



PFLEGEFUXX

# KOCHBUCH

Unsere Lieblingsrezepte 2020  
Aktion zum deutschen Diversity-Tag





# Liebe Pflegefüxxe,

wie groß ist doch die Freude, ein neues Rezept auszuprobieren, das auf Anhieb gelingt? Oder der Moment, in dem man die eine geheime Zutat entdeckt, die dem Rezept bislang gefehlt hat?

Wir freuen uns sehr, diese Zusammenstellung eurer Lieblingsrezepte mit euch teilen zu können. Ein riesengroßes DANKE geht daher an alle, die dazu beigetragen haben und ohne die diese Aktion nicht möglich gewesen wäre!

Wir hoffen, dieses Kochbuch wird vor allem drei Dinge tun: Spaß machen, zusammenbringen und für Abwechslung auf eurem Speiseplan sorgen. Überrascht doch zum Beispiel mal eure Arbeitskolleg\*innen mit einem Rezept aus dem PFLEGEFUXX - Kochbuch und esst gemeinsam zu Mittag... ;-)

Die Rezepte habt ihr ausgewählt – also Vorhang auf, Feuer frei und viel Spaß beim Kochen und Backen!

Euer PFLEGEFUXX - Team



# Inhaltsverzeichnis

## Aufläufe:

Berliner Bulettenauflauf	06
Hackfleisch Torte	07
Kartoffel-Zucchini-Auflauf (vegan)	08
Low-Carb-Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf	09
Nudel-Brokkoli-Auflauf	10
Spitzkohlaufauf	11

## Suppen & Salate:

Kartoffelsuppe im Ossistyle	12
Zucchinisuppe	13
Gemüsesuppe Bella Italia	14
Couscous-Salat Gemüse & Minze	15
Taco-Salat	16
Blattspinat-Salat	17
Winegret - Russischer Rote Bete Salat	18

## Hauptgerichte & Beilagen:

Klassische Fitness Bowl: Brokkoli-Reis mit Hähnchen	19
Tomatenkraut	20
Hobak Buchim (Zucchini Pancakes)	21
Chicken Biryani	22
Thüringer Mutzbraten	23
Sucuk mit Ei	24
Kreolisches Hühnchen aus dem Ofen	25
Eierfrikassee	26
Pfannenlasagne mit dreierlei Käse und Zucchini	27
Gelbes Fischcurry	28
Hähnchenpfanne mit Nudeln	29
Zupfbrot (vegan)	30



## Soßen:

Frankfurter Grüne Soße .....	31
Sauce Hollandaise .....	32

## Desserts:

Donauwellen-Muffins .....	33
Pogácsa (ungarisches Gebäck) .....	34
Rotkäppchen Kuchen .....	35
Vanille-Ricotta-Mousse mit Cookiecrunch .....	36
Fanta-Kuchen .....	37
Kheer (Indischer Milchreis) .....	38
Früchte mit Schoko-Avocado Dip .....	39
Rote Grütze Torte .....	40
Mango Lassi .....	41





# Berliner Bulettenauflauf

## Für die Buletten brauchst du:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1,8 Kg Hack halb & halb
- 3 Eier
- 150 g Semmelbrösel
- 5 EL Öl

## Für den Auflauf brauchst du:

- 1,5 Kg gegarte Pellkartoffeln
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Bund Schnittlauch
- 600 g Creme Fraiche
- 400 ml Sahne
- 8 Eier
- Paprikapulver (edelsüß)
- 250 g geriebener Gouda

## So geht's:

1. Pellkartoffeln vorgaren.
2. Zwiebeln klein hacken und mit den restlichen Zutaten für die Buletten vermischen.
3. Buletten formen und ca. 6 Min. in der Pfanne mit Öl anbraten.
4. Auflaufform fetten.
5. Von den gegarten Kartoffeln die Haut abziehen (pellen), je nach Größe halbieren oder vierteln und zusammen mit den Buletten und Tomaten in die Form geben.
6. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Creme Fraiche, Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Schnittlauch verrühren und in die Form geben.
7. Mit Käse bestreuen und bei 180°C ca. 35 Min. goldbraun backen.





# Hackfleisch Torte

## Dafür brauchst du:

- 2 Rollen Blätterteig a 275 g
- 500 g Hackfleisch gemischt
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kl. Dose Champignons
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 2 EL Milch
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- Oregano
- 1 eingelegte rote Röstpaprika
- 200 g Gouda gerieben
- 1 EL Dill gehackt
- Butter zum Fetten

## So geht's:

- 1.** Zwiebel und Knoblauchzehen klein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Dill abschmecken.
- 2.** Auflaufform fetten und dünn mit Blätterteig auslegen (Boden und 2-3 cm Rand).
- 3.** Hackmix mit den restlichen Zutaten - Champignons, Ei, Milch und zerkleinerter Röstpaprika - gut vermengen und in die Auflaufform geben. Mit Gouda bestreuen.
- 4.** Den restlichen Blätterteig als „Deckel“ oben auf legen.
- 5.** Im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 35-45 Minuten backen.





# Kartoffel-Zucchini-Auflauf (vegan)

## Dafür brauchst du:

- Ca. 750 g Kartoffeln
- 1 mittelgr. Zucchini
- 250 g Tomaten
- Olivenöl
- Salz, am besten grobes Meersalz
- Petersilie

## So geht's:

1. Auflaufform fetten. Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Zucchini in dünne Scheiben hobeln.
2. Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
3. Abwechselnd die Kartoffel- und Zucchinischeiben in Reihen in der Auflaufform schichten und Tomatenscheiben ab und an dazwischen stecken.
4. Etwas Olivenöl über den Auflauf träufeln und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Im Backofen bei 160 – 175 °C ca. 35 Min. backen. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.



**Varianten:** Fleischliebhaber können den Auflauf nach Wunsch mit Salamischeiben ergänzen. Olivenöl kann durch Margarine oder Butter ersetzt werden und an Kräutern kann man probieren, was man mag.





# Low-Carb-Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf

## Dafür brauchst du:

- 150-200 g TK Brokkoli
- 150-200 g TK Blumenkohl
- 250 g Bio Hähnchenfilet
- 200 g Sauce Hollandaise (selbstgemacht ([siehe S. 32](#)) oder fertig)
- 100 g Bio Gouda
- Bio Gemüsebrühe
- Schnittlauch zum Garnieren

## So geht's:

1. Topf mit Wasser erhitzen, Gemüsebrühe einrühren und zusammen mit dem Gemüse für ca. 5 Minuten aufkochen.
2. Fleisch in Stücke schneiden, nach Belieben würzen (z.B. mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver) und braten, bis es gar ist.
3. Backofen auf 200°C vorheizen.
4. Gekochtes Gemüse klein schneiden, in eine Auflaufform füllen und nochmals würzen (z.B. mit Salz & Pfeffer). Gebratenes Fleisch zugeben und Sauce Hollandaise darüber verteilen. Käse raspeln, den Auflauf damit bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.
5. Im Ofen bei 180°C (Umluft) für ca. 15 – 20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.



**Für 1 Person**

**Zeit:** Ca. 30 Min.



**Option:** Das Fleisch kann nach Belieben auch durch Fisch ersetzt werden.





# Nudel-Brokkoli-Auflauf

## Dafür brauchst du:

- Ca. 300 g Nudeln
- 600 g TK Brokkoli
- 150 g gekochter Schinken
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- ½ TL Salz und Pfeffer
- Geriebener Käse, z.B. Gouda
- Geriebene Muskatnuss

## So geht's:

1. Nudeln vorkochen.
2. Brokkoli garen und zusammen mit den Nudeln in eine Auflaufform geben.
3. Gekochten Schinken würfeln und darüber verteilen.
4. Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss verquirlen und in die Auflaufform gießen.
5. Mit geraspeltem Käse bestreuen und bei 200°C im Backofen für ca. 20 Minuten backen.





# Spitzkohlauflauf

## Dafür brauchst du:

- 1 Spitzkohl (ca. 1 Kg)
- 3 EL Rapsöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- Fett für die Auflaufform
- 200 ml Gemüsebrühe
- 750 g Kartoffeln, geschält und gekocht
- 20 g Butter
- 1 EL Mehl
- 125 ml Milch
- 200 g Schmelzkäse
- Etwas Muskat

## So geht's:

1. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
2. Zwei Drittel des Öls in einer tiefen Pfanne erhitzen. Hackfleisch und Zwiebeln darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Auflaufform einfetten und Hackfleischmischung hineingeben.
4. Spitzkohl im restlichen Öl anbraten. Die Hälfte der Gemüsebrühe zugießen und den Kohl für ca. 5 Minuten darin garen. Spitzkohl auf das Hackfleisch in die Auflaufform geben.
5. Gekochte und geschälte Kartoffeln in Scheiben schneiden und auf den Kohl legen.
6. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mehl zufügen und mit Milch und der restlichen Brühe glattrühren. Den Käse darin schmelzen. Soße mit Muskat abschmecken.
7. Die Soße über die Kartoffeln in die Auflaufform gießen. Auflauf bei 160°C (Heißluft) für 30 Minuten im Ofen garen.





# Kartoffelsuppe im Ossistyle

## Dafür brauchst du:

- 1 Bund Suppengemüse
- Ein paar extra Möhren
- 2-3 mittelgroße Zwiebeln
- 1,25 Kg Kartoffeln
- 500 g Schwarzwälder
- Schinkenspeck
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Würfel Gemüsebrühe
  
- **Außerdem:** etwas Salz, Pfeffer, Petersilie, Butter, Lorbeerblatt, Piment, **Bautzner Senf**.

## So geht's:

1. Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden.
2. Mindestens 2 Liter Wasser mit den Lorbeerblättern, Piment, Brühwürfeln und 1 Zwiebel zum Kochen bringen. Nach und nach das geschnittene Gemüse und die Kartoffeln zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. 1-2 Kartoffeln im Ganzen mit zugeben, da diese später zerdrückt werden.
3. Die restlichen Zwiebeln und den Speck würfeln.
4. In einer Pfanne mit Fett den Speck und die Zwiebeln anbraten und dann in den Topf geben. Alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die größeren Kartoffelstückchen können nun im Topf zerdrückt werden.
6. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Brühpulver je nach Geschmack würzen.
7. Dann das Bund Frühlingszwiebeln schneiden und in den Topf geben. Zuletzt viel Petersilie und etwa 100g Butter hinzufügen.



**Tipp:** Dazu schmecken Wiener Würstchen oder Rostocker Bockwurst.





# Zucchini-Suppe

## Dafür brauchst du:

- 500 g Zucchini
- 200 g Kartoffeln (mehlig)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schmelzkäse oder alternativ ½ Becher Schmand oder 200 ml Sahne
- **Suppen-Toppings für ein kulinarisches Krönchen:** Probiere es doch mal mit gerösteten Pinien- oder Kürbiskernen, Crème Fraîche oder Kokosmilch, Croûtons, Basilikum oder Hackbällchen.

## So geht's:

1. Zucchini und Kartoffeln klein schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauch mit der Butter andünsten. Gemüsebrühe, Zucchini und Kartoffeln hinzugeben und 30-40 Minuten kochen.
3. Schmelzkäse, Schmand oder Sahne hinzugeben und die Suppe zur gewünschten Konsistenz verarbeiten.



**Tipp:** Besonders hübsch lässt sich die Zucchini-Suppe anrichten, wenn du die Oberfläche mit dem Stabmixer extra schaumig aufschlägst, ein wenig Crème fraîche glatt rührst und ganz leicht unter die Suppe ziehst.





# Gemüsesuppe Bella Italia

## Dafür brauchst du:

- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Sellerie
- 200 g Möhren
- 400 g grüne Bohnen
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL getr. Basilikum
- 700 ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, frischer Basilikum zum Garnieren

## So geht's:

- 1.** Zwiebel in Spalten, Sellerie und Möhren in Scheiben schneiden. Grüne Bohnen putzen und halbieren, Kichererbsen abtropfen lassen.
- 2.** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und vorbereitetes frisches Gemüse darin unter Rühren 3 Minuten kräftig andünsten. 2 TL getrocknetes Basilikum darüber streuen. Tomaten und 500 ml Wasser angießen. Mit geschlossenem Deckel aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen zugeben und 10 Minuten weiterköcheln.
- 3.** Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit reichlich gehackten (frischen) Basilikumblättchen bestreuen..





# Couscous-Salat Gemüse & Minze

## Dafür brauchst du:

- 50 g Couscous, instant
- 100 ml Gemüsebrühe
- ½ Salatgurke
- 1 Tomate
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Petersilie, glatte
- 1 EL Zitronensaft, alternativ Limetensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer

## So geht's:

- 1.** Den Couscous in ein Schälchen geben, heiße Brühe zugeben und ca. 5 Min. zuge deckt quellen lassen. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl vermengen.
- 2.** Die Gurke schälen, würfeln und zur Sauce geben. Die Tomaten würfeln, mit den Gurken mischen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und unterheben.
- 3.** Die Minze- und Petersilienblätter fein hacken und ebenfalls dazugeben. Ca. 15 Min. ziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.



**Tipp:** Passt sehr gut zu Grillfleisch, vor allem Lamm oder Rind.





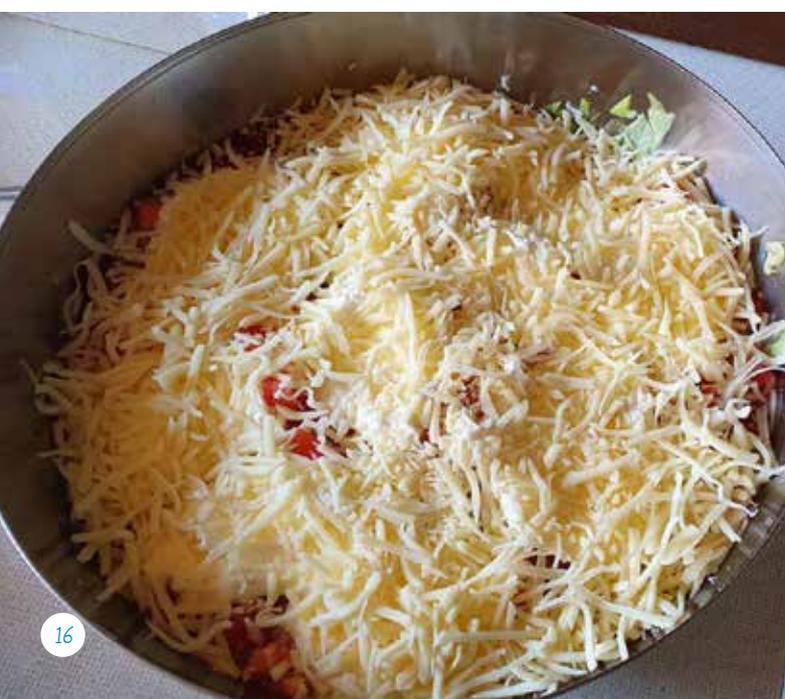
# Taco-Salat

## Dafür brauchst du:

- 1500 g Hackfleisch (wer nicht würzen möchte, kann Schweinemett verwenden)
- 1 Zwiebel
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1-2 Flaschen Salsa-, Zigeuner- oder Chilisoße
- 3-4 mittelgroße Tomaten
- 1-2 Becher Schmand oder saure Sahne
- Geriebener Käse
- Etwas Öl
- 1 Packung Tortilla-Chips
- Salz und Pfeffer

## So geht's:

1. Zwiebel in Würfel schneiden. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln und etwas Öl in der Pfanne anbraten, würzen und abkühlen lassen.
2. Salat waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden, Käse reiben.
3. Den Salat schichten: Zuerst den Eisbergsalat in eine Schüssel geben, dann das Hackfleisch darüber verteilen. Über das Hackfleisch die Soße geben, anschließend die Tomaten hinzufügen. Auf die Tomaten nun die Saure Sahne oder Schmand geben und zum Schluss mit dem geriebenen Käse bestreuen.
4. Kurz vor dem Servieren die Chips zerbröseln und ebenfalls über den Salat streuen.





# Blattspinat-Salat

## Dafür brauchst du:

- 1 Packung Baby Blattspinat aus dem Gemüseregal
- Ca. 250 g Cherrytomaten
- Pinienkerne
- Weißes Balsamico
- Salz und Pfeffer
- Nach Belieben Spritzer Zitrone
- Olivenöl

## So geht's:

1. Blattspinat waschen, trocken tupfen und unteren Stiel entfernen. Cherrytomaten vierteln.
2. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten.
3. Balsamico, Öl und Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Blattspinat, Tomaten und Pinienkerne in eine Schüssel geben, die Soße hinzufügen und vermengen.



**Schwierigkeit:** Leicht



**Tipp:** Als herbstliche Variante kann man den Salat auch mit Walnüssen oder Äpfeln kombinieren.





# Winegret - Russischer Rote Bete Salat

## Dafür brauchst du:

- 500 g Rote Bete (frisch oder vorgekocht und vakuumiert)
- 5 große Kartoffeln
- 5 große Karotten
- ¼ Kopf Weißkohl
- 1 Dose Erbsen
- 1 Zwiebel
- 5 Salzgurken (keine Gewürzgurken!)
- Essig & Öl
- Salz & Pfeffer

## So geht's:

1. Rote Bete, Kartoffeln und Karotten kochen, bis sie gar sind. Alle drei schälen und in kleine Würfel schneiden (je kleiner, desto besser). Weißkohl, Zwiebel und Salzgurken auch in kleine Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten, bis auf die Rote Bete, miteinander vermischen und Öl, Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Ein bisschen durchziehen lassen und dann die Rote Bete dazugeben (dadurch nehmen die anderen Zutaten nicht sofort die rote Farbe an und der Salat wird schön bunt).
3. Den Salat ca. 2 Stunden ziehen lassen. Am zweiten Tag schmeckt der Salat noch besser!

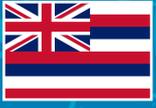


Für 4 Personen



**Tip:** Bei diesem russischen Klassiker können die Zutaten nach Lust und Laune kombiniert werden. Lecker ist er auch mit etwas saurer Sahne bzw. Schmand und Meerrettich oder Kidneybohnen statt Erbsen. Ebenfalls lecker: kombiniere den Salat mit einem säuerlichen Apfel, Walnüssen oder Feta... Yummy!





# Klassische Fitness Bowl: Brokkoli-Reis mit Hähnchen

## Dafür brauchst du:

- 100 g Brokkoli (TK)
- 100 g Hähnchenbrust
- 100 g Tomaten
- 1 Avocado
- Eine Handvoll Babyspinat oder einfachen Spinat
- 3-4 Löffel Avocadoöl oder ein Öl eurer Wahl
- Etwas Pfeffer
- Getr. Oregano
- Getr. Thymian
- Salz, z.B. Islandfjordsalz oder ein Salz eurer Wahl
- Eine Handvoll Basilikum (optional)

## So geht's:

1. Mit dem (Baby)Spinat die Bowl, bzw. tiefen Teller oder Schälchen auslegen.
2. Den Kern der Avocado entfernen, die Avocado aushöhlen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Spinat dekorativ hinlegen.
3. Brokkoli zu „Reis“ zerkleinern mit Messer, Food Processor, Pürierstab o.Ä. Nun das Öl, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer hinzugeben und in eine Pfanne geben. Den Herd noch nicht anmachen.
4. Die Tomaten klein schneiden und in einen Topf geben. Basilikum hacken und dazugeben. Öl, Pfeffer und Oregano dazugeben. Das alles pürieren, dann auf den Herd stellen.
5. Nun beide Herdplatten anmachen. Wenn ihr TK-Brokkoli nehmt, ist beides (Tomaten und Brokkoli) zeitgleich fertig. Dann gebt ihr beides auf den Teller, neben die Avocado.
6. Für Fleischesser: Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, mit Öl und Pfeffer anbraten und mit auf den Teller tun.



**Tipp:** Die sogenannte „Buddha Bowl“ ist zurzeit in aller Munde, denn die enthaltenen Zutaten sind frisch, gesund und dabei sättigend. Wie unten zu sehen ist, kannst du verschiedene Zutaten lecker zu immer neuen Varianten kombinieren.





# Tomatenkraut

## Dafür brauchst du:

- 1 Packung fertiges Sauerkraut
- 2 Zwiebeln
- Ca. 8 Tomaten oder pürierte Tomaten
- Etwas Öl
- Salz & Pfeffer

## So geht's:

1. Sauerkraut und Zwiebeln in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anrösten.
2. Mit den pürierten Tomaten ablöschen und anschließend mit Salz & Pfeffer abschmecken.



**Zeit:** Ca. 5 Minuten  
**Schwierigkeit:** Leicht



**Tipp:** Tomatenkraut kann sowohl heiß oder kalt als Vorspeise, als Brotbelag oder als Beilage, z.B. zu Rostbrädel, serviert werden und macht Appetit auf Mehr!





# Hobak Buchim (Zucchini Pancakes)

## Dafür brauchst du:

- Ca. 350 g Zucchini
- ½ Zwiebel
- 2 Grüne Chilischoten (optional)
- Ca. 60 g Buchim Garu (Korean. Pfannkuchenmix) oder Mehl und 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- Etwas Öl
- Salz

## So geht's:

1. Zucchini in Scheiben und dann die Scheiben in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, etwas Salz (ca. ½ TL) über die Zucchini streuen und gut verteilen. Für 5-10 Minuten ziehen lassen, bis die Zucchini Feuchtigkeit abgibt. Diese abtupfen.
2. Eier und den Pfannkuchenmix, bzw. Mehl und Backpulver hinzufügen und mit einem Löffel verrühren. Zwiebel klein würfeln und zusammen mit den zerkleinerten Chilis (optional) zu dem Mix geben. Gut vermengen.
3. Auf mittlerer Stufe Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils einen Esslöffel der Zucchini-masse in die Pfanne geben, sodass kleine Pancakes entstehen. 2 Minuten auf jeder Seite leicht braun ausbacken.



**Für 4 Personen**

**Zeit:** Ca. 15 Minuten

**Schwierigkeit:** Leicht



**Tipp:** Hobak Buchim, auch genannt Buchimgae, ist ein sehr beliebtes Koreanisches Gericht. Es lässt sich sehr vielfältig variieren, zum Beispiel mit Möhren oder Blumenkohl.





# Chicken Biryani

## Dafür brauchst du:

- 500 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
- 1 große Knoblauchzehe
- 3 EL Joghurt
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Kardamompulver
- Salz
- 250 g Basmatireis
- 1 Dose Safranfäden (0,1 g)
- 1 kleines Bund Koriander
- 2 grüne Chilischoten
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 EL Ghee oder Butterschmalz
- 2 Tomaten
- 1 TL Garam Masala



**Für 6 Personen**

**Zeit:** Ca. 90 Min.

**Schwierigkeit:** Mittel

## So geht's:

1. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
2. Ingwer und Knoblauch schälen. Den Ingwer fein reiben, den Knoblauch fein hacken und beides mischen. Mit dem Joghurt, Salz und den restlichen Gewürzen in eine Schüssel geben. Das Fleisch hinzufügen, alles gut mischen und zugedeckt mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren.
3. Den Reis weich garen, dabei die Safranfäden hinzugeben.
4. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein zerpflücken. Die Chilischoten putzen, nach Belieben die scharfen Kerne entfernen, waschen und fein hacken. 1 Zwiebel schälen und würfeln. In einer großen Pfanne 2 EL Ghee erhitzen und die Chilis mit der Zwiebel darin ca. 5 Min. anbraten.
5. Das Fleisch mit der Marinade unter die Chili-Zwiebel-Mischung rühren und offen einige Min. garen. Die Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und ca. 10 Min. mitköcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Mit Garam Masala würzen.
6. Die restliche Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin in ca. 8 Min. knusprig braten.
7. Den Reis mit dem Koriander und den Röstzwiebeln mischen und salzen. Den Reis auf Teller verteilen und das Fleisch mit der Sauce darauf anrichten.





# Thüringer Mutzbraten

## Dafür brauchst du:

- 600 g ausgelöster Schweinebraten (Kamm)
- 1 TL Salz
- 2 TL Majoran
- ½ TL Thymian
- 3 TL Senf
- 1 EL Öl
- ½ Flasche Bier (Schwarzbier)
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 20 g Margarine
- Pfeffer, Wasser
- Ca. 400 g Schlachterkraut (fertig)

## So geht's:

1. Schweinekamm vierteln (oder ganz lassen) und in Schwarzbier einlegen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian kräftig würzen, mit Senf bestreichen und Öl beträufeln. Zwiebel schälen, vierteln und dazugeben. Über Nacht mindestens 12 Std. ziehen lassen (zudecken und kalt stellen).
2. Am nächsten Tag Fleischwürfel, bzw. Braten auf Spieße stecken. Spieße auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden ca. 30 Minuten grillen und mit Schlachterkraut servieren.



**Option:** Für die Zubereitung im Backofen Fleischwürfel, bzw. Braten aus der Marinade nehmen, mit Öl bestreichen und in den mit 175°C vorgeheizten Backofen legen. Fettauffangpfanne mit Margarine darunter schieben und den Braten, bzw. Fleischwürfel für ca. 90 Minuten braten.





# Sucuk mit Ei

## Dafür brauchst du:

- ½ Sucuk
- 3-6 Eier (nach Vorliebe)
- 1 Frühlingszwiebel

## So geht's:

1. Sucuk in dünne Scheiben schneiden und anbraten.
2. Währenddessen Eier in einer Schale verrühren und die Frühlingszwiebel kleinhacken.
3. Ei und Zwiebel mitbraten.
4. Nach Belieben würzen und braten, bis das Ei gar ist.



**Schwierigkeit:** Leicht  
**Zeit:** 5 -10 Min.



**Tipp:** Sehr lecker als schnelles Frühstück, geht aber eigentlich immer als einfaches Essen zwischendurch. Viele Variationen, z.B. mit Schnittlauch, Mais, Schafskäse.





# Kreolisches Hähnchen aus dem Ofen

## Dafür brauchst du:

- 400 g Hähnchenfleisch
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 6 normale Kartoffeln
- 1 Stange Porree
- 1 Zucchini
- 3 Möhren
- 2 Birnen
- 4 dunkle Pflaumen
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Knolle Ingwer
- ...und Reste an Gemüse aus dem Kühlschrank (was man mag).
- **Gewürze:** Chili, Chiliöl, Kokosfett, Salz, (Zitronen-) Pfeffer, Curry



**Für 4 Personen**  
**Schwierigkeit:** Leicht

## So geht's:

- 1.** Das Hähnchenfleisch klein schneiden und mit Chiliöl und dem Ingwer marinieren. Dann stehen lassen und erst ganz zum Schluss weiterverwenden.
- 2.** Das Gemüse und Obst grob schneiden - nicht zu klein - damit es den Eigengeschmack behält.
- 3.** Alles in eine große Auflaufform oder Bräter geben und würzen.
- 4.** Das Hähnchen obenauf legen und den Rest Marinade dazugeben.
- 5.** Eine halbe Tasse Brühe + 1 Löffel Kokosfett dazugeben.
- 6.** Ab in den Ofen bei 180 Grad (Umluft) für ca. 45 Minuten. Nach ca. 30 Minuten das Hähnchenfleisch mit dem unteren Gemüse vermengen.



**Tipp:** Falls es zu würzig wird, kann man mit Kokosfett die Würze reduzieren.  
**Option:** 2-3 Kaffir-Limettenblätter aus dem Asia Shop dazugeben.





# Eierfrikassee

## Dafür brauchst du:

- Ca. 3 EL Mehl
- Ca. 2 EL Butter oder Margarine
- ½ l Milch
- 1 Pk. Kräuterschmelzkäse
- Petersilie und Schnittlauch (auch Gartenkräutermischung oder 7-Kräutermischung möglich)
- 125 g gekochter Schinken
- 6 Eier

## So geht's:

1. Eier hart kochen und achteln.
2. Gekochten Hinterschinken in Würfel schneiden.
3. Mehl und Margarine zu einer Mehlschwitze dünsten, mit Milch ablöschen.
4. Schmelzkäse unterrühren.
5. Nach dem Aufkochen mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und gekochten Schinken dazugeben.
6. Eier unterheben – fertig!



**Tipp:** Passt perfekt zu Reis.





# Pfannenlasagne mit dreierlei Käse und Zucchini

## Dafür brauchst du:

- 4 EL Öl
- 750 g gemischtes Hack
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 425 ml)
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 200 g Lasagneplatten
- 150 g geriebener Gouda
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln
- 5 Stiel/e Basilikum

## So geht's:

1. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Alles zum Hack geben und kurz mitbraten.
2. Tomaten, Frischkäse und 2 Becher (500 ml) Wasser einrühren. Aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Lasagneplatten grob zerbrechen und in der Hackmasse verteilen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.
3. Gouda und Mozzarella auf der Lasagne verteilen und für weitere 5 Minuten zugedeckt köcheln. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und darüber streuen.



**Für 4 Personen**

**Zeit:** Ca. 25 Min.

**Schwierigkeit:** Leicht





# Gelbes Fischcurry

## Dafür brauchst du:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 Möhre
- 100 g frischer Blattspinat
- 300 g festes Fischfilet (z.B. Lachs, Kabeljau oder Rotbarsch)
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL gelbe Currypaste
- 1 EL Fischsauce
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- ½ Bund Koriandergrün (optional)
- Salz

## So geht's:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften in sehr feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Die Möhre schälen und feinhacken. Den Spinat waschen und die groben Stiele abschneiden.
2. Den Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Den Wok oder die Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Fischstücke darin ca. 1 Min. anbraten. Salzen und herausnehmen.
4. Einen weiteren EL Öl in die Pfanne/ den Wok geben. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili und Möhre darin unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Die Currypaste dazugeben und nur einige Sekunden mitbraten (darf nicht anbrennen).
5. Fischsauce und Kokosmilch hinzufügen, dann Limettensaft und Zucker und anschließend Spinat dazu geben. Fischstücke in die Pfanne geben und alles zusammen für weitere 3-7 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist.
6. Das gelbe Fischcurry nach Belieben mit Koriandergrün garnieren.



**Für 2 Personen**  
**Zeit:** Ca. 25 Min.





# Hähnchenpfanne mit Nudeln

## Dafür brauchst du:

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 4 EL Speiseöl
- Salz & Pfeffer
- 1 große Stange Porree (Lauch)
- 1 Dose Tomatenstücke mit Kräutern (ca. 400g)
- 400 ml Wasser
- 150 g Nudeln (z.B. Gabelspaghetti oder Penne)

## So geht's:

- 1.** Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Fleisch salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 2.** Porree putzen, halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Porreestreifen darin andünsten. Die Tomatenstücke hinzufügen, die leere Dose mit Wasser befüllen und dieses ebenfalls hinzufügen.
- 3.** Nudeln unterrühren, alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Dann das Fleisch unterheben, alles erhitzen und mit Gewürzen abschmecken.



**Für 4 Personen**  
**Zeit:** Ca. 25 Min.





# Zupfbrot (vegan)

## Für den Teig brauchst du:

- 450 g Weizenmehl
- ½ TL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 30 g Hefe oder 1 Pk. Trockenhefe
- 50 ml Pflanzenöl
- 3-4 EL Apfelmus (Variation)
- Wasser

## Für die Füllung brauchst du:

- 150 g zerlassene Margarine
- Salz & Pfeffer
- Kräuter nach Belieben

## So geht's:

1. Die Zutaten mischen und kneten, bis ein glatter Teig entsteht, der nicht mehr klebt.
2. Den Teig für ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Zutaten für die Paste vermischen. Kastenform fetten oder mit Backpapier auslegen.
4. Den Teig dünn ausrollen und mit der Kräuterpaste bestreichen. Anschließend den Teig in schmale Streifen schneiden und diese in Schlaufen übereinander legen. Hochkant in die Kastenform stellen.
5. Das Zupfbrot abgedeckt erneut für ca. 30 Minuten gehen lassen und dann im Backofen bei 180 °C in ca. 45 Min. goldbraun backen.



**Varianten:** Statt der Kräuterfüllung schmecken auch süße Füllungen, z.B. mit Apfelmus, Marmelade o.Ä. sehr gut.





# Frankfurter Grüne Soße

## Dafür brauchst du:

- 100 g Schmand
- 2 EL Mayonnaise
- 4 hart gekochte Eier
- 1-2 TL Senf
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 Gewürzgurke
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Salz
- 1 großes Bund gemischte Kräuter für Frankfurter Grüne Soße bzw. 150 g Kräuter

## So geht's:

1. Schmand und Mayonnaise miteinander verrühren.
2. Eier in kleine Würfel schneiden, in die Soße geben und mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken.
3. Kräuter sehr fein hacken, der Soße hinzufügen und erneut abschmecken.



**Tipp:** Grüne Soße schmeckt sehr gut zu Pellkartoffeln und gekochtem Rindfleisch. Alternativ kann man für die Grüne Soße auch Kräuter wie Zitronenmelisse, Estragon, Liebstöckel, Dill oder Spinat verwenden.





# Sauce Hollandaise

## Dafür brauchst du:

- 250 g Butter
- 3 Eigelb
- 3 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

## So geht's:

1. Butter zerlassen, aber nicht zu heiß werden lassen.
2. Eigelb mit Wasser, Zitronensaft und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und auf ein heißes Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen so lange rühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist und das Volumen der Masse etwa auf das Doppelte angestiegen ist.
3. Gefäß aus dem Wasserbad nehmen. Zerlassene Butter nach und nach unterziehen (zuerst teelöffel- dann esslöffelweise).
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig.



**Tipp:** Kann auch perfekt für den „Bio-Low-Carb-Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf“ (siehe S. 9) verwendet werden.





# Donauwellen-Muffins

## Für den Teig brauchst du:

- 350 g Sauerkirschen
- 150 g weiche Butter
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 200 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 10g Kakao
- 1 EL Milch

## Für den Belag brauchst du:

- 125 g Butter
- 1 EL Puderzucker
- 250 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Pudding Pulver

## So geht's:

1. Kirschen im Sieb abtropfen lassen. Butter und Zucker cremig schlagen, Eier einzeln unterheben.
2. Mehl, Backpulver und Prise Salz mischen und nach und nach unterheben. Die Hälfte des Teiges mit dem Kakao vermengen.
3. Zuerst den hellen Teig in die Muffinformen verteilen, dann die Hälfte der Kirschen und zuletzt die dunklere Teighälfte darüber geben. Danach ca. 25 Min. bei 160 Grad (Umluft) backen.
4. Für den Belag (Zartbitter-) Schokolade schmelzen. Butter und Puderzucker cremig schlagen. Sahne und Pudding Pulver vermengen. Die Pudding Creme nach und nach unter die Butter heben. Wichtig: Die Butter und Sahne sollten Zimmertemperatur haben, sonst könnte es klumpen.
5. Mit einem Spritzbeutel die Buttercreme auf den abgekühlten Muffins verteilen und mit Kirschen dekorieren.
6. Zum Schluss die Schokolade darüber verteilen und abkühlen lassen (am besten im Kühlschrank).





# Pogácsa (ungarisches Gebäck)

## Für den Teig brauchst du:

- 100 ml lauwarme Milch
- 20 g frische Hefe
- 1 EL Mehl
- ½ TL Zucker
- 500 g Weizenmehl
- Prise Salz
- 200 ml Crème Fraîche
- 2 Eier
- 170 g geraspelter Käse, z.B. Gouda

## Zum Einstreichen und Bestreuen brauchst du:

- 3 EL Milch
- 60-80 g geraspelter Käse, z.B. Gouda



**Schwierigkeit:** Leicht

## So geht's:

- 1.** Lauwarme Milch mit Hefe, Zucker und 1 EL Mehl verrühren und abgedeckt 15 Minuten stehen lassen.
- 2.** Die restlichen Zutaten für den Teig in die Schüssel der Küchenmaschine geben, die aufgelöste Hefe dazugeben und alles gründlich verkneten.
- 3.** Den Teig in eine Schüssel/ Behälter füllen und abgedeckt bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.
- 4.** Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- 5.** Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und runde Kreise mit ca. 4,5 – 5 cm Durchmesser ausstechen. Die Teigkreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 6.** Die Teiglinge mit Milch bestreichen und mit geraspeltem Käse bestreuen. In den Backofen geben und 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.





# Rotkäppchen Kuchen

## Für den Teig brauchst du:

- 100 g Margarine
- 150 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 1 Pk. Backpulver
- Etwas Milch
- 1 Glas Kirschen
- 2 EL Nutella

## Für den Belag brauchst du:

- 500 g Quark
- 2 Becher Sahne
- 4 Pk. Sahnesteif
- 2 Pk. Vanillezucker
- 3 EL Zucker
- 1 Pk. Tortenguss

## So geht's:

1. Kirschen abtropfen lassen. Saft auffangen und beiseite stellen. Alle Zutaten für den Teig vermischen.
2. Die Hälfte des Teiges mit der Nutella verrühren.
3. Erst den dunklen Teig, dann den hellen Teig in eine Springform geben und die Kirschen (abgetropft) darauf verteilen.
4. Im Backofen 45-60 Minuten bei 175°C backen und anschließend abkühlen lassen.
5. Für den Belag zuerst die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen, Vanillezucker hinzufügen und dann den Quark unterrühren.
6. Tortenguss nach Packungsanleitung mit Zucker und dem Kirschsaff aufkochen.
7. Quarkmasse auf den Kuchen streichen und zuletzt den Guss darüber verteilen.





# Vanille-Ricotta-Mousse mit Cookiecrunch

## Dafür brauchst du:

- 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g cremiger Ricotta
- 200 g Vollmilchjoghurt
- 4 EL Zucker
- 2 EL Vanillesoßenpulver
- 100 g Schoko-Cookies

## So geht's:

- 1.** Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. Ricotta, Joghurt und Zucker verrühren, Soßenpulver einrühren, Sahne unterheben.
- 2.** Cookies in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und fein zerbröseln (z.B. mit einer Kuchenrolle).
- 3.** Die Hälfte der Ricotta-Vanille-Mousse in vier Dessertgläser füllen und die zerbröselten Cookies, bis auf ca. 1 EL, darauf verteilen.
- 4.** Mit übrigen Cookiebröseln bestreuen und für 1 Stunde kalt stellen.



**Zeit:** Ca. 20 Min.



**Tipp:** Gut kombinierbar mit Früchten oder Fruchtpüree.





# Fantakuchen

## Für den Teig brauchst du:

- 4 Eier
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 125 ml Öl
- 250 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 150 ml Fanta

## Für den Belag brauchst du:

- 2 Gläser Pflaumenmus
- 600 g Schmand
- 600 g Sahne
- 3 Päckchen Vanillinzucker
- 3 Päckchen Sahnesteif
- Etwas Zimt

## So geht's:

1. Eier, Zucker, Vanillinzucker und Öl schaumig schlagen.
2. Die restlichen Zutaten für den Teig nach und nach zugeben.
3. Die Fanta als letztes hinzugeben.
4. Bei 180°C für ca. 25 Minuten backen.
5. Für den Belag die Sahne zusammen mit dem Vanillinzucker und Sahnesteif steif schlagen.
6. Schmand unterheben.
7. Den abgekühlten Teig mit dem Pflaumenmus bestreichen und den Belag darauf verteilen.
8. Mit etwas Zimt bestreuen. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen.





# Kheer (Indischer Milchreis)

## Dafür brauchst du:

- Ca. 300 g Nudeln
- 1 Tasse leicht verkochten Reis (z.B. Basmati- oder Langkornreis)
- 2 Tassen Vollmilch
- 3 EL Zucker
- 1 EL Rosinen
- 1 EL gehackte Pistazien
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1/8 TL Kardamompulver und eine Prise Safran

## So geht's:

1. Gib die Rosinen in etwas Wasser, damit sie sich aufblähen.
2. Erhitze einen Topf mit Wasser.
3. Während das Wasser heiß wird, mahle den Safran und eine Prise Zucker im Mörser. Stelle beides beiseite.
4. Gib die Tasse leicht verkochten Reis und 2 Tassen Vollmilch in den heißen Topf. Leicht verrühren. Wenn du eine glattere Konsistenz lieber magst, zerdrücke den Reis leicht, bevor du ihn in die Milch gibst.
5. Gib die Safran-Zucker-Mischung zu Milch und Reis in den Topf.
6. Lasse die Mischung (nach Belieben) andicken und achte darauf, dass das Kheer nicht anbrennt.
7. Wenn dein Kheer die gewünschte Konsistenz erreicht hat, gib die 3 EL Zucker, die Rosinen und die gemischten Nüsse hinzu. Hebe diese Zutaten unter die Mischung.
8. Nimm den Topf vom Herd und gib den 1/8 TL Kardamompulver hinzu. Du kannst das Gericht entweder heiß oder kalt servieren, je nach Geschmack und Jahreszeit.





# Früchte mit Schoko-Avocado Dip

## Dafür brauchst du:

- 100 g Avocado (empfehlenswert ist, 1 Avocado zu nehmen)
- ½ sehr reife Banane
- 3 TL rohes Kakaopulver, stark entölt
- 2-3 EL Pflanzendrink oder normale Milch
- Optional: Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Obst nach Geschmack, z.B. Banane, Himbeeren, Apfel, Weintrauben, etc. (eben was man mag)

## So geht's:

1. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch in Gefäß geben.
2. Banane schälen, in Scheiben schneiden und zur Avocado geben.
3. Avocado und Banane pürieren. Kakaopulver dazugeben.
4. Ggf. Pflanzenmilch/ Milch dazugeben, falls euch die Konsistenz zu fest ist.
5. Bitte jetzt unbedingt abschmecken- wenn die Banane nicht reif genug war, kann es sein, dass der Dip nicht süß genug ist. Dann könnt ihr je nach Geschmack und Gefühl noch etwas Agavendicksaft oder andere Süße eurer Wahl hinzugeben.
6. Den Dip in eine Schüssel füllen und das Obst drum herum anrichten.





# Rote Grütze Torte

## Für den Boden brauchst du:

- 125 g Margarine
- 125 g Zucker
- 1 Pk. Vanillin Zucker
- 3 Eier
- 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver

## Für den Belag brauchst du:

- 1 Becher (500 g) Rote Grütze
- 1 Pk. Tortenguss (rot oder klar)
- 2 EL Wasser

## Für die Creme brauchst du :

- 400 g Schmand
- 150 g Gelierzucker
- 500 ml Schlagsahne
- Saft von 1 Zitrone
- Tortenring



**Tipp:** Am Abend vorher zubereiten.

## So geht's:

1. Für den Boden die Margarine, Zucker und Vanillin Zucker geschmeidig rühren, nach und nach die Eier dazu geben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach unterrühren.
2. Den Teig in eine gefettete und mit Backpapier ausgelegte Springform (Durchmesser 28 cm) füllen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175 – 200 °C ca. 30 Minuten backen. Den Tortenboden auskühlen und auf die Tortenplatte legen. Den Tortenring umlegen.
3. Für die Creme Schmand mit Gelierzucker und dem Saft der Zitrone gut verrühren. Die Sahne sehr steif schlagen und unterheben. Die Creme auf den Boden geben und glatt streichen.
4. Die Torte einige Stunden in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht.
5. Für den Belag die Rote Grütze in einen Topf geben. Den Tortenguss mit dem Wasser verrühren, in die Grütze geben, gut vermischen und einmal aufkochen. Die Grützmasse etwas abkühlen lassen, auf die Torte geben und glatt streichen.
6. Die Torte nochmals einige Stunden kalt stellen.





# Mango Lassi

## Dafür brauchst du:

- 120 ml Milch
- 1 reife Mango (ca. 450g)
- 250 g Joghurt, natur
- 1-2 EL Zitronensaft
- 4 TL Zucker

## So geht's:

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Mango, Joghurt, Milch, Zucker und Zitronensaft im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.
3. Das Getränk vor dem Servieren mindestens für 1 Stunde kalt stellen.



**Für 4 Personen**

**Zeit:** Ca. 5 Minuten

**Schwierigkeit:** Leicht



**Tipp:** In der Türkei gibt es Ayran, in Indien Lassi. Der kühle Joghurtdrink kann nach Belieben auch mit Honig gesüßt, mit Kurkuma gewürzt oder mit Kokosmilch zubereitet werden. Im Kühlschrank max. 24 Stunden haltbar.



Notizen:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notizen:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Über dieses Buch:

Dieses Kochbuch ist durch eine Aktion zum 8. Deutschen Diversity-Tag entstanden und besteht aus den vielen bunten Lieblingsrezepten unserer PFLEGEFÜXX – Kolleginnen und Kollegen.

Rezepte aus aller Welt wurden zusammengetragen und wir stellen fest: Nicht nur die internationale Küche, auch was bei unseren heimischen PFLEGEFÜXXEN auf den Tellern landet, ist bunt, vielfältig und lecker. Durch viele hilfreiche Tipps und Zubereitungsoptionen könnt ihr eure Lieblingsrezepte immer neu kreieren.

Von der Hackfleisch Torte über verschiedene Aufläufe, Suppen, Salate, Pfannengerichte und Süßspeisen aus 12 unterschiedlichen Nationalitäten ist mit Sicherheit für jeden Geschmack etwas dabei.

