

## EUROPÄISCHES Kochbuch

**KEKS 2019 – 2022**

# Kartoffelsuppe

## Vorüberlegung:

Kartoffelsuppe gibt es cremig und stückig, mit und ohne Speck, mit Wiener Würstel. Aber es ist und bleibt ein super schneller, super einfacher Klassiker, der noch dazu mit kleinem Geldbeutel für viele Menschen kochbar ist.

## Zutaten

Kartoffeln, 5kg  
Karotten, 1kg  
Petersilie, 1 großer Bund  
Zwiebeln, 5  
Weißwein, 300ml  
Knoblauch, 3 Zehen  
Majoran  
Butterschmalz  
Muskatnuss  
Gemüsebrühe  
Speckwürfel, 300g

## Ausstattung:

Pfanne, Topf (10l), Kochlöffel, Brett, Messer, 5 Schüsseln, Bioabfall, Restmüll, Kochlöffel

## Mise en Place

Gemüse waschen. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen.

Kartoffeln werden braun, wenn man diese geschält länger liegen lässt, also entweder gleich würfeln und anbraten oder ins Wasser legen, bis Ihr diese braucht. Also Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch mit dem Messerrücken klein drücken, Karotten und Kartoffeln würfeln.

Eine Zwiebel hebt ihr Euch für die Speckwürfel auf, könnt Sie aber gleich schon in gleichmäßige Würfel schneiden

Jetzt die Reihenfolge: Was wir wollen sind Röstaromen, aber – kleinere und weichere Zutaten sind eher gar als dicke, feste. Zwiebeln anbraten, Kartoffeln und Karotten anbraten, dann erst den Knoblauch dazu. Nun ist der richtige Zeitpunkt um der Suppe eine Grundwürze zu geben. Also Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran dazu.

Jetzt wollen wir Säure – also mit Weißwein aufgießen. Während die Suppe köchelt, Petersilie waschen und kleinschneiden. Mit Gemüsebrühe aufgießen, bissfest kochen und noch mal abschmecken.

Zwiebeln und Speck anbraten und wer will – in oder über die Suppe geben.

## Carpaccio – Rote & Gelbe Beete

### Vorüberlegung

Ich finde, es gibt kaum ein schöneres Gemüse als Beete. Sie schmecken nicht nur erdig, sondern süß und wenn wir denen noch ein bißchen Säure schenken, dann wird's großartig.

### Zutaten

Rote & Gelbe Rüben, 1,5kg  
Knoblauchzehen, 8  
Majoran, frisch  
Balsamico, 200ml  
Olivenöl, 100ml  
Zitrone, Saft und Schale von 1  
Orangen, 2 bio  
Salz, Pfeffer

### Küchenausstattung

Alufolie, Gummihandschuhe, Blech, Brett, Messer, Schüsseln, Hobel

### Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen. Die Knoblauchzehen nicht schälen, sondern einfach nur andrücken. Rote Beete waschen, dann halbieren. In die Mitte der Alufolie Olivenöl angießen, je 2 Knoblauchzehen darauf legen und ein paar Majoranzweige dazugeben. 2 Rote Beete Hälften in die Alufolie einpacken und gut verschließen. Mindestens 1 Stunde im Ofen garen. Alternativ vakuumiert kochen.

Aus Balsamico, Zitronenschale und Saft, Salz und Pfeffer und Olivenöl eine Salatvinaigrette herstellen, indem man das Öl in einem dünnen Strahl in den gewürzten Essig einlaufen lässt, während man kräftig und gleichmäßig rührt.

Nach 1h die Rote Beete einstechen, wenn diese bissfest weich sind, aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen. Handschuhe anziehen und die roten Beete schälen. In feine Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette beträufeln. Orangenschalen abreiben und die Orangen filetieren. Mit auf die Beete geben.

## Kren / Meerrettichsauce

### Vorüberlegung

Meerrettich ist scharf, frisch, herbstlich... einfach perfekt in einer weißen Sahnesauce, weil er einen Kick ins Essen rein bringt

### Zutaten

Zucker, 50gr

Zitronen, 2 Bio

Meerrettich 1 Glas 500ml (Sticks)

Meerrettich frisch, 1 Knolle

Sahne, 1 Liter

Creme Fraiche 500gr.

### Ausstattung:

Topf (5l), Zitronenreibe, Messer, Brett, Schneebesen, Kochlöffel

### Mise en Place

Zitronen heiß waschen und abreiben, frischen Meerrettich schälen.

Zucker in einem Topf ohne Fett schmelzen lassen. Karamelisieren und mit einem Holzlöffel hochziehen, während man die Fleischbrühe zugießt. Einreduzieren, bis der Zucker geschmolzen ist, Sahne und Creme Fraiche, sowie Meerrettich aus dem Glas zugeben. Zitronenschale abreiben, Zesten und Saft zugeben. Weiter einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

# Fingernudeln

## *Vorüberlegung*

Fingernudeln, Bauchstechala, Buabaspitzle oder wie auch immer diese quer durch Deutschland heißen mögen, sind sowohl Beilage, als auch Hauptgericht. Süß oder Salzig zu genießen. Alleskönner und von Groß und Klein geliebt. Diese können entweder gekocht und dann angebraten, oder roh angebraten werden.

Wichtig ist, dass die verwendete Kartoffelmasse so trocken wie möglich ist und dass wir beim Vermengen der Zutaten, den Teig nicht kneten, um die Stärke (Kleber) nicht aus den Kartoffeln heraus zu pressen. Sonst erhalten wir eine gummiartige Konsistenz.

## *Zutaten*

Kartoffeln, mehligkochend, 3kg  
Mehl, doppelgriffig, 0,7kg  
Eier, 5  
Salz  
Butterschmalz, 0,3kg  
Grobes Meersalz fürs Blech

## *Ausstattung*

Schüssel groß, Topf groß, Pfanne groß, Schaumkelle, Kartoffelpresse, viel Ablagefläche für fertige Fingernudeln, z.B. 6 Bleche oder saubere Tablettes

## *Mis en Place*

Ungeschälte, gewaschene Kartoffeln auf ein Blech mit grobem Salz legen. Im Backofen bei Umluftfunktion und 180°C ca. 30 min backen, bis die Schale knusprig und die Kartoffeln weich sind.

## *Loskochen*

Kurz abkühlen lassen, dann halbieren und mit der Schale nach oben in die Kartoffelpresse geben und durchdrücken. Jeweils die Schale rausnehmen, nächste Kartoffel durchdrücken.

Jetzt Mehl dazu – aufgemerkt – am Ende brauchen wir noch Mehl zum ausrollen!

Erst wenn die trockenen Zutaten, also Mehl und Kartoffeln vermengt sind, kommen die feuchten Eier dazu. Und dann erst dürft ihr kneten.

Dann formt man fingerlange dicke Nudeln, indem man erst ne Wurst macht, dann die Fingerdicke Stücke absticht und diese dann mit einer Hand über der Arbeitsfläche ausrollt. Die Fingernudeln auf eine Matte mit bisserl Mehl legen. Diese in kochendem Salzwasser kochen, bis sie oben schwimmen. Mit Schaumkelle rausnehmen und auf ein Blech legen. Später in einer Bratpfanne ausbacken.

# Kaiserschmarrn

## *Vorüberlegung*

Kaiserschmarrn ist kein verunglückter Pfannkuchen, sondern eine fluffige, in Schmalz ausgebackene Spezialität. Der braucht Luft, Zucker, Fett, Zeit und Liebe – Soulfood eben.

## *Zutaten*

Mehl, 500g  
Milch, 600ml  
Eier, 15 getrennt  
Zucker, 250g  
Prise Salz  
Butter, 200 g

## *Ausstattung*

Schüsseln, Elektrisches Rührgerät, Hohes Rührgefäß, Reindl (Auflaufform), 2 Pfannenwender,

## *Mis en Place*

Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz und 150g vom Zucker zum Eischnee schlagen. Salz und Zucker während des Schlagens langsam einrieseln lassen.

## *Loskochen*

Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Milch, Mehl und Eigelb mit einem Schneebesen vermengen. Nur so lange, bis die Mehklümpchen gerade verschwunden sind.

Eischnee Schritt für Schritt unter die Mehlmassen heben. Das Ergebnis ist sehr fluffig! Reindl mit Butter erhitzen. Teig hineingeben und sofort für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Der Kaiserschmarrn wird hier jetzt stocken - und ihr staunen! Pfanne herausholen (unbedingt mit Topflappen, sie ist sehr heiß!). Denn Schmarrn mit zwei Gabeln zerpflücken und erneut bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Hier einen großen EL Zucker drüberstreuen - der sorgt dafür, dass der Schmarrn noch leicht karamellisiert.

# Zwetschgenröster

## *Vorüberlegung*

Das Ding heißt Röster, weils im Ofen geröstet wird. Kann man natürlich auch im Topf machen, is halt dann kein Röster. Wichtig ist, der Zucker soll karamelisieren. Und es geht soooo einfach.

## *Zutaten*

Zwetschgen, entsteint, halbiert, 2,5kg  
Zimt, Sternanis, Piment  
Zitronen, Schale von 2 Bio  
Vanilleschote (oder auch nur die ausgekratzte)  
Zucker, 600g

## *Ausstattung*

Tiefes Blech, Backpapier, evtl. Schraubglas zum Abfüllen, Sparschäle, Messer

## *Mise en Place*

Zitronen waschen, Schale abreiben, Vanilleschote auskratzen (Mark für was anderes verwenden), Backpapier mit Rand an den Längsseiten aufs Blech legen.

## *Loskochen*

Zwetschgen (Kann gern auch TK Ware sein) aufs Blech geben. Aromaten und Zucker drauf verteilen. Ofen auf 180°C heizen und 2x 10 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit auf dem Blech wenden.

Wenn der Zucker geschmolzen ist kann man das Backpapier an allen 4 Ecken anheben und die Zwetschgen heiß in ein sauberes Glas rutschen lassen. Fest verschließen. Jetzt zieht sich selbst ein Vakuum und die Zwetschgen sind mindestens 1 Monat haltbar.

# BIGOS

## Zutaten

400 g Sauerkraut  
400 g Weißkohl  
5 g getrocknete Pilze  
200 g Schweinefleisch  
200 g Kalbfleisch  
30 g Fett  
100 g Räucherspeck  
50 g frischer Speck  
50 g Zwiebeln  
20 g Mehl  
250 g Wurst  
50 g Tomatenmark  
2 Lorbeerblätter  
etwas Majoran Salz, Pfeffer und Zucker

## Zubereitung

Sauerkraut in einem Topf garen. Den Weißkohl waschen, hobeln, mit etwas kochendem Wasser übergießen und zusammen mit den feingeschnittenen Pilzen 30-40 Minuten garen. Das Fleisch salzen, in 30 G erhitztem Fett von allen Seiten anbräunen. Zusammen mit dem Räucherspeck zum Sauerkraut geben und 40 Minuten dünsten.

Den frischen Speck anbraten, die Speckgrieben dem Bigos hinzufügen, in zerlassenem Fett die kleingeschnittenen Zwiebeln dünsten. Mehl dazugeben und die Mehlschwitze zubereiten. Fleisch sowie Räucherspeck aus dem Sauerkraut herausnehmen. Den Weißkohl mit dem Sauerkraut vermengen und mit der Mehlschwitze binden. Wurst, Fleisch und Räucherspeck in Würfel schneiden und zum Kraut geben.

Mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer und nach Belieben mit Zucker abschmecken. Alles aufkochen lassen. Je mehr verschiedene Fleischsorten verwendet werden, desto besser schmeckt der Bigos. Der Bigos wird durch einen Schuss Rotwein pikanter und wird mit Brot serviert. Nach 1-2 Tagen im Topf entfaltet der Bigos seinen vollen Geschmack und kann direkt im Topf aufgewärmt werden.

# PIROGGEN

Das ist ein polnisches Nationalgericht, das mit verschiedenen Füllungen (Quark, Fleisch, Kartoffeln oder Obst) gemacht wird.

Vorbereitungszeit: 1 Stunde,

Anzahl der Portionen: ca. 60 Piroggen

## Zutaten Für den Teig

500 Gramm Weizenmehl  
1 Ei 1 Glas warmes Wasser  
4 Esslöffel Öl  
1 Teelöffel Salz

## Für die Füllung

500 g Kartoffeln  
1 große Zwiebel  
2 Esslöffel Butter  
200 g Quark  
1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss

## Füllung zubereiten

Die Kartoffeln schälen und circa 30 Minuten kochen und abkühlen. Die Zwiebeln hacken und in der Butter andünsten. Die kalten Kartoffeln stampfen und mit Zwiebeln, Quark und den Gewürzen zu einer Füllmasse vermischen.

## Teig zubereiten

Das Ei verquirlen und mit Salz, Wasser und Öl in eine Schüssel mit dem Mehl geben und gründlich zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig vierteln, dünn ausrollen und Kreise ausstechen. 1 Löffel der Füllung in die Mitte geben, dann verschließen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Hier die Piroggen in Schüben für etwa 5 Minuten kochen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Abschöpfen und mit gebratenen Zwiebeln oder mit saurer Sahne servieren.

## ŽUREK

Die Basis ist eine Sauerteigbrühe aus Roggenmehl gemacht. Sie schmeckt gut mit Räucherspeck, Wurst, Schinken oder mit gekochten Eiern und Kartoffeln. Die Suppe wird oft in einem Teller aus Brot serviert.

### Zutaten

1,5 Liter Brühe oder Wasser  
4 Lorbeerblätter  
6 Körner Nelkenpfeffer  
1 Teelöffel Majoran  
400 g rohe Weißwurst  
150 g geräucherter Speck  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
3-4 gekochte Kartoffeln  
300-500 ml Sauerteig pro Sauersuppe  
1-2 Esslöffel Meerrettich  
125 ml Sahne  
2 Esslöffel Öl Salz,  
schwarzer Pfeffer  
hart gekochte Eier

### Zubereitung

#### Für den Žurek

Mit den Vorbereitungen sollt man zwei bis drei Tage vor dem Verzehr der Suppe bereits beginnen.

Das Roggenschrot in in ein Tongefäß geben und den Natursauerteig und die zerbröckelte Hefe, das Salz und den Zucker mit 2 Esslöffeln warmem Wasser geben und mit ein wenig vom Schrot zu einem Brei verrühren.

Bestreuen mit Mehl und warten circa 15 Minuten bis zu Risse in diesem Brei bilden.

Geben den Knoblauch und das lauwarme Wasser dazu und verrühren alles miteinander.

Das Tongefäß mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und das Tuch mit einem Gummiring befestigen. Lassen das Ferment 2-3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren.

#### Für die Suppe

Die Zwiebel, die Kartoffeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Würste in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Würste mit dem Gemüse anschwitzen.

Mit der Brühe ablöschen, der Majoran zufügen und circa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Eier hart kochen, schälen und halbieren.

Die Eier hart kochen, schälen und halbieren. Den Schrot zur Suppe geben ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen.

Vom Herd nehmen, saure Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Tellern oder im Brot mit Eier und mit Petersilie garniert servieren.

# Fars Buen

## Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 1/2 Liter Milch
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 40 g Butter (für das Abbacken)

## Zubereitung vom Teig

1. Die Eier aufschlagen und mit etwas Milch verquirlen.
2. Nach und nach das Mehl hinzugeben und immer mehr verquirlen. Bei Bedarf Milch hinzutun, bis eine feste Masse entsteht.
3. Dann unter Rühren die restliche Milch hinzufügen.
4. Schließlich unter Rühren den Zucker hinzufügen.
5. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen.
6. Den Teig in die Pfanne geben.
7. Ihn anbräunen und garen lassen.
8. Schließlich mit einem Holzlöffel zerteilen, dass es viele kleinere Stücke gibt. Jetzt kann man den Rest Butter hintufügen.
9. Man kann jetzt auch noch Zucker hinzufügen und ihn leicht karamelisieren lassen.
10. Nimmt man wenig Zucker, kann man Fars Buen auch zum Beispiel mit Schinken essen. Ansonsten wird er süß genossen.

# Muscheln

## Zutaten für 4 Personen:

- 2 kg Muscheln
- 4 Echalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 40 cl Gemüsebrühe
- 30 g Butter
- 2 Thymianzweige
- ein wenig Petersilie
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Muscheln waschen und säubern, offene Muscheln wegwerfen, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken, Petersilie klein schneiden.
2. In einem großen Kochtopf die Butter zerlassen, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben, 3 Minuten bräunen, anschließend den Thymian und die Gemüsebrühe hinzutun und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Nun kommen die Muscheln hinzu, drei bis fünf Minuten kochen lassen, bis die Muscheln geöffnet sind (Geschlossene Muscheln, Thymian und Lorbeer wegwerfen). Die Petersilie hinzufügen. Fertig.
4. Dazu passt sehr gut Pommes, aber auch Reis oder ein Salat.

# Crêpes

## Zutaten für 4 Personen:

- 250g Mehl
- 1/2 Liter Milch
- 4 Eier
- 2 EL Zucker
- 50g Butter
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

1. Mehl, Salz und Zucker in eine Salatschüssel geben.
2. Die Eier hinzufügen und alles vermischen.
3. Dann unter Rühren nach und nach die Milch hinzufügen.
4. Schließlich die Butter hinzufügen und den Teig eine Stunde ruhen lassen
5. Den Teig für einen Crêpe in einer gefetteten Pfanne anbräunen und dann wenden.
6. Die Crêpes können mit Zucker und Zimt, Schokoladenmus, Apfelmus, Konfitüre, Karamel usw. gegessen werden. Auch eine salzige Variante ist möglich (weniger Zucker nehmen).

# LASAGNE

## Zutaten

### *Nudelstücke:*

- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Ess Löffel Öl

### *Soße:*

- Tomatenpaste
- 3 gekochte geschnitten Eier
- 1 Scamorza
- 100 g Parmesan
- 200 g Kalbshackfleisch
- 1 Karotte
- 3 Ess Löffel Öl

### *Bechamelsoße:*

- 100 g Butter
- 100 g Mehl
- 500 ml Milch
- Muskatnuss
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

### *Nudelstücke:*

Zutaten kneten, den Teig ausrollen und große Flecken schneiden. Den Teig für ein paar Minuten in Wasser kochen.

### *Soße:*

Alle die Zutaten für 2 Stunden kochen.

### *Bechamelsoße:*

Aus den Zutaten eine Bechamelsoße kochen.

### *LASAGNA:*

Die Zutaten in Schichten zusammenfügen und bei 200 Grad für ca. 20 Minuten backen.

# Pizza zu Hause

## Zutaten :

-1 kilo Mehl

-450g Wasser

-20g Salz

-30g Natives Olivenöl extra

-7g Hefe

## Zubereitung :

In einen Behälter Mehl, Wasser, Natives Olivenöl extra und Salz geben. Die Hefe in warmem Wasser auflösen und zu der Mischung geben.

Die Zutaten müssen miteinander vermischt und geknetet werden. Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem Tuch abdecken.

Der Teig muss 3/4 Stunden an einem kühlen Ort, aber nicht im Kühlschrank ruhen.

Nach dem Aufgehen nochmals alles durchkneten und mit den Händen zu einer runden Form ausrollen.

Ein Backblech nehmen und den ausgerollten Teig hineinlegen.

Mit den Zutaten nach Belieben belegen: normalerweise werden Tomaten, Mozzarella, Öl, Basilikum verwendet.

Im Ofen bei 220 Grad etwa 20 Minuten backen.

Schneiden Sie zum Schluss die Pizza an und essen sie mit wem Sie wollen!

# Zeppole des Heiligen Joseph

## Zutaten:

### Für den Brandteig:

- 250 Gramm Mehl '00
- 250 Gramm Wasser
- 50 Gramm Butter
- 5 mittelgroße Eier
- 5 Gramm Salz
- 1 Liter Sonnenblumenöl zum Frittieren

### Für die Creme:

- 460 Gramm frische Vollmilch
- 6 mittlere Eigelb
- 150 Gramm Zucker
- 30 Gramm 00er-Mehl
- 20 Gramm Stärke
- 1 Esslöffel Vanilleextrakt

### Dekorieren:

- Puderzucker
- Sauerkirschen in Sirup (1 für jede Zeppola)

### Zubereitung der Creme:

Die Milch in einem Topf erhitzen, und warm stellen. In einer Schüssel die Eigelbe leicht schlagen und Zucker und Mehl hinzufügen und gut mischen. Ein wenig Milch dazu geben, um die Mischung zu verdünnen. Umrühren und zu der warmen Milch geben.

Die Kochplatte auf niedrige Hitze einschalten und ständig mit einem Schneebesen umrühren, bis die Creme eingedickt ist.

Dann die Creme in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken.

### **Zubereitung der Zeppole**

In einem großen Topf, in dem man alle Zutaten umrühren kann, Wasser, Salz und die Butter in kleine Stücke geben, umrühren und warten, bis die Butter geschmolzen ist.

Zum kochen bringen und das Mehl auf einmal hinzugeben und umrühren.

Vom Herd nehmen und einige Sekunden lang kräftig weiterrühren bis sich der Teig von den Seiten des Topfes löst. Wieder auf den Herd stellen und einige Sekunden noch umrühren.

Den Teig etwas abkühlen lassen. Jetzt nach und nach die Eier hinzugeben.

Der fertige Teig ist weich und fest, wie einer sehr kompakten Konditorcreme.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Blumentülle füllen (ca. 8mm)

Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech Ringe von ca. 6cm Durchmesser spritzen. Darauf achten, daß man die zweite Runde mehr in Richtung der Innenseite der Zeppola macht, um das zentrale Loch fast zu schließen.

Die Ringe im Abstand von 4 - 5 cm spritzen und 4 - 5 pro Blech.

An dieser Stelle den Backofen gut auf 200° vorheizen und die Zeppole 10 - 11 Minuten backen. Nach der angegebenen Zeit lässt sich die Zeppola leicht lösen. Bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

### **Jetzt die Zeppole frittieren :**

In einem Topf, das Öl füllen und erhitzen.

Die Zeppole nach und nach von beiden Seiten goldgelb frittieren.

Einen Spritzbeutel mit einer Blumentülle (die gleiche, die man zum Formen der Zeppole verwendet hat) mit der Creme füllen und die Zeppola garnieren. In der Mitte der Zeppola beginnen und dann zum Startpunkt enden. Mit einer Sauerkirsche garnieren.

Die gebratene Zeppole di San Giuseppe, sind jetzt servierfertig

# Gefüllte Tomaten und Paprikas

## Zutaten

6 Tomaten

6 grüne Paprikaschoten

## Für die Füllung

1 Zwiebel, getrocknet

1 Knoblauchzehe 60 g Olivenöl

1 Esslöffel Kristallzucker

300 g Reis

500 g Rinderhackfleisch

400 g Wasser

Salz

Pfeffer

1/3 Strauß Dill

1/2 Bund Petersilie

1/2 Strauß Minze

## Zubereitung

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen und die Spitzen vom Boden abschneiden. Leeren Sie vorsichtig mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch aus.

Die Kappen der Paprikaschoten abschneiden, die Kerne und die weißen Häute entfernen. Schneiden Sie den Boden ein wenig ab, damit sie aufrecht in der Backform sitzen, ohne ein Loch zu bilden. Legen Sie sie in dieselbe Backform.

## Für die Füllung

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Eine tiefe Bratpfanne auf dem Feuer erhitzen. Olivenöl hinzugeben, die Zwiebel, den Knoblauch und die Enden der Paprika fein hacken. Geben Sie sie in die Pfanne. Kristallzucker hinzufügen und anbraten.

Dann Reis und Rinderhackfleisch hinzufügen. Mit einem Holzlöffel umrühren und dabei drücken, um das Hackfleisch zu zerkleinern. Wasser hinzufügen, die Hitze reduzieren und Salz und Pfeffer hinzufügen.

Die Tomatenkrümel mit den Händen andrücken. Mit den restlichen Zutaten in die Pfanne geben und 10-15 Minuten kochen, bis die Feuchtigkeit verdunstet ist.

Wenn die Füllung fertig ist, vom Herd nehmen.

Dill, Petersilie und Minze fein hacken. Ein paar der Kräuter zur Füllung geben. Abschmecken und bei Bedarf salzen und pfeffern, umrühren und das Olivenöl hinzufügen.

Tomaten und Paprika, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzugeben. Füllen Sie die Tomaten und Paprika bis zum Rand mit der Füllung. Wenn sie fertig sind, geben Sie sie in die Backform.

Wasser hinzufügen, mit Pergamentpapier und Folie abdecken und 1 Stunde lang backen. Entfernen Sie das Pergamentpapier und die Folie und backen Sie die Füllungen 10-15 Minuten weiter, bis sie braun sind.

# Feta Schafskäse gebacken im Ofen

## Zutaten

Schafskäse/ Feta 2 Stück

1 Tomate

1 Paprikaschote

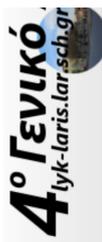
Olivenöl

etwas Pfeffer aus der Mühle

etwas Oregano

## Zubereitung

1. Den Schafskäse/ Feta in eine Auflaufform oder in Alufolie legen.
2. Die Tomate waschen und einmal in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen und in Ringe schneiden
3. Dann mit Pfeffer und Oregano würzen (den Feta) Die Tomate und Paprika drauf verteilen und abschließend Olivenöl drüber träufeln...
4. Dann für ca.15-20 min bei 180°C - 200°C in den Ofen! Wer Oliven mag kann die auch noch drüber geben! Vor dem Servieren noch etwas Basilikum drüber geben! frisch gezupft!



**Herzlichen Dank an alle teilnehmenden Lehrerinnen und Lehrer, alle Schülerinnen und Schüler und selbstverständlich auch Eltern und Erziehungsberechtigte!**

**Und vielen Dank an alle Förderer und Unterstützer, insbesondere das ERASMUS+Projekt der Europäischen Union!**