

Kurt's Rezeptbuch für Kochmuffel

Checkliste: WAS ESSEN WIR HEUTE ?

(seit 22.7.1982)

| | Seite |
|--|-------|
| - Yeboah's Style | 2 |
| - Madagaskar: Vari Amin'Anana | 3 |
| - Kartoffelsuppe | 4 |
| - Frikadellen | 5 |
| - Basler Pizza | 6 |
| - Lauchwaie | 7 |
| - Quiche Lorraine (Zwiebel-Käse-Speck Wähe) | 8 |
| | |
| <u>Jürg Pieren Rezepte</u> | |
| - Fenchel | 9 |
| - Ratatouille | 9 |
| - Gedämpftes Gemüse | 9 |
| - Dörrbohnen | 9 |
| - Salzkartoffeln | 9 |
| - Toast Hawaii | 10 |
| - Lyoner Wurst- oder Thonsalat | 10 |
| - Fleischkäse gebacken, Brot & Salat | 10 |
| - Kartoffeln mit Kümmel | 10 |
| | |
| - Sücük mit Zwiebel und Tomaten | 11 |
| | |
| <u>Ideen ohne Rezeptbeschreibung:</u> | |
| - Berner Platte (= Dörrbohnen+Salzkartoffeln) | . |
| - Cordon Bleu, Tomaten- od. Gurkensalat evtl. + Zucchini oder Fenchel | . |
| - Pouletschenkeli im Römertopf | . |
| - Gschwellti mit Käseplatte | . |
| - Thonsalat | . |
| - Kartoffelsalat | . |
| - Melone mit Roh- oder gekochtem Schinken | . |
| - Pilzschnitten (Findus), evtl. + Salat | . |
| - Fisch – Stengeli | . |
| - Käseschnitten im Weisswein | . |
| - Omelette au Jambon | . |
| - Schweinsgeschnetztes, Reis, Salat | . |
| - Pilz-Risotto, Tomaten gedämpft und mit Käse gewürzt | . |
| - Rührei mit Schinken | . |
| - Apfelkuchen / Apfelpüree / Apfelschnitzli gekocht | . |
| - Kakao complet | . |

YEBOAH's STYLE**YEBOAH's STYLE**

für ca. 4 Personen

Zutaten**Preis Fr 9.50**

2 Zwiebeln
 1 Büchse Linsen (900 g)
 1 Büchse Tomatenpüree (Sugo, Siciliana, Bolognese etc.)
 1 Büchse Thon (400 g)
 1 Pepperoni, evtl. Kräuter (Sellerie, Schnittlauch ...)
 div. Gewürz: Paprika, Curry, evtl. Peperoncini

Zubereitung**Zeitbedarf 15 min**

Zwiebeln grob schneiden, und mit. etwas Öl in der Bratpfanne andämpfen. Pepperoni und andere Kräuter kleinschneiden. Linsen, Pepperoni, Kräuter und Tomatensugo dazugeben. Würzen. Wenn alles kocht, Thon (zerkleinert!) zugeben, und mit aufwärmen.

Servieren. evtl. mit Reis als Beilage.

VARY AMIN' ANANA

Gemüse Eintopf mit Reis - aus Madagaskar
für 6 Personen

Zutaten**Preis Fr 30.-**

1 kg Rindfleisch
500 g möglichst viele Arten von Nachtschatten-Gemüse:
6 Tomaten
1 Pfefferschote
Spinatblätter
Lauch
grüne Zwiebeln
Chinakohl
Kresse usw.
250 g Reis
Kleine getrocknete Krevetten ("patsa")
Salz nach Geschmack
Grüner Pfeffer

Zubereitung**Zeitbedarf 1h 30 min**

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in sehr wenig Öl mit den Tomatenwürfeln anbraten. Dann sofort 2 Liter Wasser hinzuschütten und etwa eine halbe Stunde kochen lassen.

Unterdessen das Gemüse rüsten, gut spülen und zerkleinern. Die Stücke ins gleiche Wasser wie das Fleisch geben und etwa 15 Minuten kochen lassen. Nach Wunsch gleichzeitig mit dem Gemüse auch die "patsa" und die Pfefferschoten begeben. Dann den Reis hinzugeben und etwa weitere 20 Minuten kochen lassen. Testen, bis die Reiskörner ganz weichgekocht sind. Fünf Minuten vor dem Servieren nach Geschmack salzen.

Sollte das Wasser beim Kochen knapp werden, heisses Wasser nachschütten. Beim Servieren darauf achten, dass noch etwas Flüssigkeit als Bouillon vorhanden ist.

VARY AMIN' ANANA

KARTOFFELSUPPE, REZEPT MÜMMI vom 19.11.86
für 4 Personen / 2 Tage

Zutaten

Preis Fr 13.

- 1 Packung Suppengemüse (Migros), enthaltend
Lauch, Möhre, Kabis, Sellerie, Zwiebel(=weglassen!)
- 2-4 Paar Würste, z.B. Wienerli oder Schweinswürstli
- 5-7 Kartoffeln, mittelgross
- 50 g Speckwürfel
- 2 Bouillonwürfel z.B. TORO (Migros)

Zubereitung

Zeitbedarf 1 h

- Sellerie, Möhre schälen und kleinschneiden. - Lauch halbieren und schneiden. - Kabis: Kern raus, äussere Blätter weg, schneiden. - Lauch und Kabis waschen. - Kartoffeln schälen und grob schneiden.

Jetzt ist etwa der halbe Dampftopf voll!

Wasser dazugeben - etwas weniger als ganz bedeckt.
Speckwürfel mit etwas Öl in Bratpfanne anbraten.

Dampftopf ohne Ventil aufsetzen.

- Warten bis Dampf aufsteigt (Heizplatte 12 --> 7)
- Ventil einsetzen; warten bis 2 Ringe sichtbar
- 5 - 6 Minuten kochen (abnehmen/aufsetzen: 2 Ringe!)
- Abschrecken. Vermusen.
- geröstete Speckwürfel dazugeben. --> Evtl. kalt werden lassen.
- Würste vor dem Servieren hineingeben (aufwärmen lassen)
- Mit Maggi, Salz, evtl. Pfeffer nach belieben würzen

KARTOFFELSUPPE, REZEPT MÜMMI vom 19.11.86

FRIKADELLEN(nach MÜMMI)**FRIKADELLEN(nach MÜMMI)**

ca. 25 bis 33 Stück

Zutaten**Preis Fr 20.-**

1 kg Hackfleisch
 7 Eier
 1,5 Päckli Paniermehl od. altes Brot, zerkleinert
 5 Zwiebeln (mittelgrosse)
 Salz, Pfeffer, Gewürze (Curry, Paprika) & Kräuter

Zubereitung**Zeitbedarf 1 h**

Eier in grosse Schüssel. Salz, Kräuter, Gewürze dazu. Verrühren. Zwiebeln fein hacken; dazu. Hackfleisch und Paniermehl oder Brotbrösel dazugeben. Gut mischen und durchkneten (evtl. mit etwas Wasser zwecks besserer Knetbarkeit). Frikadellen formen. Öl in Bratpfanne aufheizen, Frikadellen braten (ca. 15 gehen in meine Pfanne, so dass ich 2 Chargen benötige).

B A S L E R P I Z Z A

1 Kuchenblech à 9 Stück

Zutaten**Preis Fr 22.-**

500g Kuchenteig (COOP z.B.)
 6 Äpfel
 400g Käse (Fontal)
 9 Tranchen Schinken
 6 Tomaten
 18 Oliven

Zubereitung (geeignet für Teamarbeit !)**Zeitbedarf 1 h**

- Teig auswalen , und in Blech (ca. 40 x 40 cm) placieren.
- Äpfel schälen, rüsten, in Schnitze schneiden (ca.12 pro Apfel) und auf den Kuchen verteilen.
- Käse mit Rösti-Schibler zerkleinern; auf den Kuchen verteilen.
- Schinkenscheiben auf den Kuchen legen.
- Tomaten, in Scheiben schneiden: pro Schinken 4 auflegen.
- Oliven halbieren und auf die Tomaten verteilen.

Backofen vorheizen auf 230 °C.

Kuchen ca. 20 Minuten backen.

Beispiel-Einkauf 27.11.2010, Migros:

Preis Fr.

| | |
|----------------------------------|--------------|
| 640g Kuchenteig (COOP z.B.) | 2.80 |
| 5 Äpfel (grosse Jonagold) | 3.30 |
| 550g Käse (Fontal) | 5.10 |
| 9 Tranchen Schinken → Cotto 301g | 3.85 |
| 6 Tomaten → 750g | 2.--- |
| 18 Oliven → 100g | 0.60 |
| Total | 17.65 |

B A S L E R P I Z Z A

L A U C H W A I E

Für 6 Personen

Zutaten**Preis Fr 14.-**
(mit Fertigteig)

Allg. 4 - 5 Lauchstengel
 2 - 3 Zwiebeln
 300g Käse (Fontal oder Emmentaler)

Sosse: 2 dl Rahm
 2 Eier
 Salz, Pfeffer, Muskat

Teig: 250g Mehl Alternativ: 500g Fertigteig
 100g Kochbutter
 1 Teelöffel Salz
 1 dl Wasser (= 1 Glas Wasser)

Zubereitung**Zeitbedarf 1 h**

- Teig machen und 20 Minuten in Kühlschrank stellen.
- Teig auswalen , und in Blech (ca. 40 x 40 cm) placieren.

- Lauch schneiden und waschen
- Zwiebeln schneiden
- Käse grob raffeln (mit Rösti-Schibler).
- Zwiebeln und Lauch in der Bratpfanne mit Öl dünsten.
- Alles auf den Teig verteilen.

- Backofen vorheizen auf 230 °C.
- Kuchen ca. 15 Minuten backen - Sosse darübergiessen - Käse darüberstreuen- weiterbacken ca. 10 Minuten.

Sosse:

Rahm, Eier, Salz, Pfeffer, Muskat verrühren und evtl. leicht anwärmen.

QUICHE LORRAINE = LOTHRINGER ZWIEBEL-KÄSE-SPECK WÄHE**(Rezept von Andi Saile erhalten 18.11.2010)**

Mengen für 1 Kuchenblech à 9 Stück

Zutaten**Preis ca. Fr 15.-**

640g Fertig-Kuchenteig für Blech 41 x 34 cm (Migros z.B.)
 3-5 Zwiebeln (400g) + evtl. 1 Lauchstengel
 240g Greyerzer-Käse gerieben (Migros: 2 Beutel)
 250g Speckwürfeli
 2.5dl Rahm, 0.5dl Milch
 3 Eier
 x Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung (geeignet für Teamarbeit !)**Zeitbedarf 1 h**

- Teig inkl. Backpapierunterlage in Blech (ca. 41 x 34 cm) placieren. und ziemlich dicht mit Gabel einstechen.
- Zwiebeln (+ Lauch) fein hacken, mit etwa 20g Butter glasig andämpfen, und auf den Kuchen verteilen.
- Käse, Rahm, Milch, Eier, Speck in Schüssel geben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat nach belieben würzen. Für 30Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Aufguss auf den Kuchenteig verteilen.
- Backofen vorheizen auf 220 - 210 °C.
Kuchen ca. 15-30 Minuten backen (beobachten!).

Beispiel-Einkauf 27.11.2010, Migros:

| | <i>Preis Fr.</i> |
|--|------------------|
| 640g Kuchenteig (COOP z.B.) | 2.80 |
| 5 Zwiebeln ca. 400g + 1 Lauchstengel | 1.50 |
| 350g Budget Pizza Käse Granulat (400g Packg.) | 4.60 |
| 270g Budget Speckwürfeli (3/4 von 360g Packg.) | 3.55 |
| 2.5dl Halbrahm | 1.35 |
| 3 Eier | 1.55 |
| Total | 15.35 |

F E N C H E LGEMÜSEMENUS NACH JÜRG PIEREN

vom 10.8.82

F E N C H E L**Zubereitung***Wurzeln. Stotzen abschneiden**In Pfanne: mit 1 L Wasser (überdecken) und 1 Bouillonwürfel kochen ca. 15 Min. Wasser abgiessen --->***Essen 1***Oder: gratinieren ...**Glas oder Keramikform in Backofen: mit. Reibkäse übertreuen, backen bei ca. 200°C bzw. bis Käse. geschmolzen***Essen 2**R A T A T O U I L L E**Zubereitung***ca. 3 Tomaten vierteln, 1-2 Auberginen in Scheiben schneiden, 2-3 kleine Zucchetti in Scheiben schneiden. Pfanne: gehackte Zwiebel in etwas Öl andämpfen. Gemüse - ohne Tomaten - zugeben. Andämpfen. Tomaten dazu + etwas Wasser. Bouillonwürfel und etwas Tomatenpüree. Etwas Pizza, Italien-, oder Provence-Kräuter. Kochen bis Gemüse gar (ca. 15 -30 Min, je nach Zucchetti).***Variante mit P E P P E R O N I****Zubereitung***Pepperoni feinschneiden. Andämpfen wie oben. Pellati (=geschälte) oder frische Tomaten dazugeben. Würzen wie oben. Kochen bis Peperoni gar (ca. 15 Min.).***Zubereitung***Zucchetti oder Auberginen in Scheiben, in Bratpfanne geben, mit Zwiebel (auch Knoblauch) und etwas Wasser (halb volle Bratpfanne, wenn Gemüse darin). Evtl. Wasser nachgiessen. Würzen: Salz. Pfeffer Paprika.**Bemerkung: Bohnen und Rübli geht auch! (Evtl. in normaler Pfanne.)*D Ü R R E B O H N E N**Zubereitung***Bohnen über Nacht in Wasser einlegen. mit Zwiebel andämpfen. Wasser dazu, etwas weniger als bedeckt. Rippli, Speck, Schüfeli, Schinken oder ähnliches dazu geben. Kochen bis gar (mit Salz und Pfeffer) .*S A L Z K A R T O F F E L N*Rüsten, halbieren, in Salzwasser kochen bis durch.*

KARTOFFELN MIT KÜMMEL**TOAST - HAWAI****Zutaten****Preis Fr. 14.-**

(12 Toasts, ca. für 4 Personen)

- 1 gr. Englisch Toastbrot
- 12 Tranchen Vorderschinken (ca. 300g)
- 1 Büchse Ananas
- 400g Fontal Käse (od. Raclette Käse)

LYONER WURSTSALAT oder THONSALAT**Zutaten****Preis Fr.**

- 1 Lyoner- oder Salatwurst oder 1 Büchse Thon
- 3-4 harte Eier
- Tomaten
- Zwiebel
- evtl. Käse
- Salatsauce

FLEISCHKÄSE. BROT UND SALAT**Zutaten****Preis Fr**

- Kalbsbrät zum selberbacken (in Hülle: COOP, Migros, Bell)
[Metzger fragen wie backen; ca. 150°C / 1h --> Konsi Aeschen]

KARTOFFELN MIT KÜMMEL

Halbieren, Kümmel darüberstreuen, Butter darauf.

Im Ofen, ohne Fett bei ca. 230°C backen.

Zeit: mehr als 20 Min.

(mit Schnitzer dareinstecken für Prüfung ob fertig)

SUCUC - mit ZWIEBEL und TOMATEN

im Denner kann man die schmackhaften Sücük-Würste für Fr.4.95.- kaufen. Es sind jeweils 2 Pärchen in einer Plastic-Verpackung. Damit kann man ein sehr einfaches, schnelles und schmackhaftes Menu machen. Es braucht dazu:

Zutaten (für 2 Pers.):

Preis ca. Fr. 5.-

- 1 Pärchen Sücük
- 1 Zwiebel (eher gross)
- 2 Tomaten (eher gross)
- Alufolie
- Backpapier für Kuchenblech

Zubereitung:

Kuchenblech mit Backpapier belegen
 Alufolie diagonal übers Blech legen (lang!)
 Zwiebel scheideln
 2 Tomaten scheideln und mit Zwiebeln mischen
 ...beides auf die Alufolie legen --> wulstförmig
 1 Sücük Pärchen scheideln
 ...auf den Wulst verteilen

Alles nun in die Alufolie einwickeln, und diagonal auf das Backpapier legen.
 (evtl. eine 2. Alufolie quer um das Ganze wickeln, um vor dem Backen die Dichtheit des Pakets zu erhöhen.)

Backofen auf Unter+Oberhitze / Temperatur 190 C
 Blech in Mitte einlegen
 30 bis 35 Min backen. Fertig! :-)

Die Alufolie kann nun mit einer Schere in der Mitte geteilt werden, um 2 Portionen zu erhalten. Resultat aus der Folie nehmen, und nach belieben noch mit Knoblauch, Cayenne-Pfeffer würzen.