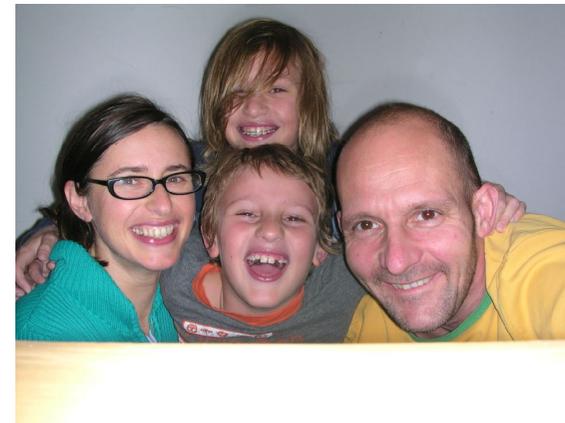
25 dag magertopfen
7 dag dinkelgrieß
7 dag mehl
7 dag zerlassene butter
1 ei
1 prise salz

aus den zutaten einen teig kneten. 1 stunde im kühlshrank rasten lassen und anschließend knödel formen. in kochendes wasser geben, wenn die knödel an die oberfläche kommen, ca. 12 minuten ziehen lassen. in mit butter gerösteten bröseln wälzen und mit erdbeersauce servieren.

für die sauce erdbeeren (gefrorene) mit zucker nach geschmack aufkochen und mit dem stabmixer pürieren.

den teig kann man auch mit beliebigem obst füllen.

liebe grüße und schönen abend brigitte



War heute bis 17.30 im Büro und sitze schon wieder seit zwei Stunden am Lap-Top um meinen Pfuschs nachzugehen. Hab also zur Zeit keine Zeit für Rezepte, außerdem bekomme ich dann nur noch mehr Hunger, weil auch nicht wirklich Zeit zum Essen. Hol's nach, versprochen. Idee ist super!

Bussi
Ilse

Liebe Sandra,

nachdem ich bis 22.00 mit Vincent gekämpft habe, dass er endlich einschläft, raff ich mich dich noch auf, dir schnell ein paar Rezepte zu schicken. Bin dir ja im Wort.

Zucchini-Sugo:

Zwiebel in Olivenöl glasig rösten, würfelig geschnittene Zucchini kurz mit anrösten, in passierte, oder würfelig geschnittene Tomaten aus der Dose weichdünsten. Salzen und etwas Zucker beifügen, mit Basilikum (ich nehme meist tiefgefrorenen) abschmecken und mit etwas Mascarpone verfeinern. Meistens mache ich Vollkornnudeln dazu und gebe dann noch frisch geriebenen Parmesan darüber. Meine Kinder lieben es und graben sich darin förmlich ein.

Rindschnitzel ala Mama:

Rindschnitzel salzen, pfeffern, einseitig bemehlen, in Olivenöl oder Thea Brat mit der unbemehlten Seite zuerst scharf anbraten, Rindschnitzel wieder aus der Pfanne nehmen, wenig

nötig noch etwas Öl beifügen, Zwiebel anrösten, gehackte Kapern mitrösten, etwas geriebene Zitronenschale dazugeben, Estragon-Senf beifügen, mit Wasser ablöschen, die Rindschnitzel wieder dazugeben und darin weichdünsten.

Tipp: im Schnellbrater dauert es nur 20 Minuten und die Rindschnitzel werden butterweich. Soße mit Obers oder Rahm-Mehl-Gmachtl binden.

Das wär's. Hoffe, du bist zufrieden und kannst dein Projekt erfolgreich abschließen.

Bussi
Ilse



Hi, hoffe es geht sich noch aus.....

LG Barbara

Karotten - Zucchini Gemüse mit Basmati Reis

Meine Angaben sind „ca. Angaben“, da ich immer nach Gefühl koche!

Zutaten

2 Häferl Reis
1 kg Karotten
2 mittelgroße Zucchini
2 Zwiebel
1 Becher Sauerrahm mit 2 EL Mehl vermischt
Petersilie
Salz, Vegeta

1. Karotten und Zucchini in Stifte schneiden (Gemüsehobel)
2. Zwiebel schneiden und anrösten
3. Karotten und Zucchini mitrösten
4. aufgießen mit ca. 3/4 l Wasser – knackig dünsten
5. mit Vegeta und Salz je nach Geschmack würzen
6. zum Schluss Sauerrahm mit Mehl vermischen und unterrühren, noch einmal aufkochen, danach frische Petersilie dazu auf dem Teller mit dem fertigen Reis schön anrichten – fertig, schmeckt wirklich köstlich und meine Kid´s essen das uuuur gerne.



Nachwort: ich war überrascht und bin voller Freude, dass ich so viele Rückmeldungen bekommen habe. Ich möchte mich für die Beteiligung von Euch allen herzlichst bedanken! Es hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich mir denke: Fortsetzung folgt!

Eure,

Sandra

04. Oktober 2005 – 16. November 2005