

# Unser Kochbuch

Mit Rezepten von Dominique, Bastian, Volkmar, Bengt und Uta



# Inhalt

Apfelchutney .....	5
Bali-Huhn .....	6
Blätterteigtaschen Spinat-Feta.....	7
Brotteig.....	8
Chicken Korma .....	9
Currysauce .....	10
Dicke Bohnen .....	11
Erbsensuppe .....	12
Falafel mit Tahini-Sauce .....	13
Flammkuchen.....	14
Frikadellen .....	15
Grünkohl .....	16
Hirschbraten .....	17
Kartoffelpuffer .....	18
Kartoffelsalat.....	19
Kartoffelsalat Rörwig.....	20
Käsefondue .....	21
Kneesianer Texastopf.....	22
Königsberger Klopse.....	23
Korn-an-Korn Brot.....	24
Labskaus.....	25
Lachs-Kohlpfanne.....	26
Linsensuppe .....	27
Moussaka .....	28
Quittengelee und -marmelade.....	29
Pilzcreme Toast.....	30
Ragout mit Nudeln .....	31
Rinderrouladen .....	32
Rindfleischtopf .....	33
Sauce Hollandaise .....	34
Sauerteigbrot .....	35
Schmorkohl .....	36
Senfeier.....	37
Steckrübenmus .....	38
Szechuan Soße .....	39
Zwieback .....	40

Zwiebelsuppe ..... 41

# Apfelchutney

2kg Äpfel, 500g rote Zwiebeln, 4EL Öl, 2 scharfe Paprikaschoten, 500ml Balsamico, 600g braunen Rohrzucker, 2TL Salz, 2TL Pfefferkörner (gestoßen), 2TL Senfkörner, 2TL Senf (mittelscharf oder scharf), 2TL gerebelter Thymian, Ingwer (ca. 5x2cm Knollenstück), Anis, Zimt, Kardamom, ggf. Chayennepeffer

---

Zeitbedarf: ca. 2 Stunden

---

Äpfel schälen und ohne Kerngehäuse in Würfel schneiden. Zwiebeln fein hacken, Paprika ebenfalls,

Zwiebeln im tiefen Topf in Öl anschwitzen, dann 1/3 des Zuckers zugeben und karamellisieren lassen, danach mit dem Essig ablöschen und die Äpfel und alle anderen Zutaten hinzugeben.

Das Ganze ca. 30 Minuten unter Rühren einkochen lassen, bis es eine gleichmäßig breiige Konsistenz hat. Dann heiß in gereinigte und vorgeheizte Gläser füllen und diese sofort verschließen (anfangs über Kopf lagern, bis sie etwas abgekühlt sind).

Alternativen: Nach dem Einkochen pürieren und mit Wasser ein wenig verdünnen (weiter kochen lassen!) und in Soßenflaschen abfüllen.

# Bali - Huhn

Für 5 Personen (reichlich!):

2,5kg Hähnchenbrust, 250ml Sojasoße, 300g flüssigen Honig, 1 Knoblauch Knolle, 2EL Tabasco, 3-4 EL Anis, 6-8 EL Zimt, 40g frischen Ingwer (gut 5x2cm), 1000ml passierte Tomaten, 4-6 EL Currypulver, 12 EL Reisweinessig oder Balsamico, 4-6 EL Paprikapulver edelsüß, 250ml Maracujasaft

---

Zeitbedarf: ca. 1 Stunde, plus 90-120 Minuten Backzeit

---

Knoblauch grob hacken, Ingwer fein hacken. Alle Zutaten (außer der Hähnchenbrust natürlich) in einer Schüssel verrühren und eine Weile ziehen lassen.

Die Soße sollte fruchtig-scharf schmecken (schärft beim Backen noch etwas nach).

Die Hähnchenbrust säubern (Fett und Sehnen wegschneiden) und in ca. 10 Stücke teilen.

Auflaufform mit ein wenig Soße füllen, dann die Hähnchenbrust hineinlegen und den Rest Soße hineingießen. Die Hähnchenbrust darf gern etwas herauschauen und wird dann nochmal gut mit der Soße bepinselt.

Ofen auf 170° vorheizen, dann Form in den Ofen geben und 90-120 Minuten backen, ggf. zwischendurch die Hähnchenbrust einige Male mit der Soße bepinseln.

Dazu macht man Reis.

# Blätterteigtaschen Spinat -

## Feta

250g Babyspinat Blätter, 3 Eier, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 360g Feta, 2 Rollen Blätterteig, Sesam, 1 TL Salz, Pfeffer, ggf. Kümmelkörner, ggf. Naturjoghurt

---

Zeitbedarf: 20 Minuten + 40 Minuten im Ofen

---

Den Spinat grob hacken, Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls hacken, Feta zerkrümeln, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles miteinander vermengen. 2 verquirlte Eier unterrühren.

Eine Blätterteigrolle auf einem Backblech mit Backpapier ausrollen, die Spinat-Feta-Masse darauf verteilen, die zweite Blätterteigrolle darauf legen und die Ränder der beiden Teigplatten verschließen.

Ofen vorheizen auf 190°, die Oberseite der Teigtasche mit dem dritten verquirlten Ei bepinseln und für 20 Minuten backen. Dann die Teigtasche wenden, die neue Oberseite mit dem Ei bepinseln und mit Sesam (und ggf. Kümmel) bestreuen und noch einmal für 20 Minuten backen.

Naturjoghurt eignet sich als Dip dazu.

# Brotteig

500g Weizen- oder Dinkelmehl in die Schüssel, darauf gut 2 Teelöffel Salz, eine Prise Kümmel, eine Prise gemahlene Fenchel, einen guten Teelöffel Koriander, ½ Tüte Trockenhefe, 2 EL Öl, 2 EL Sirup, 300ml Wasser

---

Zeitbedarf: ca. 15 Minuten, plus insgesamt 2 Stunden Gehen, plus 1 Stunde Backen

---

Alle trockenen Zutaten trocken gut vermengen.

Dann Sirup und handwarmes Wasser hinzugeben. Ruhig erstmal mit etwas weniger Wasser anfangen und nach Bedarf hinzufügen.

Ordentlich durchrühren, bis es eine gleichmäßige Masse ist (für ein Brot in Form kann es ruhig etwas weicher sein).

45 Minuten an warmem Ort abgedeckt gehen lassen.

Noch einmal gut durchrühren und dann in die Form füllen. Oben diagonal 2-3 Einschnitte machen.

60 Minuten an warmem Ort gehen lassen (keine Zugluft!).

Dann (im vorgeheizten Ofen) 50-60 Minuten backen.

Alternativen:

Für glutenfreies Brot kann statt des Mehls z.B. 400g „Schär Mix it C (Kuchen&Kekse)“ und 100g Teffmehl verwendet werden. Dann ist etwas mehr Wasser nötig.

Für bessere Verträglichkeit können die 45 bzw. 60 Minuten Gehen lassen auf jeweils ca. 2 Stunden verlängert werden.

# Chicken Korma

4 Hühnerbrüste, 1 große Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1TL Kardamom, 1 TL Koriander, ¼ TL Piment, 1 ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Curcuma, 1 TL Chiliflocken, 4 Nelken, 2 EL Öl, 1 EL Ingwerpaste, 1 EL Tomatenpaste, 75g Mandelmehl, 1 TL gekörnte Hühnerbrühe, 200ml Sahne, 250ml Wasser

---

Zeitbedarf: ca. 15 Minuten, plus 30 Minuten Kochzeit

---

Das Hühnerfleisch in Würfel schneiden, die Zwiebel klein hacken, die Knoblauchzehen fein hacken, die Nelken klein mahlen. Ingwer pürieren.

Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Zwiebeln und das Nelken-Kardamom-Gemisch darin andünsten und glasig werden lassen. Jetzt Hühnerfleisch, Knoblauch und das Ingwerpüree dazugeben und weitere 4 Minuten unter Rühren durchbraten. Die restlichen Gewürze dazugeben, einige Minuteniterrühren und dabei das Ganze sehr gut durchmischen und durchkochen lassen. Tomatenpüree, Mandelmehl, Wasser, Brühe und Sahne nacheinander einrühren, aufkochen und bei kleiner Flamme dann 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis eine dick-cremige Konsistenz erreicht ist.

# Currysauce

(ca. 6 reichliche Portionen)

5 kleine Cornichons, 2 Mittelgroße Zwiebeln, 60g Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 große Karotte, 3 Bananen, 3cm Ingwer, 300ml Saft (z.B. Ananas, Maracuja oder Orange), 200-400ml Wasser, 50g Honig, 1TL Salz, 1TL gekörnte Brühe, 6 gut gehäufte TL Currypulver, 1 TL Senf, 1TL Zimt, 1 TL Anis, 1 Prise Kümmel, 1 Prise Paprika edelsüß, 200ml Sahne

---

Zeitbedarf: ca. 15 Minuten, plus 1 Stunde Kochzeit

---

Zwiebeln zerkleinern und mit der Butter anschwitzen, bis sie glasig werden, dann mit dem Essig ablöschen. Saft, Wasser und Honig hinzugeben. Karotte, Bananen, Gewürzgurken, Ingwer und Knoblauch zerkleinern und hinzugeben. Dann einmal aufkochen lassen und anschließend alle übrigen Zutaten außer der Sahne hinzugeben und das Ganze ca. 45 Minuten köcheln lassen. Je nach Konsistenz (sollte dünn breiig sein) während des Kochens noch mit Wasser verdünnen.

Zum Schluss die Sahne hinzugeben und alles pürieren.

Currypulver selbst herstellen:

4 TL Kurkuma, 2 TL Koriander, 1 TL Kümmel, ½ TL Kardamom, ½ TL Nelken, ½ TL Kreuzkümmel, ½ Chilischote und 10 Pimentkörner mahlen, ¼ Muskatnuss reiben

# Dicke Bohnen

(ca. 2 Portionen)

600g Dicke Bohnen, 1 mittelgroße Zwiebel, ½ TL Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Kümmel

---

Zeitbedarf: ca. 5 Minuten, plus 30 Minuten Kochzeit

---

Die Zwiebel hacken und mit den Bohnen in einen Topf geben, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel dazugeben. Wasser dazu geben, bis die Bohnen gut bedeckt sind. Dann alles ca. 30 Minuten kochen (mit Deckel), von Zeit zu Zeit umrühren.

Dazu passen z.B. Pellkartoffeln und Leberkäse oder Frikadellen.

# Erbsensuppe

Für 4-5 Personen

500g Schälerbsen, 100g Knollensellerie, 100g Karotten, 1 Stange Porree, 2 mittelgroße Zwiebeln, 300g Kartoffeln, 100g mageren Bauchspeck (geräuchert), 2TL Majoran, 2 Stängel Petersilie, 5-8 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Öl, 2 Liter Wasser

---

Zeitbedarf: Vorbereitung ca. 20 Minuten, ca. 80 Minuten Kochzeit (die letzten 30 Minuten mit ständigem Umrühren)

Fett und Schwarte vom Bauchspeck entfernen und den mageren Teil klein würfeln. Die Schwarte ganz lassen und vom Fett befreien.

Die Zwiebeln klein hacken, Karotten, Sellerie, Porree klein schneiden. Ebenso die Petersilie klein hacken. Kartoffeln würfeln.

Im Topf etwas Öl erhitzen, darin die Speckwürfel auslassen, dann die Zwiebeln dazugeben und dünsten, bis sie glasig sind.

Dann Karotten, Sellerie und Porree dazugeben und kurz andünsten (Achtung: Anbrennengefahr).

Jetzt 1 Liter Wasser dazugeben und alles verrühren, dann die Erbsen unter Rühren hinzugeben und den Rest Wasser dazu geben. Alles aufkochen, dann 3 TL Gemüsebrühe und den Majoran dazugeben.

Alles bei niedriger Stufe köcheln lassen. Nach ca. 20 Minuten die Kartoffeln dazugeben und nochmal ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Wenn die Suppe anfängt sämig zu werden oft umrühren, damit sie nicht ansetzt.

Zum Schluss mit Pfeffer, Salz und ggf. weiterer Gemüsebrühe abschmecken und abschließend die Petersilie unterrühren.

# Falafel mit Tahini-Sauce

Für ca. 12-15 Falafel:

Teig: 250g Kichererbsenmehl, 3 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Koriander (alternativ Frühlingszwiebeln), 1 entkernte Chilichote, 2 EL Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriandersaat gemahlen, 1 gestr. EL Salz, Pfeffer, Wasser.

1,5L Fritieröl

Tahini-Sauce: 150ml Sesampaste, 150ml Wasser, 1TL Salz, Zitronensaft. Statt Sesampaste & Wasser geht auch 1 Becher griechischer Joghurt und 2-3 EL Sesam gemahlen und ca. 1 EL Sesamöl.

---

Zeitbedarf: ca. 30 Minuten, plus 10 Minuten Fritieren

---

Knoblauch, Petersilie, Koriander, Chili so fein hacken wie möglich. Dann alle Teigzutaten in einer Schüssel mit Wasser verrühren. Mit wenig Wasser anfangen und immer ein wenig nachgeben, bis es ein mittelfester Teig wird. Ca. 10 Minuten stehen lassen, dann ggf. noch einmal etwas Wasser nachgeben und erneut verrühren.

In der Zwischenzeit kann schonmal das Fritieröl im Topf erhitzt werden.

Währenddessen die Zutaten der Tahini-Sauce verrühren. Zitrone zum Schluss hinzugeben, bis der Geschmack angenehm fruchtig-säuerlich ist.

Nun kleine (Tischtennisballgroße) Bälle aus dem Teig formen und ca. 2-3 Minuten fritieren (außen knusprig, innen noch weich).

# Flammkuchen

Teig: 250g Weizenmehl (oder glutenfrei Schär Mix It C Kuchen&Kekse), 1 Eigelb, 2 EL Öl, ½ TL Salz, 150ml Wasser

Belag: 1 Becher Schmand, 1 Becher Creme Fraiche, ev. 2EL Milch, 100g gewürfelter Speck, 1 große Zwiebel, Pfeffer, ½ TL Salz, Schnittlauch

---

Zeitbedarf: ca. 20 Minuten, plus 20 Minuten Backen

---

Teig verkneten, am besten mit der Hand. Falls er zu trocken bleibt, einfach etwas mehr Wasser hinzugeben, aber erst mal etwas Geduld beim Kneten. Dann so dünn wie möglich ausrollen.

Für den Belag die Zwiebel in dünne Halbringe schneiden, den Schnittlauch zu kleinen Röllchen schneiden. Creme Fraiche und Schmand mit Salz und Pfeffer verrühren und auf dem Teig verteilen, dann Speck, Zwiebeln und Schnittlauch verteilen.

Backofen auf 250° vorheizen, dann den Flammkuchen im unteren Drittel des Ofens 20 Minuten backen.

Alternativen:

- Mit gleichem Teig-Rezept können auch Pizza-, Käse-, Salz- oder andere Cracker hergestellt werden (dann nur 200°. Beobachten!)
- Der mit z.B. Tomatenmark bestrichene Teig wird in Streifen geschnitten und aufgerollt und dann wie die Cracker gebacken

# Frikadellen

Für 6 Personen (mit großzügigem Rest 😊):

2kg Hack, 1 Beutel Maisbrösel, 2 ½ Gemüsezwiebeln, 3EL (? bis es schmeckt)  
Löwensenf mittelscharf, Pfeffer, Salz, Paprika edelsüß

---

Zeitbedarf: ca. 2 Stunden

---

Zwiebeln so fein wie möglich hacken. Alle Zutaten gründlich verkneten, beim Abschmecken nach jedem Würzen erneut gründlich verkneten.

Frikadellen aus jeweils ca. einer kleinen Faust voll Hack zu einem Ball formen, platt drücken und dabei die aufbrechenden Ränder immer wieder gut verstreichen, bis die Frikadelle etwas kleiner als ein Handteller und ca. 2-3cm dick ist.

Die vorgeformten Frikadellen können auf einem mit Wasser angefeuchteten Plastikbrett zwischengelagert werden.

Pfanne aufheizen, dann Öl hineintun, so dass der Boden reichlich bedeckt ist.

Frikadellen hineinlegen und auf jeder Seite braten lassen, bis sie knusprig braun sind (ggf. mal eine „Probierfrikadelle“ aufbrechen, um zu sehen, ob die Frikadelle bis innen gar ist).

# Grünkohl

Für 4 Personen:

1 Dose Grünkohl (Lüdersdorf), 50g Butter, 2 Zwiebeln, 500ml Wasser, 1 TL Senf, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, Pfeffer, Kümmel

---

Zeitbedarf: Zubereitung am Vortag, 5 Minuten Arbeit, 2 Stunden schmoren

---

Zwiebeln grob hacken und in der Butter andünsten, bis sie glasig sind. Dann Grünkohl, Wasser, Senf, Salz, Zucker, Pfeffer und Kümmel dazu geben und mit Deckel 2 Stunden schmoren lassen. Ggf. auch schon 1-2 Kohlwürste mit schmoren lassen (die haben nachher nicht mehr so viel Eigengeschmack, geben aber gut Geschmack an den Grünkohl ab). Von Zeit zu Zeit umrühren.

Am Ende abschmecken. So richtig gut schmeckt's erst, wenn er einmal kalt geworden und wieder aufgewärmt wurde. Dann beim aufwärmen Kasseler und/oder Kohlwurst mit aufwärmen.

Dazu schmecken Bratkartoffeln, ggf. gezuckert.

# Hirschbraten

Für 3 Personen:

Marinade: 1 Flasche Rotwein, 3 Schalotten, 2 Zehen Knoblauch, 2 Karotten, 150g Sellerie, 4 Lorbeerblätter, 3 zerstoßene Pimentkugeln, 10-15 gedrückte Wacholderbeeren, Majoran, Pfeffer, Salz

Zum Schmoren: 1kg Hirschbraten, 1 Schalotte, 2 Möhren, 150g Sellerie, ½ Stange Porree, 100g Waldpilze zerkleinert, Butter zum Anbraten

Für die Soße: Sahne, ggf. etwas Stärke

---

Zeitbedarf: ca. 30 Minuten + 24 Stunden Ruhezeit + 1-4 Stunden Garzeit

---

Schalotten grob hacken, Karotten in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken, Sellerie fein würfeln, mit dem Wein, Lorbeer, Pimen, Wacholderbeeren, Majoran, Pfeffer und Salz 10 Minuten köcheln lassen.

Dann den Hirschbraten für 1 bis 2 Tage in der Marinade ruhen lassen (Kühlschrank).

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Im Bräter mit Butter von allen Seiten scharf anbraten. Danach die Marinade hinzugeben sowie die zerkleinerten Möhren, Sellerie, Porree und Waldpilze.

Im Ofen schmoren. Entweder bei 175° ca. 60-90 Minuten oder bei 100° ca. 4 Stunden. Zwischendurch immer mal wieder mit dem Sud begießen.

Zum Schluss das Fleisch herausnehmen, den Sud pürieren, Sahne hinzugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken, ggf. mit etwas Stärke andicken.

Zum Anrichten kann man noch eingelegte halbe Pfirsiche mit einem Löffel Preiselbeeren nehmen.

# Kartoffelpuffer

Für 2 Personen:

500g Kartoffeln, ½ Zwiebel, 1 Ei, ½ TL Salz, 1 EL Mehl, etwas Öl

Dazu: Apfelmus

---

Zeitbedarf: ca. 20 Minuten

---

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und mit der feinen Reibe reiben. Ei, Salz und Mehl hinzurühren.

Pfanne mit etwas Öl erhitzen, dann jeweils ca. 10cm große flache Klekse hineingeben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Servieren am besten mit Apfelmus.

# Kartoffelsalat

Für 6 Personen:

3kg Kartoffeln (Linda oder Belana), 1000ml Mayonnaise (Thoma, gelb), 500g Gewürzgurken (Abtropfgewicht), 20 Bio-Eier, 2x Buko Frischkäse Balance, Pfeffer, Salz

---

Zeitbedarf: ca. 1 ½ Stunden, plus 1 Tag Auskühlzeit für Kartoffeln und Eier

---

Kartoffeln mit Schale kochen (Pellkartoffeln) und pellen, dann auskühlen lassen (am besten 1 Tag vorher).

Eier hart kochen und auch auskühlen lassen.

Die Gurken in kleine Würfel schneiden. Mayonnaise, Frischkäse und Gurken verrühren und mit Pfeffer, Salz und dem Gurkenwasser aus dem Glas abschmecken. Ruhig etwas zu salzig und zu sauer machen. Die Kartoffeln ziehen einiges an Salz und Gurkenwasser raus.

Kartoffeln in Scheiben schneiden (nicht zu dünn, sonst gibt es Matsche, optimal so 3mm). Die Eier mit dem Eierschneider in Achtel schneiden und in der Höhe halbieren. Beides in eine große Schüssel geben und die zubereitete Mayonnaise-Mischung darüber geben. Gründlich aber vorsichtig verrühren.

Dann möglichst nochmal einige Stunden kühl ziehen lassen.

# Kartoffelsalat Körwig

Für 3 Personen:

1kg Kartoffeln (Linda oder Belana), 3 EL Olivenöl, 3 EL heller Essig, 200g Hotdog-Gurken, 1 Bund Schnittlauch, geröstete Zwiebeln, Salz, Dill, 30g flüssiger Honig, 60g mittelscharfer Senf

---

Zeitbedarf: ca. 45 Minuten, plus ½ Tag Auskühlzeit für Kartoffeln

---

Kartoffeln kochen, dann pellen, dann abkühlen lassen. Die abgekühlten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Dann Öl, Essig und Salz dazugeben und alles gut vermischen, 10 Minuten stehen lassen.

Gurkenscheiben, Schnittlauch und Dill dazugeben und vermischen. Ggf. nochmal etwas Öl, Essig und Salz dazugeben.

Honig und Senf gut miteinander vermischen und vor dem servieren über den Salat „fädeln“.

# Käsefondue

Für 4 Personen:

400g Emmentaler, 400g Greyzer Käse, 1TL Stärkemehl, 2cl Kirschwasser, 300-500ml trockener Weißwein, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat

---

Zeitbedarf: ca. 1 Stunde, plus 4 Stunden Topf wässern

---

Den Steinguttopf ausreichend wässern (4 Stunden) und dann auf dem Herd erhitzen. Währenddessen den Käse mit der Reibe zerkleinern.

Den fein gehackten Knoblauch im Topf anschwitzen und mit etwas Weißwein ablöschen. Dann etwa die Hälfte des Weißweins in den Topf geben und erhitzen (nicht kochen).

Nach und nach den Käse hinzugeben und unter Rühren schmelzen und auflösen.

Zum Schluss das Stärkemehl in Kirschwasser auflösen (oder in einem Schnapsglas kaltem Wasser) und langsam einrühren, den Rest Wein hinzugeben und mit Salz und Muskat abschmecken und großzügig pfeffern.

Das Schmelzen für diese Menge dauert ca. 30 Minuten.

# Kneesianer Texastopf

Für 4 Personen:

300g Mais, 500g Kidneybohnen, 2 rote Paprika, 200g grüne Bohnen, ggf. 200g Kartoffeln, 500ml passierte Tomaten, 500ml Brühe, 3 Mettenden oder Cabanossi, 1-2 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 1 mittelgroße Zwiebel, 50g gemischte Gartenkräuter, Pfeffer, Salz, Paprikapulver

---

Zeitbedarf: ca. 20 Minuten plus ca. 2-3 Stunden köcheln

---

Kartoffeln, Mettenden und Zwiebel würfeln, Chilischote und Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Am Ende die Petersilie dazu geben und unterrühren.

# Königsberger Klopse

400g Hackfleisch, 200g Paniermehl, 1 Ei, 2 Zwiebeln, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, Kümmel

Für die Sauce: 1L Wasser, 3-4 TL gekörnte Brühe, 50g Butter, 50g Mehl, 80g Kapern, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

---

Zeitbedarf: ca. 15 Minuten plus 20 Minuten köcheln

---

Zwiebeln fein würfeln und glasig andünsten.

Das Hackfleisch mit dem Paniermehl, dem Ei und Zwiebeln gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Senf würzen. Gut durchkneten, dann Tomatengroße Bällchen daraus formen (am besten mit nassen Händen).

Während dessen kann schonmal das Wasser aufgeköcht werden und die Brühe hinzugegeben werden. Die Hackbällchen dann in die kochende Brühe geben und 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Butter erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Brühe unter Rühren hinzugeben (ca. 500ml), bis eine sämige Sauce entsteht. Diese dann 5 Minuten köcheln lassen, einen Spritzer Zitronensaft und Kapern hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Korn-an-Korn Brot

250g Weizen- oder Dinkelmehl (für glutenfreies Brot z.B. Schär MixIt C Kuchen&Kekse), ca. 300g gemischte Körner (z.B. in absteigender Menge Sesam, Leinsamen, Kürbis, Sonnenblumen, Lupine, Mohn, Flohsamen), darauf gut 2 Teelöffel Salz, eine Prise Kümmel, eine Prise gemahlene Fenchel, einen guten Teelöffel Koriander, 2TL Trockenhefe, 2 EL Öl, 2EL Essig, 250ml Wasser, für glutenfreies Brot zusätzlich 2EL Flohsamenschalen.

---

Zeitbedarf: ca. 15 Minuten, plus insgesamt 4 Stunden Gehen und 1 Stunde backen

---

Alle trockenen Zutaten gut vermengen.

Dann Sirup, Öl und Wasser hinzugeben. Ruhig erstmal mit etwas weniger Wasser anfangen und nach Bedarf hinzufügen.

Ordentlich durchrühren, bis es eine gleichmäßige Masse ist. Der Teig sollte recht weich, fast breiig sein. Die Körner ziehen noch etwas Wasser raus.

1 ½ Stunden an warmem Ort abgedeckt gehen lassen.

Noch einmal gut durchrühren, nötigenfalls nochmal etwas Wasser dazugeben und dann in die Form füllen. Oben diagonal 2-3 Einschnitte machen.

2-3 Stunden an warmem Ort gehen lassen (keine Zugluft!).

Dann (im auf 200° vorgeheizten Ofen) 60 Minuten backen.

# Łabskaus

1 Dose Corned Beef (340g), 500g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 20g Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, 1TL gekörnte Brühe, 2-3 Gewürzgurken, 3 EL Rote Beete gewürfelt, 50ml Gurkenflüssigkeit, 50ml Rote Beete Saft

Als Beilage nach Bedarf: Matjesfilet, eingelegte Gurke, Spiegelei

---

Zeitbedarf: 20 Minuten, plus 30 Minuten kochen

---

Kartoffeln kochen. Nebenher in der Pfanne die gewürfelten Zwiebeln anbraten, das Corned Beef hinzugeben und beim Braten zerkleinern.

Kartoffeln abgießen, die Brühe mit dem Gurkensaft und Rote Beete Saft mischen dann zusammen mit der Butter, der klein gewürfelten Gewürzgurke, der Rote Beete und den Gewürzen zu den Kartoffeln geben und alles stampfen. Mit den Zwiebeln und dem Corned Beef vermengen.

# Lachs - Kohlpfanne

1 kleiner Weißkohl, ½ Zwiebel, 2 Stücke Lachsfilet, Pfeffer, 1 TL Salz, ½ TL Kümmel, 2 TL Kurkuma

---

Zeitbedarf: 15 Minuten, plus 30 Minuten kochen

---

Die Zwiebel hacken und in Öl anschwitzen. Währenddessen den Weißkohl in kleine Stücke schneiden (ca. 2x2cm), anschließend mit in die Pfanne geben, Wasser hinzugeben, bis das Wasser zwischen dem Kohl zu sehen ist. Pfeffer, Salz, Kümmel und Kurkuma dazugeben. Alles ca. 20 Minuten mit Deckel köcheln lassen und ab und zu umrühren.

Den Lachs in kleine Würfel schneiden und nach den 20 Minuten auf dem Kohl verteilen. Mit Deckel nochmal ca. 10 Minuten köcheln lassen.

# Linzensuppe

500g Linsen, 200g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, 150g durchwachsener Speck, 4 Wiener Würstchen oder 2 Mettenden, 2 Lorbeerblätter, Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer, 1EL Essig, 3TL gekörnte Brühe

---

Zeitbedarf: 12 Stunden Einweichen, 30 Minuten, plus 90 Minuten kochen

---

Zunächst die Linsen (z.B. über Nacht) 12 Stunden in ca. 1,5L Wasser einweichen.

Die Linsen mitsamt ca. 0,75L Einweichwasser, dem Speck sowie Brühe, Lorbeerblättern, Thymian und Majoran ca. 40 Minuten kochen lassen. Dann das Suppengrün gewürfelt hinzugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen. Dann die Kartoffeln geschält und gewürfelt hinzugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen. Ca. 10 Minuten vor Ende die Würstchen kleinschneiden und hinzugeben.

Zum Abschluss mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

# Moussaka

600g Kartoffeln, 600g Auberginen, 500g (Lamm)Hack, 400g geschälte Tomaten, etwas Tomatenmark, 2 Zwiebeln, 4 Zehen Knoblauch, Zimt, Pfeffer, Salz, Rosmarin, Muskatnuss, 1 Lorbeerblatt, 2 Eier, 40g Butter, 40g Mehl, 375ml Milch, 100g Parmesan

---

Zeitbedarf: 45 Minuten plus 45 Minuten Backzeit

---

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Auberginen in dünne Scheiben schneiden, beidseitig salzen und 20 Minuten beiseitelegen. Kartoffeln 15 Minuten mit Schale vorkochen, dann abgießen und beiseitelegen.

Parallel das Hack und Zwiebeln anbraten, Tomatenmark dazugeben, Ablöschen und zerkleinerte Tomaten und Knoblauch dazu geben, Gewürze hinzugeben und eine  $\frac{3}{4}$  Stunde köcheln lassen (reduzieren). Vom Herd nehmen und ein Ei unterrühren.

Die Auberginenscheiben in der Pfanne goldbraun anbraten.

In einem Topf die Butter zerlassen und mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Nach und nach Milch einrühren und dicklich einkochen lassen, Parmesan einrühren. Dann vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ein Ei unterrühren.

Auflaufform mit der Hälfte der Auberginen und Kartoffeln füllen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas Käseraspel verteilen. Hackfleischmasse darauf verteilen, dann die restlichen Auberginen und Kartoffeln darauflegen und mit der Bechamelsoße begießen. Ggf. noch etwas Parmesanraspel drauf verteilen.

Dann für 45 Minuten bei 180-200° backen.

# Quittengelee und -marmelade

3-4kg Quitten, Gelierzucker

2 große Töpfe, Sieb, Filtertuch (Stoffwindel oder Geschirrhandtuch), Gläser mit Deckel, Kochhandschuhe oder Topflappen

---

Zeitbedarf: 2-3 Stunden

---

Die Gläser mit Deckel heiß auswaschen. Die Gläser dann im Backofen bei ca. 80-100° heiß halten. Die Deckel bereitlegen.

Quitten gründlich abreiben (die Fusseln außen sind bitter!) und abwaschen, dann entkernen und würfeln (ca. 2-3cm). Im großen Topf weichkochen. Durch ein Sieb in einen Auffangbehälter schütten (Fruchtmus ggf. für Marmelade aufbewahren). In einem zweiten Schritt den Saft durch ein Tuch (Stoffwindel oder Geschirrhandtuch) gießen (auch hier Fruchtmus ggf. aufbewahren).

Jetzt den Saft abwiegen und in einem Topf mit Gelierzucker (am besten 2:1) aufkochen, mindestens 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Gelierprobe: Mit Teelöffel kleinen Klecks auf eine kalte Untertasse geben, schräg halten: Sollte fest sein. Sonst noch bis zu 5 Minuten weiter kochen lassen.

Jetzt die Gläser vorsichtig befüllen bis ca. 5mm unter den Rand (am besten mit einer Einfülltüle oder einem Messbecher). Der Glasrand darf nicht bekleckert werden. Jedes Glas direkt nach dem Befüllen ordentlich verschließen und über Kopf zum Abkühlen hinstellen (können nach ca. 1-2 Stunden umgedreht werden).

Der aufgefangene Fruchtmus kann aufgekocht werden, bis er zu Brei wird. Nach Bedarf dann auch noch pürieren. Dann kann daraus (ebenfalls mit 2:1 Gelierzucker) eine Quittenmarmelade hergestellt werden.

# Pilzcreme Toast

Für 4 Personen:

500g Champignons, 2-3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200g Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Petersilie, Oregano, Rosmarin, Thymian, Käsescheiben zum überbacken (z.B. Maasdamer)

---

Zeitbedarf: 15 Minuten Vorbereitung, 15 Minuten im Ofen

---

Zwiebeln grob hacken und im Topf mit etwas Öl anschwitzen. Die Champignons fein würfeln und dazu geben. Zusammen ca. 5-10 Minuten anschwitzen. Dann Creme Fraiche, Gewürze und Kräuter dazu geben und das Ganze ca. 5 Minuten leicht köcheln.

Während dessen schonmal 12 Toastscheiben tosten und auf ein Backblech legen. 12 Käsescheiben auf gute Toast-Größe zuschneiden. Den übrig gebliebenen Käse direkt auf die Toastbrote legen, dann die Pilzcreme darauf löffeln und die zugeschnittene Käsescheibe obendrauf legen.

Dann für 15 Minuten bei 200°C in den vorgeheizten Backofen.

# Ragout mit Nudeln

Für 3 Personen:

750g Hack, 6 Möhren, 6 Stängel Sellerie, 3 mittelgroße Zwiebeln, 80g Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Weißwein, 1L Brühe, 1EL Butter, 50ml Milch

7 Eigelb, ca. 200g Mehl

---

Zeitbedarf: 30 Minuten plus ca. 60-90 Minuten Schmorzeit

---

Hack in Öl gut anbraten, dann aus der Pfanne nehmen (das Öl möglichst in der Pfanne lassen). Möhren, Sellerie und Zwiebeln klein würfeln und in der Pfanne auf höherer Stufe anschmoren (ggf. noch etwas zusätzliches Öl hinzugeben).

Dann das Tomatenmark hinzugeben, gut einrühren und weiter schmoren lassen. Wenn es beginnt anzusetzen, mit Weißwein ablöschen und noch einmal unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen, bis der Wein weg ist. Ein zweites Mal mit Weißwein ablöschen und nochmal einkochen lassen. Jetzt die Hälfte der Brühe hinzufügen, abkochen lassen, die zweite Hälfte der Brühe hinzufügen und auf geringerer Hitze weiter köcheln. Am Schluss die Butter und die Milch einrühren.

Für die Nudeln die Eigelbe in eine Schüssel geben, nach und nach Mehl hinzufügen und zu einem Teig verkneten, bis der Teig kein Mehl mehr aufnimmt. Den Teig so dünn wie möglich ausrollen (1-2mm), leicht bemehlen und in Streifen schneiden (ca. 2cm breit).

Die Nudeln für 1-2 Minuten in kochendes Salzwasser geben, dann abgießen und mit dem Ragout vermengen.

# Rinderrouladen

4 Rouladen, 3 Zwiebeln, 3 Gewürzgurken, 2 EL Senf, 1 Stück Knollensellerie, 1 Möhre, ¼ Stange Lauch, ¼ Flasche Rotwein, ¼ L Rinderfond, ½ TL Speisestärke, etwas Gurkenwasser, etwas Öl

---

Zeitbedarf: 1 Stunde Vorbereitung, 2 Stunden Garzeit

---

Rouladen waschen und abtupfen dann mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Mittig auf jede Roulade ca. ½ Zwiebel und ½ Gurke, ggf. 1 ½ Scheiben Bacon verteilen.

Beide Längsseiten etwas einschlagen, dann aufrollen und mit Garn verschnüren oder mit Rouladennadeln feststecken.

Öl in Pfanne erhitzen, dann Rouladen von allen Seiten scharf anbraten, dann in den Schmortopf umfüllen.

Sellerie, restliche Zwiebeln, Lauch und Möhren klein würfeln und ebenfalls in der Pfanne anbraten, mit etwas Rotwein ablöschen, Flüssigkeit verdampfen lassen. Dies wiederholen, bis der ¼ Flasche Rotwein aufgebraucht ist.

Dann mit Rinderfond, Salz, Pfeffer und etwas Gurkensud auffüllen und in den Schmortopf geben.

Ca. 2 Stunden auf kleiner Flamme (oder 160° im Ofen) schmoren lassen. Ab und zu etwas Flüssigkeit hinzugießen.

Am Ende die Soße durch ein Sieb passieren, aufkochen, ca. 1 EL Senf und etwas Wasser und die Speisestärke hinzugeben, abschmecken.

# Rindfleischtopf

Für 4 Personen:

1kg Rindergulasch, etwas Öl, ½ Gemüsezwiebel, 4 große Möhren, ¼ Sellerieknolle, ½ Stange Porree, 300g grüne Bohnen, 300g Mischpilze, Salz, Pfeffer, Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian, Oregano), Paprika edelsüß, Wasser

---

Zeitbedarf: ca. 20 Minuten Vorbereitung und 4-5 Stunden köcheln mit gelegentlichem Umrühren

---

Die geschälte Gemüsezwiebel würfeln, die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, den Sellerie ebenfalls schälen und würfeln. Die grünen Bohnen in jeweils 3-4 Stücke brechen oder schneiden. Den Porree in schmale Scheiben schneiden.

Das Rindfleisch in Öl scharf anbraten, dann mit Wasser ablöschen und mitsamt dem Sud in einen großen Topf geben. Vom vorbereiteten Gemüse und den Pilzen sowie der Petersilie einen kleinen Teil (ca. ¼) für später beiseite tun. Den Rest mitsamt den übrigen Kräutern in den Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis alles gut schwimmt.

Nun das Ganze aufkochen und dann weiter köcheln lassen; den Deckel dabei einen Spalt geöffnet lassen. Mindestens etwa alle 20 Minuten umrühren. Die Flüssigkeit ruhig fast vollständig verkochen lassen und erst dann immer wieder mit etwas Flüssigkeit auffüllen, bis die Flüssigkeit etwas mehr als die Hälfte des Inhalts bedeckt.

Nach etwa 4-4 ½ Stunden (länger schadet nicht) alles kräftig verrühren, dann das restliche Gemüse samt Pilzen und Petersilie hinzugeben, den Sud nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und noch einmal etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Vor dem letzten Schritt kann die „Soße“ auch passiert oder püriert werden. Dann das Ganze nicht als Eintopf sondern als Gulasch, z.B. mit Kartoffeln und Rotkohl servieren.

# Sauce Hollandaise

Für 2-3 kräftige Soßen-Esser:

3 Eigelb, Saft von  $\frac{1}{4}$  Zitrone, 1TL Senf, 1TL Zucker, 1TL Creme Fraiche, 200g Butter, 1 TL Essig oder Weißwein,  $\frac{1}{2}$  (halber!) TL Salz, Pfeffer.

---

Zeitbedarf: max. 10 Minuten

---

Eigelb, Senf, Zitronensaft (erstmal nur die Hälfte), Zucker, Salz, Pfeffer, Creme Fraiche mit Pürierstab pürieren.

Die Butter aufkochen und dann unter pürieren langsam in die Eimasse gießen.

Nochmal mit Zitronensaft abschmecken

Ggf. kann die Soße mit heißem Wasser (z.B. dem Gemüsewasser vom dazu gekochten Gemüse) verdünnt werden.

Das Ganze dauert nicht länger als max. 10 Minuten! Und die Soße sollte heiß bleiben! Also erst kurz vor dem Essen zubereiten.

# Sauerteigbrot

Für den Sauerteig-Ansatz: ca. 250g Roggenmehl (oder glutenfrei: Teffmehl oder Erbsenmehl) und Wasser.

Für das Brot dann nochmal 250g Roggenmehl (oder glutenfrei: Schär Mixlt C Kuchen&Kekse), 1-2 TL Salz, 1 TL Koriander, Prise Kümmel, Prise Fenchel

---

Zeitbedarf: ca. 20 Minuten, plus insgesamt 5 Stunden Gehen, plus 70 Minuten Backen, plus 3-5 Tage Wartezeit auf den Sauerteigansatz

---

Zunächst ca. 1 Tasse Mehl in Wasser in einem hohen Glasgefäß, z.B. Weckglas, mit Plastik- oder Holzlöffel verrühren, so dass ein eher flüssiger Brei entsteht. Das Glas abdecken (aber nicht luftdicht verschließen!) und an einem möglichst warmen Ort lagern. In der Folge einmal täglich ca. ½ Tasse Mehl und etwas Wasser hinzugeben und verrühren. Nach ca. 3-5 Tagen sollte der Teig blasig werden und sein Volumen ordentlich vergrößern (manchmal nur um die Hälfte, manchmal mehr als verdoppeln) und säuerlich riechen.

Zum Backen dann den Sauerteigansatz mit dem restlichen Mehl, Salz, Koriander, Kümmel und Fenchel gründlich kneten. Wahrscheinlich muss noch etwas handwarmes Wasser dazu. Die Konsistenz sollte halbwegs fest aber nicht trocken sein. Für ein Kastenbrot kann der Teig etwas weicher bleiben.

Dann 1-2 Stunden an einem warmen, nicht zugigen Ort gehen lassen und erneut kneten.

Nun kann der Teig in den Gärkorb oder die Form gegeben werden und nochmal 3-4 Stunden gehen lassen (warm, nicht zugig).

Danach das Brot aus dem Gärkorb auf ein Backblech mit Backpapier stürzen (oder eben in der Backform lassen) und für zu 70 Minuten bei 200° im vorgeheizten Ofen backen.

# Schmorkohl

2kg Weißkohl, 500g Hack, 4 mittelgroße Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Kümmel, gekörnte Brühe

---

Zeitbedarf: ca. 40 Minuten, plus weitere ca. 3 ½ Stunden Schmorzeit

---

Den Kohl klein schneiden (ca. 2cm breit und lang) und die Zwiebeln grob hacken. Beides zusammen im Schmortopf mit Öl anbraten, dabei immer wieder rühren. Am besten in zwei Etappen schmoren (jeweils ca. 30 Minuten) und in einem großen Topf zwischenlagern. Zwischendurch häufiger mal umrühren.

Dann das Hack kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Kohl wieder hinzugeben.

Jetzt alles zusammen noch einmal anschmoren und dann mit Wasser ablöschen. Kümmel, Pfeffer, Salz und etwas Brühe hinzugeben und noch 2 Stunden weiter schmoren lassen. Zwischendurch ab und zu umrühren und ggf. etwas Wasser nachgießen.

# Senfeier

300ml Wasser, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 2-3 gehäufte EL Senf, Muskat

---

Zeitbedarf: ca. 10 Minuten

---

Eier hart kochen und pellen.

Das Wasser mit der Gemüsebrühe und der Butter aufkochen, das Mehl in 50ml kaltem Wasser auflösen und in die Brühe schütten. Aufkochen, bis es eindickt. Etwas Muskat hinzugeben, dann den Senf einrühren, bis es „senfig“ genug schmeckt.

Zum Schluss die Eier in die Soße geben.

# Steckrübenmus

1kg Steckrübe, 1kg Möhren, 1kg Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1L Wasser, 1 EL Butter, 1-2TL gekörnte Brühe, Paprikapulver, Salz, Muskat, Pfeffer

---

Zeitbedarf: ca. 30 Minuten Vorbereitung, 40 Minuten Kochen

---

Rübe, Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Alles in einen großen Topf geben und mit dem Wasser und den Gewürzen kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Dann die Butter hinzugeben und das Gemüse stampfen. Das Wasser davor nicht abgießen. Ggf. nachwürzen.

# Szechuan Soße

**Für 750ml Soße:** ½ Zwiebel, 1 Chilischote, 1 TL Szechuan-Pfefferkörner, 3EL Schwarze Bohnenpaste in Knoblauchöl, 1 Zehe Knoblauch, 500ml Gemüsebrühe, 100ml (salzarme) Sojasoße, 100g Honig, 5 EL Reissessig, 5EL Wein, 1 EL Sirup, jeweils 1 Spritzer Fischöl, Sesamöl, ???-Öl. Zum Andicken am Ende: 2TL Speisestärke oder Mehl.

---

Zeitbedarf: ca. 15 Minuten Vorbereitung, 20 Minuten Kochen

---

Zwiebel hacken und im Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Derweil Zwiebel, Chilischote und Knoblauch fein hacken und den Szechuan-Pfeffer mörsern.

Dann die Gemüsebrühe in den Topf geben und alle übrigen Zutaten dazu. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann abschmecken.

Speisestärke bzw. Mehl mit ein wenig kaltem Wasser auflösen und in den Topf einrühren, nochmals aufkochen lassen, bis die Konsistenz sämig wird.

# Zwieback

500g Weizenmehl oder glutenfrei „Shär Mixlt C“, 250ml Milch, 20g Hefe, 80g Butter, 125g Zucker, 1TL Salz

---

Zeitbedarf: max. 10 Minuten plus 90 Minuten Gehen, 1 Stunde backen, 2 Stunden auskühlen & Schneiden, 1 Stunde trocknen

---

Aus den Zutaten einen Teig kneten und 60 Minuten gehen lassen, dann in eine gefettete Kastenform geben, nochmal 30 Minuten gehen lassen, dann 1 Stunde bei ca. 180° backen.

Aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

Danach in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und diese einzeln auf ein Backblech / Backrost legen und im Ofen nochmal ca. 1-2 Stunden bei 80-100° trocknen und bräunen lassen.

# Zwiebelsuppe

Für 2 Personen:

3 große Gemüsezwiebeln, 300ml Wasser, 50ml Weißwein, 1-2 TL gekörnte Gemüsebrühe, Thymian, Majoran, Oregano, Pfeffer, Paprika edelsüß, 2 dicke Scheiben Käse (Gouda), 2 Toastbrote

---

Zeitbedarf: ca. 20-30 Minuten, plus 20 Minuten Backen

---

Ofen auf ca. 200° vorheizen.

Währenddessen: Zunächst die Zwiebeln schälen und halbieren, dann in nicht zu dicke Halbringe schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten, bis sie glasig geworden sind.

Dann umfüllen in einen Topf, mit heißem Wasser auffüllen, bis die Zwiebeln bedeckt sind und aufkochen. Weißwein hinzugeben und mit der Gemüsebrühe, den Kräutern und Gewürzen abschmecken und wenigstens 5 Minuten weiter leicht köcheln lassen.

Währenddessen die Toastscheiben toasten und in kleine Würfel schneiden.

Die Suppe auf zwei große Portionsschüsseln oder -tassen (je ca. 0,3-0,4 Liter) verteilen, bis oben noch ein Rand von etwa 1cm frei bleibt. Nun die Toastwürfel auf der Suppe eng verteilen (wahrscheinlich bleibt ein bisschen Toast übrig) und je eine Käsescheibe auf die Toastwürfel legen.

Nun die Schüsseln/Tassen für ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben (Backpapier unterlegen, es wird ein wenig überblubbern).

Die Schüsseln sind 200° heiß! Besser auf einem Holzbrett servieren.