

Zopfbrötchen

Zutaten:

1 kg Zopfmehl, Salz,
1 Hefe, 1 Vanillezucker,
1 Ei, 10 dag Zucker,
8 dag Butter,
ca. $\frac{1}{2}$ l lauwarme Milch
eventuell Rosinen
Ei zum Bestreichen
Hagelzucker zum Bestreuen



Zubereitung:

- Mehl, Salz, Hefe, Vanillezucker, Ei, (Rosinen) und Zucker in eine Schüssel geben.
- Butter schmelzen lassen, die kalte Milch dazu gießen.
- Flüssigkeit zu den anderen Zutaten geben und zu einem glatten Teig abschlagen.
- An einem warmen Ort aufgehen lassen.
- Den Teig in 12 gleichgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- Mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.
- Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Bircher Müsli

Zutaten:

10 dag Haferflocken,
10 dag gehackte Mandeln,
500 ml Naturjoghurt
1/8 l Milch, 1/8 l Sahne,
Zucker nach Geschmack,
2 EL. Rosinen,
1 Apfel, 1 Banane, 1/4 kg Erdbeeren,
1 Birne,
Zitronensaft.



Zubereitung:

- Sahne, Milch, Rosinen, Zucker, Joghurt gehackte Mandeln und Haferflocken miteinander vermischen und etwas rasten lassen.
- Apfel, Banane, Erdbeeren und Birne waschen, in kleine Würfel schneiden.
- Mit den Haferflocken mischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Satt Zucker kann auch Ahornsirup verwendet werden.

Gulaschsuppe:

Zutaten:

20 dag Zwiebeln, 5 dag Speck,
etwas Öl,
2 gehäufte EL. Paprikapulver,
1 Schuss Essig,
25 dag Rindfleisch,
Wasser, Suppenwürfel,
Salz, Pfeffer, 1 EL.Mehl,
 $\frac{1}{4}$ kg Kartoffeln,



Zubereitung:

- Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken,
- Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Speck anrösten.
- Paprikapulver mit einem Schuss Essig zu den Zwiebeln geben, Rindfleisch (klein würfelig geschnitten) dazugeben, kurz anrösten.
- Mit ein wenig Wasser aufgießen, würzen mit Salz, Pfeffer und Suppenwürfel. Wenn das Wasser verdunstet ist mit 1 EL. Mehl **stauben**.
- Mit Wasser aufgießen, die Suppe eine Stunde köcheln lassen.
- Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In die Suppe geben und weichkochen lassen.

Zur Gulaschsuppe wird Brot gereicht.

Salzstängel

Zutaten: (für 12 Stück)

35 dag Mehl,
100ml Milch, 100 ml Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Hefe oder 1 Trockenhefe,
1Kfl. Salz,
4 EL. Öl
grobes Salz, Kümmel,

BROTTEIG



Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Mehl, Salz, Hefe, Öl, lauwarmes Wasser und lauwarme Milch in einer Schüssel zusammenrühren, dann auf dem Brett zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Den Teig rasten lassen bis er etwa doppelt so hoch ist.
- In 12 gleich große Stücke teilen und jedes Stück länglich, oval auswalken und einrollen.
- Salzstängel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und nochmals gehen lassen.
- Salzstängel mit Wasser bestreichen, mit Kümmel und Salz bestreuen.
- Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.
- Kurz vor dem Herausnehmen nochmals anstreichen.

Faschierte Laibchen mit Wurzelgemüse in Sahnesoße

Zutaten:

20 dag Karotten,
40 dag Faschiertes vom Rind,
1 Ei, 10 dag Semmelbrösel,
1 El. Petersilie, Salz, Pfeffer,
Öl zum Backen.



Sahnesoße:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel, 3 dag Butter,
3 dag Mehl, 800 ml Suppe,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

- Karotten schälen und fein aufhobeln.
- Faschiertes mit Ei, Brösel, Karotten und Petersilie vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 6 Laibchen formen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen darin beidseitig bei mäßiger Hitze braten.

Sahnesoße:

- Für die Soße Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden.
- Butter erhitzen, die Zwiebel hell anrösten, Mehl einrühren und kurz mitrösten.
- Mit Suppe aufgießen und glatt rühren.
- Sahne zugießen, die Soße aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Als Beilage passt Reis.

Reis

Zutaten:

Pro Person 8 dag Reis,
doppelt so viel Wasser,
1 Kfl. Salz (für 4 Personen)



Zubereitung:

- Wasser und Salz zum Kochen bringen.
- Reis dazugeben, Herdplatte zurückschalten. (Stufe 1)
- Den Reis zugedeckt 20 Minuten **dünsten** lassen.

Apfelkuchen mit Walnüssen:

(Sandmasse)

Zutaten:

20 dag Butter,
25 dag Zucker, 1 Vanillezucker
4 Eier, 25 dag Mehl,
 $\frac{1}{2}$ P. Backpulver,
10 dag Walnüsse, 4 Äpfel
Staubzucker



Zubereitung:

- Butter flaumig rühren, Zucker, Vanillezucker und Eier dazugeben und ca 10 Min. rühren.
- Mehl mit Backpulver mischen, sieben und mit dem Kochlöffel unter den Teig heben.
- Kuchenform einfetten und bebröseln. Den Teig in die Kuchenform füllen.
- Walnüsse hacken und auf dem Teig verteilen.
- Äpfel waschen, schälen in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten auf den Teig legen.
- Im vorgeheizten Backofen (ca. 180 Grad) etwa 1 Stunde backen.
- Auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

Nussrolle:

BISKUITTEIG

Zutaten:

4 Eier, 4 El. heißes Wasser,
12 dag Zucker,
7 dag Mehl, 5 dag ger. Nüsse,
1 Schlagrahm, 1 Sahnesteif,
Staubzucker



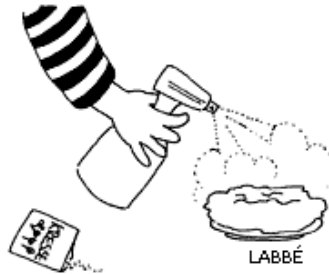
Zubereitung:

- Backrohr auf 220 Grad vorheizen.
- Eier teilen, aus Dotter, Zucker und heißem Wasser eine **Schaummasse** rühren. (10 Minuten mit dem Mixer)
- Eiklar zu Schnee schlagen.
- Mehl, Nüsse und Schnee mit dem Kochlöffel unter die Schaummasse heben.
- Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und bei 220 Grad ca. 10 Minuten backen.
- Den Biskuitteig auf ein feuchtes Tuch stürzen, das Papier abziehen und einrollen. Auskühlen lassen.
- $\frac{1}{4}$ l Schlagrahm mit dem Sahnesteif schlagen und in die ausgekühlte Roulade füllen.
- Mit Staubzucker bestreuen.

Kresse säen:

Mm, Kresse schmeckt herrlich. Du kannst sie unter den Salat mischen oder einfach aus Butterbrot streuen. Das Tolle daran ist, dass du Kresse ganz leicht auf der Fensterbank ziehen kannst. Kresse wächst so schnell, dass du fast zuschauen kannst.

Du brauchst: 1 Teller, ein wenig Watte oder Küchenrolle und Kressesamen.



Zuerst legst du die Watte/Küchenrolle auf den Teller. Mit einer Sprühflasche feuchtest du die Watte/Küchenrolle an.

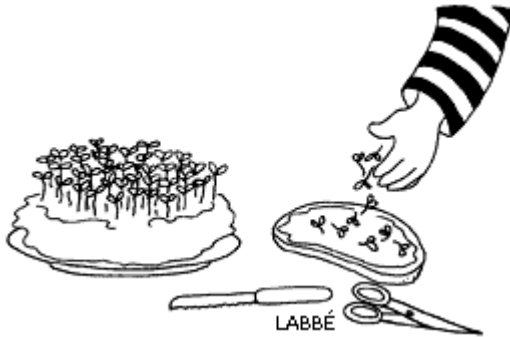


Nun streust du die Kressesamen auf die feuchte Watte/Küchenrolle. Achte darauf, dass die Samen gleichmäßig verteilt sind.

Stell dein Kressegärtchen auf die Fensterbank. Vergiss nicht zu gießen!

Du wirst sehen, schon bald sind die Zutaten für dein Butterbrot fertig.

Guten Appetit.



Ach ja, Senfsamen kannst du übrigens genauso heranziehen. Sie schmecken aber ein bisschen schärfer.