

Michaela Saurenz, Hrsg.

Mit dem  
Kauf unterstützen  
Sie die Restaurierung  
der Silbermannorgel  
in der Jakobikirche  
Freiberg

# Freiburger Allerlei

3

# Liebe Koch- und Backfreunde!

## Aller guten Dinge sind 3

Nach zwei beliebten Kochbüchern erscheint jetzt die dritte Freiburger Allerlei-Ausgabe.



Jesus selbst hat es geliebt, mit seinen Freunden zusammen lecker zu speisen und zu feiern (sehr sympathisch!). Das neue Testament ist voll von solchen Ereignissen. Er ließ sich auch gerne von Fremden einladen, die dann bei gutem Essen schnell zu Freunden wurden. Der Glaubenskurs ist ein lebendiges Beispiel, wie so etwas auch heute noch geht und wie viel Freude gemeinsame Tischgemeinschaft bringt.

Leider sind in der Bibel kaum Rezepte aus dieser Zeit erhalten. Aber Jesu Nachfolger kochen und essen heute ja auch noch gerne. So sind hier nun ein paar schöne Rezepte zusammen gekommen. Vielen Dank an alle Hobbyköche aus den Freiburger Gemeinden. Der Erlös aus dem Buchverkauf kommt der Restaurierung der Silbermannorgel in der Jakobikirche zugute.

Viel Freude beim Ausprobieren, und laden Sie doch gerne mal ein paar Fremde ein ...

*Ihre Michaela Saurenz*

*Im April 2017*

---

### Impressum

Herausgeberin: Michaela Saurenz

c/o Ev.-Luth. Jakobi-Christophorus-Kirchgemeinde Freiberg  
[www.jakobi-christophorus.de](http://www.jakobi-christophorus.de)

Bildnachweis: Seite 1-60: Michaela Saurenz und verschiedene Köchinnen und Köche aus der Gemeinde, Layout: Frank Herter  
Über Rückmeldungen freut sich:

Michaela Saurenz, Tel. 03731 1633553, Mail [dsaurenz@arcor.de](mailto:dsaurenz@arcor.de)

# Inhalt

## Suppen

- 4 Kartoffel-Kokos-Suppe
- 5 Sächsische Rote-Beete-Suppe
- 6 Linsen-Spinat-Suppe
- 7 Lauch-Käse-Suppe
- 8 Soljanka
- 9 Tomaten-Suppe
- 10 Wirsing-Suppe

## Hauptspeisen

- 11 Nudel-Hack-Käse-Topf
- 12 Kürbis-Couscous
- 13 Spinat-Lachsrolle
- 14 Chili Con Carne
- 15 Maisgrieß-Auflauf
- 16 Deftiges Zwiebelfleisch
- 17 Kürbis-Risotto
- 18 Kartoffel-Lachs-Pizza
- 19 Persische Makkaroni
- 20 Schweinefilet im Käsemantel

## Beilagen

- 21 Käsehügel mit Salzbrezeln
- 22 Rote-Bete-Heringssalat
- 23 Gefaltetes Knobibrot
- 24 Glasnudelsalat
- 25 Brotsalat
- 26 Gebackene Rote Bete
- 27 Taboulé
- 28 Hummus
- 29 Backkartoffeln
- 30 Kartoffelkäse-Aufstrich
- 31 Hawaii- und Lachs-Aufstrich
- 32 Rote-Bete-Aufstrich
- 33 Mozzarella-Salat
- 34 Pfannkuchen-Rolle
- 35 Herzhafte Teigtaschen

## Desserts

- 36 Kokosmilchreis
- 37 Johannisbeer-Crumble
- 38 Apfeltraum-Dessert
- 39 Sahniges Pflaumen-Trifle
- 40 Himbeer-Quark-Dessert

## Kuchen

- 41 Schokoladenkuchen
- 42 Möhren-Mandelkuchen
- 43 Polnischer Apfelkuchen
- 44 Baklava
- 45 Mohnkuchen
- 46 Bananenkuchen
- 47 Dresdner Eierschecke
- 48 Muffins-Kuchen

## Leckereien

- 49 Macadamia-Brownies
- 50 Erdnussbutterkekse
- 51 Schokobällchen
- 52 Müsli-Torte
- 53 Kürbis-Konfitüre
- 54 Nussecken
- 55 Maracuja-Ingwer-Smoothie
- 56 Party-Cocktails
- 57 Dattelkonfekt
- 58 Buchweizen-Crêpes
- 59 Apfel-Blätterteig-Röschen



# Kartoffel-Kokos-Suppe

von Michaela Saurenz

## Zutaten

für 4 Personen

- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 Knoblauchzehe
- 700 g mehligkochende Kartoffeln
- 5 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Gemüsebrühe
- 3 Stangen Zitronengras (Asialaden oder Kaufland)
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Pistazien
- 2 EL Kapern
- ½ Bund Petersilie
- Schalotte (kleine Zwiebel)



## Zubereitung

Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln. Knobli schälen, klein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln.

1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Ingwer und Knobli darin andünsten. Kartoffeln kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch und 1 Liter Wasser zugießen. Brühe einrühren, aufkochen. Zitronengras in die Suppe. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. köcheln.

Inzwischen für die raffinierte Köstlichkeit Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Pistazien und Kapern fein hacken. Petersilie fein hacken. Alles mit 5 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken – *mmh, lecker!*

Suppe vom Herd nehmen, Zitronengras entfernen. Ein paar EL Kartoffelwürfel herausnehmen und den Rest mit dem Stabmixer pürieren. Kartoffelwürfel wieder zugeben, abschmecken und anrichten. Im Teller mit Pistazien-Kapern-Köstlichkeit beträufeln.

*Schmeckt so unverschämt gut, dass man fast zum Vegetarier wird! Welch eine Wonne, nicht nur an kalten Tagen!*



# Sächsische Rote-Bete-Suppe

von Falk-Uwe Keil

## Zutaten

### Suppe

2-3 gekochte rote  
Rüben  
2 EL Butter  
1 Zwiebel, gewürfelt  
1 Becher saure Sahne  
1 Liter Fleischbrühe  
ca. 2 EL geriebener  
Meerrettich

### Quarkklößchen

250 g Magerquark  
2 Eigelb  
ca. 1 TL gemahlener  
Kümmel  
Salz

## Zubereitung

Die roten Rüben in die kochende Brühe raspeln. Die Zwiebel in Butter hell anschwitzen und zur Brühe geben. Die saure Sahne unterziehen. Vom Meerrettich nach Geschmack mehr oder weniger zugeben, mit Salz würzen.

Für die Quarkklößchen die Zutaten vermischen. Ist die Masse zu dünn, kann ein wenig Mehl zugegeben werden.

Die Masse mit einem Teelöffel abstechen und mit einem zweiten Löffel kleine Klößchen formen. Klößchen vorsichtig in siedendes Salzwasser geben (nicht kochen lassen!).

Wenn die Klößchen an die Oberfläche steigen, nach 2 Minuten vorsichtig mit dem Schaumlöffel entnehmen.

Zum Servieren auf jeden Teller ca. 3 Klößchen legen und die Suppe darübergeben.

*Die Suppe wärmt an kalten  
Wintertagen wieder richtig auf.*

*Herr, lass Deinen Segen  
über unsre Teller fegen.  
Amen.*



## *Linsen-Spinat-Suppe*

von *Michaela Saurenz*

### **Zutaten**

*für 6-8 Personen*

2 Möhren  
2 Stangen Sellerie  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
1 Stück Ingwer  
(daumengroß)  
1 frische Chili  
4 Tomaten (oder  
eine Dose Tomaten  
gewürfelt)  
1 ½ Liter Gemüse-  
brühe  
300 g rote Linsen  
200 g Spinat (frisch  
oder Tiefkühl-Blatt-  
spinat, aufgetaut)  
Salz, Pfeffer  
200 g Naturjoghurt

### **Zubereitung**

Möhren schälen, in grobe Scheiben schneiden. Sellerie in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln, Knobli ebenso.

Öl in einem großen Topf erhitzen, zerkleinerte Zutaten dazugeben, vermischen und bei mittlerer Temperatur und schräg aufgelegtem Deckel etwa 10 Minuten dünsten.

Ingwer inzwischen schälen, in Streifen schneiden. Chili in Streifen schneiden, eventuell entkernen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und vierteln.

Brühe, Linsen, Chili und Ingwer zum gedünsten Gemüse geben, zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.

Spinat zugeben und nach einer Minute vom Herd nehmen. Salzen, pfeffern und entweder so servieren oder mit dem Stabmixer pürieren.

In tiefe Teller geben und mit einem Löffel Joghurt servieren.

*Alle guten Gaben,  
alles, was wir haben,  
kommt, o Gott, von dir.  
Dank sei dir dafür.  
Amen.*



# Lauch-Käse-Suppe

von Susann und Daniel Liebscher

## Zutaten

für 4 Personen

2 Stangen Lauch  
1 Zwiebel  
1 Knobzehe  
3 EL Öl  
400 g gemischtes  
Hackfleisch  
Salz, Pfeffer  
2 EL Mehl  
200 ml Weißwein,  
trocken  
100 ml Sahne  
2 TL Gemüsebrühe  
in 800 ml Wasser  
300 g Schmelzkäse

## Zubereitung

Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zwiebeln und Knobi schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Hackfleisch darin ca. 5 Minuten krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen und aus dem Topf nehmen.

1 EL Öl in den Topf geben und Lauch, Zwiebeln und Knobi unterrühren und anbraten. Mit Mehl bestäuben und 2 Minuteniterrühren. Mit Wein und den 800 ml Wasser ablöschen und Brühepulver einrühren. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Schmelzkäse und Sahne in die Suppe so lange einrühren, bis sich der Käse aufgelöst hat. Danach noch ca. 5 Min. weiterköcheln.

Zuletzt das angebratene Hack zugeben und umrühren.

*Voll der Klassiker!*

Wer es nicht so mit Schmelzkäse hat, probiere gerne anderen geriebenen Käse aus wie z.B. Cheddar oder mittelalten Gouda.





# Soljanka

von Angelika Schettler

## Zutaten

ca. 300 g Fleischknochen  
1 mittelgr. Zwiebel  
Salz und Pfeffer  
1 Fleisch- oder Jagdwurst (500 bis 700 g)  
2 kl. Gläser Puszta-Salat  
1 kl. Glas geschnittene Tomaten  
3 große Gewürzgurken  
Ketchup  
Zigeunersauce  
Chillisauce  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Crème fraîche

## Zubereitung

Die Fleischknochen mit ca. 1 l Wasser, Zwiebel, Salz und Pfeffer ca. 30 Min. kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Wurst und 3 große Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.

Die Fleischbrühe durch ein Sieb gießen, den Puszta-Salat und die Tomaten dazugeben.

Mit Ketchup sowie den Saucen (je nach Geschmack), Gurkenwasser und etwas Zucker auffüllen und abschmecken. Kurz aufkochen.

Mit 1 TL Crème fraîche pro Portion servieren.

*Aller Augen warten auf Dich, Herr,  
und Du gibst ihnen ihre Speise zur  
rechten Zeit. Du tust Deine Hand auf  
und sättigst alles, was lebt, nach  
Deinem Wohlgefallen.  
Amen.*

Psalm 145,16



## Tomaten-Suppe

von Anke Büttner

### Zutaten

für 6-8 Personen

2 Möhren  
2 Stangen-Sellerie  
2 Zwiebeln  
2 Knobizehen  
2 EL Öl  
2 Dosen Tomaten  
6 große, reife Tomaten  
1 ½ Liter Gemüsebrühe  
etwas Basilikum  
100 g Feta, zerbröckelt  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Möhren schälen, in grobe Scheiben schneiden. Sellerie in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln, Knobi ebenso.

Öl in einem großen Topf erhitzen, zerkleinerte Zutaten dazugeben, vermischen und bei mittlerer Temperatur und schräg aufgelegtem Deckel etwa 10 Minuten dünsten.

Brühe, Dosentomaten und frische Tomaten im Ganzen zum Gemüse geben, umrühren und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 10 Min. köcheln lassen.

Suppe salzen, pfeffern, Basilikum dazugeben. Mit einem Pürierstab fein pürieren. In tiefe Teller füllen und nach Belieben mit zerbröckeltem Fetakäse garnieren und schmecken lassen.

*Einfach, lecker, super!*

*Was wir brauchen gibt uns Gott,  
Fröhlichkeit und täglich Brot.  
Amen.*



# Wirsing-Suppe

von Michaela Saurenz

## Zutaten

für 4 Personen

1 kleiner Kopf  
Wirsing, ca. 400 g  
1 Dose weiße Bohnen  
1 Dose stückige  
Tomaten  
250 g Möhren  
350 g Sellerie von  
der Knolle  
1 Zwiebel  
3 EL Öl  
1 EL Tomatenmark  
1 Liter Gemüsebrühe  
250 g Express-Reis  
oder Reisflocken  
Petersilie  
Basilikum  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Wirsing waschen, klein schneiden. Möhren und Sellerie schälen, in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Zwiebel schälen, klein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anbraten. Restliches Gemüse zugeben ebenso das Tomatenmark. Alles unter Rühren etwas andünsten.

Die Brühe zugießen, aufkochen und mit Deckel ca. 10 Min. auf mittlerer Temperatur köcheln.

Bohnen abgießen und mit dem Reis in die Suppe rühren. Weitere 5-10 Min. kochen, bis alle Zutaten gar sind.

Kräuter waschen, klein hacken und zugeben, abschmecken und noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

*Herr, segne diese Speisen,  
gib ein zufriedenes Herz  
und lass uns stets Dich preisen  
in Freude wie im Schmerz.  
Amen.*



# Nudel-Hack-Käse-Topf

von Michaela Saurenz

## Zutaten

für 5 Personen

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1-2 TL Thymian,  
getrocknet  
2 EL Öl  
400 g gemischtes  
Hack  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver,  
edelsüß  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Schlagsahne  
200 ml Milch  
1 Packung passierte  
Tomaten  
2 EL Gemüsebrühe  
500 g Brokkoli  
150 g Cheddarkäse  
kleine Nudeln z.B.  
Hörnchen

## Zubereitung

Zwiebeln und Knobi schälen, fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebeln und Knobi kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, ½ TL Paprika und Thymian würzen. Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. Mit Sahne, Milch, Tomaten und 1 Liter Wasser ablöschen. Brühe einrühren, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.

Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Käse fein reiben.

Nudeln und Brokkoli einrühren und zugedeckt laut Nudelpackung ca. 9 Minuten weiterkochen. Dabei ab und zu umrühren und die Nudeln probieren, damit sie nicht zu weich werden. Nur bei Bedarf noch heißes Wasser zufügen. Wenn die Nudeln soweit sind, Topf vom Herd nehmen, geriebenen Käse dazugeben - in der Suppe schmelzen lassen. *Vorsicht - sehr lecker!*

P.S. Nudeln garen im Warmen nach. Falls Reste übrig sind, beim Aufwärmen noch etwas Wasser zugeben.





## Kürbis-Couscous

von Regina Reimann

### Zutaten

für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis  
6 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel  
(Cumin)  
Bund frische Minze  
200 g Couscous  
(Araberladen, Kauf-  
land, REWE, ...)  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 g Datteln  
3 TL Tomatenmark  
1 Granatapfel  
Backpapier



### Zubereitung

1 Hokkaidokürbis waschen und in kleine Spalten schneiden (ohne schälen!). Mit ca. 2 EL Öl beträufeln, salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im Backofen (Oberhitze 220 °C) etwa 20-35 Min. lang grillen, bis der Kürbis goldbraun ist.

Couscous in einer Schüssel mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Min. quellen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Datteln auch klein hacken und zusammen mit gehackter Zwiebel und Knobi in einer Pfanne mit viel Olivenöl dünsten. 3 TL Tomatenmark einrühren und das eingeweichte Couscous dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Granatapfel in einer Schüssel mit Wasser halbieren und die Kerne von der Schale und der weißen Haut lösen (im Wasser spritzt es nicht so). Gewaschene Minze klein hacken. Gegarte Kürbisspalten, gehackte Minze, gelöste Granatapfelkerne unter Couscousgemisch heben. Mit einigen Granatapfelkernen dekorieren.

*Staunen, wie gut der Orient schmeckt ;-)*



## Spinat-Lachsrolle

von Carina Hess

### Zutaten

für 6 Personen

200 g geriebener Käse  
300 g gehackter Tiefkühl-Spinat  
4 Eier  
200 g Meerrettich-Frischkäse  
200 g geräucherter Lachs  
1 Backblech  
1 Bogen Backpapier

### Zubereitung

Backblech mit Backpapier auslegen.  
Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Auf 2/3 des Blechs Käse aufstreuen. Aufgetauten Spinat gut ausdrücken, mit den verquirlten Eiern mischen und vorsichtig und gleichmäßig über den Käse gießen.

Käse-Eier-Spinat-Masse in den Ofen schieben und ca. 10 Min. backen. Erkalten lassen.  
Frischkäse drauf streichen. Lachs auflegen und mithilfe des Backpapiers vorsichtig zusammenrollen. Im Kühlschrank fest werden lassen.  
Zum Servieren in dünne Scheiben schneiden.

*Ist mittlerweile ein Klassiker!*

*Links die Gabel, rechts das Messer,  
Löffel gibt's für kleine Esser.*

*Rund der Teller in der Mitte,  
hier ein Glas, auch das ist Sitte.*

*Für die Kleinen gibt's ein Lätzchen.*

*Jeder sitzt an seinem Plätzchen.*

*Leckres kommt in Mund und Magen.*

*„Danke“ wollen wir dir, Gott, sagen.*

*Amen.*



## Chili Con Carne

von Michaela Saurenz

### Zutaten

#### Gewürzmischung

- 8 EL Paprika, edelsüß
- 5 EL Kreuzkümmel
- 4 EL Oregano
- 4 EL Salz
- 3 EL Cayennepfeffer
- 3 EL Pfeffer
- 2 EL Back-Kakao
- 1 EL Piment
- 1 TL Nelken, gem.
- 1 TL Zimtpulver

#### Chili

##### für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl
- 500 g Hackfleisch
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 x passierte Tomaten
- 3 Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 3 EL Gewürzmischung (siehe oben)
- ½ Tafel Zartbitterschokolade

### Zubereitung

Alles zusammen in einem Glas mit Deckel vermischen. Ergibt Gewürzmischung für ca. 20 Portionen Chili.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Öl in einen Topf geben und Zwiebel darin anbraten. Paprika waschen und in Stücke schneiden, dazugeben. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. 3 EL der Gewürzmischung zugeben und Duft genießen. Passierte Tomaten dazugießen. Bohnen- und Maisdosen öffnen, abgießen und Inhalt ebenfalls in den Topf. Aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Gerne noch etwas Wasser dazugießen, da es sonst u. U. zu dick ist.

Nach dem Köcheln die Schokolade in dem noch warmen Chili schmelzen lassen und abschmecken. Abends vorher gekocht schmeckt es tags darauf durchgezogen und aufgewärmt noch besser. Wenn's zu fest ist, einfach noch etwas Wasser zugeben.

Auf dem Teller noch mit einem Klacks Joghurt ergänzen, oder zu Reis oder pur, mit oder ohne Brot – *einfach lecker!*





# Maisgrieß-Auflauf

von Robert Sieland

## Zutaten

300 g Mehl  
150 g Maisgrieß  
500 ml Milch  
3 Eier  
½ Päckchen Backpulver  
Prise Salz

### Nach Wunsch für die Füllung

1 Packung Feta  
1 Glas Oliven  
1 Glas getrocknete Tomaten  
Salami oder Paprika

### Kräuter/

Knoblauch-Dip  
200 ml saure Sahne  
200 g Quark  
200 g Joghurt  
Salz, Pfeffer, Kräuter  
Prise Zucker  
frischer Knoblauch  
(je nach Wunsch)

## Zubereitung

Die Zutaten (Mehl, Maisgrieß, Milch, Eier, Backpulver, Salz) zu einem Teig verrühren und anschließend kurz stehen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit je nach Belieben Feta, Oliven und getrocknete Tomaten (oder Salami und Paprika) in kleine Stücke schneiden.

Die kleingeschnittenen Zutaten unter den gequollenen Teig rühren und anschließend die Teigmasse in eine Auflaufform geben.

Tipp: Wenn man die Auflaufform zuvor mit Backpapier auslegt, lässt sich der Maisgrieß-Auflauf hinterher sehr leicht mit dem Backpapier aus der Form herausheben und auf einer ebenen Fläche in Portionen schneiden. Das spart auch lästigen Aufwasch der Auflaufform ;-).

Den Maisgrieß-Auflauf ca. 30 Min. im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C backen. Anschließend leicht abkühlen lassen.

Dazu empfiehlt sich ein Kräuter-Knoblauch-Dip sowie ein frischer Salat.





## Deftiges Zwiebelfleisch

von Oberbürgermeister Sven Krüger

### Zutaten

für 4 Personen

400 g Gemüse-  
zwiebeln  
800 g Rindfleisch  
aus der Schulter  
650 ml Gemüse-  
brühe  
1 ½ TL Kümmel  
1 ½ Lorbeerblätter  
320 g Salatgurken  
100 g Pumpernickel  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Fleisch waschen, trocken tupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden, ca. 2 cm groß.  
Die Zwiebeln schälen, waschen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe mit Fleisch, Zwiebeln, Kümmel und Lorbeerblättern aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 90-120 Min., je nach Fleischbeschaffenheit, weich kochen lassen.

Gurke schälen und in Würfel schneiden. Pumpernickel sehr fein hacken. Beides zum Fleischtopf geben, sobald das Fleisch gar ist.  
Nochmals alles 10 Min. kochen lassen.

Abschmecken. Schmeckt gut zu Pellkartoffeln, Brot oder Salzkartoffeln.



Foto: Marcel Schlenkrich

*Glück auf!  
Und guten Appetit!*



## *Kürbis-Risotto*

von *Michaela Saurenz*

### **Zutaten**

*für 4 Personen*

450 g Kürbisfleisch  
1 Zwiebel  
1 Knobi-Zehe  
2 EL Olivenöl  
2 EL Butter  
350 g Risottoreis  
100 ml Weißwein  
1 Liter Brühe, warm  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 EL Crème fraîche  
oder Schmand  
50 g geriebener  
Parmesan

### **Zubereitung**

Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido, braucht nicht geschält zu werden) in Streifen schneiden. Zwiebel und Knobi schälen, fein würfeln. Öl und Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knobiwürfel darin andünsten, Kürbistreifen zugeben. Reis einstreuen und auch kurz andünsten. Mit Wein ablöschen.

Brühe zugießen, aufkochen und Reis ca. 20 Min. aufquellen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, klein schneiden. Kurz vor dem Ende zugeben.

Crème fraîche oder Schmand und geriebenen Parmesan unterrühren, eventuell nachwürzen.

*Schmecken lassen!*





# *Kartoffel-Lachs-Pizza*

von *Michaela Saurenz*

## **Zutaten**

*Für 6 Personen*

1 Paket fertigen  
Kloßteig aus dem  
Kühlregal  
1 Päckchen  
Stremel-Lachs  
1 Ei  
1 Paket Gorgonzola  
(mild)  
Brühepulver oder  
Salz und Pfeffer  
1 Pizzablech (rund)  
oder kleines Back-  
blech

## **Zubereitung**

Kloßteig etwas würzen (mit einer Prise Brühepulver) und auf einem runden Pizzablech verteilen.

Stremel-Lachs und Gorgonzola mit einer Gabel zerpfücken. Das Ei in einer Schüssel aufschlagen, Lachs und Käse dazugeben. Gerne auch noch ein wenig nachwürzen.

Auf dem Kloßteig-Boden verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. backen. Wenn es vorher schon gut duftet und dir Pizza genug Farbe hat, gerne auch früher aus dem Ofen nehmen!



*Wieder ist es  
Mittagszeit,  
und das Essen  
steht bereit.  
Was wir haben,  
kommt von dir,  
lieber Gott,  
wir danken dir.  
Amen.*



## Persische Makkaroni (Spaghetti)

von Amir

### Zutaten

für 6 Personen

2 Pakete Spaghetti  
(pers.: Makkaroni)  
500 g Champignons  
5-6 Zwiebeln  
3 Knobizehen  
3 Paprikaschoten  
1 -1½ Tuben Tomatenmark  
500 g Hackfleisch  
Curcuma  
Safran  
Chili  
schwarzer Pfeffer  
Paprikapulver  
Salz  
Sonnenblumenöl

*Nusche dschan!*

### Zubereitung

Für die Soße gehackte Zwiebeln, Knobi und ½ TL Curcuma in Öl anschwitzen. Hackfleisch zugeben und weiter braten. Gewürze (Paprikapulver, ½ TL Curcuma, Chili, Pfeffer, Salz) zufügen, dann Tomatenmark, alles weiter braten (ca. 20 Min.). In der Zwischenzeit ½ TL Safran in einer Tasse mit kochendem Wasser aufgießen, zugedeckt 15 min. ziehen lassen.

Die Spaghetti „al dente“ (noch mit Biss) kochen. Nun zur Hackfleischsoße unter Rühren 2 Tassen Wasser und den „Safrantee“ zugießen, die geschnittenen Champignons und die Paprikastreifen hinzufügen und alles aufkochen.

Einen breiten Topf gründlich mit Öl ausschwenken. Zuerst eine Schicht Spaghetti hineingeben, dann etwas Soße darauf. Weiter abwechselnd einschichten, bis alles aufgebraucht ist. Nicht umrühren! Ziel ist es, dass das im Iran so beliebte „Tahdig“ entsteht, eine Schicht knusprig gebratene Spaghetti (persisches Geheimnis!). Dazu den Topf nochmals auf den Herd stellen und bei mäßiger Hitze 5-7 Min. „Tahdig“ werden lassen (So wird auch der Reis in Persien gemacht). Das „Tahdig“ ist gut, wenn der feuchte Finger, an der Topfseite entlanggestreift, zischt. Den Topf vom Herd nehmen und 3-4 Min. stehen lassen. Danach das „Tahdig“ mit einem Pfannenwender o. ä. vorsichtig vom Boden etwas lösen, einen großen Teller auf den Topf legen und den Inhalt darauf stürzen, sodass das „Tahdig“ obenauf ist.

Die knusprigen Stellen sind bei allen sehr beliebt.



## Schweinefilet im Käsemantel

von Grit Schmidt

### Zutaten

*pro Person*

100-120 g  
Schweinefilet  
50 g geriebener Käse,  
z.B. Emmentaler  
oder/und Bergkäse  
1 Ei  
Salz  
Pfeffer  
Butterschmalz  
70 g Nudeln  
¼ Zwiebel  
1-2 Lorbeerblätter  
(fürs Kochwasser)

*Tomatensoße*  
½ Zwiebel  
2-3 Tomaten  
Knoblauch  
Tomatenmark  
Sweet-Chili-Soße  
Tomaten, gehackt  
aus der Dose  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
¼ Bund frischer  
Basilikum

### Zubereitung

Für die Tomatensoße die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und kurz andünsten, dann die geschnittenen frischen Tomaten dazugeben, kurz andünsten und danach Tomatenmark und die gehackten Tomaten aus der Dose ebenfalls unterrühren.

Mindestens 15 Min. köcheln lassen, je länger desto besser. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sweet-Chili-Soße würzen. Am Ende, kurz vor dem Servieren, den kleingehackten Basilikum dazugeben.

Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Dann zunächst in dem geschlagenen Ei und dann im geriebenen Käse wenden.

In Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer Pfanne je Seite ca. 3-5 Min. braten. Zeitgleich die Nudeln nach Gebrauchsanweisung kochen. Für einen besseren Geschmack 1-2 Lorbeerblätter und etwas Zwiebel zum gesalzenen Kochwasser geben.

*Alles schön anrichten, schmeckt super.*

*Segne, Vater, diese Speise,  
uns zur Kraft und Dir zum Preise.  
Amen.*



# Käsehügel mit Salzbrezeln

von Michaela Saurenz

## Zutaten

für 10 Portionen

150 g reifer Camembert  
150 g Ziegen-Weichkäse (z.B. der mit der Ascherinde aus dem Kaufland)  
350 g Frischkäse  
3 EL flüssiger Honig  
Salz, Pfeffer  
¼ Bund Petersilie  
100 g Salzbrezeln  
75 g getrocknete Cranberrys  
200 g Cracker

## Zubereitung

Camembert und Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Frischkäse und Honig dazugeben und alles mit Hilfe einer Gabel zerkleinern und verrühren. Mit Salz und Pfeffer gewürzt durchziehen lassen.

Petersilie fein hacken. Käsemasse auf einem Teller zu einem Hügel formen. Petersilie, Salzbrezeln und Cranberrys darüber streuen, leicht andrücken.

Ab in den Kühlschrank und dann gut gekühlt schmecken lassen - am besten mit Crackern.

*Ein Traum! Das ultimative Leckerlie zum Knabbern, nicht nur zum Fußballgucken!*





## *Rote-Bete-Heringssalat*

von Anne Bretschneider

### **Zutaten**

*für 6-8 Personen*

1 kg gekochte  
Kartoffeln vom  
Vortag  
2 kg Matjesheringe,  
natur  
6 Knollen Rote Bete,  
gekocht und geschält  
(z. B. vakuumierte  
vom Gemüseregal)  
Majonäse oder  
Salatcreme

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln auf einer flachen Platte reiben und zu einem flachen Berg formen.  
Heringe in Stücke schneiden und gleichmäßig auf dem Kartoffel-Berg verteilen.

Rote Beete reiben und auf den Heringen verteilen.  
Zum Schluss noch mit Majonäse oder Salatcreme bestreichen, im Kühlen durchziehen lassen.

Beim Servieren und Ausgeben von der Seite her von oben nach unten abstechen.

*Ein leckeres russisches Rezept. Vorsicht beim Probieren - Suchtpotential! Es bleibt für eure Gäste eventuell nicht viel übrig!!!*

*Aus der Erde wächst  
unser täglich Brot.  
Für Sonne und Regen  
danken wir Dir, Gott.*

*Was auch sprießt in unserem Land,  
alles kommt aus Deiner Hand.  
Amen.*



# Gefaltetes Knobibrot

von Katja Haase

## Zutaten

### Teig

600 g Weizenmehl  
300 ml lauwarmes  
Wasser  
1 Würfel frische Hefe  
2 TL Zucker  
2 TL Salz  
50 ml Öl

### Füllung

2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Petersilie  
120 g weiche Butter  
eine kleine Prise Salz

## Zubereitung

Die Hefe im Wasser auflösen, mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten und ca. 15 Min. gehen lassen, danach den Teig etwas größer als ein Backblech ausrollen.

Knoblauch, Butter, Petersilie und Salz in einen Mixer geben, anschließend auf den Teig streichen.

Den Teig in ca. 5 cm breite Streifen schneiden und wie eine Ziehharmonika in Falten legen (WWW). Die gefalteten Streifen dann von der Mitte ausgehend in eine sehr gut mit Backpapier ausgelegte Springform stellen (hochkant).

Bei 200 °C ca. 30 Min. braun backen.

*Perfekt als Grillbeilage.*





# Glasnudelsalat

von Michaela Saurenz

## Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Stück Ingwer
- 1 Knobizehe
- 3 TL Sesamöl
- 3 EL Sojasauce
- 5-6 EL Fischsoße (Asialaden)
- 300 g Hähnchenbrustfilet (oder Hackfleisch)
- 50 g geröstete und gesalzene Erdnusskerne
- 2 Päckchen Glasnudeln á 100 g
- 1 Peperoni
- 2 Limetten
- 2 EL brauner Zucker
- 6-8 EL süße Chilisoße
- 200 g Möhren
- 150 g Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bund Koriander (REWE, Kaufland, Kräuterbeet)
- 2 EL Öl

## Zubereitung

Ingwer und Knobis schälen, fein hacken. Mit 1 TL Sesamöl, Sojasoße und 1 EL Fischsoße verrühren (Marinade). Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Fleisch in der Marinade zugedeckt ca. 2 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.

In der Zwischenzeit Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Glasnudeln in kochendem Wasser laut Packungsanleitung ca. 5 Min. einweichen.

Peperoni längs aufschneiden, eventuell entkernen, waschen und fein hacken. Limette halbieren und auspressen. Peperoni mit Limettensaft, 2 TL Sesamöl, Zucker, Chilisoße und 4 EL Fischsoße fein mixen (Dressing).

Glasnudeln in einem Sieb abtropfen lassen, mit einer Schere in Stücke schneiden.

Dressing mit den Nudeln mischen.

Möhren schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Zucchini putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Gemüse und Nudeln mischen. Zugedeckt ziehen lassen.

Gewaschenen Koriander fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch unter Wenden 3-4 Min. braten. Fleisch, Nüsse und Kräuter unter den Glasnudelsalat heben.

Mit Fisch- und Chilisoße abschmecken und *in Aromen schwelgen!*



## *Brotsalat*

von Maximilian Sonntag

### Zutaten

*für 4 Portionen*

1 Gurke  
500 g Cocktail-  
tomaten  
1 Paprika  
250 g Fetakäse  
250 g altes Brot  
5 getrocknete  
Tomaten  
Salz, Pfeffer,  
Olivenöl,  
Balsamico-Essig  
nach Bedarf

### Zubereitung

Gemüse und Käse würfeln und in eine Schüssel geben. Brot ebenfalls würfeln, in einer Pfanne anrösten und auf das Gemüse geben.

Getrocknete Tomaten fein würfeln und zugeben. Olivenöl, Essig und die Gewürze zugeben und umrühren.

*Anrichten und genießen!*





# Gebackene Rote Bete

von Michaela Saurenz

## Zutaten

für 4 Portionen

1-2 Knoblauchzehen  
100 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
100 g Walnüsse  
1 TL Thymian  
200 g Feta  
6 Rote-Bete-Knollen  
oder 1 Paket vaku-  
umierte aus dem  
Supermarkt  
Backpapier  
Küchengarnt  
evtl. Handschuhe



## Zubereitung

Aus geschältem und gehacktem Knobi und Butter eine schöne Knobibutter in einer Schüssel herstellen. Salzen, Pfeffern. Nüsse grob hacken. Feta grob zerbröckeln.

Rote Bete waschen und schälen. Dabei gerne Einmalhandschuhe tragen - sonst ist mit roten Fingern zu rechnen ;-).

Rote Bete halbieren und in grobe Spalten schneiden. Backofen vorheizen (200°C/180°C Umluft).

4 Bögen Backpapier (40 x 40 cm) zurechtschneiden. Jeweils ca ¼ der Rote-Bete-Spalten, Nüsse, Feta und Thymian pro zugeschnittenem Blatt geben. Mit je 1 EL Knobibutter garnieren. Backpapierbögen von allen Seiten nach oben zur Mitte hin klappen. Die Enden zusammenraffen und Säckchen formen. Danach mit Küchengarnt fest zubinden.

Die Päckchen auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen 40-45 Min. backen.

Im Sommer gerne auch auf dem Grill draußen, dann aber nicht so lange! Schmeckt mit frischem Brot, auch zu Fisch oder Fleisch.

*Da kommt Urlaubsstimmung auf!  
Hinterlässt mächtig Eindruck und Gäste,  
die sich die Finger ablecken. ;-)*



## Taboulé

von Grit Schmidt

### Zutaten

für 4 Personen

400 g Bulgur  
8 Schalotten  
1 Stange Lauch  
4 rote Paprika  
2 Äpfel  
50 g getrocknete  
Rosinen  
8 Messersp. Harissa  
(scharfe arabische  
Gewürzmischung)  
1 Bio-Zitrone  
4 EL (Raps-) Öl  
5 Stiele Minze, frisch  
5 Stängel Petersilie  
Brühepulver

### Zubereitung

Bulgur waschen und nach Packungsanleitung in Brühe zubereiten. Abkühlen lassen.

Schalotten schälen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen und in Stücke schneiden. Äpfel waschen und in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen und etwas Schale abreiben, Saft auspressen. Kräuter waschen, trocknen, zupfen und klein schneiden.

Alle Salat-Zutaten vermischen, abschmecken, eventuell nachwürzen und gut im Kühlschrank durchziehen lassen.

*Schmeckt im Sommer  
herrlich erfrischend.*

*O Gott, von dem wir alles haben,  
wir danken Dir für diese Gaben.  
Du speisest uns, weil Du uns liebst,  
so segne auch, was Du uns gibst.  
Amen.*



# Hummus

von Michaela Saurenz

## Zutaten

Kichererbsenpüree

für 4-6 Personen

1 Dose Kichererbsen  
3 EL Tahin (gemahlene Sesampaste aus dem Glas, gibt es in Drogerie- und Bio-Märkten; lecker und mega-gesund, da viel Kalzium drin)  
4 EL Olivenöl  
1 Zitrone  
1 Schluck Sprudelwasser  
Salz  
Cumin (Kreuzkümmel, gemahlen)  
Paprikapulver

## Zubereitung

Kichererbsen abgießen, waschen. Zitrone auspressen. Abgetropfte Erbsen mit Tahinpaste, 3 EL Olivenöl, 1 TL Cumin und Saft der Zitrone in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Dazu gerne noch einen Schluck Sprudelwasser geben. Mit Salz abschmecken.

Püree auf einem Teller anrichten. Besonders hübsch wird es, wenn man mit einem Löffel eine Spirale in die Masse zieht, 1 EL Olivenöl hineinträufelt und etwas Paprikapulver daraufstreut.

Schmeckt mega mit Brot gedippt, am besten dünnes Fladenbrot beim arabischen Lebensmittelhändler besorgen - da gibt es übrigens auch die anderen Zutaten ;-).

*Nicht nur im Nahen Osten beliebt ...*



# Backkartoffeln

von Anne Bretschneider

## Zutaten

für 6 Personen

1,5 kg Kartoffeln mit  
dünner Schale  
Olivenöl

### Gewürze

Paprika  
Knobigranulat  
Pfeffer  
Curcuma  
Salz  
Majoran  
- nach Geschmack

Backblech, gerne mit  
Backpapier ausgelegt

## Zubereitung

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Öl und den Gewürzen mischen. Flach auf das Backblech mit dem Backpapier verteilen oder ein beschichtetes Backblech nehmen.

Alles im Ofen 45-60 Min. backen. Kosten, ob es gar ist. Wenn die Kartoffelschicht zu hoch ist, zwischendrin einmal wenden oder auf zwei Bleche verteilen.

*Schmeckt noch besser als Pommes!*

*Wir haben Hunger  
und sitzen am Tisch  
und das Essen duftet so frisch.  
Danke schön für Deine Gaben,  
die wir hier zu Essen haben.  
Amen.*



# Kartoffelkäse-Aufstrich

von Tom Saurenz

## Zutaten

für 6 Personen

2 Handvoll Kartoffeln  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Öl  
1 Becher saure Sahne  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. Etwas abkühlen lassen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Wer die nicht so mag, einfach durch ein paar Stängel Schnittlauch ersetzen.

Kartoffelmasse in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebelringe, Öl und saure Sahne dazugeben und zu einer homogenen Masse vermengen.

*Schmeckt gut gekühlt herrlich auf frischem Brot: einfach, lecker, super!*





# Hawaii- und Lachs-Aufstrich

von Dirk Saurenz

## Zutaten

für 4 Personen

### Hawaii-Aufstrich

2 Stängel Petersilie  
1 Frühlingszwiebel  
1 Scheibe gekochter  
Schinken  
1 Scheibe Ananas aus  
der Dose  
100 g Frischkäse  
Salz  
Pfeffer

### Lachs-Aufstrich

250 g geräucherter  
Lachs,  
z. B. Stremel-Lachs  
200 g Frischkäse  
100 g Schmand  
50 g pürierte Mango,  
frisch, Dose oder TK  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung Hawaii-Aufstrich

Alle Zutaten zerkleinern und vermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und ab aufs Brot  
damit!

## Zubereitung Lachs-Aufstrich

Lachs klein schneiden. Geht bei Stremel-Lachs  
besonders gut mit der Gabel.

Mango mit einem Pürierstab fein pürieren und  
mit den restlichen Zutaten vermischen.

Auf dünne Weißbrotscheiben streichen und  
genießen.



## Rote-Bete-Aufstrich

von Dirk Saurenz

### Zutaten

für 4 Personen

2 gegarte Rote-Bete  
(z.B. vakuumverpackte aus dem  
Gemüseregal)  
200 g Ziegen-  
Frischkäse  
3 EL Sahne-Meerrettich  
oder die scharfe  
Version  
gehackte Kräuter  
nach Belieben  
Salz  
Pfeffer  
etwas Zitronensaft

### Zubereitung

Rote Bete in kleinen Stücken in eine Küchenmaschine geben (oder Pürierstab nehmen). Zusammen mit den restliche Zutaten nicht zu fein zerkleinern.

Alle Fleißigen können die Rote Bete auch gerne in kleine Würfelchen schnippeln.

*Guten Appetit!*

*Lieber Gott, leer ist mein Bauch;  
großen Hunger habe ich auch.*

*Gleich geht es los,  
mir knurrt der Magen,  
doch vorher möcht´  
ich Dir danke sagen.  
Amen.*



# Mozzarella-Salat

von Dirk Saurenz

## Zutaten

für 4 Personen

2 Kugeln Büffel-Mozzarella  
150 g Crème fraîche  
oder Schmand  
Salz  
Pfeffer  
1 Bio-Zitrone  
frische Majoran-  
oder Basilikum-  
blätter  
1 Chili-Schote  
2 EL leckeres  
Olivenöl

## Zubereitung

Mozzarella in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf einen großen Teller geben. Crème fraîche darüber streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone waschen und etwas Schale über den Salat reiben. Eine Zitronenhälfte auspressen und den Saft über den Salat gießen. Olivenöl darüber träufeln. Mit den Kräutern, fein gezupft, bestreuen.

Die Chili waschen, halbieren und, wer es nicht so scharf mag, entkernen - alle anderen mutig mit Kernen fein in Streifen schneiden und über den Salat streuen.

*Ein Gedicht für Augen und Gaumen,  
mit frischem Weißbrot zu genießen!*

*Wir bitten, Herr, sei unserm Haus  
ein steter Gast, tagein, tagaus,  
und hilf, dass wir der Gaben wert,  
die Deine Güte uns beschert.  
Amen.*



## Pfannkuchen-Rolle

von Frank Herter

### Zutaten

*pro Pfannkuchen*

2 Eier  
1 EL Mehl  
1 Schuss Milch  
1 Prise Salz  
1 Stück Butter zum  
Braten

*Füllung  
nach Belieben*  
Gekochte Karotte  
Gekochter Spargel  
Käse  
Camembert  
Schinken  
Lachs

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit Gabel oder Rührgerät schlagen.

Butter in heißer Pfanne schmelzen. Pfannkuchen-Masse dazugeben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Pfannkuchen auf Teller gleiten lassen und mit Lieblingsfüllung belegen. Mit Karotte und Käse-scheibe oder einfach mit Lachs oder Schinken. Danach zu einer Rolle (Wrap) formen.

*Jetzt nur noch genießen, am besten mit buntem Salat! Nach zwei Pfannkuchen ist man papp-satt.*





# Herzhafte Teigtaschen

von Daniela Haser

## Zutaten

200 g Quark  
1 gestrichener  
TL Salz  
3 Eier  
5 EL Öl  
400 g Mehl  
1/2 Päckchen  
Backpulver

für die Füllung  
z. B. Käse

## Zubereitung

Alles zu einem glatten Teig verkneten, ausrollen, kleine Formen ausstechen und nach Belieben mit Käse usw. belegen.

Mit zweiter kleiner Teigform bedecken, rundherum andrücken. Bei 180 °C ca. 17 Min. backen.

P.S.: Der Teig eignet sich auch super als Pizzateig.

*Lieber Gott, das ist ein Fest,  
dass Du alles wachsen lässt.  
Wir werden satt, haben Essen hier,  
wir freuen uns, hab Dank dafür.  
Amen.*



## Kokosmilchreis

von Michaela Saurenz

### Zutaten

für 6 Portionen

250 g Milchreis  
1 Dose Kokosmilch  
 $\frac{3}{4}$  Liter Wasser  
oder Milch  
40 g Zucker  
Prise Salz  
100 g Kokoschips  
1 frische Mango  
(oder tiefgekühlte)  
1 Dose Mango  
1 TL Honig

### Zubereitung

Milchreis mit Kokosmilch und Wasser oder Milch aufkochen lassen und nach Packungsanleitung ca. 20 Min. bei geringer Hitze ausquellen lassen. Wenn der Reis noch sehr hart ist, etwas heißes Wasser dazugeben und weiter köcheln lassen. Mit Zucker und einer Prise Salz verrühren.

Mango vom Kern schneiden, schälen und würfeln. Dosenmango mit Mangosaft und Honig fein pürieren (Pürierstab), danach mit den frischen Mangowürfeln vermengen.

Kokosmilchreis mit Mango-Soße in Schälchen appetitlich anrichten. Kokoschips (eventuell in einer Pfanne anrösten) darüber streuen.

*Voilà!*

*Von Deiner Gnade, Herr, leben wir  
und was wir haben, kommt von Dir.  
Drum sagen wir Dir Dank und Preis,  
tritt segnend ein in unsern Kreis.  
Amen.*



# Johannisbeer-Crumble

von Rosemarie Keil

## Zutaten

### Teig

300 g Mehl  
120 g Zucker  
200 g Butter  
1 Eigelb  
1 Päckchen  
Vanillezucker  
1 Msp. Zimt  
2 EL Kokosraspeln

### Belag

500 g rote  
Johannisbeeren  
2 EL Johannisbeer-  
gelee  
2 EL Johannisbeer-  
likör  
(anderer Likör geht  
auch)

## Zubereitung

Beeren, Gelee und Likör mischen und einige Stunden marinieren lassen.

Die Zutaten für den Teig zu Streuseln verkneten. Davon  $\frac{2}{3}$  als Boden in eine Springform drücken; Rand hochziehen.

Die Fruchtemischung auf dem Boden verteilen. Den restlichen Streuselteig darüber krümeln. Bei ca.  $180^{\circ}\text{C}$  etwa 40 Min. backen.

Der Crumble schmeckt auch lauwarm mit Vanille-Eis.





## Apfeltraum-Dessert

von Angelika Schettler

### Zutaten

für 4 Personen

75 g Löffelbiskuits  
6 EL Apfelsaft und/  
oder Calvados  
190 g Apfelmus  
1 kl. Apfel  
125 g Magerquark  
125 g Mascarpone  
1/16 l Milch  
1 TL Zucker

### Zubereitung

Die Löffelbiskuits in einer Auflaufform verteilen und mit Apfelsaft/ Calvados beträufeln.

Den Apfel reiben und mit dem Apfelmus darauf verteilen. Magerquark, Mascarpone, Milch u. Zucker im Mixer vermengen. Die Quarkcreme über die Apfelschicht streichen, kühl stellen und durchziehen lassen.

Vor dem Servieren nach Belieben mit Zucker und Zimt, Kakao o. a. bestreuen.



*Das Vöglein pickt die Körner auf.*

*Die Katze schleckt  
den Milchnapf aus.*

*Ich esse gleich den Teller leer.*

*Von Dir, mein Gott, kommt alles her.*

*Amen.*



# Sahniges Pflaumen-Trifle

von Holger Heinrich

## Zutaten

400 g Pflaumen  
100 g Zucker  
2 Nelken  
1 Zimtstange  
50 g Johannisbeer-  
gelee  
Saft von einer  
Limette  
1 EL Vanille-  
Puddingpulver  
250 g Sahnequark  
2 Päckchen Vanille-  
zucker  
450 g Sahnejoghurt,  
„natur“  
1 fertiger Schoko-  
Biskuitboden (250 g)

## Zubereitung

Zucker, Nelken, Zimtstange, Limettensaft (bis auf 1 EL) und Johannisbeergelee in einem Topf ca. 5 Min. köcheln lassen.

Die gewaschenen, entsteinten und in Stücke geschnittenen Pflaumen hinzugeben. Vanille-Puddingpulver in restlichem Limettensaft anrühren und Kompott damit binden. Nelken und Zimt entfernen, mit Zucker nach Belieben abschmecken und abkühlen lassen. Quark mit Vanillezucker und Sahnejoghurt verrühren.

In Dessertgläser den gewürfelten Schoko-Biskuit, das Kompott und zum Schluss die Quarkcreme einschichten. Nach Wunsch mit Schokolade garnieren.

Variation für Erwachsene: Schokobiskuit beim Einschichten mit Pflaumenlikör beträufeln.

Tipp: Wenn's schnell gehen muss, Biskuit weglassen, Pflaumenkompott durch pürierte und leicht gesüßte Beerenmischung (z. B. aufgetaute TK-Ware) ersetzen und abwechselnd mit der Quarkcreme in Gläser schichten.



## Himbeer-Quark-Dessert

von Michaela Saurenz

### Zutaten

für 4 Portionen

150 g Himbeeren,  
frisch oder tiefge-  
kühlt  
25 g Baisers  
100 ml Schlagsahne  
250 g Magerquark  
3 EL Zucker

### Zubereitung

Himbeeren gegebenenfalls antauen lassen.  
Die Hälfte der Beeren mit der Gabel zerdrücken.  
Baisers grob zerbröseln. Sahne steif schlagen.  
Quark mit Zucker verrühren.  
Sahne unter den Quark heben.

Himbeerpüree, restliche ganze Beeren und  
zerbröselte Baisers kurz unter die Sahne-Quark-  
Masse heben. In Gläser füllen und kalt stellen.

*In kürzester Zeit gemacht und  
genauso schnell weggefuttert!*

*Lieber Gott, durch  
Deine Güte leben wir,  
und was wir haben,  
kommt von Dir.  
Drum lass uns auch  
an andre denken,  
von Deinen Gaben  
weiter schenken.  
Amen.*



# Schokoladenkuchen

von Michaela Saurenz

## Zutaten

für ca. 16 Stücke

Fett und Mehl  
für die Form  
100 g Back-Kakao  
250 g weiche Butter  
150 g Zucker  
100 g brauner Zucker  
1 Päckchen Vanille-  
zucker  
5 Eier  
225 g gemahlene  
Haselnüsse  
(oder 150 g Mehl)  
1 Springform mit  
26 cm Durchmesser

## Zubereitung

Form fetten und austäuben. Backofen vorheizen (180°C/Umluft 160°C). 180 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, Kakao nach und nach mit dem Schneebesen einrühren, bis eine glatte Creme entsteht.

Butter in Flocken, Zucker, braunen Zucker und Vanillezucker in einer Rührschüssel mit dem Rührgerät 3-4 Min. cremig schlagen. Eier unterrühren, dann die Kakaocreme, zuletzt die gemahlene Haselnüsse.

Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber glatt streichen.

Kuchen im heißen Backofen 20-25 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. 1 Stunde kalt stellen. Mit dem Messer vom Formrand lösen.

*Schokoschock genießen ;-)*

*Ob wir trinken, ob wir essen,  
lass uns Dich, Herr, nicht vergessen,  
Dich, der Leib und Seele speist,  
Vater, Sohn und Heilgen Geist.  
Amen.*



## Möhren-Mandelkuchen

von Michaela Saurenz

### Zutaten

210 ml Kokosfett  
oder -öl  
400 g Möhren  
1 Apfel  
Abgeriebene Schale  
und Saft von  
½ Bio-Zitrone  
200 g brauner Zucker  
1 Päckchen Vanille-  
zucker  
1 TL Zimt  
Prise Salz  
250 g gemahlene  
Mandeln  
200 g Mandelmehl  
oder Kokosmehl  
oder Buchweizen-  
mehl (Bioladen oder  
Müller)  
1 Päckchen  
Backpulver  
50 g Kokosraspel  
100 g Zartbitter-  
Schokolade  
1 Springform,  
26 cm Durchmesser

### Zubereitung

Kokosfett oder -öl schmelzen. Backofen vorheizen (180°C/160°C Umluft). Springform fetten. Möhren schälen, fein reiben. Apfel schälen, vierteln, entkernen und fein reiben. Möhren, Apfel, Zitronenschale und -saft mischen.

Geschmolzenes Kokosfett oder -öl mit braunem Zucker, Vanillezucker, Zimt und Salz mit dem Rührgerät verrühren. Mandeln, Mandelmehl, Backpulver und 50 g Kokosraspel mischen. Kurz unter Kokosölmix rühren. Möhren-Apfel-Raspel unterheben.

Teig in die Form füllen, glatt streichen und im heißen Ofen ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen. Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen und mit einem Pinsel auf dem Kuchen verteilen.

*Schmeckt nach Marzipan!*





# Polnischer Apfelkuchen

von Angelika Schettler

## Zutaten

1 kg Äpfel

Eiweiß von 2 Eiern  
1 Päckchen  
Vanillezucker

250 g Margarine  
oder 125 g Butter  
1 Tasse Zucker  
1 Zitronensaft

200 g Kekse  
Tortenguss

## Zubereitung

Äpfel schälen und grob reiben.

Eiweiß steif schlagen, Vanillezucker vorsichtig unterheben.

Margarine, Zucker und Zitronensaft gut verrühren und danach mit den geraspelten Äpfeln vermischen.

Kekse auf Boden von Springform (26 cm) legen und dann die Hälfte der Apfelmasse drauf streichen. Danach noch einmal Keksschicht und die andere Hälfte der Apfelmasse darauf geben.

Hellen Tortenguss herstellen und obenauf gießen.

Torte mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen und fest werden lassen.

*Gähnen ist der stille Schrei nach Kaffee.*





## Baklava

vom Glaubenskurs

### Zubereitung

Für den Sirup: Wasser, Zucker, Zimtstange und Nelken in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten ohne Deckel einköcheln lassen. Abkühlen, Zitronensaft und nach Belieben Rosenwasser zugeben.

Währenddessen Butter in einem Topf schmelzen. Das Blech einfetten. Nüsse und Pistazien mit einem großen Messer grob hacken. Mit dem Zimt und den 4 EL Zucker mischen.

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Filo-Teigpäckchen öffnen. Erstes Teigblatt auf das Blech legen. Mit geschmolzener Butter bestreichen. Zweites Blatt locker darauf legen, ebenfalls mit Butter bepinseln. Drittes Blatt ebenso.

Nun 1/3 der gehackten Nüsse darauf verteilen. Darauf kommen wieder einzeln bebutterte Teigblätter, 1/3 der Nussfüllung usw. Mit gebutterten Teigblättern abschließen.

Die Baklava mit einem scharfen Messer zu Rechtecken oder Rauten schneiden. Falls noch was Butter übrig ist, diese darauf gießen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25-35 Min. goldbraun backen (beobachten). Aus dem Ofen nehmen und einige Min. stehen lassen.

Die Hälfte des abgekühlten Sirups langsam und gleichmäßig darübergießen. Ruhen lassen, dass der Sirup einzieht. Prozedur nach 30 Min. wiederholen. Wer mag, noch mit ein paar gehackten Pistazien garnieren.

### Zutaten

für ein Blech

Ein Paket Filo-Yufka-Teig (vom Araber oder Rewe aus dem Kühlregal) ca. 450 g  
200 g Walnusskerne  
150 g Haselnusskerne (oder Mandeln)

75 g Pistazien

¼ TL Zimt

4 EL Zucker (wem es zu süß wird, einfach weglassen)

250 g Butter

½ Liter Wasser

300 g Zucker

1 Zimtstange

2 Nelken

1 EL Zitronensaft

evtl. 1 EL Rosenwasser (Apotheke)

*Schmeckt köstlich zu Espresso oder Mocca. ;-)*



# Mohnkuchen

von Anne Bretschneider

## Zutaten

für ca. 12 Stücke

8 Eier  
200 g Zucker  
1 Päckchen Vanille-  
zucker  
150 g Butter  
30 g Orangeat  
220 g gemahlene  
Haselnüsse  
1 Päckchen  
Mohnback  
(Fertigmischung)  
Prise Salz  
Springform

## Zubereitung

Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Springform fetten. Eier trennen.

Die 8 Eigelbe mit Butter, Zucker und Vanillezu-  
cker cremig rühren.

Mohnback und gemahlene Haselnüsse darunter  
rühren. Ebenso das Orangeat.

Die 8 Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen  
und locker unter den Teig heben. Teig in die Form  
füllen und im Backofen ca. 40 Min. backen.

Schmeckt durchgezogen ein paar Tage später  
noch besser.

*Wenn man es schafft, ihn  
so lange stehen zu lassen ...*

*Zwei Dinge, Herr, sind not,  
die gib nach Deiner Huld:  
Gib uns das täglich Brot,  
vergib uns unsre Schuld.  
Amen.*



# Bananenkuchen

von Michaela Saurenz

## Zutaten

Fett und Mehl für die Form  
1 Süßkartoffel (ca. 400 g)  
1 reife Banane  
100 ml neutrales Öl (Sonnenblumenöl)  
100 g Vollmilchjoghurt  
150 g brauner Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
300 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 TL Natron  
1 TL gemahlener Zimt  
2 Eier  
Kastenform, ca. 30 cm lang

Wer mag, packt noch ein paar Extra-Kalorien oben drauf:  
75 g Kürbiskerne  
200 g Frischkäse  
20 g Puderzucker

## Zubereitung

Form fetten und mit Mehl ausstäuben. Backofen vorheizen (180°C/Umluft: 160°C). Süßkartoffel schälen, fein raspeln. Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Öl, Joghurt, 150 g braunem Zucker, Vanillezucker und Eiern in einer Schüssel mit dem Rührgerät kurz verrühren. Mehl mit Backpulver, Natron und Zimt in einer anderen Schüssel mischen. Eier- und Bananenmasse unter den Mehlmix rühren. Geriebene Süßkartoffel unterheben.

Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber glatt streichen. Im heißen Ofen 45-50 Min. backen (Stäbchenprobe!).

Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form etwas abkühlen lassen. Kuchen von dem Formrand lösen, auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen.

Für die hübschen Extra-Kalorien Kürbiskerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Mit 2 EL braunem Zucker bestreuen und karamelisieren lassen. Mit etwas Wasser vorsichtig ablöschen (kann spritzen!) und in der Pfanne schwenken. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Frischkäse mit Puderzucker verrühren und über den Kuchen streichen. Karamalisierte Kürbiskerne darüberstreuen.

*Superlecker!*





# Dresdner Eierschecke

von Domkantor Albrecht Koch

## Zutaten

### Mürbeteig

200 g Mehl  
75 g Zucker  
100 g Butter  
1 Ei  
1 TL Backpulver

### Beläge

500 g Quark  
200 g Zucker  
5 Eier  
2 Päckchen Vanille-Pudding-Pulver  
100 g Butter  
100 g Zucker

## Zubereitung

Vanille-Pudding aus einem Päckchen Pudding vorkochen.

Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen, in eine Springform geben.

Dann Quark, Zucker, 2 Eier mit dem zweiten Vanille-Pudding-Pulver-Päckchen gut verrühren und auf den Mürbeteig geben.

Dann Butter, 3 Eigelb und Zucker schaumig rühren.

Den fertigen Vanillepudding unterrühren.

Die verbliebenen 3 Eiweiße zu Eischnee schlagen und unterheben.

Die Masse auf die Quark-Mischung geben.

Backzeit bei 200 °C Ober-/Unterhitze 90 Min. (oder nach Kontrolle kürzer)



Foto: Ralf Menzel





# Muffins-Kuchen

von Michaela Saurenz

## Zutaten

6 EL brauner Zucker  
2 EL gemahlener  
Zimt  
8 Butterkekse  
(ca. 80 g)  
2 Dosen (à 6 Stück)  
„Sonntagsbrötchen“  
aus dem Kühlregal  
100 g Butter  
12 Marshmallows  
(gerne auch mehr)  
Muffinblech  
Papier-Förmchen

## Zubereitung

Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C).

4 EL Zucker mit Zimt in einem Gefrierbeutel mischen. Kekse im Mixer zerkleinern und dazugeben.

Brötchen aus der Dose nehmen und in jeweils 6-8 Stücke zupfen/schneiden. Zwischen den Händen rollen und portionsweise im Zimt-Zucker-Keks-Mix wälzen. In die Muffinförmchen geben und mit den Fingern leicht andrücken.

Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Restliche 3 EL Zucker einrühren. Brötchen mit flüssiger Butter übergießen. Im heißen Ofen 12-15 Min. backen. Muffins aus dem Ofen nehmen und Backofengrill (240°C) anschalten. Marshmallows auf Muffins verteilen (1-3 Stück), nochmal in den Ofen schieben und ca. 1-3 Min. goldbraun grillen. Dabeibleiben! Sonst wird's u. U. schwarz.

Herausnehmen und sofort anrichten, am besten noch warm auffuttern - bleibt eh nix übrig!

*Bei Kindern sehr beliebt.*

*Wenn Du Dich zwischen Abnehmen und Schokolade entscheiden müsstest, würdest Du dann Vollmilch oder Zartbitter nehmen?*



## Macadamia-Brownies

von Holger Heinrich

### Zutaten

300 g Zartbitterkuvertüre  
250 g Butter  
200 g Macadamianusskerne  
7 Eier  
350 g Zucker  
1 Päck. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
325 g Mehl  
½ Päck. Backpulver  
100 g weiße Kuvertüre

### Zubereitung

Zartbitterkuvertüre grob hacken und mit Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Leicht abkühlen lassen und in einer Schüssel mit den Eiern verrühren.

Zucker, Vanillezucker, Salz hinzufügen und nach kurzem Rühren das mit Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Gehackte Macadamianüsse unterheben.

Fettpfanne des Backofens fetten und den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 20-25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Die weiße Kuvertüre schmelzen, den fertigen Kuchen damit verzieren und in Stücke schneiden.

*Solange Kakaobohnen auf Bäumen  
wachsen, ist Schokolade für mich Obst.*

*Du gibst uns, Herr,  
durch Speis und Trank  
Gesundheit, Kraft und Leben.  
So nehmen wir mit Lob und Dank,  
das, was Du jetzt gegeben.  
Amen.*



## Erdnussbutterkekse

von Holger Heinrich

### Zutaten

*Für 2 Bleche*

150 g Erdnussbutter  
mit Stückchen  
125 g weiche Butter  
140 g Zucker  
1 Päck. Vanillezucker  
1 Ei  
200 g Mehl  
1 TL Backpulver

### Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. Erdnussbutter, weiche Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.

Dann das Ei zugeben und gut verrühren.

Mehl und Backpulver mischen und unterrühren.

Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Kleine Teighäufchen mit Abstand auf das Blech setzen und mit dem Löffel etwas platt drücken.

Kekse etwa 10-12 Min. lang backen (nicht zu dunkel werden lassen) und anschließend auf dem Blech auskühlen lassen.

*Ich habe meine Ernährung umgestellt,  
Die Kekse stehen jetzt links vom Laptop.*

*Jedes Tierlein hat sein Essen,  
jedes Blümlein trinkt von Dir.  
Hast auch unser nicht vergessen.  
Lieber Gott, wir danken Dir.  
Amen.*



## Schoko-Bällchen

von Michaela Saurenz

### Zutaten

100 g Kokosraspel  
200 g weiche Butter  
150 g zarte Haferflocken  
50 g Back-Kakao  
100 g brauner Zucker  
ca. 3 EL abgekühlter Kaffee/oder Espresso/oder Kakao

### Zubereitung

Kokosraspel in einen tiefen Teller streuen. Restliche Zutaten in einer Schüssel mit einem Rührgerät oder in einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse kneten.

Aus der Schokomasse ca. 30 Bällchen mit dem Löffel portionieren und formen, in Kokos wälzen und auf einem großen Teller verteilen.

Ab in den Kühlschrank und daraus gut gekühlt schmecken lassen ;-)

*Calories don't count on the weekend!*

*Für den Honig und das Brot,  
für die Freunde in der Not,  
für das leckere Kompott  
danken wir Dir, lieber Gott.  
Amen.*



## Müsli-Torte

von Michaela Saurenz

### Zutaten

für 1 Springform

Öl für die Form  
280 g getrocknete  
Datteln z. B. Soft-  
datteln ohne Kern  
2 EL Kokosfett  
50 g gepuffter  
Quinoa (Müller,  
Rossmann, dm)  
150 g Müsli  
250 g Eiweißjoghurt  
oder Quark  
150 g Kokosraspel  
(wer keine mag,  
einfach weglassen)  
200 g Früchte z. B.  
(TK) Himbeeren,  
Brombeeren  
1 Banane  
1 Springform

### Zubereitung

Springform dünn mit Öl ausstreichen. Datteln (wenn nötig entkernen) mit ein bisschen Wasser in einer Schüssel ca. 15 Min. einweichen und danach abtropfen lassen.

Kokosfett in einem Topf schmelzen.

Für den Boden Datteln, flüssiges Kokosfett, Quinoa und Müsli in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Alles in die Form geben, mit den Händen und einem Löffel zu einem glatten Boden drücken. Kalt stellen.

Inzwischen Joghurt (oder Quark) mit den Kokosraspeln verrühren. Frische Beeren waschen und trocknen, tiefgekühlte antauen lassen. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Boden vorsichtig von der Form lösen.  
Auf eine Platte oder einen großen Teller geben.

Joghurt-Kokos-Creme darauf verteilen.  
Mit Bananen und Früchten belegen.  
Wer mag, mit 1 EL Müsli bestreuen.

*Vorsicht, superlecker!*



## *Kürbis-Konfitüre*

von *Michaela Saurenz*

### **Zutaten**

1 kg Kürbisfleisch,  
gewaschen und  
gewürfelt (Hokkai-  
do oder Butternut,  
brauchen beide nicht  
geschält zu werden)  
1 Packung  
Gelierzucker (2:1)  
50 g Butter  
Bio-Zitronensaft und  
abgeriebene Schale  
1 EL Rum (falls  
erwünscht)  
1 EL Zimt

### **Zubereitung**

Kürbis waschen, Kerne entfernen, klein schneiden. In der Butter ca. 15 Min. glasig dünsten.

Gelierzucker dazu geben, dann pürieren. Saft und Schale der unbehandelten Zitrone und Zimt unterrühren und 5 Min. kochen lassen.

Falls erwünscht, Rum zugeben und heiß in Gläser füllen.

*Dir sei, o Gott,  
für Speis und Trank,  
für alles Gute  
Lob und Dank.  
Du gabst, du willst  
auch künftig geben.  
Dich preise unser  
ganzes Leben.  
Amen.*



# Nussecken

von Maximilian Sonntag

## Zutaten

### *Gerührter Mürbeteig*

300 g Mehl  
1/2 TL Backpulver  
175 g weiche Butter,  
in Stücken  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Eigelb

### *Schokoladenguss*

200 g dunkle  
Kuvertüre, mit  
20 g Pflanzenfett  
geschmolzen

### *Nuss-Marzipan- Belag*

400 g gemahlene  
Haselnüsse  
200 g Marzipan-  
Rohmasse (Melasse)  
2 EL Cognac  
150 g Butter,  
zerlassen  
250 g Zucker  
2 Päck. Vanillezucker  
100 g Crème fraîche

## Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben. Mit einem Handrührgerät zunächst auf niedriger, dann auf hoher Stufe kneten. Mit der Hand zu einem glatten Teig auf einer bemehlten Fläche kneten. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 30 Min. kalt stellen.

Für den Nuss-Belag zunächst Cognac, Melasse und Nüsse vermengen. Anschließend die restlichen Zutaten zugeben und glatt rühren.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen, den Teig in einem Blech ausrollen. Nuss-Belag gleichmäßig auf den Teig aufbringen. Anschließend bis zu einer goldbraunen Färbung backen.

Nach 25 Min. Backzeit das Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die erkaltete Masse in ca. 6 x 6 cm große Stücke teilen und diese später diagonal halbieren.

Schokoladenguss vorbereiten. Die spitzen Ecken der Dreiecke in die Schokolade tauchen und auf einem Backpapier fest werden lassen.

Backen: 20-25 Min. bei 180 °C.  
Backblech, gefettet.

*Früher war alles besser. Vor zwei Minuten zum Beispiel, da hatte ich noch Schokolade.*



# Maracuja-Ingwer-Smoothie

von Michaela Saurenz

## Zutaten

für 2 Personen

1 Banane  
1 Stück Ingwer,  
gerieben  
300 ml Maracuja-  
Nektar  
Spritzer Zitrone

## Zubereitung

Ingwer schälen und reiben, Banane schälen und mit den übrigen Zutaten in einem hohen Gefäß mit Pürierstab (oder Mixer) mixen.

*Scharf, lecker und gesund!*



*Für mich und für Dich  
ist der Tisch gedeckt;  
danke, lieber Gott,  
dass es uns so gut schmeckt.  
Amen.*



## Party-Cocktails

von Angelika Schettler

### Zutaten

#### *Piccola-Colade*

16 cl Ananassaft  
2 cl Sahne  
2 cl Kokos-Sirup  
Zitronenscheibe

#### *Sunset-Cocktail*

10 cl Pfirsichsaft  
10 cl Ginger Ale  
Pfirsichspalte

#### *Belle-Cocktail*

1 cl Grenadine  
2 cl Kokos-Sirup  
2 cl Sahne  
8 cl Orangensaft  
8 cl Ananassaft  
Früchte zum  
Garnieren

### Zubereitung Piccola-Colade

Alle Zutaten im Mixer gut durchmischen und in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abseihen. Mit einer Zitronenscheibe garnieren.

### Zubereitung Sunset-Cocktail

Nektar und Ginger Ale im Glas gut verrühren und mit Eiswürfeln servieren. Pfirsichspalte auf den Glasrand stecken.

### Zubereitung Belle-Cocktails

Alle Zutaten in den Shaker geben und kräftig schütteln. Durch ein Sieb in ein großes Longdrinkglas abseihen und mit zerstoßenem Eis auffüllen. Mit Frucht garnieren.





## Dattelkonfekt

von Katja Haase

### Zutaten

12 fette Datteln  
(die guten teuren,  
sonst mehr)  
100 g gemahlene  
Mandeln  
etwas Vanille,  
gemahlen

### Zubereitung

Datteln entkernen, mindestens 1/4 Stunde einweichen. Abtropfen lassen.

Mit einem Pürierstab in einem hohen, schmalen Gefäß pürieren. 80 g der gemahlenden Mandeln und die Vanille dazugeben. Alles gut vermischen.

Aus der Masse kirschgroße Bällchen formen und in den übrigen gemahlenden Mandeln wälzen.

*Sehr lecker! Hält sich eingepackt im Kühlschrank locker eine Woche – wenn's nicht vorher aufgefuttert wird!*

*Herr, lass uns nicht vergessen,  
dass alles, was wir essen,  
von Dir gegeben ist,  
und dass von allen Gaben,  
die wir empfangen haben,  
Du selbst die Größte bist.  
Amen.*



## *Buchweizen-Crêpes*

von Daniela Gneuß

### **Zutaten**

*für 4 Personen*

100 g Buchweizen-  
mehl  
300 ml Milch  
2 Eier  
1 TL Salz

### **Zubereitung**

Alle Zutaten verrühren. Teig ein bisschen quellen lassen. Dünne Crêpes (am besten mit einem Crêpe-Maker) ausbacken.

Mit Frischkäse bestrichen und Rucola oder Räucherlachs (in die Mitte des Crêpe gelegt) gefüllt, aufgerollt, durchgeschnitten und mit Zahnstochern fixiert wird's zum super Buffet-Hingucker-Häppchen!

*Sogar glutenfrei -  
da stehn nicht nur Evas drauf. ;-)*

*Lieber Gott,  
heut haben wir doch vergessen,  
Dir zu danken vor dem Essen!  
Magen voll und Teller leer,  
so danken wir Dir halt hinterher.  
Amen.*



# Apfel-Blätterteig-Röschen

von Katja Haase

## Zutaten

für 14 Röschen

2 rote Äpfel  
3 EL Aprikosen-  
Konfitüre  
540 g frischer  
Blätterteig  
(aus der Kühlung)  
1 TL Zimt  
2 EL Zucker  
20 g Butter zum  
Einfetten

## Zubereitung

Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. In feine Streifen schneiden und kurz in etwas Zuckerwasser weich kochen. Die Apfelscheiben sollen flexibel sein.

Blätterteig ausrollen. Von der langen Seite her je eine Portion Blätterteig in 7 gleich breite Streifen schneiden. Die 14 Teigstreifen dünn mit Konfitüre bestreichen. Die obere Hälfte des Streifens mit Apfelscheiben - rote Schale wie ein Bogen über den Streifen herausragend - belegen.

Äpfel sich überlappen lassen wie bei einem Dach. Zimt und Zucker mischen und die Äpfel damit bestreuen.

Die untere Hälfte des Blätterteigs so über die Äpfel klappen, dass nur noch die oberen Bögen herausgucken, und den Streifen zusammenrollen - das ist dann wie bei einer Rose. Mit allen Teigstreifen so verfahren.

14 Muffin-Förmchen einfetten und die Blätterteigrosen in die Formen setzen. Im Ofen ca. 20 min. backen, bis das Gebäck leicht goldbraun ist. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

The background is a dark, textured wood surface. In the top right corner, there is a sprig of fresh green basil. Below it, a whole red tomato is visible. In the bottom right corner, there is a bundle of uncooked yellow pasta. Scattered on the wood surface are several small, round, light-colored seeds or grains, and a few small red berries or seeds.

# Rezepte aus der Gemeinde

Wir wünschen Ihnen  
gutes Gelingen und  
guten Appetit!

Ev.-Luth. Jakobi-Christophorus-Kirchgemeinde Freiberg  
[www.jakobi-christophorus.de](http://www.jakobi-christophorus.de)