

Einfach und beliebt

Frikadellen mit Mischgemüse

Für die Frikadellen: 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag • 2 Zwiebeln • 1–2 EL Sonnenblumenöl • 500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch) • 1 Ei (Größe M) • Salz • frisch gemahlener Pfeffer • Paprikapulver edelsüß
Für das Mischgemüse: 500 g Möhren • 40 g Butter • 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe • Salz • 250 g TK-Erbsen • frisch gemahlener Pfeffer • 1 EL gehackte Petersilie

1 Für die Frikadellen Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig dünsten, dann aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und etwas abkühlen lassen.


2 Brötchen gut ausdrücken, mit Gehacktem, Zwiebelwürfeln und Ei vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen.

3 Öl in der Pfanne erhitzen. Die Frikadellen von beiden Seiten unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten braun und gar braten.

4 In der Zwischenzeit für das Mischgemüse Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Die Möhrenscheiben darin 2–3 Minuten andünsten. Wasser oder Brühe hinzugießen, mit wenig Salz würzen. Die Möhren etwa 5 Minuten zugedeckt garen, dabei gelegentlich umrühren.

5 Dann die Erbsen hinzufügen. Das Gemüse weitere etwa 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie unterrühren.

 Servieren Sie Kartoffelpüree (siehe Seite 74) dazu.

 Für Frikadellen mit Schafskäsefüllung (im Foto unten, Pro Portion: etwa 1,15 €) in die Hackmasse zusätzlich 1 Teelöffel gerebelten Thymian geben. 200 g Schafskäse in 8 gleich große Würfel schneiden. Aus der Hackmasse 8 flache Fladen formen, jeweils 1 Stück Käse daraufgeben, mit der Masse umschließen. Frikadellen wie im Rezept beschrieben braten. Dazu schmeckt ein Tomatensalat (siehe Seite 31) sehr lecker.




Mit Alkohol

Puten-Champignon-Gulasch

600 g Putenbrustfilet • 250 g Champignons • 1 Stange Porree (Lauch, etwa 200 g) • 4 EL Sonnenblumenöl • Salz • frisch gemahlener Pfeffer • 250 ml (¼ l) Geflügelbrühe • 70 ml Weißwein • 100 g Schlagsahne • 1 TL Weizenmehl • 1 EL Sojasauce

- 1 Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
- 2 Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, gut abtropfen lassen. Große Champignons halbieren. Porree putzen. Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden.
- 3 Etwa 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenbrustfiletwürfel portionsweise darin von allen Seiten anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.
- 4 Restliches Öl in dem verbliebenen Bratfett der Pfanne erhitzen. Champignons und Porree darin unter Rühren andünsten, dann herausnehmen.
- 5 Brühe und Wein in die Pfanne gießen, den Bratensatz loskochen. Das Ganze etwas einkochen lassen. Dann die Putenbrustwürfel und das Champignon-Porree-Gemüse wieder in die Pfanne geben. Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.
- 6 Sahne mit Mehl anrühren und unterrühren. Gulasch unter Rühren kurz aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Gulasch mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und servieren.

 Wir empfehlen Ihnen, dazu Reis (siehe Seite 80) oder Spätzle (siehe Seite 83) zu reichen.

 Das Puten-Champignon-Gulasch schmeckt natürlich auch ohne Weißwein. Erhöhen Sie dann die Menge der Geflügelbrühe.

Zubereitungszeit: 30 Minuten • Garzeit: etwa 15 Minuten
4 Portionen • Pro Portion: E: 39 g, F: 20 g, KH: 4 g, kJ: 1525, kcal: 365, BE: 0,5

Pro Portion etwa


1,75 €



Für Kinder

Quarkauflauf mit Äpfeln

75 g weiche Butter oder Margarine • 125 g Zucker • 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker •
3 Eier (Größe M) • 1 Prise Salz • 500 g Magerquark • 1 Pck. Dr. Oetker Pudding-Pulver
Vanille-Geschmack • 500 g säuerliche Äpfel

- 1 Den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C
 - 2 Butter oder Margarine mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker, Eier, Salz und Quark unterrühren.
 - 3 Pudding-Pulver nach und nach auf mittlerer Stufe unterrühren.
 - 4 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Hälfte der Äpfel in kleine Würfel, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Apfelwürfel unter die Quarkmasse heben.
 - 5 Die Masse in eine große, flache Auflaufform (gefettet, etwa 1,5 l Inhalt) oder 4 kleine Portions-Auflaufformen (gefettet, je etwa 400 ml Inhalt) füllen und glatt streichen.
 - 6 Die Apfelspalten auf dem Auflauf verteilen, evtl. etwas eindrücken. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Quarkauflauf **25–35 Minuten garen** (in kleinen Formen braucht der Auflauf etwas weniger Zeit, in einer großen Form etwas länger).
-  Wer Rosinen mag, kann noch Rosinen (50 g, etwa 0,20 €) mit den Apfelwürfeln unterheben.
Der Quarkauflauf schmeckt auch gut mit frischen Stachelbeeren.
Bestäuben Sie den Auflauf vor dem Servieren noch mit etwas Puderzucker.

Zubereitungszeit: 25 Minuten • Garzeit: 25–35 Minuten
4 Portionen • Pro Portion: E: 22 g, F: 22 g, Kh: 57 g, kJ: 2178, kcal: 520, BE: 4,5

Pro Portion etwa **0,80 €**



Gelingt leicht

Zebrakuchen

Für den Teig: 5 Eigelb (Größe M) • 250 g Zucker • 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker • 125 ml (1/8 l) lauwarmes Wasser • 250 ml (1/4 l) Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl • 375 g Weizenmehl • 1 Pck. Dr. Oetker Backin • 5 Eiweiß (Größe M) • 2 EL gesiebtes Kakaopulver
Für den Guss: 150 g Puderzucker • 2 EL Zitronensaft • 3–4 EL Wasser

1 Den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

2 Für den Teig Eigelb, Zucker und Vanillin-Zucker mit Handrührgerät mit Rührbesen schaumig rühren. Wasser und Öl unterrühren.


3 Mehl mit Backpulver mischen und in 2 Portionen kurz unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den Teig halbieren und unter eine Hälfte des Teiges den Kakao rühren.


4 Für das Zebromuster zunächst 2 Esslöffel des hellen Teiges in die Mitte einer Springform (Ø 26 cm, Boden gefettet, mit Semmelbröseln bestreut) geben (nicht verteilen!). Auf den hellen Teig 2 Esslöffel von dem dunklen Teig geben (nicht daneben).

5 Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Den Teig nicht glatt streichen. Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Kuchen **50–60 Minuten backen**.

6 Zebrakuchen etwa 10 Minuten auf einem Kuchenrost abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

7 Für den Guss Puderzucker, Zitronensaft und so viel Wasser verrühren, dass ein dünnflüssiger Guss entsteht. Den erkalteten Kuchen damit überziehen und fest werden lassen.

 Wenn Sie den Kuchen ohne Guss zubereiten und nur mit einem Esslöffel Puderzucker bestäuben, sparen Sie etwa 0,35 €.

 Ohne Guss ist der Kuchen auch zum Einfrieren geeignet.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Abkühlzeit • Backzeit: 50–60 Minuten
Insgesamt: E: 77 g, F: 395 g, Kh: 688 g, kJ: 23835, kcal: 5697, BE: 57,5

Pro Kuchen etwa **2,55 €**



Schnell und einfach

Haselnusskuchen

Für den Belag: 150 g Zucker • 125 g Butter • 200 g gehobelte Haselnusskerne
Für den Knetteig: 375 g Weizenmehl • 2 TL Dr. Oetker Backin • 150 g Zucker •
1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker • 2 Eier (Größe M) • 200 g Butter
Zum Bestreichen: 3–4 EL Aprikosenkonfitüre

1 Für den Belag Zucker mit Butter in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Die Haselnusskerne unterrühren. Den Topf von der Kochstelle nehmen.


2 Den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C


3 Für den Teig Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Restliche Teigzutaten hinzugeben und mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten.

4 Anschließend den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einem Backblech (30 x 40 cm, gefettet) ausrollen. Das Backblech auf mittlerer Einschubleiste in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Kuchen **etwa 10 Minuten vorbacken.**

5 Den vorgebackenen Boden zuerst mit der Aprikosenkonfitüre und dann mit der Haselnussmasse bestreichen. Das Backblech wieder in den Backofen schieben und den Kuchen bei der oben angegebenen Backofeneinstellung **weitere 10–15 Minuten backen.**

6 Das Backblech auf einen Kuchenrost stellen. Kuchen erkalten lassen.

 Für einen **Mandelkuchen** (pro Kuchen: etwa 4,90 €) den Teig wie im Rezept beschrieben zubereiten und auf dem gefetteten Backblech ausrollen. Den Teig statt mit Aprikosenkonfitüre mit Beerenkonfitüre bestreichen. Den Belag bereiten Sie statt mit Haselnüssen mit gehobelten Mandeln zu.

 Der Kuchen hält sich in Alufolie verpackt oder in einer gut schließenden Dose 3–4 Tage.

Zubereitungszeit: 15 Minuten • Backzeit: 20–25 Minuten
Insgesamt: E: 76 g, F: 417 g, KH: 671 g, kJ: 28349, kcal: 6776, BE: 56,0

Pro Kuchen etwa **4,90 €**

