

# Bethmännchen ❄

## Zutaten

200g Marzipan (gerne auch selbst hergestellt)

50g Puderzucker (evtl. etwas weniger)

50g Mandeln gemahlen

30g Mehl

1 Ei

25g Mandeln blanchiert

## Zubereitung

Das Ei trennen und das Eigelb abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Puderzucker, gemahlenen Mandeln und das Mehl vermischen. Marzipan in kleine Stücke schneiden (oder einfach zerdrücken) und mit dem Eiweiß, Zucker, Mandeln, Mehl zu einem Teig verkneten. Abgedeckt für rund eine Stunde kühl stellen.

Blanchierte Mandeln längs halbieren. Aus dem Teig rund 12 walnussgroße Kugeln formen, auf ein Backbleck mit Backpapier legen und auf jede Kugel drei Mandeln mit der Spitze nach oben leicht festdrücken. Das Eigelb mit etwas Milch oder Wasser vermischen und die Bethmännchen damit bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Ober-/Unterhitze rund 20 Minuten backen.

Marzipan selber herstellen: Mandeln häuten, sehr fein mahlen im Verhältnis 2:1 mit Puderzucker und etwas Rosenwasser vermischen und gut durchkneten.

---

# Chocolate Chip Cookies

## Zutaten

160g Mehl (Emmer, Dinkel)  
100g Butter (zimmerwarm)  
80g Zucker (davon 10g Vanillezucker)  
180g Zartbitterschokolade  
50g Haferflocken  
1 Ei  
2g Salz  
2g Backpulver (evtl. Backnatron)

## Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben und mit den Haferflocken, dem Backpulver, Salz und Backpulver vermischen. Die Schokolade zerkleinern.

Mit dem Rührgerät den Butter cremig rühren und den Zucker und das Ei unterrühren. Die Mehlmischung portionsweise dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Schokolade mit einem Spatel oder großen Löffel unterheben.

Den Backofen auf 180°C vorheizen (160°C bei Umluft).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig zu rund 6 bis 12 Kugeln formen und mit einer handbreit Abstand auf das Backblech setzten. Beim backen verlaufen die Kugeln dann zu den eher flachen Keksen.

Rund 15-20 Minuten (je nach Backofen) backen, so dass der Rand goldbraun wird, aber die Kekse selbst noch weich sind. Einige Minuten abkühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.

# Varianten

Das Verhältnis der Zutaten kann man nach Geschmack variieren, z. Bsp. kann man die Haferflocken einfach weglassen.

---

## Pfannkuchen, Flädle

### Zutaten

200g Mehl  
400g Milch  
3 Eier  
2 EL Zucker  
1 Prise Salz

Butter oder Öl für die Pfanne

### Zubereitung

Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren. Danach die Milch und die Eier dazugeben und zu einem flüssigen Teig verrühren, der etwas ruhen sollte.

Die Pfanne etwas einölen und mit einem Schöpflöffel eine Portion Teig in die Pfanne geben. Evtl. die Pfanne etwas schwenken, damit sich der Teig besser verteilt. Sobald der Pfannkuchen am Rand bräunt und sich leicht nach oben krümmt, kann man den Pfannkuchen wenden.

---

# Pfannkuchen, Flädle

## Zutaten

200g Mehl  
250g Milch  
3 Eier  
1 TL Salz

## Zubereitung

Das Mehl abwiegen; die Eier mit etwas von dem Mehl gut vermischen und dann erst mit der Milch zum restlichen Mehl geben (so gibt es weniger Klümpchen). Alles etwas stehen lassen.

In einer Pfanne mit etwas Öl oder Butter anbraten. Dabei warten bis der Rand leicht anbräunt und erst dann wenden.

Zusammen mit Apfelmus, Kompott etc. genießen

---

# Spitzbuaba ✱

## Zutaten

350 g Mehl (Weizen oder Dinkel, auch Vollkorn)  
220 g Butter  
130 g Puderzucker  
1 TL Vanillezucker  
1 Eiweiß

1 Prise Salz

Zum Bestreichen Hägemark (Hagebuttenmarmelade) oder eine andere Marmeladen-Sorte ganz nach Geschmack. Ganz hervorragend eignet sich auch Nougat bzw. Schokoladencreme!

## Zubereitung

Zuerst das Mehl mit dem Butter verreiben. Dann alle restlichen Zutaten dazugeben, vermengen und kurz kalt stellen. Dünn auswellen (am besten mit Teigleisten, ca. 3-5mm) und runde Formen ausstechen. Bei der Hälfte davon in der Mitte noch ein Loch stechen (das geht am einfachsten mit einem Apfелentkerner). Für andere Formen braucht man einfach zwei Ausstecherformen (klein und groß).



Spitzbuaba – die Oberteile haben ein Loch.





Bei 180°C (ohne Umluft) 10-12 Minuten backen.

Die Plätzchen ohne Loch umdrehen und mit Hagebuttenmarmelade bestreichen. Wer Puderzucker mag, bestreut die Oberteile (die mit Loch) entsprechend. Die Oberteile aufsetzen und leicht festdrücken. Falls die Marmelade sehr fest ist, kann man sie vorher leicht erhitzen.

Zu guter Letzt zum Aufbewahren alles in eine Dose legen. Die Spitzbuaba werden nach einem Tag deutlich weicher, da sie etwas Feuchtigkeit der Marmelade aufnehmen.



Spitzbuaba mit Nugat

---

## Zimtsterne ✱

# Zutaten

200g (Puder-)zucker  
270g Mandeln (gemahlen, geröstet)  
2 Eiweiße  
8g Zimt  
Evtl. etwas Zitronenabrieb

Glasur:  
1 Eiweiss  
150g Puderzucker

# Zubereitung

Die Mandeln mahlen, rösten (160°C, 15 Minuten) und abkühlen lassen. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und kurz kühl stellen. Für die Glasur, den Puderzucker mit dem Eiweiss aufschlagen.

Den Teig ausrollen (am besten mit Teigbrettern 8-10mm). Zum Ausrollen evtl. etwas Mehl oder Mandel nutzen. Gerne etwas Zitronenabrieb auf den fast ausgerollten Teig und dann mit dem Eischnee glatt bestreichen. Die Zimtsterne ausstechen (dafür gibt es spezielle Ausstecherformen, die es leichter machen). Die Reste wieder zusammenkneten, etwas Mandeln dazugeben und wieder ausrollen. Oder einfach ‚Sternschnuppen‘ backen.

Die Zimtsterne für mind. 4 Std. (besser 8-12 Std.) bei Raumtemperatur antrocknen lassen. Bei 210-230°C für 2-5 Minuten backen.

---

# Apfelmus (Apfelmark)

Am besten eignet sich die Apfelsorte Boskop (auch Schöner aus Boskoop, Gravensteiner, Goldparmäne, Kaiser Wilhelm oder Renette von Montfort), die einen eher hohen Säuregehalt hat. Prinzipiell geht es aber natürlich mit jeder Apfelsorte; lediglich der Geschmack ändert sich entsprechend.

Äpfel waschen, kleinschneiden, dabei Stiel, Blüte und Kern entfernen. Die Schale kann übrigens problemlos dran bleiben, die Mühe mit dem schälen kann man sich also gut ersparen.

Grobe Richtschnur: 12 Äpfel ergeben rund 1,5kg entkernte Apfelstücke, die später rund 5 mittlere Weckgläser ergeben.

Dann die Äpfel mit etwas Wasser (etwa ein Zehntel des Gewichts der Äpfel) im zugedeckten Topf 1/2 Stunde weichkochen und anschließend zerstampfen oder pürieren. Damit die Äpfel beim kochen nicht zu sehr braun anlaufen, kann man etwas Zitronensaft in das Wasser geben. Wer es mag, kann noch Zucker, Honig oder auch Gewürze wie Zimt oder Vanille dazugeben.

Möchte man das Apfelmus länger aufbewahren, muss man es noch einwecken (pasteurisieren), rund 1/2 Std. bei 90°C einkochen.

Wer möchte, kann auch gerne einen Teil der Äpfel mit anderen Obstsorten austauschen, beispielsweise Birnen, Pflaumen oder Mirabellen.

Nebenbei bemerkt: hat das Apfelmus (fast) keine weiteren Zusätze, wird es im Lebensmittelhandel als Apfelmark bezeichnet.

---



# Kürbissuppe

## Zutaten

1kg Hokkaido Kürbis

1 Zwiebel

Gemüsebrühe

Evtl. 2 Kartoffeln

100ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Zehe Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Röstzwiebeln, Balsamicoessig

## Zubereitung

Den Kürbis waschen und halbieren. Mit einem stabilen Löffel die Kerne mit den Fasern entfernen. Wer möchte kann den Kürbis noch schälen, was bei Hokkaido allerdings nicht zwingend nötig ist. Dann würfeln.

Zwiebel, Kartoffeln, Knoblauch schälen und kleinschneiden. Mit etwas Öl ein einem großen Topf die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig anbraten. Kürbis und Kartoffeln dazugeben, andünsten mit Gemüsebrühe abloschen und 15-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbis und Kartoffelwürfel weich sind.

Die Suppe pürieren, Sahne und Gewürze dazugeben

---

## Käse Knabbereien

# Zutaten

200g Harzer Roller

Gewürze (Paprika-, Knoblauch- oder Zwiebelpulver)

## Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht einölen. Etwas von den Gewürzen schon auf den späteren Platz der Käsehäufchen steuern. Den Harzer Roller zerkrümeln und in kleinen Häufchen auslegen. Zwischen den Häufchen knapp eine Handbreit Abstand lassen und anschließend mit dem Gewürzpulver bestreuen.

Bei 180°C Umluft 17-20 Minuten backen, den Ofen ausschalten und noch 5 Minuten nachbacken lassen.

---

# Streifenplätzchen

## Zutaten

425g Mehl (hell)

300g Butter (kalt)

175g Puderzucker

25g Kakaopulver

120g Mandeln (ganz)

2 Eiweiß

1/4 TL Zitronenschalenabrieb

1 Prise Salz

# Zubereitung

Den Butter kleinschneiden und mit dem gesiebten Puderzucker verkneten. Dann die Zitrone, Salz und Eiweiß unterarbeiten.

Die Hälfte davon mit 225g Mehl vermengen. Die andere Hälfte mit dem restlichen Mehl und dem Kakaopulver verarbeiten. Beide Teige kalt stellen (gerne auch über Nacht).

Jeden Teig in 6 dunkle und 7 helle Stücke unterteilen und jeweils in rechteckige, rund 2mm dicke Streifen ausrollen. Übereinanderlegen und dabei immer wieder ein paar Mandeln einstreuen. Das ist eine ziemlich klebrige Angelegenheit; aber einfach nicht verzweifeln, weitermachen und man wird am Ende gut belohnt!

In der Tiefkühle für 1h und dann in die fertige Form schneiden. Im vorgeheizten Ofen bei 180-190°C rund 12-15 Minuten goldbraun backen.



Fertige Streifenplätzchen

---

# Schokotaler

# Zutaten

130g Mehl (Dinkel 630)  
80g Puderzucker  
10g Vanillezucker  
75g Butter  
70g Zartbitter-Kuvertüre  
5g Kakaopulver  
5g Backpulver  
2 Eier  
1 Prise Salz

Puderzucker zum bestreuen

# Zubereitung

Die Kuvertüre zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Die anderen Zutaten (ohne die Eier) in einer Schüssel vermischen. Dann die Kuvertüre, Butter und Eier dazugeben und gut verrühren. Die Masse abdecken und gut durchkühlen lassen.

Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Aus der Masse kleine Kugeln formen (ca. 25-30g), in Puderzucker wälzen, auf ein Backblech legen und leicht flachdrücken. Rund 10-12 Minuten backen.

---

# Früchtebrot, Hutzelbrot

Das Früchtebrot wird traditionell am Andreastag, dem 30. November, gebacken und erst zu Weihnachten angeschnitten. Früher hatte man meist nur Hutzeln, also gedörrte Birnen, dafür verwendet; erst später wurden dann auch andere Trockenfrüchte verbacken.

---

# Boules de Noël Noisette Cannelle ❄️

## Zutaten

140g Haselnüsse

30g Mandeln

50g Zucker

1TL Zimt

2 Eiweiß

etwas über 100g gehackte Haselnüsse extra

## Zubereitung

Die Haselnüsse und Mandeln entweder schon gerieben kaufen oder selbst sehr klein hacken (im Mixer). Dann die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig mit einem Spatel oder Rührlöffel unter die anderen Zutaten heben.

In der Hand kleine Kugeln formen, die etwa 18g wiegen sollten und in den gehackten Haselnüssen rollen.

Die Kugeln dann im vorgeheizten Backofen bei 180°C und Umluft rund 10-12 Minuten backen. Abgekühlt in einer Dose aufbewahren, wo sind rund zwei Wochen haltbar sein sollten.

---

# Tomatenmark selber machen

Tomatenmark selbst aus frischen Tomaten herzustellen ist denkbar einfach, schmeckt besser als das industriell hergestellte Mark und vermeidet den Müll der leeren Aluminiumtuben.

---

## Paprika-Brotaufstrich

Ein Brotaufstrich mit Paprika und Tomaten ist einfach und schnell zubereitet. Einkocht hält er viele Monate.

---

## Schokoaufstrich

Wer liebt ihn nicht, den Schokoaufstrich auf dem Frühstücksbrötchen? Nutella ist bestimmt die bekannteste Marke davon. Man kann den Schokoaufstrich aber auch ganz einfach selbst herstellen. Und das beste dabei – es ist billiger, schmeckt besser und kommt dabei ohne Palmöl oder andere Zusatzstoffe aus!

---

# Bärlauchpesto

## Zutaten

100g Bärlauch  
120g Olivenöl (oder Rapsöl)  
50g Parmesan  
50g Pinienkerne (oder Cashewnüsse)  
4g Salz

## Zubereitung

Zuerst die Bärlauchblätter waschen und sehr gut trocknen (z. Bsp. mit der Salatschleuder, dann noch 1-2h an der Luft); sollte doch Feuchtigkeit an den Blättern sein, verdirbt das Pesto später dann umso schneller. Die Pinienkerne (bzw. Nüsse) in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten; das ist nicht nur gut fürs Aroma sondern tötet auch einige Mikroorganismen ab. Den Bärlauch und Nüsse kleinschneiden und den Parmesan raspeln.

Alles miteinander vermischen und evtl. mit dem Pürrierstab noch weiter zerkleinern. Anfangs scheint das Öl etwas knapp bemessen zu sein, aber das gibt sich schnell. Das Pesto in Gläser abfüllen und mit einem Löffel evtl. vorhandene Luftbläschen ausdrücken. Zum Schluss noch einen Schuss Olivenöl obendrauf dazugeben.

Im Kühlschrank sollte das Pesto mehrere Wochen halten; tiefgefroren auch mehrere Monate.

## Varianten

Generell kann man die Zutaten (nahezu) beliebig variieren, also etwas mehr oder weniger von einer Zutat nehmen. Man kann

auch sehr gut ein sehr schlichtes Bärlauchpesto ganz ohne Parmesan und Nüsse machen.

---

# Pilz-Rahm-Sauce

## Zutaten

500g gemischte Pilze  
400ml Schlagsahne  
20g Butter  
1 Zwiebel  
5 Zweige Thymian  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Thymian abwaschen, abtrocknen und die Blätter abzupfen. Den Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze dazugeben. Nach ein paar Minuten, die Zwiebel und den Thymian dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne darübergießen. Dann so lange einkochen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht.

---

# Brezelknödel



# Zutaten

4 Brezeln (getrocknet rund 255g)

1/4 l Milch

2 Eier

1 Zwiebel

evtl. 1/2 Bund Petersilie

## Zubereitung

Die Brezeln in kleine Würfel schneiden. Das macht man ab besten irgendwann, wenn man Zeit hat und alte Brezeln (oder auch Laugenbrötchen; evtl. auch etwas anderes, helles Brot) hat. Dann im Backofen gut trocknen – so halten sie sich monatelang in einer luftdichten Dose.

Die Zwiebel kleinhacken und golden, hellbraun andünsten. Die Milch dazugeben, kurz erwärmen. Dann in einer großen Schüssel über die Brezelwürfel gießen und rund 20-30 Minuten einweichen lassen. Die Eier zu den Brezeln dazugeben (und je nach Geschmack die Petersilie) und mit den Händen alles gut vermengen und leicht durchkneten, aber so, dass noch die Brezelstücke erhalten bleiben. Der Knödelteig sollte klebrig aber formbar sein (so dass die Knödel erstmal ihre Form behalten. Sollte der Knödelteig zu fest sein, dann noch etwas von der Milch dazugeben; wenn er zu weich ist, hilft etwas Mehl.



Fertig geformte Brezelknödel

Kn  
öd  
el  
fo  
rm  
en  
,  
au

f  
ei  
ne  
m  
Te  
ll  
er  
sa  
mm  
el  
n  
un  
d  
da  
nn  
al  
le  
vo  
rs  
ic  
ht  
ig  
(z  
.  
Bs  
p.  
mi  
t  
ei  
ne  
m  
Sc  
ha  
um  
lö  
ff  
el

)  
in  
he  
iß  
es  
,  
nu  
r  
ga  
nz  
le  
ic  
h  
kö  
ch  
el  
nd  
es  
Sa  
lz  
wa  
ss  
er  
ge  
be  
n.  
Ru  
nd  
20  
Mi  
nu  
te  
n  
ko  
ch  
en  
la

## Darüberhinaus

Dazu passt sehr gut Rotkohl oder eine Pilz-Rahm-Sauce. Man kann die Knödel auch gut einfrieren und in Scheiben geschnitten in der Pfanne anbraten.



Lecker Brezelknödel

---

## Schokoschnitten ✳

### Zutaten

250g gemahlene Mandeln  
250g geriebene Schokolade  
250g Butter  
250g Zucker  
100g Mehl  
6 Eier

Belag: Halbierte Mandeln und Schokoladenkuvertüre

# Zubereitung

Die Eier trennen und die Eigelb mit dem Butter und dem Zucker schaumig rühren. Die Mandeln, Schokolade und das Mehl unterrühren. Das Eiweiß schaumig schlagen und vorsichtig mit einem Spatel unterheben.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Für den Belag eine handvoll Mandeln kurz in kochendes Wasser geben, die Haut entfernen und halbieren. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf gleichmäßig darauf glatt verstreichen. Im Backofen (keine Umluft) rund 20 Minuten backen. Noch warm mit der Kuvertüre bestreichen, mit den halbierten Mandeln belegen und in Rechtecke schneiden.



Schokoschnitten

---

# Cantuccini

Cantuccini sind etwas richtig leckeres zu einem guten Espresso und dabei ganz leicht und schnell selbst zu backen. Einfach mal probieren!

---

# Liköre selber ansetzen

## Generelles zum Likör ansetzen

### Alkohol

Zum Ansetzen des Likörs kann man fast jeden hochprozentigen Alkohol nehmen. Generell sollte der Alkoholgehalt allerdings um oder über 40% liegen; das verhindert ein Verderben des Ansatzes. Man kann den fertigen Likör dann aber später auch immer noch verdünnen. Je nach Alkoholsorte bringt man bereits mehrere Aromen mit in den Liköransatz.

Wodka und Korn sind beide neutral, also meist ohne zusätzliche Geschmacksnoten. Während für Wodka kein besonderes Reinheitsgebot existiert, gelten für Korn strenge Vorschriften, so darf er beispielsweise nicht aromatisiert werden und muss im deutschsprachigen Raum aus regionalem Getreide gebrannt werden. Ein Korn ist also immer auch ein Wodka. Doppelkorn bzw. Kornbrand enthält mind. 37,5% Alkohol.

Gin enthält zusätzlich mindestens noch Wacholderaroma, oft aber auch noch sehr viel mehr Aromen. Sehr gut eignen sich darüberhinaus auch noch Rum, Cognac, Whiskey oder Weinbrand (und natürlich auch alle möglichen Mischungen davon).

Eine allgemeine Empfehlung ist: Kornbrand für alle Beeren- oder Zitrusfrüchte, Rum für Zwetschgen und Pflaumen (weißer oder brauner, letzterer ist aromatischer und süßer), Weinbrand für Quitten und Mirabellen und Whiskey für Äpfel und Birnen.

# Aromen

Gut zu einem Haselnusslikör passt Vanille oder Zimt. Darüberhinaus je nach Geschmack auch Gewürznelken, Orangenschalen, oder Kaffeebohnen. Den Zucker kann man auch durch Honig ersetzen, sollte davon aber eher etwas mehr davon nehmen. Prinzipiell sollte man mind. 100g pro Liter nehmen (so auch die offizielle Vorschrift für einen Likör). Zucker bzw. Honig kann man auch erst nach der Reifezeit hinzugeben.

## Grundrezept

Prinzipiell kommen auf 1kg Früchte rund 500g Zucker, 1,5l Alkohol und 700ml Wasser. Die Früchte werden gewaschen, entkernt und kleingeschnitten. Die Früchte werden mit den Gewürzen und dem Alkohol in einem dichten Gefäß angesetzt. Besonders anfangs immer mal wieder leicht schwenken, damit sich alles gut durchmischt. Nach einigen Wochen ist der Ansatz fertig; Nüsse brauchen länger als Obst. Man gießt alles durch ein Sieb und anschließend noch durch ein feines Tuch oder Kaffeefilter (in einem Sieb), damit man einen möglichst klaren Likör bekommt. Die Obstreste kann man evtl. noch zum backen oder als Beilage zu einem Nachtisch verwenden. Danach gibt man den Zucker und das Wasser dazu.

## Einzelne Rezepte

### Haselnusslikör

#### Zutaten

300g Haselnüsse

150g Zucker

1l Doppelkorn (ca. 40%)

400ml Wasser

Gewürze nach Belieben (Vanille, Zimt, Kaffeebohnen)

## Zubereitung

Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und bei 160-180°C im Backofen rund 10 Minuten rösten, bis sie hellbraun sind und duften.



Die Haselnüsse etwas erkalten lassen, die Schalen so weit wie möglich abrubbeln (die haben nämlich einen leicht bitteren Geschmack) und dann die Haselnüsse mit einem Messer grob hacken.

Die gehackten Haselnüsse zusammen mit dem Zucker und der Zimtstange in ein ausreichend großes, fest verschließbares Glas mit einer breiten Öffnung geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden, die Kerne auskratzen und Kerne und Schote ebenfalls in das Glas geben. Mit dem Alkohol auffüllen und umrühren oder leicht schwenken bzw. schütteln.

Den Likör zwei bis drei Monate an einem warmen Ort reifen lassen. Dabei hin und wieder etwas durch schwenken durchmischen.

Da  
na  
ch  
de  
n  
Ha  
se  
ln  
us



sl  
ik  
ör  
ab  
fi  
lt  
er  
n  
(z  
ue  
rs  
t  
gr  
ob  
mi  
t  
ei  
ne  
m  
Si  
eb  
,  
da  
nn  
mi  
t  
ei  
ne  
n  
Kü  
ch  
en  
tu  
ch  
od  
er  
Ka



ff  
ee  
fi  
lt  
er  
).  
Ev  
tl  
.  
no  
ch  
mi  
t  
et  
wa  
s  
Wa  
ss  
er  
ve  
rd  
ün  
ne  
n,  
in  
Fl  
as  
ch  
en  
ab  
fü  
ll  
en  
un  
d  
ih  
n

mö  
gl  
ic  
hs  
t  
no  
ch  
ma  
l  
zw  
ei  
bi  
s  
dr  
ei  
Wo  
ch  
en  
ru  
he  
n  
la  
ss  
en  
.

Die übriggebliebenen Haselnüsse kann man noch gut zu Desserts oder zum Backen verwenden.

*Okt. '21: 180g Haselnüsse, 100g Zucker, 1 Vanilleschote, 4g Espresso-Bohnen, Wodka 0,7l 40%, 400ml Wasser*

## **Orangenlikör**

### **Zutaten**

1l Doppelkorn  
6 Orangen

300g Zucker

Gewürze nach Belieben (Vanille, Zimt, Kaffeebohnen)

## **Zubereitung**

Wer keine bittere Note im Likör haben möchte, muss den weißen Teil der Orangenschale entfernen. Dazu die Orangen sehr dünn schälen (hier sind die meisten und besten Aromen enthalten). Den weißen Teil entfernen und entsorgen. Die eigentliche Frucht der Orange kleinschneiden.

Alles zusammen in ein gut verschließbares Gefäß geben, einige wenige Wochen reifen lassen und dabei immer mal wieder schwenken bzw. schütteln.

Danach durch einen Filter geben; zuerst ein grobes Sieb verwenden und dann durch einen Kaffeefilter laufen lassen. Evtl. noch mit etwas Wasser verdünnen und in Flaschen abfüllen.

## **Bratapfellikör**

1l weißer Rum

650g säuerliche Äpfel

200g Zucker

1/2 Bio-Zitrone

2 Zimtstangen

2 Vanilleschoten

Die Äpfel waschen und entkernen. Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C braten. Die abgekühlten Bratäpfel in das Ansatzgefäß geben (ca. 2l Fassungsvermögen). Die Zitronenschale mit einem Sparschäler fein abschälen, den Saft auspressen und über die Äpfel geben. Zucker, Zitronenschale, Zimtstange und längs aufgeschnittene Vanilleschote hinzufügen.

Alles mit dem Rum bedecken und an einem dunklen Ort mindestens acht Wochen ziehen lassen. Das Gefäß jeden zweiten Tag

vorsichtig schwenken. Den fertigen Likör noch filtern und abfüllen.

## Kaffeelikör

1l Doppelkorn oder Rum

150g Kaffeebohnen

100g Zucker oder Honig

Gewürze nach Belieben (1/2 Vanilleschote, 1/2 Zimtstange, Gewürznelken, Orangenzeste)

Wer möchte, kann dem Likör am Schluss noch rund 100g Sahne dazugeben. Dann hält der Likör aber auch nur wenige Wochen.

---

## Scottish Shortbreads

Shortbreads sind ein traditionelles schottisches Gebäck, das zur Tea-Time gereicht wird. ‚Short‘ heißt übrigens nicht ‚kurz‘, sondern für schlicht ‚brüchig‘ und ‚mürbe‘. Grob gesagt, bestehen die Zutaten aus Zucker, Butter und Mehl im Verhältnis 1:2:3.

## Zutaten

350g Mehl (Dinkel oder Emmer)

250g Butter (zimmerwarm)

100g Zucker

2 Prisen Salz

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Butter und den Zucker in eine Schüssel geben. Mit

dem Rührgerät so lange schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht.

3. Das Mehl und das Salz mischen, in die Masse geben und alles zu einem Teig verrühren.
4. Den Teig zu einem Ball formen und im Kühlschrank kalt stellen
5. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche geben und den Teig fingerdick ausrollen (Ausrollhölzer sind dabei hilfreich).
6. Mit einem Messer längliche Rechtecke ausschneiden.
7. Die Shortbread Fingers oben mit einem Holzspieß oder einer Gabel mehrfach einstechen.
8. Im Ofen für rund 15 bis 20 Minuten backen. Das Shortbread sollte golden sein, aber nicht braun werden.

Die fertigen Shortbreads in einer Dose aufbewahren; so halten sie mehrere Monate.







## Varianten

Wer möchte kann auch Schokostückchen oder Orangenzesten zum Teig geben. Genausogut kann man einen Teil des Zuckers mit Vanillezucker ersetzen.

Andere übliche Formen sind kleine kreisrunde Kekse oder auch die Form von Tortenstücken. Letzteres sind die ‚Petticoat Tails‘; dafür einen großen Teigkreis formen, in acht Stücke vorschneiden (nicht ganz durchschneiden) am Rand mit den Holzspieß schräge Kerben eindrücken und auf der Oberfläche einstechen.

---

# Rumtopf

Um einen Rumtopf anzusetzen braucht man einen Topf aus Steingut. Im Prinzip lassen sich nahezu alle Früchte, die im Jahresablauf anfallen einlegen – weniger geeignet sind allerdings Äpfel, schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren. Alle Früchte sollten einwandfrei, reif und sauber, also gut gewaschen sein.

Größere Früchte wie Birnen, Aprikosen, Zwetschgen schneidet man klein. Dem Gewicht der Früchte entsprechend gibt man genau die gleiche Menge an Zucker zu den Früchten und vermischt es grob im Rumtopf. Dann gießt man alles soweit mit Rum auf, dass alle Früchte bedeckt sind. Der Rum muss gut über 50% Alkohol haben, um Schimmel zu vermeiden.

Immer wenn es neue Früchte gibt, kann man den Rumtopf mit den Früchten, Zucker und Rum weiter auffüllen. Den Rumtopf sollte man hin und wieder vorsichtig umrühren. Rund 6 Wochen nachdem die letzten Früchte dazugegeben wurden, ist der Rumtopf dann endlich fertig und hält den ganzen Winter über.

Der Rumtopf eignet sich hervorragend zu Desserts wie beispielsweise Vanilleeis.

---

# Sauerkraut

1 kg Kohl (weiß oder rot)  
1 EL Salz (2% nach Gewicht)

Eventuell:

1 Apfel oder Birne  
1 Zwiebel



Gewürze (Wacholder, Kümmel, Lorbeer, Pfefferkörner, Gewürznelken,...)

Für den Kohl ausschließlich Bioqualität nehmen, damit auch wirklich die richtigen Milchsäurebakterien noch aktiv sind. Alle Gläser, Gegenstände säubern und möglichst steril halten (also auskochen).

Ein Kohlblatt für später beiseite legen. Den Kohl halbieren oder vierteln und den Strunk entfernen. Dann den Kohl hobeln oder sehr fein schneiden und zusammen mit dem Salz (ca. 15g pro kg Kohl) sehr fest durchkneten (man kann dafür auch einen Holzstampfer benutzen) bis Wasser austritt. Wer möchte, den Apfel reiben, die Zwiebel klein schneiden und mit den Gewürzen dazugeben. Die Gläser damit füllen und alles gut feststampfen; dabei oben unbedingt etwas Platz lassen. Das Kohlblatt obenauf legen. Mit einem Glasdeckel oder anderem beschweren. Wichtig ist, dass immer alles mit Flüssigkeit bedeckt ist und keine Kohlstückchen aufschwimmen. Sollte die Flüssigkeit nicht ausreichen, kann man noch mit 2%-iger Sole (Salzwasser) auffüllen.

Einige Tage im Warmen stehen lassen; dabei fängt es an zu blubbern und kann evtl. auch mal überlaufen. Immer wieder daraufhin kontrollieren, dass keine Stückchen aufschwimmen. Danach kühl und dunkel (Keller) lagern.

---

## Kuchen im Glas

Eine tolle Idee und auch ein schönes Geschenk ist ein selbst im Glas gebackener Haselnusskuchen. Ganz abgesehen davon, dass der Kuchen sehr lecker ist, ist er im Glas auch nahezu unbegrenzt haltbar.

---

# Ausstecherle ❄️

## Zutaten

500 g Mehl  
250 g Butter  
200 g Zucker  
2 Eier (groß)  
1 Prise Salz  
evtl. Abgeriebenes einer halben Zitrone

Ein Eigelb und etwas Milch zum Bestreichen

Hagelzucker, Schoko- oder bunte Zuckerstreusel zum Bestreuen

## Zubereitung

In einer großen Schüssel zuerst Mehl, Zucker und Salz vermengen, dann alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten. Mindestens 1/2 Std. kühl ruhen lassen, was im Advent gut im Freien geht.

Den Teig 5mm dick ausrollen (am besten Teighölzer benutzen), ausstechen und auf das Backpapier legen. Die Teigreste immer wieder kalt stellen, bevor man sie neu ausrollt. Die Ausstecherle mit Eigelb (mit etwas Milch verdünnt) bestreichen und dann nach Belieben die Ausstecherle noch mit Hagelzucker, gehackten Nüssen oder Streusel (Schoko, Zucker) dekorieren.

Bei 180°C rund 10 Minuten goldbraun backen (keine Umluft).

---

# Springerle ✱

## Zutaten

4 Eier (rund 240g mit Schale, am besten etwas ältere Eier)  
450g Puderzucker  
600g Dinkelmehl 630  
Anis

## Zubereitung

Puderzucker in eine große Schüssel sieben, und mit den Eiern schaumig rühren. Das gesiebte Mehl und etwa einen Teelöffel Anis zu der Ei-Zucker-Masse geben und gut durchkneten bis der Teig fest, geschmeidig und nicht allzu klebrig ist. Bei Bedarf (speziell auch abhängig von der Größe der Eier) noch etwas Mehl dazugeben. Dann mehrere Stunden kalt stellen, was in der Vorweihnachtszeit ja auch gut im Freien geht.

Das Backblech mit Backpapier auslegen (oder einfetten) und mit reichlich Mehl und nach Belieben Anis bestreuen. Den Teig relativ dick (rund 1cm) auswellen was am besten mit zwei Teighölzern geht und leicht mit etwas Mehl bestäuben. Die ebenfalls leicht bemehlten Springerle-Model fest in den Teig drücken, wodurch die Springerle auch nicht mehr so hoch sind. Dann die Formen ausschneiden oder -rädeln und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Springerle werden mit etwas Mehl bestäubt und müssen nun für mehrere Stunden – am besten über Nacht oder einen ganzen Tag – offen ruhen und dabei an der Oberfläche antrocknen (also keinesfalls abdecken).



Am nächsten Tag bei rund 150-160°C Ober-Unterhitze im vorgeheizten Backofen rund 20 Minuten backen. Die Springerle sollten an der Oberseite weiß bleiben und es sollten sich idealerweise Füßle bilden, die möglichst hoch und goldgelb gebacken sind.

## Darüberhinaus

Die Springerle werden mit der Zeit besser, also am besten ein paar Wochen vorher backen. Sie sollten in einer Dose an einem

kühlen Ort aufbewahrt werden und in diese Dose legt man hin- und wieder einen Apfelschnitz (auf einem kleinen Teller oder etwas Alufolie); dabei immer gut aufpassen, dass der Schnitz nicht zu schimmeln anfängt (also nach spätestens 2-3 Tagen wieder rausnehmen)!

Wer keinen Anis mag, kann den natürlich weglassen

## Springerle-Model

Gute Springerle-Model sind nicht ganz einfach zu bekommen. Auf Plastikmodel oder Model aus Asien sollte man wohl am besten verzichten. Ganz wunderbare Model, die noch handwerklich aus Birnbaumholz geschnitzt werden, sind zu bekommen bei: [modelmanufaktur-angele.de](http://modelmanufaktur-angele.de).

---

## Kaiserschmarrn

Für 4 Personen

- 4 Eier
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Rum (oder ohne Alkohol: 1 EL Apfelsaft)
- 200 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 50 ml Apfelsaft
- 40 g Butter
- 30 g Zucker
- 120 g Mehl
- 1 Prise Salz
- Butter zum Fetten der Pfanne, 2 EL Butter zum Karamellisieren
- 3 EL Zucker zum Karamellisieren

- Puderzucker zum Bestäuben

Rosinen in Rum oder Apfelsaft ziehen lassen. Vanilleschote längsseitig aufschneiden, Mark herausschaben, Vanillemark und die leere Schote zur Milch geben, Milch sanft erwärmen, nicht kochen lassen. Butter in einem weiteren Topf sanft schmelzen lassen.

Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelb, Zucker, Apfelsaft und die flüssige Butter mit dem Handrührgerät zu einer glänzenden Creme aufschlagen. Vanilleschote aus der Milch nehmen, Vanillemilch und Mehl zur Eiercreme hinzugeben, kräftig aufschlagen. Rumrosinen zugeben. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

In einer großen Pfanne etwas Butter schmelzen, die Teigmasse hineinfüllen, etwa zwei Zentimeter hoch. Je nach Größe der Pfanne wiederholt man den Vorgang später mit einem oder zwei weiteren Kaiserschmarrn.

Teig stocken lassen, immer wieder am Rand leicht hochheben, um zu schauen, wie weit er schon ist. Dann den Teigkreis mit einem Pfannenwender vierteln und die Viertel wenden, vorher noch etwas Butter in die Pfanne geben. Wenn der Kaiserschmarrn fertig und goldbraun gebacken ist, mit dem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zerteilen, diese aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.

In der Pfanne 2 EL Butter und 3 EL Zucker schmelzen lassen, bis eine flüssige Karamellmasse entsteht. Darin nun die Kaiserschmarrnkissen wenden, am Schluss mit Puderzucker überstäuben. Dazu passen Apfelmus oder Zwetschgenkompott.

---

# Lebensmittel dörren

Zum dörren, also trocknen, von Lebensmitteln eignet sich ein Dörrautomat am besten. Alternativ kann man auch ein Backofen nutzen, den man auf niedrige Temperatur stellt und die Tür etwas offen stehen läßt (beispielsweise mit einem Rührlöffel). Der Nachteil des Backofens ist sicherlich der eher hohe Stromverbrauch und die ungenaue Temperatur.

Die Trocknungszeiten im Dörrautomaten schwanken in der Praxis stark und hängen unter anderem vom Lebensmittel ab, wie feucht es ist, wie groß die zu trocknenden Stück sind, vom verwendeten Apparat, aber auch von der Luftfeuchtigkeit ab.

Getrocknete Früchte sollte man luftdicht z. Bsp. in einem Glas, kühl und dunkel lagern. Haltbar sollten sie rund ein ganzes Jahr sein (bei Feigen gerade so).

## Äpfel

Es eignen sich besonders größere Äpfel; gut geht beispielsweise die Sorte Pinova. Die Äpfel waschen und den Kern ausstechen. Dann in etwa 5 mm breite Ringe schneiden und auf dem Dörrgitter verteilen. Rund 8-9 h bei etwa 60°C dörren. Am besten nach 8h die Apfelringe kurz durchgehen, die festeren (ledrige Konsistenz) rausnehmen und die noch weichen etwas weiter dörren.

## Rosinen

Am besten eignen sich größere, kernlose Trauben. Einfach waschen, etwas abtrocknen und im Dörrautomat rund 18 Std. bei 60-70°C trocknen. Wirklich gut funktioniert das aber nicht; die Rosinen kleben vor allem sehr stark.

## **Zwetschgen**

Die Zwetschgen waschen, mit einem Messer rundum einschneiden, abdrehen und damit halbieren, die Kerne entfernen und mit der Schnittfläche nach oben auf die Dörrflächen legen. Je nach Größe oder Luftfeuchtigkeit rund 18-22 Std. bei 60°C dörren.

## **Erdbeeren**

Da die Erdbeeren sehr saftig sind, also viel Wasser enthalten, schrumpeln sie sehr stark ein. Also relativ große Stücke trocknen – beispielsweise halbierte Erdbeeren oder fast fingerdicke Scheiben nehmen. Rund 8-10h bei 50°C (es heißt, dass man Erdbeeren nicht zu heiß trocknen soll).

## **Feigen**

Die vollreifen Feigen waschen, vorsichtig abtrocknen und den Stielansatz entfernen. Sofern es die Höhe des Dörrautomats erlaubt, können die Feigen am Stück getrocknet werden; ansonsten einfach halbieren. Bei 55°C rund 20h (speziell Feigen am Stück brauchen aber deutlich länger) trocknen bis sie eine ledrige Konsistenz haben. Ganz hart sollten die Feigen durch das trocknen allerdings nicht werden.

## **Birnen (Hutzeln)**

Zum dörren geeignete Sorten scheinen eher weiche, saftige Birnen zu sein (Conference); weniger geeignet sind beispielsweise Novemberbirnen und die Sorte Abate schmeckt gedörrt nicht besonders gut. Geviertelte Birnen brauchen im Dörrautomat rund 50h bis sie fertig sind.

Traditionell werden die Hutzelnbirnen am Stück bei rund 60°C rund 4-7 Tage gedörrt. Bestellen kann man handwerklich hergestellte Hutzeln beispielsweise bei [hutzeln.net](http://hutzeln.net).



# Tomaten

Tomaten waschen, schneiden und die Kerne entfernen. Tomaten ausbreiten und mit etwas Salz bestreuen (evtl. auch ganz wenig Zucker). Dann bei 60°C rund 10-14h dörren; die Tomaten sollten noch biegsam sein, sich etwa so wie sich Leder anfühlt. Wenn man mit einer Gabel draufdrückt, darf jedenfalls keine Flüssigkeit mehr austreten.

## In Öl eingelegte, getrocknete Tomaten

Wenn die getrockneten Tomaten sehr hart sind, kurz mit Wasser und etwas Essig aufkochen.

Zusammen mit beispielsweise Rosmarin, Thymian, Oregano, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum in ein Glas geben. Mit Öl (Olivenöl oder auch Sonnenblumenöl) auffüllen so dass keine Luftblasen mehr zu sehen sind (das Glas leicht drehen und evtl. mit einem Löffel oder Holzspieß etwas nachhelfen). Wenige Wochen warten. Es gibt auch die Idee, mit heißem Öl (ca. 120°C) zu übergießen.

## Gemüsebrühe

Einfach Gemüse und Kräuter nach Belieben aussuchen (Karotten, Lauch, Sellerie, Schalotten oder Zwiebeln, Pastinake oder Petersilienwurzel, Knoblauch, Liebstöckl), waschen und klein schneiden (bzw. raspeln oder auch im Mixer zerkleinern)

Dann bei rund 60°C für 8-10h trocknen. Je nachdem wie klein oder groß die getrockneten Stücke sind, noch klein häckseln bis es eher ein Pulver wird. Wer möchte, kann dann gleich auch noch Salz daruntermischen. Luftdicht verschlossen hält das Pulver eine kleine Ewigkeit.

## Kräuter

Zum Trocknen geeignete Kräuter sind beispielsweise Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran, Salbei, Kamille, Waldmeister,

Bohnenkraut, Minze, Lorbeer oder Zitronenverbene. Wobei sich das Aroma bei Thymian, Majoran, Oregano oder Lorbeer durch das Trocknen eher noch verstärkt. Nicht geeignet zum Trocknen ist Basilikum; das Aroma leidet und es entsteht eher ein Geschmack nach Gras. Getrocknet werden Kräuter bei geringer Temperatur von 35-40°C und meist genügen 2-3 Stunden.

---

## Gnocchi

800 g mehlig kochende Kartoffeln

140 g griffiges Mehl (Emmer, Dinkel oder auch Weizen)

140 g Grieß (Emmer, Dinkel oder auch Weizen)

1 Ei

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Die Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Presse drücken. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und eine Stunde ruhen lassen (nicht im Kühlschrank).

Danach zum Portionieren den Teig zu rund 2 cm Rollen formen und davon dann rund fingerbreite Stücke abschneiden. Diese Teigstücke zwischen den Handflächen zu murmelgroßen Kugeln formen. Schließlich die Gnocchi mit einer Gabel formen – dafür drückt man eine kleine Kugel mit der Daumenaußenseite auf die Mitte einer Gabel, die man mit den Zinken auf einer Unterlage aufstellt und rollt das Gnocchi in zwei Zügen nach unten ab. Es hört sich komplizierter an, als es ist – evtl. hilft eine Suche im Internet nach einem Filmchen. Es gibt auch spezielle Gnocchi-Bretchen mit Rillen, die das Rollen der Gnocchi etwas einfacher macht.

In Salzwasser bei mittlerer Hitze gar kochen und zwar so lange bis die Gnocchi aufschwimmen (und dann noch kurz warten).

---

# Kürbiskernpesto

100 g Kürbiskerne

50 g Parmesan

120 ml Öl (z. Bsp. Kürbiskern-, Oliven- oder Rapsöl)

1 Bund Basilikum

Prise Salz

evtl. 1 Knoblauchzehe

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Den Parmesan-Käse kleinreiben und die Kürbiskerne kleinhacken (beides, damit der Mixer mit dem Pesto fertig wird). Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer kurz weiter kleinhacken und damit zugleich auch zum fertigen Pesto vermischen. Nur möglichst kurz mixen, da der Basilikum sonst eine bittere Note bekommen kann.

Das fertige Pesto am besten gleich mit Pasta genießen oder sonst in luftdichten Gläsern aufbewahren. Das Pesto kann sehr gut auch für wenige Wochen in den Kühlschrank oder auch tiefgefroren werden (hält dann mehrere Monate).

---

# Mandelbutterkuchen

## Zutaten

1 Becher Sahne (den Becher weiterbenutzen)

1 Becher Zucker

2 Becher Mehl

3 Eier  
2 Päckchen Vanillezucker  
1 Päckchen Backpulver (ca. 10-15g)  
1 Prise Salz

## Zubereitung

Sahne, Zucker, Eier, Salz verrühren; Mehl und Backpulver löffelweise unterrühren.

Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 15 min bei 150 Grad backen.

160 g Butter + 1 Becher Zucker schmelzen, mit 100 g Mandelblättchen mischen. auf dem Teig verstreichen. ca. 15 min weiter backen.

---

## Pflanzenmilch selber herstellen

### Mandelmilch, Hafermilch, Hanfmilch, ...

Ganz gleich, ob man Mandel-, Hafer- oder Hanfmilch selber herstellen möchte, es ist ganz einfach und läuft im Prinzip in allen Fällen nahezu gleich ab. Was man braucht sind natürlich die Zutaten, also die Nüsse bzw. Samen, Wasser und evtl. eine Prise Salz. Wer mag kann natürlich noch mehr dazugeben, wie Zucker, Honig oder Gewürze. An Gerätschaften braucht man einen Topf, einen Standmixer und wer die Milch filtern möchte, noch ein Sieb und Passiertuch zum abseihen.

# Zubereitung

- Man gibt die Nüsse oder Samen in einen Standmixer, dann das Wasser dazuschütten und wer mag, gibt auch gleich noch eine Prise Salz und andere Zutaten dazu.
- Das Ganze wird solange im Standmixer kleingehäckselt, bis nur noch eine weiße Milch übrigbleibt, in der möglichst keine Mandelstückchen mehr erkennbar sind.
- Zum abseihen nimmt man am besten ein feinmaschiges Tuch (Lein-, Mulltuch), das man in ein Sieb legt. So sollte man wirklich dann auch die kleinsten Stückchen noch rausfiltern können. Zum Schluss das Tuch nochmal fest auswringen.
- Gekühlt sollte die Pflanzenmilch einige Tage haltbar sein.

# Zutaten

Für einen Liter Pflanzenmilch benötigt man jeweils etwa:

**Hafermilch:** 60g Haferflocken. Die Flocken mit etwas kochendem Wasser überbrühen und dann das restliche Wasser dazugeben.

**Hanfmilch:** 100g Hanfsamen (1 EL auf 100ml Wasser). Die ungeschälten Samen geben einen nussigeren Geschmack. Die Hanfsamen im Mixer zuerst kurz trocken häckseln.

**Mandelmilch:** 200g Mandeln. Die Mandeln sollte man einen halben Tag in kaltem Wasser quellen lassen, dann abschütten und mit heißem Wasser überbrühen aus dem dann die Mandelmilch hergestellt wird.

# Hinweise

Man kann auch für etwas mehr Aroma in der Pfanne ohne Fett geröstete Nüsse (Mandeln) nehmen.

In die Pflanzenmilch selbst kann man je nach Geschmack vor dem

Mixen auch etwas Honig, Zucker, Ahornsirup, Dattelsirup oder auch Vanille, Zimt und andere Gewürze geben.

Das übrig bleibende Mus, den Trester, kann man trocknen, mahlen und als Mehl zum Backen wiederverwenden. Den Trester kann man aber auch einfach so zum Müsli geben.

Wer die Pflanzenmilch zum Aufschäumen, z. Bsp. für eine Cappuccino benutzen will, muss noch einen TL Carrageen, etwas Soja-Lecithin und ein paar EL Öl der Milch hinzufügen.

Ökologisch sinnvoll sind gerade die Mandeln oft nicht, da für den Anbau sehr viel Wasser benötigt wird. Zudem sind viele Anbaugelände wie z. Bsp. in Kalifornien sehr weit entfernt und der Transport entsprechend umweltschädlich. Also dann doch lieber Hafer, Hanf oder Getreide nehmen.

Brotaufstrich aus den Hanf-Resten: Dafür gibt man die übriggebliebenen Hanfsamen, also den Trester, wieder in den Mixer. Dazu kommen eine Möhre und drei getrocknete Tomaten sowie der Saft einer halben Zitrone, 100 ml Rapsöl, Salz, Pfeffer und frische Kräuter nach Wunsch. Dann einfach alles gut mixen und abfüllen. Im Kühlschrank hält der Brotaufstrich einige Tage.

---

## Linsensalat

Linsensalat lässt sich ganz einfach zubereiten und schmeckt sehr lecker!

---

# Grießbrei

Eigentlich braucht es für Grießbrei wohl kaum ein ‚Rezept‘, aber die Mengenangaben können vielleicht hilfreich sein, damit es auch wirklich klappt.

---

## Les navettes provençales

### Ingrédients

500 g de farine

200 g de sucre en poudre

50 g de beurre (ou de l'huile)

Un petit verre d'eau (ou 45 g d'huile d'olives)

2 oeufs

1 zeste de citron

1 pincée de sel

Parfumez suivant vos goûts avec de la fleur d'oranger ou de la fleur d'anis.

### Préparation

Disposez la farine en fontaine sur la table. Mettez au centre le

sucré et 50 gr de beurre ramolli, Ajoutez 2 oeufs entiers et le zeste de

citron râpé, ainsi qu'une pincée de sel et un petit verre d'eau,

Travaillez du bout des doigts tous ces ingrédients en incorporant la

farine au fur et à mesure, La pâte doit être lisse, bien liée.

Partagez-la en 5 morceaux et roulez chaque pâton sur la table farinée en gros boudins. Coupez chacun d'eux en 5 ou 6 morceaux réguliers et façonnez-les en pinçant les deux extrémités pour leur donner une forme ovale. Disposez les navettes sur la plaque à pâtisserie préalablement beurrée. Avec la pointe du couteau, incisez chaque navette au milieu, dans le sens de la longueur. Laissez reposer 1 ou 2 heures dans un endroit tempéré.

Mettez la plaque dans le four à température moyenne (180°). Laissez cuire 15 à 20 minutes.







---

# Pesto rosso

Ein Pesto rosso (Tomatenpesto) selbst herzustellen ist ganz einfach, geht schnell und schmeckt mit ein Nudeln einfach wunderbar.

---

# Fougasse provençale (Fladenbrot)

Ein einfaches, herzhaftes Fladenbrot aus Hefeteig, das mit seinen Kräutern ganz typisch für die Provence ist.

---

# Marmorkuchen

Ein einfaches Rezept für einen schnellen Gugelhupf Marmorkuchen, das eigentlich immer gelingt.

---

# Mousse au chocolat

Ein echter Klassiker und dabei einfach zuzubereiten – das schmeckt jedem, der Schokolade mag!