

The logo for domino world, featuring the brand name in a white, lowercase, sans-serif font. The word 'domino' is positioned above 'world', and a thin white line forms a partial circle around the text. The logo is set against a solid red rectangular background.

domino
world™

domino-world™

Kochbuch

Rezepte der domino-world™ Patienten
zum Jungessen und Gesundbleiben

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

im domino-world™ Fan-Club arbeiten Patientinnen und Patienten sowie Angehörige mit, denen die Gesundheit im Alter am Herzen liegt. So werden regelmäßig Aktionen durchgeführt, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden fördern.

Geistige Fitness, ein solider Knochenbau und ein widerstandsfähiger Kreislauf lassen sich durch eine gesunde Ernährung positiv beeinflussen. Und darüber hinaus werden durch schmackhafte Gerichte die Lebenslust und die Lebensfreude gefördert.

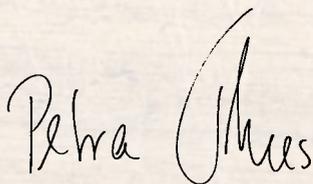
Um all dies zu unterstützen, haben wir die Mitglieder des domino-world™ Fan-Clubs gebeten, ihr Lieblingsgericht aufzuschreiben.

Entstanden ist das erste
domino-world™ Kochbuch für Gesundheit im Alter.

In unserem Kochbuch finden Sie nicht nur schmackhafte Gerichte – Vorspeisen, Suppen und Salate, Hauptgerichte, Kuchen und Desserts –, sondern erhalten auch Anregungen dazu, wie gesunde Inhaltsstoffe eingesetzt werden können.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie sich von den leckeren Ideen inspirieren lassen und Gelegenheit finden, das eine oder andere Rezept auszuprobieren. Denn Sie wissen ja: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!

Herzlichst
Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Petra Thees". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dr. Petra Thees, Geschäftsführerin

Salate & Snacks

Eiersalat mit Gewürzgurken	14
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Eiersalat mit frischem Schnittlauch	14
Rudi Möllers, Club Tegel	
Beamtenstippe	15
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Reissalat Mandarin	16
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Kürbisbrot mit pikanter Paste	18
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Käserolle	19
Vera Tege, Club Oranienburg	
Gemüse-Sülze	19
Rosemarie Meyer, Club Tegel	

Suppen & Eintöpfe

Tessiner Topf	22
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Gemüsesuppe	23
Unbekannt	
Kürbissuppe	23
Monika Lehmann, Center Hennigsdorf	
Weißkohl-Cassoulet	24
Annemarie Spannemann, Club Oranienburg	
Rindfleischsuppe mit Gemüse	24
Gerda Bauer, Day Care Center Birkenwerder	
Ofensuppe	25
Annemarie Spannemann, Club Oranienburg	

Kohlrübeneintopf	26
Rita Eggebrecht, Center Hohenschönhausen	
Kartoffelsuppe mit Speck	26
Doris Gregorzewski, Club Oranienburg	
Grüne Bohnen-Eintopf süß-sauer	27
Hildegard Görn, Center Siemensstadt	
Rindfleischeintopf	27
Gerda Stahl, Club Tegel	
Kürbissuppe mit Chilischote	28
Gertraud Beck, Center Lichtenberg	
Möhreneintopf mit Schweinebauch	29
Ingeborg Benecke, Center Lichtenberg	
Kerbelsuppe	29
Elke Mühlisch, Day Care Center Birkenwerder	
Lachssuppe	30
Unbekannt	
Mitternachtssuppe	30
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Käsesuppe	31
Angelika Borinin, Club Oranienburg	
Kohlrabi-Eintopf	31
Marianne Lasserre, Club Oranienburg	
Grüne Bohnen-Eintopf à la Grete	32
Grete Marsch, Club Tegel	
Eintopf mit grünen Bohnen und Rindfleisch	32
Inge Lingnau, Club Oranienburg	
Haferflockensuppe	33
Irmgard Zwirner, Club Tegel	
Kartoffelsuppe mit Bockwurst	33
Marianne Lasserre, Club Oranienburg	
Fleischbrühe mit Semmelklößchen	34
Elke Mühlisch, Day Care Center Birkenwerder	
Linsensuppe	34
Irmgard Köller, Club Tegel	
Südamerikanischer Bohneneintopf	35
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Zucchini-Cremesuppe	36
Dora Leumann, Center Oranienburg	

Pot-au-feu	36
Lina Stahl, Club Tegel	
Gulaschsuppe	37
Elke Mühlisch, Day Care Center Birkenwerder	
Gemüse Eintopf	37
Renate Lindner, Club Tegel	

Hauptgerichte & Beilagen

Hähnchenkeule in Sherrysauce	40
Lydia Braun, Club Tegel	
Gulasch	40
Eva Hebbe, Club Oranienburg	
Hähnchenkeulen mal ganz anders	41
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Szegediner Gulasch	42
Reinhard Irrgang, Center Lichtenberg	
Paprika-Relish	42
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Marinierter Hering mit Pellkartoffeln und grünen Bohnen	43
Sonja Vierus, Club Tegel	
Lachs mit Zwiebel und Zitrone	44
Elvira Mersch, Club Oranienburg	
Pfundpfanne	44
Patient aus dem Center Oranienburg	
Rinderrouladen mit Hackfleisch	45
Gerda Lorenz, Club Tegel	
Klopse	45
Claudia Krüger, Club Oranienburg	
Tafelspitz	46
Gerda Brendel, Club Tegel	
Scaloppa à la Francesco	46
Unbekannt	
Kasseler Nackenbraten mit Rotwein	47
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	

Muscheln in Tomatensauce	48
Patient aus dem Center Hennigsdorf	
Fisch-Pfanne	49
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Gänsebraten nach Großmutter's Art	50
Hildegard Erben, Club Tegel	
Hammelkotelett	51
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Lammrückenfilets mit Zuckerschoten-Paprikagemüse	52
Gerda Runde, Day Care Center Birkenwerder	
Rinderschmorbraten mit Pilzen	53
Elvira Pförtner, Club Oranienburg	
Bouletten	53
Marianne Lasserre, Club Oranienburg	
Kärtner Käsnudeln	54
Rose-Marie Heinrici, Club Tegel	
Das Japanische	55
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Rinderschmorbraten	55
Familie Juchacz, Center Siemensstadt	
Grünkohl	56
Harry Kunze, Club Tegel	
Schmorkohl mit Hackfleisch	56
Käte Grave, Club Oranienburg	
Gänsekeule mit Grünkohl	57
Irmgard Köller, Club Tegel	
Falscher Hase	57
Patient aus dem Center Kreuzberg	
Rindfleisch mit Rosinensauce	58
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Kasselerbraten	59
Hans-Georg Tackmann, Club Oranienburg	
Rinderroulade mit Kartoffeln und Rotkohl	60
Helga Baese, Day Care Center Birkenwerder	
Zigeunergulasch	61
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Überbackene Zuckerschoten	62
Käte Grave, Club Oranienburg	

Chicorée-Rouladen	63
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Gefüllte Paprikaschoten	64
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Bratkartoffeln mit Rührei	65
Uta-Barbara Schwarz, Center Lichtenberg	
Béchamelsauce	66
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Hackfleischsauce	66
Renate Heger, Club Oranienburg	
Schmorgurken	67
Rosemarie Meyer, Club Tegel	
Kartoffelpuffer mit Apfelmus	68
Waltraud Müller, Club Tegel	
Bratkartoffeln	68
Rita Eggebrecht, Center Hohenschönhausen	
Kartoffelklöße	69
Renate Werder, Club Oranienburg	
Senf-Eier	69
Luise Mühl, Club Tegel	
Makkaroni-Hack-Auflauf mit Bohnen	70
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl	71
Eva Heines, Club Tegel	
Béchamel-Kartoffeln	72
Gerda Bauer, Day Care Center Birkenwerder	
Zucchini-puffer	72
Unbekannt	
Porree-Pfanne	73
Patient aus dem Center Oranienburg	
Kaninchentopf	74
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Gemüsepfanne mit Vollkornreis	75
Gertraud Beck, Center Lichtenberg	
Rosmarin-Hähnchentopf	76
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Karpfen im Backofen	77
Eva Bitsch, Club Oranienburg	

Kuchen, Gebäck & Desserts

Philadelphia-Torte	80
Karl-Heinz Jensen, Day Care Center Birkenwerder	
Käsecreme-Torte	80
Elfriede Griephan, Club Tegel	
Selterskuchen	81
Karl-Heinz Jensen, Day Care Center Birkenwerder	
Nusskuchen	81
Irmgard Zwirner, Club Tegel	
Käsekuchen mit Mandarinen	82
Dora Leumann, Center Oranienburg	
Nürnberger Lebkuchen	82
Hildegard Förster, Club Tegel	
Käsekuchen mit Weichkäse	83
Gertrude Wallersheim, Center Hennigsdorf	
Krümeltorte mit Äpfeln	83
Lydia Braun, Club Tegel	
Apfelkuchen nach Großmutter's Art	84
Hildegard Hopp, Center Hohenschönhausen	
Russischer Zupfkuchen	84
Eva Genrich, Club Tegel	
Apfelsinenkuchen	85
Familie Gerstenbühler, Center Oranienburg	
Apfelkuchen mit Marzipan	86
Erika Brandt, Center Birkenwerder	
Goldtröpfchen-Kuchen	87
Kurt Merkel, Club Tegel	
Quarkölteig für alle Blechkuchen	88
Erika Brandt, Center Birkenwerder	
Käsekuchen mit Magerquark	88
Familie Juchacz, Center Siemensstadt	
Apfel-Johannisbeer-Törtchen	89
Margitta Beyer, Day Care Center Birkenwerder	
Omas schneller Mandelkuchen	90
Unbekannt	

Sahnequark-Torte	91
Evelyn Kreisel, Club Oranienburg	
Schütteltorte	92
Karl-Heinz Jensen, Day Care Center Birkenwerder	
Kürbiskuchen	92
Monika Lehmann, Center Hennigsdorf	
Quarkplinsen	93
Unbekannt, Center Kreuzberg	
Locker-leichte Eierkuchen	93
Edelgard Paul, Club Tegel	
Apfelbettelmann	94
Hildegard Möckel, Day Care Center Birkenwerder	
Geschmorte Pflaumen auf Vanillepudding	94
Irmgard Köller, Club Tegel	
Apfel-Birnen-Marmelade	95
Eleonore Markgraf, Day Care Center Birkenwerder	
Echtes Marzipan	95
Elke Mühlisch, Day Care Center Birkenwerder	
Salzbutter-Karamell-Trüffel	96
Inge Pfeiffer, Club Tegel	
Lieblings Grüner Smoothie	97
Unbekannt, Center Kreuzberg	





*Salate &
Snacks*



Eiersalat mit Gewürzgurken

Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg

Zutaten

- 8 Eier
- 3 Gewürzgurken
- Zwiebel

Für die Sauce

- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Joghurt natur
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Zucker, Essig nach Geschmack

Zubereitung

8 Eier hart kochen, pellen, in Scheiben oder große Würfel schneiden, Gewürzgurken ebenfalls in Würfel schneiden. Mayonnaise, Joghurt und Gewürze in einer größeren Schale gut verrühren, Gurken und Eiwürfel dazugeben und gut untermengen.

Anstelle von Zwiebeln kann man auch Schnittlauch verwenden – schmeckt auch, kann jeder selbst für seinen Geschmack entscheiden.

Eiersalat mit frischem Schnittlauch

Verfasser: Rudi Möllers,
Club Tegel

Zutaten

- 10 Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Salz
- 350 g Salatmayonnaise

Zubereitung

Hartgekochte Eier in Würfel schneiden, mit Mayonnaise, einer Prise Salz und kleingehacktem Schnittlauch vermengen. Eine Stunde ziehen lassen.

Beamtenstippe

*Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel*

Zutaten

- 300 g Schabefleisch (durchgedrehtes sehr gutes Rindfleisch)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1–2 EL Kümmel
- 2 EL Mehl
- ¼ Liter saure Sahne (kann auch entfallen, dafür 1 Tasse Rotwein)

Zubereitung

Zwiebeln schälen, klein schneiden, in heißem Fett glasig dünsten. Dann das rohe Fleisch hinzutun und braun werden lassen. Öfter umrühren. Brühwürfel mit Löffel zerkleinern und dazugeben, dann Mehl mit Wasser in einer Tasse rühren, damit es keine Klumpen gibt, ebenfalls dazugeben. Nun auch den Kümmel und die saure Sahne hinzugeben.

Alles aufkochen lassen und mit Maggi abschmecken, oder anderes Gewürz verwenden – evtl. auch Sojasauce.

Alles abschmecken – fertig.

Dazu: Pellkartoffeln und kleine Gürkchen oder auch Nudeln.

Reissalat Mandarin

*Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg*

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 6 EL Öl
- 2 TL Curry
- 125 g Reis
- ¼ Liter Wasser
- Salz
- 200 g Porree
- 8 TL Zitronensaft
- 5 EL Mandarinen
- 1 Dose Mandarinen
- 1 EL Mango-Chutney
- 10 g Zucker
- 1 Dose Champignons

Zubereitung

Reissalat Mandarin sollte möglichst lange durchziehen, da sich die Gewürze dann stärker entfalten und der Reissalat aromatischer und würziger schmeckt. Der Reissalat kann auch einen Tag vor dem Servieren zubereitet und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Eine Zwiebel pellen und in möglichst feine Würfel schneiden. In einem kleinen Kochtopf oder einer Spielkasserolle neutrales Öl, wie Sonnenblumenöl, Sojaöl oder Maiskeimöl erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren mit dem Kochlöffel glasig dünsten. 2 TL Curry zufügen und unter Rühren kurz anschwitzen. Reis zufügen, mit dem Curry und den Zwiebeln verrühren und kurz andünsten. Wasser aufgießen, mit Salz würzen und den Reis noch einmal gut durchrühren. Einen Deckel auf den Kochtopf legen und die Temperatur auf niedrigste Stufe schalten. Den Curryreis ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Dabei den Deckel nicht öffnen, damit der Wasserdampf nicht entweichen kann. Kurz vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und den Curryreis noch einmal mit dem Kochlöffel gut umrühren. Den Reis vom Herd nehmen und beiseite stellen.

In einem Kochtopf Salzwasser zum Kochen bringen. Porree putzen und in Ringe schneiden. Porree kurz im kochenden Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit der Porree seine kräftige grüne Farbe behält. Außerdem gart er dann nicht weiter und behält noch etwas Biss. Für die Marinade frisch gepressten Zitronensaft in eine Salatschüssel geben. Mandarinen in ein Sieb gießen und den Saft auffangen.

5 EL vom Mandarinenensaft abnehmen und mit dem Zitronensaft verrühren. Mango-Chutney auf ein Brett geben und mit einem Messer fein hacken. Mango-Chutney in die Marinade geben und mit Salz, Zucker und Curry pikant würzen. Zum Schluss Öl in die Marinade geben und gut durchrühren. Den leicht abgekühlten Reis in die Salatschüssel

füllen und mit der Marinade mischen. Den gut abgetropften Porree und die abgetropften Mandarinen zum Reissalat Mandarin geben und vorsichtig untermischen. Champignons in ein Sieb füllen und so lange unter klarem Wasser spülen, bis das Wasser nicht mehr schäumt. Champignons sehr gut abtropfen lassen, halbieren und unter den Reissalat Mandarin mischen.

Kürbisbrot mit pikanter Paste

Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg

Zutaten

- 30 g Hefe
- 1 EL Honig
- 650 g Weizenmehl
- 250 g Kürbis
- 1 Apfel
- ½ Zitrone (Saft)
- 60 g gemahlene Haselnüsse
- 1/2 TL Zimt
- 150 g Kräuterquark
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Salz
- 80 g ganze Haselnüsse

Für die pikante Paste

- 200 g Feta-Käse
- 2 EL Butter
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Kürbiskernöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika
- 1 EL gemischte gehackte Kräuter

Zubereitung

Die Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen, den Honig und die Hälfte des Mehls zugeben, die Masse gut durchrühren und etwa 20 Minuten zugedeckt

gehen lassen. Den Kürbis schälen, die Kerne und das faserige Innere entfernen, den Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, Kürbis und Apfel grob raspeln, mit Zitronensaft, gemahlene Nüssen und Gewürzen mischen und zusammen mit Quark und Sojasauce zum Vorteig geben. Das restliche Mehl mit dem Salz und den ganzen Haselnüssen zugeben und in der Schüssel etwa 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Eine Kastenform ausfetten, den Backofen auf 200° C vorheizen, den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen, nochmals etwas gehen lassen. Das Brot im heißen Backofen 50–60 Minuten backen, bis es sich hohl anhört, wenn man darauf klopft. Für die pikante Paste den Feta-Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit der Butter, dem Frischkäse, dem Senf und dem Öl verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazugeben. Die Kräuter und Gewürze zugeben und die Paste pikant abschmecken und zum Kürbisbrot servieren.

Käserolle

*Verfasserin: Vera Tege,
Club Oranienburg*

Zutaten

- ca. 200 g Käse
- 1 große Ecke Schmelzkäse
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 saure Gurke
- 2 Zwiebeln
- 100 g Wurst (Lyoner, Jagdwurst oder Bierschinken)
- 75 g Kräuterbutter
- 1 TL Senf

Zubereitung

Käse im Wasserbad erhitzen. Wurst, Gurke, Zwiebeln und Ei klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Den gekochten Käse ausrollen und die Zutaten gleichmäßig verteilen. Alles aufrollen und die Rolle im Kühlschrank auskühlen lassen.

Gemüse-Sülze

*Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel*

Zutaten

- 6 Beutel Gelatine
- 6–7 EL Essig
- $\frac{3}{4}$ Liter Brühe
- Pfeffer, Salz, Zucker
- Gemüse nach Wahl

Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Essig und Brühe mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Dann von dieser Flüssigkeit die Hälfte zurückbehalten und in die andere Hälfte die abgegossenen Gelatineblätter hineintun. Die übrige Hälfte der gewürzten Flüssigkeit hinzugeießen. Dann Gemüse nach Wahl, z. B. Champignons, Erbsen, Spargel, Blumenkohl, Hälften von gekochten Eiern, Petersilie, Tomaten, Tomatenpaprika, Maiskörner. Zunächst einen „Spiegel“ gießen, kalt stellen, erstarren lassen. Danach ein Muster legen, wenig Flüssigkeit nachgießen, wieder erstarren lassen. Dann das restliche Gemüse darauf schichten, danach alles mit dem Rest der Flüssigkeit begießen. Alles zunächst im Gefrierschrank, dann im Kühlschrank lagern, bis es fest ist.





Suppen & Eintöpfe



Tessiner Topf

Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel

Zutaten

- 250 g mageres Rind- und Schweinefleisch
- 75 g durchwachsener Speck
- 250 g Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 EL Paprika-Pulver rosenscharf
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 Liter heiße Fleischbrühe aus Würfeln
- ½ TL getrockneter zerriebener Majoran
- 750 g Kartoffeln
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- ¼ Liter Weißwein
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Speck darin 5 Minuten anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und in 5 Minuten goldgelb braten. Dann das Fleisch in den Topf geben und rundherum 5 Minuten anbraten. Paprika darüber stäuben und unterrühren.

Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Fleischbrühe begießen. Zugedeckt 70 Minuten kochen lassen. Nach 35 Minuten Majoran in den Topf streuen. Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. In knapp 2 cm große Würfel schneiden. 25 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten mit ihrer Flüssigkeit und dem Wein in den Topf gießen. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Tessiner Topf, wenn nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In eine Terrine füllen und mit Petersilie bestreut servieren.

Gemüsesuppe

Verfasser:
Unbekannt

Zutaten

- Brokkoli
- Gemüsebrühe
- Korianderpulver
- Kurkuma (Gelbwurzelpulver)
- Kreuzkümmel
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- etwas Sahne
- etwas frische Minze

Zubereitung

Den Brokkoli waschen, die Röschen in einen Topf mit Wasser geben (so dass er nicht ganz bedeckt ist). Gemüsebrühe nach Geschmack dazugeben. Den feingehackten Ingwer dazugeben. Je einen halben Teelöffel Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel einrühren und das Ganze gar kochen (5–10 Minuten). Die Suppe pürieren und die Sahne unterrühren. Mit Pfefferminzblättern garnieren.

Kürbissuppe

Verfasserin: Monika Lehmann,
Center Hennigsdorf

Zutaten

- 800 g Kürbis
- 800 g Möhren
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 cm Ingwer
- 1 EL Zitronengras (in Pulverform)
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Curry- oder Sojasauce

Zubereitung

Alles würfeln und weich kochen, dann pürieren.

Weisskohl- Cassoulet

Verfasserin: Annemarie Spannemann,
Club Oranienburg

Zutaten

- 1 Weißkohl
- 40 g Butter
- 2 EL Schalotten
- 1 EL Zucker
- Kümmel, gemahlener Pfeffer
- 350 ml Fleischbrühe
- 3 Kabanossi
- 60 g Porreestreifen
- 60 g Möhrenstreifen
- 150 g Schmetterlingsnudeln
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

Weißkohl in größere Stücke schneiden, die Butter im Topf erhitzen, Schalotten glasig dünsten, den Zucker unterrühren, den Weißkohl, Schalotten und die Gewürze dazutun. Die Fleischbrühe dazugeben und langsam garen, die Kabanossi in dicke Scheiben schneiden. Porree und Möhren zum Kohl geben, kurz köcheln lassen. Mit Crème fraîche, Petersilie und Kümmel würzen. Dazu die Nudeln reichen.

Rindfleischsuppe mit Gemüse

Verfasserin: Gerda Bauer,
Day Care Center Birkenwerder

Zutaten

- 250–375 g Rindfleisch
- 2–2½ Liter Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 kg Gemüse (Erbsen, Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl)
- 750 g Kartoffeln
- Suppengrün
- Fleischextrakt oder Suppengewürze

Zubereitung

Fleisch in Stücke schneiden und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Eine Stunde köcheln lassen.

Gemüse schälen und in Würfel oder Streifen schneiden. Das vorbereitete Gemüse gemeinsam mit den in Würfel geschnittenen Kartoffeln und dem Suppengrün in die Brühe geben.

Die Suppe zum Kochen bringen und 35 Minuten weiter köcheln lassen.

Die letzten 10 Minuten auf niedrigster Stufe weiter kochen.

Mit Salz und Fleischextrakt oder Suppengewürz abschmecken.

Ofensuppe

*Verfasserin: Annemarie Spannemann,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 1,5 kg Schnitzfleisch
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- gekörnte Fleischbrühe
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Gläser Champignons in Scheiben (530 g Abtropfgewicht)
- 2 Gläser Tomatenpaprika (165 g Abtropfgewicht)
- 500 g Tiefkühlerbsen
- 1 große Dose Ananasstücke (490 g Abtropfgewicht)
- 1 Glas Chilisauce (Fonduesauce, etwa 320 g)
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 Becher saure Sahne
- 225 g scharfer Curryketchup
- 750 ml Wasser

Zubereitung

Schnitzfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Fleisch in einen ofenfesten, großen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Fleischbrühe würzen.

Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und zum Fleisch geben. Champignons mit der Flüssigkeit, abgetropfte Tomatenpaprikastreifen und tiefgefrorene Erbsen hinzufügen. Ananasstücke abtropfen lassen, die Stücke evtl. kleiner schneiden, zusammen mit der Chilisauce, Sahne und Curryketchup auffüllen. Zum Schluss Wasser hinzufügen, so dass die Suppe bedeckt ist, etwas umrühren. Den Topf zugedeckt in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200° C (vorgeheizt), Heißluft: etwa 180° C (nicht vorgeheizt), Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 1,5 Stunden

Zwischendurch die Ofensuppe umrühren, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

Kohlrübeneintopf

Verfasserin: Rita Eggebrecht,
Center Hohenschönhausen

Zutaten

- 600 g Kohlrüben
- 400 g Kartoffeln
- 100 g Speck
- 1 EL Kümmel, Salz,
- 1 Glas Joghurt
- 2 Zwiebeln zum Garnieren

Zubereitung

Gewürfelte Kohlrüben mit etwa $\frac{1}{8}$ Liter kochendem Wasser übergießen.

Kohlrüben halb gar kochen, gewürfelte Kartoffeln und Speck dazugeben, gar kochen. Joghurt unterrühren, mit Gewürzen abschmecken.

Kartoffelsuppe mit Speck

Verfasserin: Doris Gregorzewski,
Club Oranienburg

Zutaten

- 1 EL Öl
- 100 g Speck
- 1 Zwiebel
- 4 Karotten
- 1 Stangenlauch
- 1 Sellerie
- 700 g Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie
- 4 Würstchen

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Kartoffeln und Zwiebeln in Würfel, Möhren, Lauch und Sellerie in Scheiben schneiden. Speck mit Öl im Topf auslassen, Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Die Karotten, Lauch, Sellerie und Kartoffeln kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie würzen und mit der Brühe aufgießen, 30 Minuten kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Würstchen zugeben und heiß werden lassen oder klein geschnittene Würstchen dazugeben.

Grüne Bohnen- Eintopf süß-sauer

Verfasserin: Hildegard Görn,
Center Siemensstadt

Zutaten

- 350 g grüne Bohnen
- 250 g Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 1 kg Magerquark
- Salz, Essig, Zucker
- 50–100 g fetter Speck

Für die Eierkuchen

- 4 Eier
- 1 Tasse Milch
- 2–3 EL Mehl
- Salz
- ½ TL Backpulver

Zubereitung

Grüne Bohnen und Möhren klein schneiden und mit etwas Salz im Wasser kochen. Kartoffeln extra kochen, stampfen und zu den Bohnen und Möhren geben. Speck in kleine Würfel schneiden, auslassen und zu der Suppe geben. Nach Geschmack Essig und Zucker zugeben. Die Zutaten des Eierkuchens verquirlen und in eine mit Fett (Margarine) versehene Pfanne geben. Langsam stocken lassen und umdrehen. Eierkuchen in Stücke schneiden und nach Geschmack in den Teller geben.

Rindfleischeintopf

Verfasserin: Gerda Stahl,
Club Tegel

Zutaten

- 200 g Rindfleisch
- 100 g Möhren
- 100 g Lauch
- 50 g Rettich

Zubereitung

Alles würfeln, in 1 Liter Wasser geben, gar kochen.

Kürbissuppe mit Chilischote

Verfasserin: Gertraud Beck,
Center Lichtenberg

Zutaten

- 1 kg Kürbis
- 2 Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 Chilischote
- 2 Stück frischer Ingwer
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2–3 Tomaten
- Currypulver, Kurkuma
- 1 Zweig Rosmarin
- 2–3 Salbeiblätter
- 1 großes Lorbeerblatt
- 4 Pimentkörner
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Salz nach Belieben
- Kürbiskerne
- etwas Zitronensaft
- 1 Löffel saure Sahne
- 1 Löffel Kürbiskernöl

Zubereitung

Kürbis, Kartoffeln, Möhren, Tomaten, Chilischote klein schneiden und die Chilischote anbraten. Kürbis, Kartoffeln, Möhren, Tomaten, Rosmarin, Salbei zu den gebratenen Chilischoten geben.

Klein geschnittene Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben und alles zusammen schmoren. Es sollte noch bissfest sein. Anschließend kommen die Gewürze dazu, kräftig mitschmoren lassen. Dann mit dem Mixer pürieren. Vor dem Verzehr die Kürbiskerne rösten, auf den Teller geben. Zitronensaft, 1 Löffel saure Sahne und 1 Löffel echtes steirisches Kürbiskernöl dazugeben.

Möhreneintopf mit Schweinebauch

*Verfasserin: Ingeborg Benecke,
Center Lichtenberg*

Zutaten

- 1 kg Möhren
- 400 g Schweinebauch
- 350 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- Petersilie

Zubereitung

Alles zusammen gut köcheln lassen und zum Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

Kerbelsuppe

*Verfasserin: Elke Mühlisch,
Day Care Center Birkenwerder*

Zutaten

- 25 g Mondamin
- 1 Eigelb
- ¼ Liter Milch
- ¾ Liter Fleischbrühe
- Salz, Zitronensaft
- 25 g Butter oder Margarine
- 1–2 Bund Kerbel

Zubereitung

Mondamin und Eigelb in genügend Milch anrühren. Die übrige Milch und die Fleischbrühe zum Kochen bringen und mit dem angerührten Mondamin binden. Die Suppe mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und das Fett darin zergehen lassen. Zum Schluss den gehackten Kerbel untermischen.

Lachs-*suppe*

Verfasser:
Unbekannt

Zutaten

- 500 g Lachsfilet
- 1 Liter Wasser
- 1 Zitrone
- 1 EL Mehl
- 1 TL Zucker
- 2 Pimentkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Pfefferkörner
- 1 Stange Porree
- 1 Stck. Sellerie
- 1 Möhre

Zubereitung

Gewürze und Gemüse ½ Stunde kochen, dann die Gewürze herausnehmen, Lachsfilet in Würfel schneiden und in die Brühe geben. Einen Esslöffel Zitronensaft und wenig Salz dazugeben. 20 Minuten langsam köcheln lassen. Dann durch ein Sieb gießen. In einem Topf 200 g Butter erhitzen, dann das Mehl langsam hineingeben und mit einem Kochlöffel zu einer Schwitze rühren. Die Brühe mit einem Schöpf-
löffel auffüllen, mit wenig Salz, einem Teelöffel Zucker und dem Saft einer Zitrone abschmecken.

Mitternacht*suppe*

Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg

Zutaten

- 500 g Hackepeter
- 500 g Schabefleisch
- 6 größere Zwiebeln
- 10 Gewürzgurken
- 3 große Ananasringe
- 2 EL Ananassaft
- 1 kleines Glas Tomatenpaprika geschnitten
- ½ Flasche Ketchup
- ½ Tube Tomatenmark
- 2 große Dosen Ochsenschwanzsuppe
- 1 große Dose Champignons, geschnitten

Zubereitung

Hackmasse in ein wenig Öl krümelig anbraten, Zwiebeln würfeln, dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Alle übrigen Zutaten, bis auf die Champignons, zugeben und durchkochen. Die Suppe 12 Stunden ziehen lassen. Am besten am Vorabend zubereiten, danach erst die Champignons dazugeben und aufkochen lassen.

Es bedarf keiner weiteren Gewürze, da sich durch die Zutaten das Gericht von selbst würzt.

Käsesuppe

*Verfasserin: Angelika Borinin,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 2 Stangen Porree
- 500 g Gehacktes
- 1 Ei
- 2 Tüten Spargelcremesuppe
- 2 ½ Becher Schmelzkäse

Zubereitung

Das Ei mit dem Gehackten vermischen und anbraten. Porree sehr fein in Ringe schneiden, dazugeben und etwas andünsten. Mit kaltem Wasser aufgießen. Spargelcremesuppe entsprechend der angegebenen Wassermenge dazugeben, hierbei die Zubereitungsweise der Suppe beachten. Alles miteinander aufkochen. Käse nach Bedarf unterrühren und auf kleiner Flamme etwas köcheln lassen.

Kohlrabi-Eintopf

*Verfasserin: Marianne Lasserre,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 5 Kohlrabi
- 5 große Kartoffeln
- 500 g Rindfleisch
- Salz, Pfeffer
- 100 g Speck
- 1 Zwiebel
- Petersilie

Zubereitung

Kohlrabi putzen und klein schneiden. Kleine zarte Blätter waschen und ebenfalls klein schneiden. Kartoffeln und Fleisch klein schneiden. Alles zusammen mit etwas Wasser kochen. Mit Brühe abschmecken. Speck und Zwiebeln in Fett andünsten und dazugeben. Zum Schluss kleingehackte Petersilie dazugeben.

Grüne Bohnen- Eintopf à la Grete

Verfasserin: Grete Marsch,
Club Tegel

Zutaten

- 500 g Grüne Bohnen
- 300 g Kartoffeln
- 500 g Suppenfleisch
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Liter Bouillon
- 1 EL Bohnenkraut
- 1 EL Mehl
- 2 EL Butter

Zubereitung

Das Fleisch mit dem geputzten Suppengrün in der Bouillon zum Kochen bringen. Nach 20 Minuten die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazugeben und köcheln lassen.

Zum Schluss, wenn das Fleisch gar ist, aus Butter und Mehl eine Einbrenne in der Pfanne herstellen und diese in die Suppe geben. Bohnenkraut nicht vergessen!

Wer möchte, kann dem Gericht mit einem Spritzer Essig und Zucker einen pikanten Geschmack geben.

Eintopf mit grünen Bohnen und Rindfleisch

Verfasserin: Inge Lingnau,
Club Oranienburg

Zutaten

- 1 kg frische Bohnen
- 1 kg Rindfleisch
- 8 Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- Bohnenkraut

Zubereitung

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Bohnen klein schnippeln. Fleisch klein schneiden und alles mit Wasser kochen. Salz und Pfeffer nach Geschmack. Bohnenkraut dazugeben.

Haferflocken- suppe

Verfasserin: Irmgard Zwirner,
Club Tegel

Zutaten

- 250 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 1 Tüte Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4 EL Haferflocken

Zubereitung

Die Milch mit dem Zucker, Vanillezucker und Salz aufkochen. Wenn die Milch kocht, Haferflocken einstreuen und unter Rühren so lange kochen, bis die Suppe angedickt ist.

Dieses Rezept ist nicht schwer und dauert nur einige Minuten.

Kartoffelsuppe mit Bockwurst

Verfasserin: Marianne Lasserre,
Club Oranienburg

Zutaten

- 1 Bund Suppengrün
- ca. 1 kg Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Bockwurst je Person
- Brühe
- Rindfleisch
- Speck
- Zwiebeln

Zubereitung

Suppengrün putzen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Rindfleisch klein schneiden. Alles zusammen mit etwas Wasser aufkochen und mit Brühe abschmecken. Speck und Zwiebeln klein schneiden und andünsten. Anschließend zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Zum Schluss die Bockwurst erhitzen und dazugeben.

Fleischbrühe mit Semmelklösschen

Verfasserin: Elke Mühlisch,
Day Care Center Birkenwerder

Zutaten

- 125 g Weißbrotwürfel
- 62,5 ml Milch
- 1 Ei
- 75 g Schinkenspeck
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch
- 25 g Mondamin
- heißes Salzwasser
- Fleischbrühe
- Petersilie

Zubereitung

Weißbrotwürfel mit in Milch verquirltem Ei übergießen und ½ Stunde stehen lassen. Den Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden, in der Pfanne hellgelb anlaufen lassen und mit Gewürzen, gehacktem Schnittlauch und Mondamin zu den Brotwürfeln geben, alles vermengen und Klößchen daraus formen. Einen Probekloß in Salzwasser garen lassen, evtl. noch etwas Mondamin an den Teig geben, dann erst alle Klöße garen. Die Semmelklöße in der Fleischbrühe mit gehackter Petersilie anrichten.

Linsensuppe

Verfasserin: Irmgard Köller,
Club Tegel

Zutaten

- Linsen
- Wasser
- Kasseler
- Suppengrün
- Kräuter (Petersilie oder Schnittlauch)
- Essig

Zubereitung

Linsen über Nacht einweichen. Mit Wasser und Kasseler zum Kochen bringen. Suppengrün dazugeben. Ganz zum Schluss noch Kräuter, wie Petersilie oder Schnittlauch, dazugeben.

Wenn die Suppe auf dem Teller ist, mit Essig abschmecken.

Südamerikanischer Bohneneintopf

Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel

Zutaten

- 250 g weiße Bohnen
- 1 Liter Wasser
- 1 EL Öl
- 500 g Schweineschulter (ohne Knochen)
- 1 große Zwiebel
- 6 Tomaten
- 1 EL Salz
- einige Tropfen Tabasco
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Thymian
- ½ TL Bohnenkraut
- 1 Dose gebackene Bohnen
- 1 Dose Tomatenmark

Zubereitung

Die weißen Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag eine Stunde in neuem Wasser kochen. Öl erhitzen, Schweineschulter gewürfelt hineingeben und ringsherum braun anbraten. Zwiebeln zerkleinern und mit zum Fleisch geben. Tomaten in Wasser erhitzen, dann abgießen und schälen (Schale abziehen). Die Tomaten zum Fleisch geben.

Salz und die restlichen Gewürze (Paprikapulver und Thymian) hinzugeben und 30 Minuten weiter kochen. Wenn die Bohnen und das Fleisch weich sind, die gebackenen Bohnen dazugeben. Eventuell mit ein wenig Speisestärke (Mondamin, Gustin, Kartoffelmehl) binden. Tomatenmark hinzugeben und ggf. mit Tabasco oder Pfeffer nachwürzen.

Anmerkung:

Falls das Fleisch Fett, weiße Haut o. ä. hat, abschneiden. Mit den Knochen, die man beim Fleischer herauslösen und klopfen sowie zerkleinern lässt, einfach mit dem Fleischgezadder, Knochen und 1 Gewürzkorn, 1 Nelke sowie 1 Zwiebel ca. 1 Stunde kochen. Fleisch und das von den Knochen abgelöste Fleisch durch den Wolf drehen. Zum Schluss 1–2 gekochte Kartoffeln untermischen und alles in den Eintopf geben. Füllt gut auf und schmeckt.

Zucchini- Cremesuppe

Verfasserin: Dora Leumann,
Center Oranienburg

Zutaten

- Zucchini
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Liter Gemüsesuppe (Würfel)
- ¼ Liter süße Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel

Zubereitung

Zucchini waschen und schneiden.
Kartoffeln und Zwiebeln schälen und schneiden. Knoblauch schälen.
Zucchini, Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürze und die angerührte Gemüsesuppe in einen Topf geben und weich kochen.
Süße Sahne und Olivenöl dazugeben.
Anschließend mixen – fertig.

Pot-au-feu (französisch für „Topf auf dem Feuer“)

Verfasserin: Lina Stahl,
Club Tegel

Zubereitung

Dies ist ein klassischer Eintopf der ländlichen Küche Nordfrankreichs, bestehend aus Rindfleisch und Gemüse, bei dem auch eine Brühe entsteht.
Für Pot-au-feu gibt es unzählige Variationen. Klassische Zutaten sind Rindfleisch, Möhren, Mairüben, Porree, Sellerie und Zwiebeln. Gewürzt wird Pot-au-feu mit Salz, Pfeffer und Bouquet garni (Kräutersträußchen). Gewöhnlich werden unterschiedliche Rindfleischstücke verwendet. Verwendung finden unter anderem Rinderbacken, Rinderzungen, Hochrippen, Brust und ähnliche, verhältnismäßig preisgünstige Fleischsorten.
Pot-au-feu wird in zwei Gängen serviert. Zunächst wird die Brühe aufgetischt, anschließend das Fleisch und das Gemüse mit Senf oder Vinaigrette und Cornichons serviert.

Gulaschsuppe

Verfasserin: Elke Mühlisch,
Day Care Center Birkenwerder

Zutaten

- 250 g Rindfleisch
- 250 g Zwiebeln
- 1 TL Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Liter Wasser
- 30 g Mondamin
- saure Sahne

Zubereitung

Kleine Fleischwürfel in Fett bräunen, Zwiebelwürfel und Gewürze hinzugeben. Alles gar schmoren, nach Bedarf heißes Wasser angießen. Mondamin in saurer Sahne und wenig Wasser anrühren, unter Rühren zugießen und kurz aufwallen lassen. Die Suppe pikant abschmecken.

Gemüse Eintopf

Verfasserin: Renate Lindner,
Club Tegel

Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 600 g Kartoffeln
- 500 g Möhren
- 2 Kohlrabi
- 2 EL Butter
- 1 Liter Brühe
- Salz, Pfeffer
- 300 ml Sahne
- 4 Wiener Würstchen
- 125 g Speck
- Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln andünsten, restliches Gemüse in Würfeln dazugeben und mit Brühe aufgießen; Salz und Pfeffer dazugeben und 30 Minuten kochen lassen. Zum Schluss Sahne unterrühren, Würstchen zugeben. Speck auslassen und ebenfalls dazugeben. Anschließend mit reichlich Petersilie überstreuen.





*Hauptgerichte
& Beilagen*



Hähnchenkeule in Sherrysauce

*Verfasserin: Lydia Braun,
Club Tegel*

Zutaten

- 2 frische Hähnchenkeulen
- Hähnchengewürz, Salz
- 1 Zwiebel
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Glas Wasser
- 2 EL Öl

Zubereitung

Keulen würzen und in Öl anbraten. Die Zwiebel und die Gemüsezwiebel putzen und mitschmoren, mit Sherry ablöschen und Tomatenmark zugeben. Bei geschlossenem Topf oder Pfanne langsam schmoren lassen. Eventuell Wasser zugeben und ca. 30 Minuten kochen. Mit Kartoffeln und Apfelmus servieren.

Gulasch

*Verfasserin: Eva Hebbe,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 500 g Rindfleisch
- 500 g Schweinefleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- Salz, Pfeffer
- Mehl zum Andicken
- Fett zum Anbraten

Zubereitung

Fleisch im heißen Fett anbraten, Zwiebeln mit anbraten, nach und nach kaltes Wasser hinzugeben. Paprika klein schneiden und dazugeben. Salz und Pfeffer nach Geschmack. Anschließend mit Mehl oder Maisan andicken.

Hähnchenkeulen mal ganz anders

Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg

Zutaten

- 9 kleine Kartoffeln
- Rosmarin, Thymian
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 300 g Tomaten
- 6 Hähnchenkeulen
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Ketchup
- 2 TL Honig
- 3 EL Pflanzenöl
- 3 EL ChilisaUCE
- 3 EL Sojasauce
- 4 EL Olivenöl
- ¼ Liter Brühe

Ketchup, Honig, Pflanzenöl, Soja- und ChilisaUCE kurz in einem Topf aufkochen lassen und damit die Keulen großzügig mit einem Pinsel bestreichen. Die Kartoffeln zwischen die Keulen legen, die Zwiebeln und den Knoblauch darüber verteilen. Nun die Kräuter mit dem Olivenöl vermischen und darübergeben. Den Bräter auf einen Rost in den Ofen stellen und ca. 40 Minuten bei 180° C Umluft garen. Die Tomaten und die Brühe zugeben und noch weitere 15 Minuten garen.

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich abwaschen (aber nicht schälen). Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und vierteln. Die Hähnchenkeulen salzen und pfeffern und in den Bräter legen.

Spegediner Gulasch

*Verfasser: Reinhard Irrgang,
Center Lichtenberg*

Zutaten

- 750 g Schweinefleisch von der Schulter
- 250 g Zwiebeln, gewürfelt
- 100 g magerer Speck, geräuchert
- 400 g Sauerkraut (aus der Dose)
- Paprikapulver, edelsüß
- ½ Liter Gemüsebrühe (Instant)
- 200 g Kümmel
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fleisch abrausen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Speck klein würfeln, in einem Topf auslassen, herausnehmen. Fleisch im Speckfett portionsweise anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Sauerkraut, Fleisch und Speck zufügen, mit Paprika bestäuben, umrühren und knapp mit Brühe bedecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren, eventuell etwas Brühe nachgießen. 150 g Sahne unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit restlicher Sahne und Kümmel garnieren.

Paprika-Relish

*Verfasserin: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg*

Zutaten

- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Zucker
- Salz
- 1 Sternanis
- 5–6 EL Apfelessig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1–2 EL Kapern in Salz (Nonpareilles)

Zubereitung

Paprika putzen, entkernen und zusammen mit den Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin 3 bis 4 Minuten andünsten. Mit Zucker, Salz und Sternanis würzen. Mit Essig und Brühe ablöschen und zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Kapern in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

Marinierter Hering mit Pellkartoffeln und grünen Bohnen

*Verfasserin: Sonja Vierus,
Club Tegel*

Zutaten

- 1 Packung mariniertes Hering
- 5 Pellkartoffeln (pro Person)
- 1 Glas grüne Bohnen
- Zwiebeln, Äpfel,
saure oder Gewürzgurken
- 1 EL Schmalz
- 50 g Speckwürfel

Zubereitung

Den marinierten Hering in eine Schüssel geben, mit Zwiebeln, Äpfeln und Gurke verfeinern. Pellkartoffeln in Salzwasser kochen. 50 g Speckwürfel und eine kleingeschnittene Zwiebel in 1 EL Schmalz anbraten und die Bohnen hinzugeben, mit Salz abschmecken.

Lachs mit Zwiebel und Zitrone

*Verfasserin: Elvira Mersch,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 500 g Lachs
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- Pfeffer, Salz

Für die Sauce

- Creme fraîche
- 1–2 Knoblauchzehen
- frischer Dill
- Salz

Zubereitung

Für die Sauce Dill hacken und mit Creme fraîche mischen. Knoblauch pressen und dazugeben, salzen und im Kühlschrank stehen lassen, bis der Lachs fertig ist. Zwiebel und Zitrone in dünne Ringe schneiden. Lachs waschen und abtrocknen. Mit Salz einreiben und pfeffern. Anschließend den Lachs auf Folie legen. Die vorher zugeschnittenen Zwiebelringe auf den Lachs legen, darauf dann die Zitrone legen. In die Folie einwickeln und im vorgeheizten Backofen garen. Anschließend mit der Sauce servieren.

Pfundpfanne

*Verfasser:
Patient aus dem Center Oranienburg*

Zutaten

- 1 Pfund Schweinefleisch
- 1 Pfund Rindfleisch
- 1 Pfund Kasseler
- 1 Pfund Gehacktes
- 1 Pfund Knacker
- 1 Pfund Zwiebeln
- 1 Pfund rote Paprika
- 1 Pfund Pilze
- 2 Flaschen Grillsauce oder Ketchup und Curryketchup gemischt
- 1 Becher süße Sahne
- 1 Becher saure Sahne

Zubereitung

Das Fleisch würfeln, Zwiebeln in Scheiben, Gehacktes in kleine Klößchen, alles zusammen in eine große Pfanne oder Bräter schichten. Das Gemüse klein geschnitten darüber und die Sauce obendrauf. Wenig bis gar nicht würzen. 2 Stunden zugedeckt bei guter Mittelhitzte im Backofen garen. Zum Schluss die Sahne unterheben und dann schmecken lassen!

Rinderrouladen mit Hackfleisch

Verfasserin: Gerda Lorenz,
Club Tegel

Zutaten

Für die Füllung

- 500 g Hackfleisch
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Senf
- Speck
- Zwiebeln

Für den Rotkohl

- 1 Glas Rotkohl
- 3–4 Pimentkörner
- 1 TL Zucker
- 1 Apfel gerieben
- 1 Prise Salz

Dazu Kartoffeln reichen.
Kochzeit: ca. 2 Stunden.

Klopse

Verfasserin: Claudia Krüger,
Club Oranienburg

Zutaten

- 1 kg Gehacktes
- 2 Eier
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Brötchen

Für die Sauce

- ca. ½ Glas Kapern
- 1 Schuss Weißwein

Zubereitung

Gehacktes mit Pfeffer, Salz, Zwiebeln, Eiern und eingeweichtem Brötchen vermengen. Klöße formen und in Salzwasser kochen. Klöße aus dem Wasser nehmen. Für die Sauce Mehl mit kaltem Wasser verrühren und ins Kloßwasser rühren. Kapern und Weißwein nach Geschmack dazugeben. Alles noch einmal mit den Klößen aufkochen – fertig!

Tafelspitz

*Verfasserin: Gerda Brendel,
Club Tegel*

Zutaten

- 750 g Rindfleisch
- Suppengrün
- Salz, Pfeffer
- 1 Brühwürfel

Zubereitung

Rindfleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Zusammen mit dem kleingeschnittenen Suppengrün ca. 1,5 Stunden im Bräter schmoren lassen. Das Fleisch herausnehmen und zerschneiden.

Für die Sauce eine helle Mehlschwitze aus Mehl und Butter und Brühe kochen und je nach Geschmack Meerrettich in die Sauce geben. Zusätzlich einen Teelöffel Zucker und Salz bei Bedarf dazugeben.

Scaloppa à la Francesco

*Verfasser:
Unbekannt*

Zutaten

- 4 Schweineschnitzel – dünn geschnitten
- 500 g gemischtes Gehacktes
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- italienische Gewürzmischung
- 1 kleine Packung geriebener Parmesan
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 1 Baguettebrot

Zubereitung

Backofen auf 200° C vorheizen. Gehacktes, Zwiebeln und Knoblauch (jeweils kleingehackt), geschälte Tomaten, Gewürzmischung, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Schnitzel salzen und pfeffern, mit Fett in einer Pfanne beidseitig anbraten. Zwischendurch das gemischte Gehackte anbraten. Die Schnitzel mit dem gebratenen Hack belegen, den Parmesan obendrauf verteilen. Die belegten Schnitzel in den Ofen geben, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Auf einem Teller servieren und dazu Baguettebrot reichen.

Kasseler Nackenbraten mit Rotwein

*Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg*

Zutaten

- 750 g Kasseler Hals- oder Nackenbraten

Für die Sauce

- 300 ml Brühe (Fertigprodukt)
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 1 TL Tomatenmark
- 100 ml trockener Rotwein
- 1 Möhre
- 1 Sellerieknolle

Zum Andicken der Sauce

- 1 EL Mehl
- etwas kaltes Wasser oder 1 Päckchen dunkle Bratensauce (Fertigprodukt)
- gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Für dieses Rezept zuerst das Kasseler kurz unter kaltem Wasser abwaschen und mit Küchentüchern trocken tupfen. In einen ausreichend großen Kochtopf die Brühe einfüllen, mit einem Schneebesen den Senf und das Tomatenmark unterrühren. Die Karotte und den Sellerie schälen, beides in kleine Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Den Rotwein ebenfalls in den Topf gießen. Den ganzen Sud zum Kochen

bringen, anschließend den Kasseler Braten in den Topf einlegen.

Zugedeckt, bei niedriger Temperatur, etwa 60 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit die Beilagen wie Rotkraut, Grünkohlgemüse, gemischtes Gemüse, dazu Salzkartoffeln, Pellkartoffeln usw. zubereiten.

Den Braten aus dem Topf nehmen, warm halten. Die Sauce mit einem Stabmixer pürieren, das dickt die Sauce gleichzeitig an, dabei soviel weitere Flüssigkeit hinzugeben, wie später Sauce benötigt wird. Oder die Sauce durch ein Sieb abseihen, mit Wasser auffüllen und entweder mit Mehl andicken oder 1 Päckchen handelsübliches dunkles Saucenpulver dazu nehmen. Dickt man die Sauce mit Mehl an, so wird Mehl mit etwas kaltem Wasser in einer Tasse verrührt, unter die übrige Saucenflüssigkeit gegeben und die Sauce einmal gründlich aufgekocht. Anschließend nach eigenem Geschmack mit etwas Wein und gemahlenem schwarzen Pfeffer würzig abschmecken.

Muscheln in Tomatensauce

Verfasser:

Patient aus dem Center Hennigsdorf

Zutaten

- 3 kg Miesmuscheln
- 2 Bund Suppengrün
- 2 Stangen Lauch
- 200 g Zwiebeln
- 250 ml Olivenöl
- 3 getrocknete Chilischoten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- 6 Lorbeerblätter
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- Salz
- 1 Liter trockener Weißwein

Zubereitung

Muscheln gut unter kaltem Wasser putzen (kaputte Muscheln beiseite legen). Suppengrün, Sellerie und Zwiebeln klein würfeln. Öl in einem hohen Topf erhitzen und das Suppengrün, Zwiebeln und Sellerie gut darin anrösten. Anschließend die Gewürze und Tomaten dazugeben und etwas einkochen lassen (12–15 Minuten), Wein zugeben und aufkochen lassen. Wer möchte, kann etwas Knoblauch zugeben. Bitte nicht salzen, da die Muscheln genügend Salz enthalten.

Dann die Muscheln zugeben und zugedeckt ca. 8–10 Minuten garen. Den Topf zwischendurch rütteln, damit sich die Muscheln mit der Sauce vermischen.

Fisch-Pfanne

Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg

Zutaten

- 1,5 kg Tiefkühl-Fischfilets (Rotbarsch, Seelachs o. ä.)
- Saft von 1 bis 2 Zitronen
- Salz, Pfeffer, Fischgewürz
- 20 g Margarine für die Form
- 1 Glas Champignons
- 1 Glas Möhren und Erbsen
- 1 Glas Spargel
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Bund Dill
- 3 Eier
- 2–3 EL Sahne
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g geriebener Käse

Zubereitung

Die Fischfilets auftauen lassen. Kurz mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer sowie dem Bratfischgewürz würzen.

Eine backofengeeignete Auflaufform mit der Margarine austreichen. Die Fischfilets nebeneinander in die vorbereitete Form schichten. Den Backofen auf 200° C (Gas Stufe 3) vorheizen. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen

lassen, dabei die Flüssigkeiten auffangen. Die saure Sahne mit ¼ Liter dieser Flüssigkeit glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den kleingeschnittenen Dill unterrühren. Die Dillsahne über die Fischfilets gießen. Den Spargel in kleine Stücke schneiden. Das abgetropfte Gemüse auf dem Fisch verteilen. Die Eier mit der Sahne schaumig schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Den Fischauflauf 40 Minuten im heißen Backofen garen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Auflauf aus dem Ofen holen, die Schnittlauchröllchen und den geriebenen Käse darüber streuen und nochmals etwa 15 Minuten gratinieren, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Gänsebraten nach Grosmutters Art

*Verfasserin: Hildegard Erben,
Club Tegel*

Zutaten

- ½ Gans (3–4 kg)
- ½ Möhre
- ½ Zwiebel
- Salz, Wasser, Kümmel

Zubereitung in 2-Tages-Schritten

1. Tag: Die Gans außen und innen waschen und trocken tupfen. Mit reichlich Salz innen und außen einreiben und mit Kümmel bestreuen. In einen Bräter etwas Wasser geben, eine Möhre und eine Zwiebel dazugeben. Die gut gewürzte Gans mit dem Rücken nach unten in den Bräter legen, die Gänsehaut mehrmals einstechen, damit das Fett beim Braten austreten kann, Deckel auf den Bräter setzen. Nun langsam mit ca. 120° C braten (ca. 4 Stunden). Vorher höher schalten, damit das Ganze einmal zu köcheln beginnt. Wenn die Gans weich ist, aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, dann zerteilen. Den Bratensaft in der Zwischenzeit kalt stellen, damit das Fett stocken kann. Dann lässt sich dieses ganz leicht am nächsten Tag abschöpfen.

2. Tag: Den „entfetteten“ Bratensaft auf ein Backblech geben, die Gänseteile (eventuell vorher das Fleisch kosten) wenn nötig, nachsalzen. Nun mit ca. 180° C die Gänseteile mit Oberhitze (damit die Haut knusprig wird) ca. 30 Minuten braten. Nicht mehr übergießen, sonst wird die Haut nicht knusprig. Wenn die Haut knusprig ist, die Gänseteile sofort mit Sauerkraut und Semmelknödel servieren.

Hammelkotelett

*Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel*

Zubereitung

Ein Hammelkotelett, je nach Wunsch paniert oder unpaniert, braten. Vorher mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Für die Panade ein Gefäß (Teller) mit geriebenen Semmeln vorbereiten sowie noch je einen Teller mit Ei sowie Mehl. Beim Panieren zuerst das gewaschene und getrocknete Fleisch in Mehl wenden, dann in Ei und dann in geriebenen Semmeln, und wieder von vorne, bis alles vom Teller aufgebraucht ist.

Dann das Fleisch (paniert oder unpaniert) mit Öl in die Pfanne tun, etwas anbraten, wenden, wieder kurz anbraten und in ca. 15–20 Minuten mit Deckel bei geringer Hitze garen lassen. Zum Schluss bei hoher Temperatur von beiden Seiten knusprig braten.

Als Beilagen entweder grüne Bohnen und Kartoffeln oder dicke weiße Bohnen (heißen auch Saubohnen und sind besonders groß!) reichen. Die Bohnen extra mit Wasser oder Fleischbrühe dünsten (ca. 250 g für eine Person), dann zur Seite stellen, in einem Topf

extra Öl erhitzen, dann ca. 2 TL Mehl hinzugeben und mit dem abgekühlten Wasser der gekochten Bohnen vermischen, bis es sämiger wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Statt der Kartoffeln kann auch Reis als Beilage gereicht werden. Wenn vorhanden: viel Petersilie klein gehackt. Zum Schluss zu den Bohnen geben, aber nicht mitkochen!

Lammrückenfilets mit Zuckerschoten-Paprikagemüse

*Verfasserin: Gerda Runde,
Day Care Center Birkenwerder*

Zutaten

- 300 g Zuckerschoten
- 300 g Paprikaschoten (gelb und rot)
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Lammrückenfilets
- frischer Thymian und Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte

Das Essen eignet sich auch gut zum Kaltessen.

Wer kein Lamm mag, kann auch gut Rinderfilet verwenden.

Zubereitung

Lammrückenfilets in wenig Olivenöl kurz von allen Seiten anbraten, in Alufolie wickeln und im auf 120° C vorgeheizten Ofen für 10 Minuten weitergaren lassen. Knoblauch und Schalotte klein hacken und in wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten, die in kleine Stücke geschnittenen Paprikaschoten dazugeben, bei geschlossenem Deckel garen, dabei evtl. Temperatur noch etwas heruntersetzen. Zuckerschoten ca. 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, zur Paprika geben. Lammrückenfilets noch 5 Minuten in der Alufolie ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Die Kräuter dazugeben.

Rinderschmorbraten mit Pilzen

Verfasserin: Elvira Pförtner,
Club Oranienburg

Zutaten

- 1 kg Rindfleisch
- 1 Glas Pilze
- 1 EL saure Sahne
- Fett zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- Mehl

Zubereitung

Fett erhitzen, Fleisch darin anbraten, dann salzen und pfeffern. Zwiebeln dazugeben und leicht anbraten.

Wasser aufgießen.

Für die Sauce in einer Tasse 2 EL Mehl und kaltes Wasser verrühren und in die Bratenflüssigkeit einrühren. Die Flüssigkeit sollte anschließend sämig sein und nicht zu dick. Zur Verfeinerung können Pilze in die Sauce gegeben werden.

Zum Schluss 1 EL saure Sahne unterrühren.

Bouletten

Verfasserin: Marianne Lasserre,
Club Oranienburg

Zutaten

- 1 kg Gehacktes
- 2 Eier
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Brötchen zum Einweichen
oder Semmelbrösel
- Fett zum Braten

Zubereitung

Gehacktes mit allen Zutaten vermengen. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Bouletten darin auf beiden Seiten braun werden lassen.

Kärntner Käsnudeln

*Verfasserin: Rose-Marie Heinrici,
Club Tegel*

Zutaten

- 500 g kleine Kartoffeln
- 500 g Bröseltopfen
- 1 TL Salz
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 TL Nudelminze
- ½ Bund Schnittlauch (feingeschnitten)

Für den Teig

- 500 g glattes Mehl
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 1 EL Öl
- ¼ Liter lauwarmes Wasser

Zum Anrichten

- 150 g Butter, zerlassen
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Für die Füllung die Kartoffeln waschen und im Dampfdruckkochtopf etwa 8 Minuten dämpfen. Noch heiß schälen, passieren und mit den anderen Zutaten gut vermengen, abschmecken und Bällchen formen.

Für den Nudelteig das Mehl auf ein Nudelbrett oder in eine Rührschüssel geben, in die Mitte eine Grube machen, Salz, Eier, Öl und Wasser dazugeben. Entweder mit den Händen oder der Küchenmaschine (Knetaken) zu einem glatten Nudelteig verkneten.

Den Teig dritteln und portionsweise messerrückendick auswalken. Teigbällchen darauf legen, mit Teig überschlagen, diesen rundherum fest andrücken, ausradeln oder ausstechen. Rand nochmals zusammendrücken und eventuell kneten. In einer kleinen Kasserolle die Butter langsam erhitzen. Schnittlauch waschen und schneiden. In einer großen Kasserolle Salzwasser zum Kochen bringen und die Käsnudeln darin ca. 10 Minuten leicht kochen lassen (ohne Deckel).

Käsnudeln anrichten, mit heißer Butter übergießen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Das Japanische

Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel

Zutaten

- ca. 1 kg Weißkohl
- 500 g Nudeln
- 350 g Porree
- 200 g Bambussprossen
- 300 g kleingeschnittenes Filet oder Geflügel
- Öl zum Anbraten

Zubereitung

Weißkohl in Wasser mit Salz und Zucker ca. 15 Minuten kochen (Blätter müssen noch Biss haben). Die „angeweichten“ Blätter lösen und den festen Kohl wieder ins Wasser geben und weiter kochen und so fort. Nudeln auch fast weich kochen. Porree klein schneiden, nur kurz überbrühen. Den klein geschnittenen Kohl, die Nudeln, den Porree und die Bambussprossen mischen und mit Maggi und Sojasauce mindestens eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag alles gemischt kurz anbraten. Das Fleisch extra braten und dem Essen zufügen.

Rinderschmorbraten

Verfasser: Familie Juchacz,
Center Siemensstadt

Zutaten

- 500 g Rinderschmorbraten
- 3 Zwiebeln
- 2 Bund Suppengrün
- 2 Lorbeerblätter
- Thymian, Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Flasche Rotwein

Zubereitung

Fleisch in Streifen schneiden und anschmoren, bis kein Wasser mehr vorhanden und das Fleisch braun ist. Gemüse in Stifte schneiden, Gewürze und 1 Flasche Rotwein dazugeben. 1,5 Stunden köcheln lassen. Mit Zucker abschmecken. Dazu Schmetterlingsnudeln reichen.

Grünkohl

*Verfasser: Harry Kunze,
Club Tegel*

Zutaten

- 1,2 kg Grünkohl (gefroren)
- 2 Zwiebeln
- 25 g Gänseschmalz
- ½ Liter Brühe
- 1 EL Senf
- 4 Knacker
- 250 g Speck
- 4 Scheiben Kasseler
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schmalz auslassen, Zwiebeln auslassen. Den Kohl und ½ Liter Brühe dazugeben und alles 30 Minuten köcheln lassen. Wurst und Speck dazu und ca. 2 Stunden bei geringer Hitze kochen lassen. Danach Wurst und den Speck aus dem Topf fischen und beiseite stellen. Abschmecken und auskühlen lassen. Am nächsten Tag wieder erwärmen, den Speck und die Wurst dazugeben.

Schmorkohl mit Hackfleisch

*Verfasserin: Käthe Grave,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 1 Weißkohl
- 1 EL Öl
- 1 Tasse Wasser
- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- Brühe, Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung

Den Kohl klein schneiden. Das Hackfleisch leicht mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf das Öl erhitzen und im Wechsel eine Schicht Kohl und eine Schicht Hackfleisch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen. Zuletzt mit einer Schicht Weißkohl abdecken und eine Tasse Wasser darübergießen. Etwa 20 Minuten schmoren lassen, danach umrühren, damit sich Kohl und Hackfleisch vermischen. Mit etwas Brühe auffüllen und 30 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Gänsekeule mit Grünkohl

*Verfasserin: Irmgard Köller,
Club Tegel*

Zutaten

- Wasser
- Gänsekeule
- Salz
- Mehl
- Grünkohl
- Speck
- Zwiebeln
- Pfeffer

Zubereitung

Wenig Wasser in den Schmortopf geben (ohne Fett). Gänsekeule in dem Wasser schmoren, bis die Keule braun und knusprig ist. Der Deckel muss auf dem Schmortopf bleiben. Würzen der Keule nach Bedarf und Geschmack.

Salz muss aber auf jeden Fall dazugegeben werden. Aus dem Fond wird mit Mehl eine Sauce zubereitet.

Mit dem überschüssigen Gänsefett wird der gekochte Grünkohl angebraten und mit Speck, Zwiebeln und Pfeffer abgeschmeckt.

Falscher Hase

*Verfasser:
Patient aus dem Center Kreuzberg*

Zutaten

- 500 g Mischgehacktes
- 2 hartgekochte Eier
- 1 rohes Ei
- 2 eingeweichte Brötchen
- Pfeffer, Salz nach Geschmack
- Paniermehl
- 1 Zwiebel (gewürfelt)

Zubereitung

Hackmasse mit rohem Ei, Pfeffer, Salz, Zwiebel, Brötchen mischen und oval formen. In die Mitte der Masse die gekochten Eier eindrücken.

In Öl oder Margarine allseitig kräftig anbraten, nach und nach Wasser oder klare Fleischbrühe dazugeben.

Ca. 1 Stunde leicht gar köcheln lassen, danach in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Gemüse servieren.

Rindfleisch mit Rosinensauce

*Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel*

Zutaten

- 6 kg Roastbeef (mit Knochen)
- 600 g Sultaninen
- 600 g saure Gurken
- 3 frische Lebkuchen
- 2 große Zwiebeln
- 3 Lorbeerblätter
- 12 Gewürzkörner
- ca. 3 Gläser Rotwein
- Salz, Zucker nach Geschmack

Zubereitung

Das Roastbeef mit Zwiebeln, Lorbeerblatt und Gewürzkörnern weich kochen. Von Knochen, Gezadder und Talg befreien, so dass nur das schiere Fleisch übrig ist. Dieses in kleine Würfel schneiden. Die Brühe von Lorbeerblatt, Zwiebeln und Gewürzkörnern befreien, dann den Lebkuchen, das Fleisch, die Rosinen und die sauren Gurken hineingeben. Alles zusammen ca. 30 Minuten, nachdem es aufgekocht ist, auf kleinster Flamme ziehen lassen. Wenn die Brühe ziemlich eingekocht ist, in einem separaten Topf eine Einbrenne herstellen.

Ca. 100 g Margarine flüssig werden lassen, dann mit Mehl auffüllen und mit ca. 3 Gläsern Rotwein löschen, eventuell etwas Wasser dazugeben, so dass es sämig wird. Dann diese Sauce an die übrigen Zutaten geben. Noch einmal aufkochen lassen – fertig! Mit Salz und Zucker eventuell abschmecken.

Kasselerbraten

*Verfasser: Hans-Georg Tackmann,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 1 kg Kasselerkamm
- 2 Zwiebeln
- ½ Knoblauchzehe

Zubereitung

Den Kasselerkamm in eine feuerfeste Form legen und die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben.

Das Ganze mit Wasser begießen, so dass der Braten zu $\frac{1}{4}$ mit Wasser bedeckt ist. Danach gibt man den Braten für ca. 60 Minuten in den Backofen.

Den Braten nach der Hälfte der Zeit einmal drehen und bei Bedarf etwas Wasser nachfüllen.

Aus dem Bratensud lässt sich die Sauce bereiten. Dazu Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße mit Sauerkraut reichen.

Rinderroulade mit Kartoffeln und Rotkohl

*Verfasserin: Helga Baese,
Day Care Center Birkenwerder*

Zutaten

- 1 Scheibe Rinderroulade
- Salz, Pfeffer und ein wenig Senf
- 100 g Schinkenspeck
- 1 Zwiebel
- 30 g Butaris (zum Anbraten)
- 2 Kartoffeln
- 1 kleiner Rotkohl
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- einige Nelken
- 1 TL Schweineschmalz

2 Kartoffeln schälen und 20 Minuten kochen. Einen kleinen Rotkohl schneiden, waschen. Einen Apfel klein schneiden. Eine ganze Zwiebel mit ein paar Nelken bestücken und dazugeben. Etwas Salz, wenig Wasser und 1 TL Schweineschmalz dazugeben und 20 Minuten kochen.

Zubereitung

Die Roulade waschen, mit Senf bestreichen. Salz und Pfeffer dazugeben. Den Schinkenspeck und die Zwiebel in Streifen schneiden. Alles in die Roulade einwickeln und mit Rouladennadeln verschließen. 30 g Butaris im Kochtopf erhitzen und die Roulade darin anbraten. Immer wieder mit kochendem Wasser angießen, bis die Roulade braun ist. Nun noch etwas kochendes Wasser dazugießen und die Roulade solange kochen, bis sie weich ist. Jetzt 1 TL Stärkemehl mit kaltem Wasser anrühren und damit die Sauce binden.

Figenergulasch

*Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel*

Zutaten

- 500 g schieres Schweinefleisch (evtl. Schnitzfleisch)
- 500 g schieres Rindfleisch (evtl. Schmorfleisch oder „Blume“)
- 500 g Gewürzgulasch (nach Geschmack Schweinefleisch, Rindfleisch oder gemischt)
- 250 g fetter Speck
- 250 g magerer Speck
- 500 g Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- 3–4 Paprikaschoten
- 1 kleine Dose grüne Bohnen
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 2 kleine Dosen Mischpilze
- ¼ Liter saure Sahne
- 1 Tasse Rotwein
- 1 Tüte Gulaschfix

Zubereitung

Speck und Schinkenspeck klein würfeln (fingerkuppendick), im Topf auslassen, bis es glasig ist. Dann die geachtelten Zwiebeln dazugeben und mitbraten, bis sie hellbraun sind (Knoblauch auch gleich mit dazugeben). Das vorher von Sehnen und Gezadder befreite Fleisch

in kleine Stücke schneiden – Rindfleisch zuerst darangeben und etwa 15 Minuten im offenen Topf anschmoren, des öfteren wenden (es muss länger garen als Schweinefleisch). Dann das gewürfelte Schweinefleisch dazugeben und den Gewürzgulasch, der, wenn vom Rind, dann mit dem Rindfleisch zusammen in den Topf gegeben wird, und wenn vom Schwein, dann zugleich mit dem Schweinefleisch geschmort wird. Alles zusammen ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme schmoren lassen. Dann die saure Sahne, das Gulaschfix, die Mischpilze, die grünen Bohnen, die geschnitzelten Paprika, die geschälten Tomaten, evtl. noch vorhandene passende Saucenreste und ½ Liter kochendes Wasser dazugeben und alles noch eine ¾ Stunde schmoren lassen. Wenn alles noch zu dünn ist, aber nur dann, dunklen Saucenbinder oder klassische Mehlschwitze dazugeben und mit gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.
Gesamte Kochzeit: ca. 1 Stunde im Schnellkochtopf.

Überbackene Zuckerschoten

*Verfasserin: Käte Grave,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 400 g Zuckerschoten
- 60 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 250 g junge Möhren
- 2 Kohlrabi
- Gartenkräuter
- 150 g Käse

Zubereitung

Zuckerschoten putzen, waschen.

In Butter und 2–3 EL Wasser, Salz und Pfeffer etwa 5 Minuten dünsten.

Möhren und Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls getrennt dünsten. Gemüsesorten in eine Auflaufform anordnen und mit Käsewürfeln belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 5 Minuten überbacken. Dazu Kartoffeln und Katen-schinken reichen.

Chicorée-Rouladen

Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel

Zutaten

- 8 Chicorée
- 1 Liter Wasser
- 1 gestr. EL Zucker
- 1 gestr. EL Salz
- Käsescheiben (Gouda, Edamer etc.)
- rohe Schinkenscheiben oder Schinkenspeck

Für die Sauce

- 1 EL Fett
- 1–2 EL Mehl
- Salz, Zucker, Zitrone
- 2 Eigelb

Zubereitung

Chicorée evtl. von vorhandenen braunen Blatträndern befreien, um am Stielende mit einem Küchenmesser die Innerei (rund erkenntlich) herauszuschälen, da es bitter schmeckt. Danach waschen und Zucker und Salz im Wasser zum Kochen bringen. Den Chicorée hineintun und 15 Minuten auf kleiner Flamme garen lassen. Danach herausnehmen, abtropfen lassen (wird für die Sauce gebraucht).

Eine Scheibe Schinken auf eine Scheibe Käse legen. In diese Doppelscheibe je 1 Stange Chicorée darauflegen und umwickeln. Die Käserouladen dicht nebeneinander in eine Auflaufform oder Glasform (ohne Deckel) legen. Alles zusammen noch einmal mit einer Lage Käse überdecken und in den Backofen (mittlere Schiene) stellen, bei Flamme 3–4 ca. 20 Minuten backen. Kann auch etwas kürzer sein, Hauptsache der Käse ist verlaufen. Für die Sauce Fett im Topf zerlassen und das Mehl darin zergehen lassen. Mit dem erkalteten Kochwasser des Chicorée vermischen (Wasser nach und nach dazugeben, damit es keine Klümpchen gibt). Mit Salz, Zucker und Zitrone abschmecken. Eigelbe dazugeben. Diese dürfen aber nicht mitkochen, nur ganz zum Schluss dazugeben.

Gefüllte Paprikaschoten

*Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel*

Zutaten

- 500–600 g Suppenknochen
- 2–3 Lorbeerblätter
- 2–3 Pimentkörner
- 1 Zwiebel, geviertelt
- 1 Prise Salz
- 4–5 Paprikaschoten
- 1 große Zwiebel
- 200 g Rinderhack
- 1 eingeweichtes Brötchen
- 1 Ei

Zubereitung

Suppenknochen, Lorbeerblätter, Pimentkörner, geviertelte Zwiebel und Prise Salz in 2 Litern Wasser ca.

1 Stunde kochen und abkühlen lassen – fertig ist die Brühe. Paprikaschoten waschen und aushöhlen. Eine große Zwiebel klein schneiden und mit Fett und einem Brühwürfel in der Pfanne goldgelb dünsten. Rinderhack, das eingeweichte Brötchen und Ei einfach wie Boulettenteig mit Pfeffer und Salz mischen. Die Paprikaschoten mit dem Fleischteig füllen und in die erkaltete Brühe stellen.

Dazu eine Dose geschälte Tomaten, oder entsprechend viele abgezogene frische Tomaten, dazutun und aufkochen lassen. Ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme weiterkochen, damit die Fleischfüllung gar wird. Dann die gekochten Paprikaschoten herausnehmen, Brühe erkalten lassen und eine Einbrenne oder besser in einer Tasse verquirltes Mehl darangeben und aufkochen lassen, sodass eine dicke und sämige Sauce entsteht. Mit etwas Zucker und Salz, eventuell auch Maggi, abschmecken. Frischen, kleingehackten Dill dazugeben.

Bratkartoffeln mit Rührei

Verfasserin: Uta-Barbara Schwarz,
Center Lichtenberg

Zutaten

- 1 kg festkochende Kartoffeln (z. B. Linda)
- 1 große Zwiebel
- 200 g geräucherter Speck, durchwachsen
- 2 EL Öl
- 3 Eier (Größe M)
- Salz, weißer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
- 1–2 Stiele Petersilie
- Gewürzgurke und Kirschtomate zum Garnieren

Zubereitung

Kartoffeln waschen und ca. 25 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und pellen. Auskühlen lassen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Speck in Streifen, Kartoffeln in Scheiben schneiden.

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Speck darin knusprig auslassen. Speck herausnehmen. Kartoffeln im heißen Speckfett unter Wenden knusprig braun braten. Zwiebel und Speck zufügen und 2–3 Minuten braten. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Eimasse zugießen, mit einem Pfannenwender immer wieder zusammenschieben, bis das Ei gestockt ist.

Petersilie waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Mit Rührei, Gurke und Tomate servieren.

Béchamelsauce

*Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg*

Zutaten

- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 EL leicht gehäuft mit Mehl
- ¼ Liter Wasser
- 300 ml Milch
- 2 TL klare Brühe
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und leicht anschwitzen. Mit dem Wasser ablöschen, die Brühe einrühren. Immer gut rühren. Milch zugießen. Unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Nun nach eigenem Geschmack abschmecken. Man kann auch Kräuter zugeben, oder Speck und Zwiebeln zum Andünsten verwenden. Wenn man eine Käsesauce möchte, kann man 2–3 Scheiben Schnittkäse oder 2 Ecken Schmelzkäse in die warme Sauce geben.

Hackfleischsauce

*Verfasserin: Renate Heger,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Fett zum Braten
- Ketchup
- Gewürze
- ca. 100 g Nudeln pro Person

Zubereitung

Hackfleisch anbraten, bis es leicht braun ist. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Ketchup hinzufügen, gut durchrühren, aufkochen lassen und abschmecken. Nudeln kochen und dazu servieren. Zur Verfeinerung kann geriebener Käse darüber gestreut werden.

Schmorgurken

Verfasserin: Rosemarie Meyer,
Club Tegel

Zutaten

- 2 kg Landgurken (man kann auch Salatgurken verwenden)
- ½ Tasse Obstessig mit 2 gestr. TL Salz und einem gehäuften TL Zucker
- 1 Bund Dill
- 150 g Schinkenspeck
- 2 Zwiebeln, klein geschnitten
- 1–2 TL Mehl
- ¼ Liter Wasser

Zubereitung

Die Landgurken der Länge nach durchschneiden, schälen und das Innere mit einem Löffel herausschälen. Gurkenstückchen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Alles mit Obstessig, Salz und Zucker durchmischen.

1 Bund Dill waschen und auf die Gurken legen. Alles zudecken und mind.

3 ½ Stunden zugedeckt durchziehen lassen (kann auch 1–2 Tage so im

Kühlschrank stehen). Danach den Dill herausnehmen und die Gurken in ihrem eigenen Saft dünsten, bis sie glasig sind, dann sind sie gar. Den Schinkenspeck anbraten, mit den Zwiebeln goldbraun dünsten und mit dem Mehl und Wasser eine Einbrenne herstellen, Gurken hinzufügen. Alles verrühren, mit Salz abschmecken und dann den kleingehackten Dill dazugeben.

Kochstelle: Flamme 2 ankochen,
Flamme 1 weiter kochen

Garzeit: ca. 20 Minuten (bis glasig)

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

*Verfasserin: Waltraud Müller,
Club Tegel*

Zutaten

- Kartoffeln
- Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Zwiebeln
- Butter
- Äpfel
- Ingwer

Zubereitung

Kartoffeln schälen und reiben, mit Salz abschmecken. Eier und Zwiebelwürfel dazugeben. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Am besten in Butter anbraten. Äpfel schälen und reiben. Je nach Säure der Äpfel entsprechend zuckern, aber auch eine Prise Salz dazugeben. In der Pfanne braten und mit Zimt und Ingwer abschmecken.

Bratkartoffeln

*Verfasserin: Rita Eggebrecht,
Center Hohenschönhausen*

Zutaten

- 600 g gekochte Kartoffeln
- 20 g Fett zum Braten
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die gekochten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. 20 g Fett in der Pfanne schmelzen lassen und anschließend die Kartoffelscheiben goldbraun von beiden Seiten braten. Salz nach Geschmack und 1 klein geschnittene Zwiebel unterheben. Alles ca. 20 Minuten braten lassen.

Kartoffelklöße

*Verfasserin: Renate Werder,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 1,5 kg Kartoffeln
- 100 g Weizenmehl
- 150 g Kartoffelmehl
- Salz, Weißbrot

Zubereitung

Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne kurz anrösten. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und danach pressen. Mit Weizenmehl, Kartoffelmehl und Salz zu einem Teig kneten. Klöße formen und flach drücken. In die Mitte geröstete Weißbrotwürfel geben und wieder zu Klößen formen. Handflächen dabei mit Kartoffelmehl bestäuben, dann geht es besser! Die Klöße in Kartoffelmehl wälzen und in kochendes Salzwasser oder Brühe geben. Bei geringer Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

Senf-Eier

*Verfasserin: Luise Mühl,
Club Tegel*

Zutaten

- 2 EL Mehl
- 2 EL Butter
- ¼ Liter Wasser
- 1 EL Senf
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Zucker
- 4 Eier

Zubereitung

Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze fertigen. Mit Wasser aufgießen. Senf und Gewürze dazugeben, aufkochen lassen. Zum Schluss die gekochten Eier in die Senfsauce geben.

Makkaroni-Hack-Auflauf mit Bohnen

*Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg*

Zutaten

- 600 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 EL Olivenöl
- 500 g gemischtes Hack
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Muskat
- je ½ TL getrockneter Thymian, Rosmarin, Oregano
- 1 Dose (850 ml) geschälte Tomaten
- 300 g Makkaroni
- 30 g Butter oder Margarine
- ca. 30 g Mehl
- 300 ml Milch
- 2 TL klare Brühe oder Gemüsebrühe
- Fett für die Form
- 50–75 g Parmesan oder Kefalotin

Zubereitung

Bohnen putzen, waschen und evtl. durchbrechen. Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten. Tomatenmark zugeben und leicht mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen und die Tomaten samt Saft dazugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Alles aufkochen und zugedeckt 10–15 Minuten köcheln lassen. Nochmals mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

Die grünen Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Die Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Beides abtropfen lassen.

Fett im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. ¼ Liter Wasser, die Milch und Brühe einrühren, dann ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Eine große Auflaufform fetten, Hälfte der Nudeln, Bohnen, Hack anbraten und die Hälfte der Sauce einschichten.

Mit den übrigen Nudeln und der restlichen Sauce abschließen. Zuletzt den geriebenen Käse aufstreuen und im vorgeheizten Backofen goldbraun backen (E-Herd: 200° C, Umluft: 175° C, Gas: Stufe 3 – ca. 30–40 Minuten).

Es können auch grüne Bohnen aus der Dose verwendet werden. Die Hälfte der Bohnen kann auch in die Pfanne mit dem Hackfleisch zum Schluss zugegeben werden, die restlichen Bohnen werden nachher mit eingeschichtet.

Auch schmeckt es sehr gut, wenn man ein paar frische Tomaten und Paprika im Hack mitschmort.

Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl

*Verfasserin: Eva Heines,
Club Tegel*

Zutaten

- 3 mittelgroße Kartoffeln (pro Person)
- Quark (je nach Bedarf)
- Leinöl
- 1 Zwiebel
- kleine Tomaten
- 1 Delikatessgurke
- Pfeffer, Salz, Chilipulver
- kleine Prise Ingwer-Wurzel, gerieben

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und anschließend pellen. Den Quark zubereiten. Zwiebeln zerkleinern, Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden, mit Pfeffer, Salz und Ingwer würzen. Zur Garnierung auf den Quark die Tomatenscheiben legen. Auf den Tellerrand die gewürfelten Zwiebeln legen und mit Pfeffer und Salz bestreuen. Das Leinöl neben die Kartoffeln gießen und mit Salz bestreuen. Beim Essen ein Stück Kartoffel durch das Leinöl ziehen und dann erst in den Mund führen. Ungesalzenes Leinöl schmeckt nicht, es muss gesalzen sein, wenn man die Kartoffeln durchzieht. Die Garnierung so zwischendurch essen.

Béchamel- Kartoffeln

*Verfasserin: Gerda Bauer,
Day Care Center Birkenwerder*

Zutaten

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 75 g geräucherter durchwachsener Speck
- 50 g Butter oder Margarine
- 60 g Mehl
- ½ Liter Gemüsebrühe
- ½ Liter Milch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln 20–25 Minuten kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Die Kartoffeln warm stellen. Zwiebel abziehen und würfeln, Speck klein würfeln, Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Speck darin anbraten, Mehl zufügen und anschwitzen. Unter Rühren mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Kartoffeln zugeben und nochmals erhitzen. Die Béchamel-Kartoffeln anrichten.

Zucchiniquuffer

*Verfasser:
Unbekannt*

Zutaten

- 500 g Zucchini, gerieben
- 3 Eier
- 60 g Mehl
- 60 g Haferflocken
- Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung

Den Teig braten und mit Kräuterquark servieren.

Porree-Pfanne

Verfasser:

Patient aus dem Center Oranienburg

Zutaten

- 500 g Hackfleisch
(Schwein, Rind oder gemischtes Hack)
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Stangen Porree
- Sahne
- 5 EL Werder-Ketchup
- Fondor (Universal-Würzmittel
von Maggi)
- 200 g geriebener Käse

Zubereitung

Das Gehackte in einer hohen Pfanne anbraten und ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den Porree in schmale Ringe schneiden und unterheben (Porreeringe auseinander drücken). Die Hitze jetzt reduzieren und mit Fondor abschmecken. Sahne und Ketchup hinzufügen und alles bei niedriger Temperatur 20 Minuten garen. Danach bei abgeschaltetem Herd den geriebenen Käse darüberstreuen. Sobald der Käse zerlaufen ist, mit Baguette oder Reis servieren.

Tipp

Das fertige Gehackte mit wenig Salz und Pfeffer in eine Auflaufform umfüllen, den Käse darüberstreuen und erst dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Kaninchentopf

*Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg*

Zutaten

- 250 g Möhren
- 250 g Knollensellerie
- 6 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 30 g Butter oder Margarine
- 1 küchenfertiges Kaninchen (ca. 1,5 kg)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 3 EL Olivenöl
- ¼ Liter Weißwein
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Majoran
- 1 Dose (850 ml) geschälte Tomaten
- 2 Lorbeerblätter

Zum Bestreuen

- 2 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone

Zubereitung

Möhren und Sellerie putzen und waschen. Zwiebeln und 4 Knoblauchzehen schälen. Alles in kleine Würfel schneiden.

Fett in einem Topf erhitzen und das Gemüse unter Rühren ca. 10 Minuten darin dünsten. Kaninchen waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in 8 Stücke zerteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Kaninchenstücke von allen Seiten darin kräftig anbraten. Mit ¼ Liter Wasser und Wein ablöschen. Gemüse zugeben. Kräuter waschen, fein hacken. Tomaten aus der Dose zerkleinern und mit dem Saft zum Fleisch geben. Kräuter und Lorbeerblätter zufügen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° C, Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten schmoren. Petersilie waschen, Knoblauch schälen. Beides fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Petersilie, 2 Knoblauchzehen und die geriebene Zitronenschale mischen und vor dem Servieren über das geschmorte Kaninchen streuen. Dazu schmeckt Stangenweißbrot.

Gemüsepfanne mit Vollkornreis

Verfasserin: Gertraud Beck,
Center Lichtenberg

Zutaten

- 1 große Tasse Vollkornreis
- Rapsöl oder Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 4–5 Pimentkörner
- 1 große Zwiebel
- 1 kleine Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Paprikaschoten (rot, grün, gelb)
- 5 große Tomaten
- 1 Stange Staudensellerie
- ca. 100 g junge Erbsen
- ca. 100 g Champignons
- Salz nach Belieben

Abschmecken, dann den Reis dazu, gut mischen. Zum Schluss gehackte Kräuter dazugeben.

Zubereitung

1 große Tasse Vollkornreis kochen, danach zur Seite stellen. Rapsöl oder Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel, Chilischote, Ingwer und Knoblauchzehen anbraten. Dann geschnittene Paprikaschoten, Tomaten, Staudensellerie, Erbsen und Champignons in die Pfanne geben und schmoren lassen (bissfest lassen).

Rosmarin- Hähnchentopf

*Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg*

Zutaten

- 500 g Hähnchenschenkel
- 125 g Möhren
- 1 weiße Petersilienwurzel
- 125 g Lauch
- 150 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ Liter trockener Weißwein
- 100 ml Hühnerbrühe
- 1 EL frischer Rosmarin
- 1–2 EL Worcester-Sauce

Zubereitung

Von den Hähnchenschenkeln mit einem kräftigen Zug die Haut von der dicken Stelle über den Knochen abziehen und entsorgen. Das Hähnchenfleisch waschen, etwas trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsesorten waschen, putzen. Karotten und weiße Petersilienwurzel mit dem Sparschäler schälen, in Ringe oder Würfel schneiden.

Öl erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin knusprig anbraten. Gemüse zufügen. Brühe und Wein aufgießen. Rosmarin-Worcester-Sauce hinzugeben. Das Gericht zugedeckt ca. 30 Minuten bei nicht zu hoher Temperatur schmoren lassen.

Karpfen im Backofen

*Verfasserin: Eva Bitsch,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 1 Karpfen
- ca. 100 g Butter
- 1 Bund Suppengemüse
- Kaffeesahne

Zubereitung

Der Aufschnitt-Teller muss größer sein als der Karpfen. Darauf eine Kaffeetasse mit der Öffnung nach unten stellen.

Den Karpfen auf diese Tasse mit der Bauchöffnung stellen.

Den Karpfen mit reichlich Butterflöckchen bestreuen. Rund um den Karpfen kleingeschnittenes Suppengemüse legen. Alles etwas salzen.

In den Ofen bei mittlerer Hitze geben.

Zwischendurch immer wieder den Karpfen mit Kaffeesahne begießen.

Backdauer ca. 1 Stunde.





*Kuchen, Gebäck
& Desserts*

Philadelphia- Torte

*Verfasser: Karl-Heinz Jensen,
Day Care Center Birkenwerder*

Zutaten

- 300 g Löffelbiskuit
- 125 g Butter
- 250 g Philadelphia-Käse
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Götterspeise (Zitrone)
- Saft einer Zitrone
- 600 g süße Sahne

Zubereitung

Löffelbiskuit mit dem Nudelholz zerdrücken, Butter beimischen und Brösel herstellen. Brösel gleichmäßig in die Form streuen und fest andrücken, den Rand etwas hochdrücken. 3 Eßlöffel vorher abnehmen und zum Bestreuen verwenden. Götterspeise nach Rezept, aber nur mit 300 ml Wasser herstellen und abkühlen lassen. Käse, Zucker, Zitronensaft verrühren und dann die kalte Götterspeise hinzugeben. Schlag-
sahne schlagen und darunter heben. Alles auf den Boden geben und dann die Brösel auf die Torte streuen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Käsecreme-Torte

*Verfasserin: Elfriede Griephan,
Club Tegel*

Zutaten

- 150 g Weizenmehl
- 3 g Backpulver
- 65 g Zucker
- 2 Eigelb
- 65 g Butter oder Margarine
- 1 gestr. EL Mehl für den Teigrand

Für den Belag

- 2 Päckchen Vanillepudding-Pulver
- ½ Liter Milch oder
¼ l Milch und ¼ l Quarkmolke
- 200 g Zucker
- ½ Fläschchen Zitronenaroma
- 750 g trockener Quark
- 30 g Rosinen
- 3 Eiweiß

Zum Bestreichen

- 1 Eigelb
- 1 EL Milch

Teig-Backzeit: 20–25 Minuten.

Backzeit mit Belag: 50–60 Minuten
bei schwacher Hitze (etwa 140° C).

Selterskuchen

*Verfasser: Karl-Heinz Jensen,
Day Care Center Birkenwerder*

Zutaten

- 4 Eier
- 1 Tasse Öl
- 2 Tassen Zucker
- 3 Tassen Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Tasse Mineralwasser
- Saft einer Zitrone
- 150 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- Bunte Streusel oder Kakaostreusel

Zubereitung

Eier, Zucker und Öl mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Salz, Mineralwasser und Zitronensaft zugeben und gut verrühren.

Teig auf ein gefettetes Blech oder in eine Springform geben und bei 175° C bei Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Zitronensaft mit Puderzucker verrühren und auf den abgekühlten Kuchen streichen. Streusel nach Bedarf auf dem Kuchen verteilen.

Nusskuchen

*Verfasserin: Irmgard Zwirner,
Club Tegel*

Zutaten

- 200–250 g gemahlene Walnüsse
- 120 g Gries
- ½ TL Backpulver
- 175 g Butter
- Rum-Aroma
- 3 Eier

Zubereitung

Alles zusammen in eine Kastenform geben und bei 180° C ca. 45 Minuten backen. Zum Schluss mit Dekornüssen dekorieren.

Käsekuchen mit Mandarinen

*Verfasserin: Dora Leumann,
Center Oranienburg*

Zutaten

- 1,25 kg Quark
- 6 Eier
- 150 g Butter
- 250 g Zucker
- 6 EL Grieß
- 1 TL Mehl
- je 1 Zitronen- und Vanillearoma
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 kleine Dose Mandarinen
- 100 g Rosinen

Zubereitung

Die 6 Eiweiß zu Schnee schlagen und zum Quark geben. Restliche Zutaten beimischen.

Nürnberger Lebkuchen

*Verfasserin: Hildegard Förster,
Club Tegel*

Zutaten

- 6 Eier
- 180 g Zucker
- 2 EL Honig
- 2 TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 250 g gemahlene Mandeln
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Orangeat
- 200 g Zitronat
- 200 g Kuvertüre
- Oblaten

Zubereitung

Orangeat und Zitronat mit Mixer zerkleinern. Eier, Zucker und Honig schaumig schlagen, den restlichen Teig untermischen. Teig flach auf die Oblaten streichen.

Bei 150° C ca. 20 Minuten backen.

Käsekuchen mit Weichkäse

*Verfasserin: Gertrude Wallersheim,
Center Hennigsdorf*

Zutaten

- 1 kg Weichkäse
- 250 g Butter
- 125 g Grieß
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 300 g Zucker
- 5–6 Eier
- ½ Päckchen Backpulver
- 2 kleine Dosen Mandarinen
(oder anderes Obst)

Zubereitung

Mandarinen gut abtropfen lassen.
Butter und Eier schaumig schlagen.
Zucker und Grieß sowie das Backpulver
und den Vanillezucker zugeben.
Den Weichkäse unterrühren und zum
Schluss das Obst unterheben.

Alles ca. 1 Stunde bei 180° C backen.

Krümeltorte mit Äpfeln

*Verfasserin: Lydia Braun,
Club Tegel*

Zutaten

- 500 g Mehl
- 150 g Fett (Margarine)
- 2 Eier
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Boskop (Äpfel)
- 100 g Rosinen

Zubereitung

500 g Äpfel leicht ankochen und
100 g Rosinen in eine Schüssel
beifügen, erkalten lassen. Alle Zutaten
als Streuselteig in eine gefettete
Springform (Durchmesser 26 cm)
geben. Äpfel zugeben und den Rest
Teig darüber streuseln.

Ofen vorheizen und 60 Minuten
bei 200° C backen.

Apfelkuchen nach Grosmutters Art

Verfasserin: Hildegard Hopp,
Center Hohenschönhausen

Zutaten

- 2 kg Äpfel
- 100 g Sultaninen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 300 g Zucker
- 3 geriebene bittere Mandeln
- etwas Zimt

Zubereitung

Zunächst den Knetteig herstellen. Den Teig auf ein gefettetes Blech geben und einen Rand andrücken. Die Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Apfelhälften raspeln. Dann alle Zutaten, nach Wunsch auch etwas Zitronensaft, verrühren. Die Masse auf dem Kuchen verteilen und bei Mittelhitze 45 Minuten backen. Der Kuchen gewinnt sehr, wenn er sofort mit zerlassener Butter beträufelt und mit feinem Zucker bestäubt wird.

Russischer Liptkuchen

Verfasserin: Eva Genrich,
Club Tegel

Zutaten

Für die Streusel

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 50 g Kakao
- 500 g Zucker
- Butter oder Margarine

Für den Belag

- 750 g Schichtkäse
- 400–450 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Zitrone

Zubereitung

Etwa knapp die Hälfte der Streusel (noch ohne Kakao) in eine Springform (Durchmesser 26 cm) geben und festdrücken. Dann die Quarkmasse darauf verteilen. Zum Schluss die zweite Hälfte der Streusel mit Kakao mischen und auf den Quark streuen.

Anschließend 50–60 Minuten backen.

Apfelsinenkuchen

Verfasser: Familie Gerstenbühler,
Center Oranienburg

Zutaten

- 185 g Butter
- 185 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier
- 185 g Mehl
- 1 TL Backpulver

Für den Guß

- 125 g Zucker
- Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- Saft einer ganzen Apfelsine

Zubereitung

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, nach und nach die 3 Eier dazugeben und gut verrühren. Das mit Backpulver gesiebte Mehl unterheben und in eine gefettete Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei Mittelhitze (170–180° C) goldgelb backen. In der Zwischenzeit den Zucker, die abgeriebene Zitronenschale und den ausgepressten Saft gut verrühren.

Wenn der Kuchen goldgelb ist, aus dem Backofen nehmen und mit einer Gabel einstechen, damit er viel vom Saft aufnehmen kann. Dann die Zucker-Fruchtmischung über den Kuchen verteilen und noch einmal für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Tipp

Der Kuchen schmeckt sehr fruchtig und hält sich auch etwas länger. Wenn man alle Zutaten doppelt nimmt, reicht der Teig für ein ganzes Backblech.

Apfelkuchen mit Marzipan

*Verfasserin: Erika Brandt,
Center Birkenwerder*

Zutaten

- 8 mittelgroße Äpfel (Boskop oder Elstar)
- 125 g weiche Butter
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Zitronenschale
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 100 g Weizenmehl
- 40 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Milch

100 g gemahlene Mandeln und 2 EL Milch unterrühren. Teig in eine Springform (Durchmesser 28 cm) streichen, Äpfel dicht darauflegen und bei 180° C ca. 40–50 Minuten backen.

Zubereitung

8 mittelgroße Äpfel schälen, halbieren, Oberfläche einschneiden.

100 g Marzipanrohmasse klein würfeln und mit 125 g weicher Butter verrühren.

125 g Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale mit einer Prise Salz unterschlagen und 3 Eier zugeben.

100 g Weizenmehl, 40 g Speisestärke und 2 TL Backpulver sieben, esslöffelweise zugeben.

Goldtröpfchen- Kuchen

Verfasser: Kurt Merkel,
Club Tegel

Zutaten

Für den Boden

- 200 g Mehl
- 75 g Zucker
- 75 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 750 g Magerquark
- 150 g Zucker
- 1,5 Päckchen Sahnepudding
- 3 Eigelb
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Tasse Sonnenblumenöl
- ½ Liter Milch
- 3 Eiweiß
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Zunächst den Knetteig herstellen.

Den Teig auf ein gefettetes Blech geben und einen Rand andrücken. Die Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Apfelhälften raspeln.

Dann alle Zutaten, nach Wunsch auch etwas Zitronensaft, verrühren.

Die Masse auf dem Kuchen verteilen und bei Mittelhitze 45 Minuten backen. Der Kuchen gewinnt sehr, wenn er sofort mit zerlassener Butter beträufelt und mit feinem Zucker bestäubt wird.

Quarkötteig für alle Blechkuchen

*Verfasserin: Erika Brandt,
Center Birkenwerder*

Zutaten

- 200 g Magerquark
- 4 EL Zucker
- 1 Ei
- 5 EL Milch
- 8 EL Öl
- 375 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Backpulver

Bei 200° C Oberhitze ca. 15 Minuten
Backzeit – je nach Belag.

Käsekuchen mit Magerquark

*Verfasser: Familie Juchacz,
Center Siemensstadt*

Zutaten

Für den Boden

- 6 große Eier
- 500 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 kg Magerquark
- 250 g Margarine
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver

Zubereitung

Alles miteinander verrühren, in eine gefettete Springform (Durchmesser 26 cm) füllen. Bei 160–175° C für 1 Stunde in der Einschubhöhe 2 backen, dann Ofen ausschalten, ein Brettchen zwischen die Ofentür klemmen und im Ofen auskühlen lassen.

Apfel-Johannisbeer-Törtchen

Verfasserin: Margitta Beyer,
Day Care Center Birkenwerder

Zutaten

- 1 Hefe-Obstkuchen-Teigmischung (Fertigprodukt)
- Milch
- 1,5 kg Äpfel
- 1 Glas Johannisbeeren
- 80 g Zucker
- Zitronensaft
- gemahlene Haselnüsse
- 3 Eier
- 125 ml Schlagsahne
- 1 EL Speisestärke

Die Apfelviertel einmal durchschneiden und auf den Teigboden legen.

Das Eigelb mit dem Zucker, der Schlagsahne und der Speisestärke verrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Dann die Johannisbeeren mit Zitronensaft abschmecken.

Den Guss über die Äpfel geben und im vorgeheizten Backofen auf Stufe 2 bzw. bei 175° C ca. 30–35 Minuten backen.

Zubereitung

Einen Innenbeutel der Hefe-Obstkuchen-Teigmischung nehmen und mit lauwarmer Milch (wie angegeben) anrühren. $\frac{2}{3}$ des Teiges ausrollen und den Boden einer gefetteten Pie-Form oder einer Springform damit auslegen.

Den restlichen Teig zu einer Rolle formen und an den Formrand drücken.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen. Den Teigboden mit gehackten oder gemahlene Haselnüssen bestreuen.

Omas schneller Mandelkuchen

Verfasser:
Unbekannt

Zutaten

Für den Teig

- 375 g Schlagsahne
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- Fett und Mehl für das Backblech

Für den Guss

- 125 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 EL Milch
- 200 g gestiftete Mandeln

Zubereitung

Sahne in eine Rührschüssel gießen. Becher ausspülen und abtrocknen. Zucker abmessen und mit dem Vanillezucker zur Sahne geben, ebenso die Eier. Alles gut verrühren, dann das Mehl zugeben. Backpulver und Salz unterrühren und den Teig auf das gefettete und bemehlte Backblech streichen.

Im vorgeheizten Backofen (200° C) auf der mittleren Einschubleiste 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Guss bereiten: Weiche Butter mit dem Zucker, Vanillezucker und der Milch verrühren, Mandeln zugeben. Kuchen aus dem Ofen nehmen, Guss gleichmäßig darüber streichen. Den Kuchen auf der zweiten Einschubleiste von oben nochmals 10 Minuten backen. Fertig!

Sahnequark-Torte

*Verfasserin: Evelyn Kreisel,
Club Oranienburg*

Zutaten

- 125 g Butter
- 500 g Quark
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier
- 2 Päckchen gemahlene Gelatine
- 1/4 Liter süße Sahne
- Schale und Saft einer Zitrone,
oder z. B. Waldmeistersirup
oder Lebensmittelfarbe

Für den Boden

- 50 g Sanella
- 50 g Zucker
- 175 g Mehl
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

Gelatine in einer Tasse mit 1 EL Wasser quellen lassen, dann in heißem Wasser auf kleiner Flamme auflösen. Es kann auch die Mikrowelle benutzt werden. Gelatine, Quark, Zucker, Vanillezucker, Eigelb, Zitrone und geschmolzene Butter verrühren.

Dann esslöffelweise die gelöste Gelatine zugeben und rühren, bis die Masse schön steif ist. Zum Schluss die geschlagene Schlagsahne und den steifen Eischnee unterheben. Auf den Boden (fertig gebacken) geben und ab in den Kühlschrank.

Schütteltorte

*Verfasser: Karl-Heinz Jensen,
Day Care Center Birkenwerder*

Zutaten

- 1 fertiger Tortenboden in Springform
- 2 Becher Schlagsahne
- 2 Päckchen Paradiescreme (Vanille)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 2 Dosen Mandarinen mit Saft

Zubereitung

Alles in eine Schüssel geben, Deckel darauf und 1 Minute lang schütteln!
Belag auf den Tortenboden geben, ab in den Kühlschrank – guten Appetit!

Kürbiskuchen

*Verfasserin: Monika Lehmann,
Center Hennigsdorf*

Zutaten

- 250 g Kürbisfleisch
- 150 g Zucker
- 150 g Mehl
- 100 g Walnüsse (gemahlen)
oder Kokosflocken
- 50 g Honig
- 4 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Alles miteinander verrühren!
Form fetten und bei 180° C
ca. 1 Stunde backen.

Quarkplinsen

Verfasser:
Patient aus dem Center Kreuzberg

Zutaten

- 20 g Zucker
- 150 g Mehl
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 500 g Magerquark
- 2 Eier
- 125 ml Milch

Zubereitung

Alles zu einem glatten Teig verrühren.
Pfanne vorheizen und Fett erhitzen.
1–2 EL Teig von beiden Seiten gold-
braun backen.

Mit Zimt und Zucker oder Apfelmus
verzehren.

Locker-leichte Eierkuchen

Verfasserin: Edelgard Paul,
Club Tegel

Zutaten

- 1 Liter Buttermilch
- 10 Eier
- 10 gehäufte EL Mehl
- 3 Päckchen Vanillezucker
- 3 EL Zucker
- 1 Päckchen Backpulver

Zubereitung

Alles miteinander verrühren, mit Butter
goldgelb backen.

Marmelade oder geschmortes Obst
dazu reichen.

Apfelbettelmann

*Verfasserin: Hildegard Möckel,
Day Care Center Birkenwerder*

Zutaten

- 200 g geriebenes Graubrot
- 30 g Zucker
- 2 Tropfen Backöl Zitrone
- 500 g Äpfel
- 1 EL Wasser
- 50 g Zucker
- 15 g Korinthen
- 15 g gehackte Mandeln
- 50 g Fett zum Backen

Zubereitung

Das Brot mit Zucker und Backöl vermischen. Die gewaschenen und geschälten Äpfel in Scheiben schneiden und mit Wasser, Zucker, Korinthen und Mandeln zunächst auf hoher, dann auf niedriger Stufe andünsten. Die Hälfte des Brotes in das erhitzte Fett geben und gut andrücken; darauf das Apfelmus verstreichen und dieses mit dem restlichen Brot zudecken.

Den Apfelbettelmann auf beiden Seiten auf höherer Stufe backen, nach dem Wenden auf niedriger Stufe backen und mit Zucker bestreuen.

Geschmorte Pflaumen auf Vanillepudding

*Verfasserin: Irmgard Köller,
Club Tegel*

Zutaten

- Pflaumen
- Vanillepudding

Zubereitung

Vanillepudding kochen und abkühlen lassen. Dann portionieren. Pflaumen schmoren und heiß auf den kalten Vanillepudding geben.

Sofort servieren.

Apfel-Birnen- Marmelade

Verfasserin: Eleonore Markgraf,
Day Care Center Birkenwerder

Zutaten (für 4 Gläser)

- 500 g aromatische Äpfel
- 500 g Birnen
- 2 Zitronen (Schale und Saft)
- 1 kg Gelierzucker
- 1/8 Liter Rum

Zubereitung

Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und sehr klein schneiden, dann wiegen. Zusammen sollten die Früchte 1 kg wiegen. Zitronen heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abziehen. Den Zitronensaft auspressen, Saft und Schale mit den kleingeschnittenen Früchten vermischen. Früchte noch einmal mit dem Schneidstahl oder im Mixer grob zerkleinern. Gelierzucker unterrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Rum langsam unterrühren.

Die Marmelade sofort heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und diese fest verschließen.

Echtes Marzipan

Verfasserin: Elke Mühlisch,
Day Care Center Birkenwerder

Zutaten

- 125 g süße Mandeln
- 5 bittere Mandeln
- 125 g Puderzucker
- 1 EL Rosenwasser oder Wasser

Zubereitung

Die gebrühten, abgezogenen Mandeln nach völligem Erkalten und Trocknen zweimal durch die Mandelmühle geben, mit dem gesiebten Puderzucker vermischen und noch einmal durch die Mandelmühle drehen.

Die Flüssigkeit unterarbeiten und die Masse entweder ausrollen und ausstechen oder zu kleinen Figuren formen. Die Mandeln können nach dem zweimaligen Reiben in der Mandelmühle auf kleiner Flamme mit Zucker und Rosenwasser unter Rühren so lange erwärmt werden, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Danach in ein feuchtes Tuch schlagen und zwei Tage ruhen lassen.

Salzbutter- Karamell-Trüffel

*Verfasserin: Inge Pfeiffer,
Club Tegel*

Zutaten (für ca. 20–30 Trüffel)

- 75 g Butter
- 4 g Meersalz aus der Mühle (alternativ: Fleur de Sel)
- Wasser
- 250 g Zucker
- 125 ml Schlagsahne (30 % Fett)
- 175 g J. D. Groß Edelschokolade Amazonas

Zubereitung

Die Butter bei Raumtemperatur weich werden lassen und gut mit Salz oder dem Fleur de Sel mischen. Das Wasser in einen Topf geben, sodass der Boden vollständig bedeckt ist, den Zucker zugeben und köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und das Wasser verdampft ist. Währenddessen die Schokolade grob hacken und in einer Metallschüssel über einem Wasserbad schmelzen lassen. Sobald der Zucker hellbraun karamellisiert ist, die Salzbutter zugeben und mit einem Holzlöffel einrühren. Mit der Sahne ablöschen und köcheln lassen, bis sich das Karamell vollständig aufgelöst hat.

Anschließend die Karamellsahne-Mischung in die Schokolade einrühren und gut miteinander vermengen. Eine flache Form mit Klarsichtfolie auslegen, die Masse hineingießen und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Salzbutter-Karamell-Trüffel in beliebige Formen schneiden und danach in Kokosflocken oder gerösteten Mandelblättchen wälzen.

Lieblings Grüner Smoothie

Verfasser:

Patient aus dem Center Kreuzberg

Zutaten

- 1 Handvoll Weintrauben
- 1 Apfel (entkernt mit Schale)
- 1 Banane
- 2 Scheiben frischer Ingwer
- 2 Handvoll Petersilienblätter
- ca. 10 Minzeblätter
- 400 ml Wasser

Zubereitung

Alles in den Mixer geben und zerkleinern. Langsam und genüsslich trinken.

Der Saft ist wunderbar vitamin- und mineralstoffreich.

domino-world™

Karl-Marx-Straße 84–86

16547 Birkenwerder

Telefon: 03303/29 37 60

Fax: 03303/29 37 70

E-Mail: Zentrale@domino-world.de

www.domino-world.de

Gestaltung

Bergmann & Partner

Agentur für Werbung und Verkaufsförderung GmbH





domino-world™
Karl-Marx-Straße 84 – 86
16547 Birkenwerder
Telefon: 03303/29 37 60

Zentrale@domino-world.de
www.domino-world.de