

EDDIS WELT KOCHT

DAS DIGITALE KOCHBUCH FÜR
ALLE MITGLIEDER



Eddi
hüneke

REZEPT 1 VON CHRISTINA P

WARMER, GESUNDER, SCHNELLER (WINTER-)SNACK / FRÜHSTÜCKSVARIANTE



APFEL UND CASHEWKERNE AUS DER PFANNE

nahrhaft, sättigend

ZUBEREITUNG:

- Apfel in dünne Scheiben schneiden
- Apfel und Cashewkerne in Pfanne geben, bei geringer bis mittlerer Hitze leicht anrösten (nicht oder nur ganz zart anbräunen)
- Kaltgepresstes natives Olivenöl dazugeben (nur bis max 180° erhitzen!)
- Ggf. Gewürze dazugeben wie z.B. Zimt

VORTEILE DES ERWÄRMENS:

- Cashews entfalten so ein besonderes Aroma.
- Im Vergleich zum rohen Apfel: Eventuell reizende Stoffe (Unverträglichkeiten) können ihre Stärke verlieren; ist so auch leichter verdaulich.

VARIANTEN:

- Es geht natürlich auch mit naturbelassenen Mandeln oder Nüssen.
- Auch schön zu z.B. Porridge.
- Als Ergänzung zum "normalen" Frühstück oder als gesündere Alternative zum Stück Kuchen.

INFOS ÜBER CASHEWS:

(Nährstoffe pro 100 g)

-575 ckal (weniger als Mandeln und Nüsse)

- Fett: ca. 41g (weniger als Nüsse mit ca. 60)

- Kohlenhydrate: ca. 31g

- Eiweiß: ca. 21g

- Ballaststoffe: ca. 2,5g

- Cashewkerne haben nicht nur einen gesunden Nährstoff-Mix, sondern sind auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

- Etwa 100 Gramm decken z.B. fast die Hälfte (45%) der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin B1 (für Nervensystem)

- Außerdem viel enthalten: B2, B5 und B6 (Stoffwechsel, Immunsystem)

- Gute Magnesiumquelle: 270 Milligramm pro 100 Gramm (= empfohlene Tagesdosis)

- Eisen und Zink

REZEPT 2 VON CHRISTINA P.

BUNTES OFENGEMÜSE (STATT GEMÜSEPFANNE)



Vielseitigkeit macht's (für Bauch und Auge): Farben, Geschmacksrichtungen (süß, bitter, herb, säuerlich, scharf, mild) und Nährstoffe.

VORBEREITUNG:

- *Buntes (Saison-)Gemüse in dünne Scheiben bzw. kleine Stücke schneiden (z.B. Karotten, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Mairüben, Rettich, Rote Bete, Spargel, Fenchel, Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Zucchini grün/gelb, Aubergine, Paprika gelb/rot, Sellerie, rote/weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Lauch...)*
- *Tomaten und Blattgemüse nur ganz zum Schluss kurz mit anwärmen (Mangold, Spinat, Feldsalat...)*
- *Kartoffeln gehen auch gut dazu, je nach Anteil Wasser/Öl auch als "Chips"*
- *Hülsenfrüchte eignen sich in diesem Fall nicht so gut.*
- *In flache Schalen oder Auflaufformen geben*
- *Gewürze nach Belieben - siehe Liste unten*
- *Mit (Oliven)Öl bedecken und ggf. etwas Wasser*

GEWÜRZLISTE / TIPPS

Auch ganz ohne Salz und Zucker super würzig, pikant, süß, mild, lieblich, deftig, umami - kurz: vielseitig und lecker. Tipps:

- Süßlich / mild / fruchtig: Fenchel(samen), Curry süß/mild, Paprika edelsüß, Liebstöckel, Kerbel, Sternanis, Zimt, Lavendel
- Kräftig / deftig: Bärlauch, Knoblauch(flocken); Bohnenkraut, Sellerie, Röstzwiebeln, Lorbeer
- Scharf / rauchig: Ingwer, bunter Pfeffer, Chili(flocken), geräucherte Paprika
- Mediterran: Rosmarin (Kartoffeln!), Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Salbei, Dill, Lorbeer, Minze
- Orientatisch / würzig: Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Muskatnuss, Senfsamen, Gewürznelken (Antioxidantien, antibakterielle Wirkung)
- Indisch / asiatisch: siehe orientatisch plus Curcuma (wirkt entzündlich!), Curry(blätter), Safran, Bockshornklee
- Besonderes: Schokoladenpfeffer, Tonkabohne (Aroma Vanille/Karamell), Wacholderbeeren, Tamarinde (= "indische Dattel" -> süßlich, umami)

ZUBEREITUNG:

- Auf Rost, mittlere Schiene
- Vorgeheizt: bei 150° - max. 180° (Grenze Olivenöl) ca. 15-25 Minuten im Ofen lassen --> ausprobieren je nach Gemüse, Stückgröße und Grad
- Ggf. Wasser / Öl nachfüllen

SERVIEREN:

- Mit frischen Kräutern und/oder Sprossen/Keimen servieren (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill...; Kresse, Mungosprossen...)
- Ggf. mit Zitronensaft beträufeln (so hat man auch die Geschmacksrichtung "sauer" noch abgedeckt)
- Ggf. dekorieren mit essbaren Blüten (z.B. Lavendel, Gänseblümchen) oder rosa Pfefferbeeren

VORTEILE IM OFEN:

- Jedes Gemüse behält und entfaltet sein spezifisches Aroma viel besser.
- Das Aroma der Gewürze zieht gut in das Gemüse ein.
- Es duftet besonders wunderbar.

REZEPT VON CLAUDIA G

ENGLISCHES SHORT BREAD



ZUTATEN:

500 g Mehl
350 g weiche Butter
250 g brauner Zucker
Ein halber Teelöffel Salz.

ZUBEREITUNG:

- Mehl, Butter, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten
- zu Rollen formen (circa 2 cm Durchmesser) und diese einzeln in Folie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen
- Am nächsten Tag ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Rollen in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Blech legen
- Jedes Plätzchen in der Mitte mit dem Daumen leicht Eindrücken
- Das Gebäck im vorgeheizten Backofen bei 180° circa 15-20 Minuten backen

REZEPT VON MIGNON

SCHOKOLADEN-KIRSCHKUCHEN BZW. ROTWEINKUCHEN

(den Zuckerguss für den Rotweinkuchen macht man genauso wie den für den Kirschkuchen, nur eben mit Rotwein)



ROTWEINKUCHEN

200g Butter

1P. Vanillinzucker

250g Zucker

4 Eier

1TL Zimt

1TL Kakao

(alles schaumig rühren)

250g Mehl

2TL. Backpulver

1/8l Rotwein

100g Schokoplättchen unterheben

bei 180 Grad 60-80 min backen

SCHOKOLADEN-KIRSCHKUCHEN



TEIG:

250g Butter

1P. Vanillinzucker

250g Zucker

4 Eier

1TL Zimt

1TL Kakao

250g Mehl

2TL. Backpulver

1 Glas Schattenmorellen ca 680g Füllmenge

(Saft in eine Schüssel abgießen zur weiteren Verwendung davon 1/8l

Schattenmorellensaft für den Teig)

100g. Schokoplättchen

ZUBEREITUNG:

- Butter schaumig rühren
- Zucker, Vanillinzucker und Zimt dazu
- Mehl, Backpulver und Kakao unterrühren, sowie den Schattenmorellensaft
- Kirschen und Schokoplättchen unterheben
- bei 180 Grad 60-80 min backen und vorher vorheizen

ZUCKERGUSS:

100g. Puderzucker

- sieben und mit ca 1-2 EL **heißem** Schattenmorellensaft glatt rühren und auf dem noch warmen Kuchen verteilen (nur obere Fläche)

REZEPT VON DANIEL

HAFERFLOCKENMAKRONEN

80-90 STÜCK



ZUTATEN:

250g. Zucker

3 Eier

50g Butter

½ Tasse Milch

1 Päckchen Backpulver

Saft von 1 Orange und 1 Zitrone

50g Zitronat fein gewürfelt

350g Haferflocken und runde Oblaten

ZUBEREITUNG:

- Zucker und Eier schaumig rühren
- Butter und die übrigen Zutaten begeben
- nach und nach dann die Haferflocken
- die Masse mit einem Kaffeelöffel auf kleine, runde Oblaten verteilen
- bei 160-180 Grad ca 20 Minuten backen

REZEPT VON JANNA – FÜR 4 PERSONEN

APPLE CRUMBLE – ENGL. SÜBSPEISE – 2 VERSIONEN



ZUTATEN

*Kochäpfel oder jedenfalls saure Äpfel, 3 - 4 große
Zucker
Zimt*

FÜR DEN CRUMBLE:

1. NORMALE VERSION

- 2-3 Becher Mehl (eine Mischung von Dinkel- oder Vollkorn- und weißem Mehl ist gut)
- ½ - 1 Becher Haferflocken
- ¾ Becher Zucker
- ⅓ - ½ Paket Butter (etwa 100 - 200g)

2. NOCH GESÜNDERE (ABER EBENFALLS SEHR LECKERE) VERSION

- 1 Becher Haferflocken
- ½ Becher Maismehl
- 3 EL flüssiger Honig
- 1 EL Kokosnuss-Öl

OPTIONAL DAZU NACH WAHL: VANILLESÖßE, VANILLEEIS, JOGHURT, HAFERMILCH ODER SCHLAGSAHNE – DER CRUMBLE SCHMECKT ABER AUCH OHNE

ZUBEREITUNG

- Ofen auf etwa 175°C oder Gas 4 einschalten
- Die trockenen Crumble-Zutaten zusammen in eine Schüssel geben
- Butter oder Kokosnussöl in Flocken hinein schnippeln
- Mit den Fingerspitzen alles zusammenreiben, bis sich kleine Bällchen oder Krümel formen. Dies kann bis zu 10 Minuten dauern.
- Wenn alles gut gemischt ist, aber zu trocken scheint, etwas mehr Butter oder Fett dazutun und weiter reiben.
- Die Äpfel können zuerst geschält werden, aber es schmeckt auch nicht geschält *sehr gut!*
- Bei den Äpfeln nun Kerne und Kerngehäuse herausschneiden, den Rest in Stücke / Scheiben schneiden (nicht ZU klein, sie müssen noch eine gewisse Konsistenz behalten) und in eine tiefe Backform (Glas oder Porzellan) geben.
- Etwa 1 Esslöffel Wasser dazugeben und 80-100g Zucker.
- 1-2 TL Zimt schmecken auch sehr gut mit den Äpfeln, einfach jetzt mit hineinmischen.
- Die fertige Crumblemischung oben drauf verteilen.
- Ganz wenig Zucker darüber streuen (optional).
- In den vorgeheizten Ofen stecken, etwa 25 - 35 Minuten backen, bis der Crumble oben goldbraun ist.
- Auf Wunsch mit Vanillesoße, Vanilleeis, Joghurt, Hafermilch oder Sahne servieren - oder es schmeckt auch so sehr gut! Man kann den Crumble heiß oder kalt essen. Guten Appetit!

REZEPT VON EDDI

SCONES-KLEINE SÜßE ENGLISCHE „BRÖTCHEN“



Mit Schlagsahne und Marmelade sowie schwarzem Tee serviert heißt dieser traditionelle Nachmittagssnack aus Cornwall „Cream Tea“.

AUSSPRACHE

Je nach Region reimen Engländer Scones auf „Stones“ oder auf „Bonds“ – beides geht!

ZUTATEN (FÜR CA. 12 KLEINE SCONES BZW. 8 MITTELGROBE):

- 40g weiche Butter
- 225g feines Mehl, plus ein bisschen zum Bestäuben
- mind. ½ Packung Backpulver
- 1½ TL braunen Zucker
- ½ TL Salz
- 110ml Milch plus ein bisschen als Reserve
- 1 Becher Schlagsahne

ZUBEREITUNG DER SCONES

- *Den Ofen auf 220°C vorheizen.*
- *Das Mehl durch ein Mehlsieb in eine Schüssel sieben und dort mit Backpulver, Zucker und Salz vermischen.*
- *Die Butter mit Finger und Daumen hineinkneten, bis alles verteilt ist und das Ergebnis etwa wie Brotkrümel aussieht.*
- *Nun die Milch peu à peu dazu gießen und mit einem Messer in den Teig rühren.*
- *Die Finger mit Mehl bestäuben und das Ganze zu einem weichen Teig vermischen. Sollte sich dieser noch irgendwie trocken anfühlen, einen Tropfen Milch hinzufügen.*
- *Auf eine mit Mehl bestäubte Oberfläche und mit einem ebenfalls bestäubten Nudelholz ausrollen. Dabei darauf achten, dass der Teig ca. 2 cm dick bleibt.*
- *Mit einer kreisrunden Form (Durchmesser ca. 4cm) Scones ausstechen und auf ein Backblech legen.*
- *Den Teigrest wieder zusammenkneten und erneut ausrollen, bis alles weg ist.*
- *Die Scones mit Milch bepinseln und auf der oberen Schiene 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.*
- *Sahne schlagen.*
- *Scones nur ganz kurz abkühlen lassen – sie schmecken warm mit Butter, Marmelade und Schlagsahne (bzw. ursprünglich Clotted Cream) bestrichen – aufgeschnitten wie Brötchen – am besten.*

REZEPT 1 VON NICOLE UND BERND

MÖHREN-ORANGEN-LINSENSUPPE (VEGAN)



FÜR 2:

300g	Möhren
2	Orangen
ca. 5 EL / ca. 150g	rote Linsen
1	Schalotte
500 ml	Möhrensaft
250 ml	Gemüsebrühe
	Lauchzwiebeln
1-2 TL	Currypulver
	Salz, Pfeffer, Öl

So geht's:

- Möhren in Scheiben schneiden, Linsen abspülen, Schalotte fein würfeln, Orangen filetieren (Saft dabei auffangen)
- Schalottenwürfel in Öl andünsten, Currypulver dazu, mit Möhrensaft ablöschen
- Möhrenscheiben und Gemüsebrühe dazugeben => kurz aufkochen, dann 15-20 min. köcheln lassen (evtl. Wasser dazugeben)
- **nach** 10 min. Linsen dazugeben (Garzeit meist 10 min. auf Packungsempfehlung achten)
- Orangenfilets und aufgefangenen Saft dazugeben, ebenso Lauchringe
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Dazu passt Baguette

REZEPT 2 VON NICOLE UND BERND

KÖDERHAPPEN



ZUTATEN

- 1-2 Schalotten
- 3-4 Eier
- 1 TL Sambal Oelek
- nach Belieben Schnittlauch (wer mag: etwas frischer Rosmarin dazu)
- Paprikapulver Edelsüß
- Salz – schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl
- 1 Rolle Pumpernickelscheiben (klein, rund)
- 1 Salatgurke (möglichst Bio)
- Zahnstocher

DAS OMELETTE:

- *Schalotten fein würfeln*
- *Eier in einer Schüssel aufschlagen*
- *Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben*
- *Schnittlauch unterrühren (Nicht zu zähft würzen!)*
- *Schalotten in Olivenöl glasig dünsten*
- *Eiermasse über die Schalotten in die Pfanne gießen*
- *Deckel auf die Pfanne und Eiermasse ca. 5 min. stocken lassen*
- *Dann das Eieromelette 1x wenden, kurz anbräunen*

DER KÖDERHAPPEN: (eignet sich als Fingerfood/Partyhäppchen)

- *Gurke waschen und in Scheiben schneiden*
- *Gurkenscheibe auf Pumpnickelscheibe legen*
- *mit einem runden Förmchen ein Stück Omelette ausstechen*
- *dann das Stück Omelette auf die Gurkenscheibe legen*
- *kann auf beliebige Höhe geschichtet werden...*
- *Zahnstocher in die Mitte*

REZEPT VON VANESSA G.

MEXIKANISCHE ENCHILADA-LASAGNE



ZUTATEN

IDEAL IST EINE AUFLAUFFORM MIT DER GRÖSSE 30X20

- 8 Tortillas/Weizenfladen à 20 cm Durchmesser - meist eine Packungseinheit
- 400g Hackfleisch, halb und halb
- 150g Gouda, frisch und fein gerieben
- 1 rote Paprika, frisch - fein würfeln
- 1 Peperoni oder Chili entkernt! und fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, rot, mittelgroß - fein würfeln
- 2 Dosen Tomaten, stückig - je 400g
- 1 Dose Mais, abgetropft - Abtropfgewicht 285 g
- 1 Dose Kidneybohnen, abgetropft - Abtropfgewicht 400g
- 200g Schmand oder Creme Fraiche
- 150 g Frischkäse mit Paprika-Chili - oder Tomate-Paprika, Tomate-Chili, je nach Belieben
- 2 Zehen Knoblauch - fein würfeln
- 1 EL Tomatenmark
- 1 kleine Prise Zucker
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Paprikapulver, scharf
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer oder Kreuzkümmel

ANLEITUNG

- Als erstes heizt Du den Ofen auf **180 Grad Ober-/Unterhitze** vor und lässt schon mal den **Mais** und die **Bohnen** in einem Sieb gut abtropfen
- Dann putzt Du die **Paprika** und die **Peperoni bzw. Chili** und würfelst beides klein und die **Zwiebel** und den **Knoblauch** fein würfeln
- Jetzt erhitzt Du die 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne und lässt darin die **Zwiebel**, den **Knoblauch** und die **Peperoni/Chili** kurz andünsten.
- Im Anschluss direkt das **Hackfleisch** dazu mit einer Prise **Salz** würzen, unter wenden **krümelig** und **braun** anbraten
- Dann rührst Du noch 1 EL **Tomatenmark** unter, sowie die **Paprika**, den abgetropften **Mais** und die abgetropften **Bohnen**
- Danach werden die **stückigen Dosentomaten**, der **Frischkäse** und der **Schmand** untergerührt und mit beiden **Paprikapulvern**, der Prise **Zucker** und **Salz** abgeschmeckt - für ca. **10 Minuten** köcheln lassen. Danach schmeckst Du noch einmal final alles ab und würzt gegebenenfalls mit **Salz**, **Pfeffer** und **Cayennepfeffer** nach
- **Jetzt fängst Du mit dem einschichten an:** Als **unterste/erste Schicht** gibst Du **etwas Hacksoße** auf den Boden deiner Auflaufform, dann deckst Du diese mit **2 Tortillas** ab. Die nächste Schicht ist wieder **Hacksoße** und darauf **2 Tortillas usw.:** Am Ende hast Du insgesamt **4 Tortilla-Schichten** bei der Verwendung von 8 Tortillas. Als letzte Schicht gibst Du noch einmal **Hacksoße** oben drauf!
- Die **oberste Schicht** ist also wie gesagt **Hacksoße**, darauf streust Du noch den frisch geriebenen **Gouda-Käse**
- Die Enchilada-Lasagne kommt für **ca. 20 Minuten** auf der **mittleren Schiene** in den Ofen, bzw. bis der **Käse** schön **braun** und **zerlaufen** ist. Ich wünsche Dir einen guten Appetit.

REZEPT 1 VON NANCY

KAKAO - BUTTERMILCH - BLECHKUCHEN MIT FRÜCHTEN



ZUTATEN

3 Tassen Mehl

2 TL Natron

3 EL Kakaopulver

2 Tassen Zucker

2 Tassen Buttermilch

1 Tasse Pflanzenöl

3 x Eier

1 Glas Kirschen, o.a. Obst

Evtl. Tortenguss

VORBEREITUNG

Arbeitszeit ca. 10 Minuten

- Zunächst die Kirschen abtropfen lassen.
- Den Saft eventuell für den Guss auffangen.
- Die trockenen Zutaten mischen.
- Buttermilch, Öl und Eier dazu geben und alles kurz mit dem Rührgerät verrühren.
- Den sehr flüssigen Teig auf ein Backblech geben und mit den abgetropften Kirschen o.a. Obst belegen (der Kuchen schmeckt auch ohne Obst).
- Im vorgeheizten Ofen bei 175° (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.
- Entweder mit Zuckerguss glasieren oder aus dem Kirschsaff einen Tortenguss bereiten und über den Kuchen streichen (dazu benötigt man 2 Päckchen Tortenguss).

REZEPT 2 VON NANCY

VEGANER GEWÜRZ-KUCHEN OHNE BUTTER, MILCH UND EI



Schmeckt wie gefüllte Lebkuchenherzen und kommt ganz ohne Butter, Milch und Eier aus. Unterm Jahr kann man ihn auch mit Kirsch- oder Aprikosenmarmelade backen.

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- 350g Weizenmehl
- 130 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 ½ Päckchen Natron (entspricht 7,5 Gramm)
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 EL Zimt
- 10 g Backkakao
- 350 ml Hafermilch oder normale Milch
- 50 g Pflaumenmus oder eure Lieblingsmarmelade

ZUM DEKORIEREN

- 150 g Pflaumenmus oder eure Lieblingsmarmelade
- 150 g Zartbitter-Kuvertüre

ZUBEREITUNG

- *Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen*
- *Die Backform einfetten und mit Mehl bestäuben*
- *Alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben*
- *Die Milch mit dem Pflaumenmus verquirlen und auch dazugeben*
- *Alles nur kurz verrühren, bis ein homogener Teig entsteht*
- *Kuchenteig in die Form streichen und rund 25 min backen*
- *noch warm mit reichlich glattgerührtem Pflaumenmus bestreichen*
- *geschmolzene Kuvertüre darüber geben*
- *abkühlen und fest werden lassen*
- *am besten frisch genießen*

UND EIN GASTBEITRAG VON JÖRDIS TIELSCH

BANANENBROT



ZUTATEN

3 reife Bananen
100 g Butter geschmolzen
75 g Zucker
2 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
250 g Mehl
1 Prise Salz
75g Walnüsse
Plus:
Blaubeeren
Schokostückchen
Couvertüre

ZUBEREITUNG

1. Zunächst zerdrückt ihr die Bananen und rührt die geschmolzene Butter darunter.
2. Gebt anschließend den Zucker, das Ei, den Vanillezucker, das Backpulver und eine Prise Salz dazu. Währenddessen müsst ihr immer gut umrühren. Das geht am besten mit einem Holzlöffel.
3. Am Schluss kommt noch das Mehl rein und je nach Geschmack die klein gehackten Walnüsse und die Schokolade.
4. In der Zwischenzeit könnt ihr schon mal den Ofen auf 160 Grad Celsius vorheizen. Jetzt müsst ihr noch eine Kastenform einfetten und da hinein den Teig füllen. Das Ganze kommt jetzt für ca. eine Stunde in den Ofen.