

# REZEPTE

## **1. Energie - Drink Junimond**

Gurana - Pulver mit Holundergelee und Sanddornsaft verrühren. Das ganze mit 2/3 Milch und 1/3 Rotwein aufgießen. Zuletzt mit Vanille und Zimt würzen. Variation mit rohem Ei und Traubenzucker ist möglich.

## **2. Mutters Chinapfanne a la Li Song**

Soja - Granulat 150 g /Person 10 Minuten in Wasser einweichen. Derweil 2 EL Zucker in Butter rösten. Reis mit doppelt so viel Wasser aufsetzen (1 ½ Tassen Reis, 3 Tassen Wasser). Wenn das Butterkaramel schön braun ist etwas Sonnenblumenöl und gehackte Zwiebeln dazugeben. 1 Paprika in kleine Quadrate schneiden. 1 Lauch einschneiden, waschen und klein schneiden. Lauch, Paprika und Stockschwämmchen zu den karamellisierten Zwiebeln geben. Mit Sojasauce, Zitronensaft, Zitronenpfeffer und Chinagewürz würzen. Das Soja - Granulat zugeben. Erdnüsse in Sojasauce - Wasser Mischung erhitzen 3 Eier über das Gemüse geben. Wenn der Reis weich, das Ei fest und die Nüsse gut mit Sojasauce durchzogen und leicht weich sind wird angerichtet.

## **3. Salat vegetariano - pikant**

Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden. Paprika in Quadrate schneiden. Lauch einschneiden, waschen und in Scheiben schneiden. Feta oder noch besser Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Das Ganze kommt in eine Schüssel. Dazu Oliven geben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Balsamico - Essig dazugeben und mit Olivenöl abrunden.

## **4. Delikatesse 2010**

Man benötigt Pellkartoffeln vom Mittagessen oder vom Vortag, die man mit Sahnehering essen kann, pellt sie, schneidet sie in Scheiben und gibt sie zu angebratenen Zwiebeln in die Pfanne. Man wendet die Kartoffeln ab und zu, wartet bis sie leicht bräunlich sind und würzt mit Thymian, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Majoran und Kümmel. Dazu reicht man einen sauren Brathering

## **5. Kässpatzen a la Vogtus**

Zwiebeln in Sonnenblumenöl anbraten und fertige Spätzle aus dem Frischepack in Butter dünsten. Die Spätzle ab und zu wenden und bei vollständigem Schmelzen der Butter und ausreichender Temperatur eine Packung geriebenen Käses dazugeben und so lange rühren bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Die Spätzle kommen auf den Teller und die Zwiebeln, die in der Zwischenzeit braun sein müßten, kommen darüber.

## **6. Pasta Bella**

Nudeln in kochendes Salzwasser mit einem Schuß Olivenöl tun. Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Geschnittene Paprika, Zucchini und Oliven zu den leicht angebräunten Zwiebeln geben. Tomaten von dem grünen Teil befreien, schneiden und in die Pfanne geben. Nudeln nach der vorgeschriebenen Zeit (leicht al. dente) abgießen. Gewürfelten Mozzarella in die Tomatensauce geben. Mit Oregano und Basilikum würzen. Bei Bedarf Salz und Pfeffer hinzugeben. Wenn der Mozzarella gerade geschmolzen ist, das Ganze auf die Nudeln auf den Teller geben.

## **7. Saksalainen Ruokalistus**

Vorspeise : Blaubeersuppe aus der Tüte oder mit Zucker gekochte Blaubeeren (Blaubeerkaltschale)  
Hauptgericht : In Alufolie gegrilltes Lachssteak mit Folienkartoffeln und Salat aus rohem Blumenkohl, Paprika, Feta, Oliven, Tomaten und einer Joghurt - Mayonnaise Salatsauce.  
Dessert: Pfirsich - Maracuja - Joghurt und eine gegrillte Banane mit Mandeln und Sherry - Sauce

## **8. Yellow**

Tiefgefrorene Tintenfischringe und tiefgefrorene Pommes frites anbraten. Wenn die Tintenfischringe fertig sind, gelbe Wachsbohnen im eigenen Dosensud kochen. Das ganze mit Mayonnaise servieren und naturtrübe Zitronen - Limonade dazu trinken. Davon bekommt man nämlich keine Hepatitis.

## **9. Triesdorf houseman 's lonely Winter meal .**

Ansbacher Bratwürste frisch vom Metzger etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme braten. Kartoffelpüree, es muß nicht das von Pfanni sein, nach Packungsvorschrift zubereiten und einen grünen Salat mit Fertigdressing dazu reichen. Sagen sie den Vegetariern, daß Fische auch Gefühle haben und das die Umweltverschmutzung, die Flugzeuge, Lkws , etc. auf der Fahrt von sonstwo nach hier, nicht zu vernachlässigen ist. Geben Sie in den Kartoffelbrei Muskat.

## **10. Erntedank, Neuanfang, des Bruders Geburtstag**

Muatta an Zwiebelkuchen machen lassen , selbst auch wieder heulen, zwengs dem Zwiebelschneiden und viel Federweißen dazu dringa. Und a Feschtl gibt's a.

## **11. Anti - Herzkaschpar - Müsli**

Magerquark mit Wasser anrühren . Haferflocken, Rosinen und ich würde sagen auch Nüsse, meinetwegen geriebener Kokos und am besten Mandeln, oder das Müsli, der Saison dazu und man braucht net viel und scho is ma satt.

## **12. Des darfst essen; hot scho der Napoleon gesagt und auch der Kurt.**

In Bratfischgewürz eingelegte Seelachsfilets dünsten , evtl. mit Margarine leicht anbraten, weil sie sonst leicht zerfallen. Allerdings eine Stunde vorher die Pellkartoffeln (kann man besser aufheben) aufsetzen, oder i habs doch a mal geschafft , daß der bleede Schnellkochtopf funktioniert , dann reichen 10 Minuten. Mit Petersilie würzen (am besten frischer) (da wird ma nämlich 100 Jahr alt)



## **13. Wenn grad a mal wieder Tomatenzeit ist.**

Tomaten halbieren und ganze Tomate in 5 Teile schneiden, Grünzeug entfernen. Insgesamt 3 Tomaten.

Dann an Mozzarella aus der Tüten holen, überm Waschbecken, daß ma net alles vollspritzt. Vierteln und Achteln. Auf jedes Tomatenstück ein Mozzarella - Stück (koa Angst is koa Büffelmilch mehr drin in dem Mozzarella und es ist auch nicht gesagt, daß man davon eine Hühnerbrust bekommt) Dann auf jedes Stück ein Stück Basilikumblättchen (aus eigenem Bestand). Salz und Pfeffer drauf. Balsamico - Essig langsam, vorsichtig drüberträufelnd verteilen. Olivenöl genauso vorsichtig gleichmäßig über das Ganze gießen und aufpassen, daß man nicht zu viel benötigt , aber trotzdem jedes Mozzarella - Teil leicht benetzt ist Dazu Knoblauchbaguette, Käsetoast oder einfach Knäckebrot mit Frischkäse.

## **14 . Sparsamer Student Standard Essen**

Billige Nudeln kochen ,wie gewohnt und zwischendrin a Sauce kochen. Es tut, wenn man sie ein bißchen mit Basilikum, Oregano, Pfeffer und Salz würzt auch die Tomatensauce für 60 Pfennig.

## **15. Fünftes Gebot - Burger**

Dinkel - , Grünkern - , Soja - Burger nach Packung zubereiten und braten. Dazu braucht ma nu a paar alte Pellkartoffeln, die muß man schälen und schneiden, macht a gehackte Zwiebel dazu, Mayonnaise, Essig, Gewürze und Öl darüber und fertig ist der Kartoffelsalat.

## **16. Dinner for everyone**

Fischkonserven mit belegtem oder bestrichenem Brot oder Bratkartoffeln

## **17. Dinner spezialos**

Da geht ma ins Lokal

## **18. Brunch**

Dazu gehören : frische Semmeln, Butter, Marmelade, Nutella, Honig, gekochte Eier, gebratene Eier (mit Speck, wenn's ganz gut ist, sogar mit Kartoffeln und Zwiebeln) oder Spiegeleier, Mozzarella - Tomaten, Milch, 3 Sorten Cornflakes, Müsli, Kaffee, Kakao, Tee, Orangensaft, Käse und Wurstplatte, paniertes Feta, Paprika und Oliven

## **19. Frühstück**

Auf jeden Fall Kaffee, dann entweder Müsli, Cornflakes oder Semmeln (Toast) mit Brotaufstrich, statt Kaffee ist in Fällen extremer Wachheit auch Tee und Kakao möglich. Bei letzttägigem heftigen Feiern entweder viel Kaffee und dann 1. Pause Mensa oder ein ausgiebiges Frühstück, z.B. mit Weißwürsten mit süßem Senf oder nach schlimmen Rauschen Fisch. Mit sauren Gurken .

## **20. Szegedinger Gulasch**

Kartoffeln in Schnellkochtopf kochen. Davor Zwiebeln anbraten. Gulasch dazu. Später Sauerkraut. Mit Salz, Pfeffer und viel Paprika würzen. Immer wieder mit Wasser aufgießen. Mit Rosmarin abschmecken. Servieren.

## **21. Kater Karlo und die Salzwasserorganismen**

Ja, die Süßwasserorganismen darf er nicht essen, der Karlo, aber Karl Kluge hat uns mal ein Rezept verraten, der Schlawien, der Lisa, dem Angelo und mir . Krabben (gibt's z.B. bei ALDI) in angebratene Zwiebeln anbraten, Sauerrahm drauf, Dill, dazu Reis.

## **22. Obazden**

300 g Camembert, 100g Butter, Salz, Pfeffer, gemahlene Kümmel, milden Paprika, eine große Zwiebel und Bier miteinander verkneten und mit geschnittenem Schnittlauch servieren..

## **23. Schollenscharrn**

2 Schollenfilets mit Bratfischgewürzsalz in Öl erhitzen, sie möglichst ganz halten. Es funktioniert nicht. Dazu gab es Kroketten, Meerrettich - Sauce und zum Nachtisch einen Heidelbeere - Joghurt, der Eisen enthält. 9. Und 11. Gebot einhalten und die großen Feste feiern. Obacht 0,9 Personenkorrelation möglich. Keine Schön - Glück - Gerner - Garantie. Tip : ökologisch dynamischer Orangensaft. Erzengel Gabriel ins Gebet mit einschließen.

## **24. Schollengulasch**

Es läuft Stefan Raab im Fernsehen. Pfanne und Topf mit Inhalt Öl erhitzen. Zwiebeln schneiden. Eis - Scholle schneiden. (nur , wenn von der Paarung übrig) Zigeuner - Sauce dazu. Im anderen Topf Kroketten braten und zu Kartoffelbrei werden lassen bis sie braun sind. Jetzt Loona auflegen und essen. Nun haben sie sie genossen , die geeignete Mahlzeit. Bei mir ist heute Nikolaus und 2. Advent. Es gibt jetzt Schokoladen - Pudding. Blättern sie in ihrem Buch. Denken sie an Rosen und trinken sie einen Kirsch - Whiskey - Likör.

## **25. Thymian - Pilz - Ragout**

Semmelknödel machen. Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Pilze dazu. Mit Salz und Thymian würzen. Schlagrahm (Schlagobers) darüber und Essen.

## **26. Green**

Wenn sie erfahren haben, daß die Fische doch Schmerznerve haben, wenn es sie davor ekelt ein Tier - Mörder zu sein, wenn sie die Hoffnung auf Sex und das himmlische Paradies nicht aufgegeben haben. Braten sie Gemüse oder Spinat Burger , Kroketten, dazu Meerrettich. Sie machen einen Salat aus einem grünen Kopfsalat, der Essig ist aus dem Rest eines ungespritzten Zitronenschalenbrandes in der Kaffeemaschine. Erst Schnaps , dann Öl , dann Essig. Olivenöl, Basilikum und Salz. Wenn ihnen der Kreislauf zusammenbricht, Heidelbeerquark mit Nüssen essen und ein paar Johannisbeeren, wenn sie sich nach einem Bounty sehnen, essen sie Ananasjoghurt statt dem Quark mit Heidelbeeren. Sie können dann auch gut arbeiten. Trinken sie einen Green Tea. Wenn du nicht mehr zwischen gut und böse unterscheiden kannst, trinke einen Tomatensaft und den Zitronenschalenaquavit. Und zum Schluß das Bounty und eine Mandelmilch. Wenn's wollen a Blue Curacao oder a Alexander , des ist net schlecht.

## **27. Tofu Rustikal**

Bratkartoffeln zubereiten. Danach etwas Tofu in Butter oder Margarine anbraten und im 2. Bratgang Tomaten in Olivenöl oder dem Restfett anschmoren lassen. Das ganze zusammen servieren.

### **28. Passionate Orient - Expreß Happiness**

Nudeln kochen (Gabel Spaghetti ) , Zwiebeln anbraten , in Sojasauce eingelegter Tofu dazu, Tomaten rein, Bananen dazu, mit Curry und Rosmarin würzen. Dazu stark mit Wasser verdünnten Zitronenschalenessig mit Traubenzucker trinken.

### **29. Schönen, guten Tag**

Zur Kaffe und Tee - Zeit. Eine Schoko - Bananen - Milch mit zusätzlich wenig Guarana - Pulver herstellen. Erst ein Joghurt von Müller mit Apfel - Zimt und Butterkeks , dann ein paar Spekulatius und zum Schluß eine Mousseu Chocolate . Dazu den Milchshake trinken, den Rest am frühen Abend mit Amaretto mixen.

### **30. Süße Manneskraft auf vegetarisch**

Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Nudeln kochen. Gewürfelten Tofu zu Z. und K. , Quark und Sahne dazu. Um den Eisengehalt zu steigern, Johannisbeere - Marmelade hinzufügen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Coriander, Zimt, Curry, Petersilie und Dill.

### **31. Verschimmelter Cowboy**

Kräuter- Feta in die Butterzwiebeln geben, Tofu dazu, Frischkäse einrühren, Kaviar nein, Nüsse und Kürbiskerne dazu und am Schluß ißt ma doch bloß die Gnocchi. Mit Maracuja - Joghurt, schwarze Johannisbeeren und am gescheiten Kakao. Und raucht neben dem Russen eine Zigarette, wenn man diese Hölle weggeworfen hat. Die Mikrobiologische Untersuchung des grauen Schleimes ergab, daß da eine Reisstärke - ähnliche Schlammschicht zu erkennen war, und das keine schimmelzähnlichen Mycelbildungen zu erkennen gewesen sind.

### **32. Ökologisches Abdomenpilz Abheilbad**

Brühen sie einen Tee aus Zinnkraut (das ist dieses Ackerschachtelhalm - Unkraut, daß man überall findet und das die Bauern bekämpfen) Man muß ihn eine halbe Stunde ziehen lassen und dann mit Sonnenblumenhonig trinken, damit der Magen geheilt und der Antrieb erhalten wird und trotzdem die Friedfertigkeit gefördert wird; danach schüttet man den Tee in die Dusche mit dem Stopfen und badet etwa eine halbe Stunde seinen Abdominalbereich damit, dann verschwindet der Wolf und sie haben sich vom Acker gemacht. Spannungskopfschmerzen leiten sich in den standhaften Penis zurück ! Wie es bei Frauen wirkt, weiß ich nicht.



### **33. Zigeunerschleim**

Paprika und Tomaten anbraten, mit geschnittenem Lauch aufwürzen, mit Rosmarin und Curry herwürzen und dazu die Nudeln der Saison reichen

### **34. Sleep Well**

50 Gramm Johanniskraut mit 25 g Hopfen , ;Melisse und Baldrian mischen und mit geeigneter Menge aufbrühen.

### **35. Da Guade Oide Keesesolad**

375 g holl. Gouda  
2 feste Bananen  
1 Apfel  
2 Essiggurke  
1 kl. Glas eingelegte Tomatenpaprika 220 g  
Mandarinen  
1 Pckg Iglu 8 Kräuter  
1 halben Becher Joghurt  
2 EL Mayonnaise  
Saft von 1 ½ Zitronen  
1 TL Senf, Salz, Pfeffer

### **36. Basta aus Reis mit Salat**

Reis kochen , Champignontomatensauce kochen Salat mit Keimen, Schafs - Ziegen - Feta und gekochtem Ei, Essig, Mayonnaise , Dressing ,Salz und Olivenöl drauf , fertig , ; . Den restlichen Pilztomatereis gibt's am Abend kalt !

### **37. Verlorene Eier**

Reis mit gekochter Mayonnaise - Käse Sauce !

### **38. Palmsonntag - Menü Heaven**

Nockerl - Grieß z.B. von Bernbacher 83,5g zu mit Butter 30 - 35 g geschlagenem Ei . Evtl. Muskat dazu. Hier nicht !

Das ganze sofort in kochende Gemüsebrühe und 20 min kochen 5 min ziehen lassen und dann essen ! Eine Dose Pfifferlinge panieren und salzen. Nach dem Braten mit Zitrone überträufeln und mit Thymian abschmecken. Dazu Kartoffelsalat und zum Nachtisch einen gestürzten Schokoladen - Pudding !

### **39. Nervts mi net Gulasch**

Zwiebeln mit Gulasch anbraten. Gekochte Gemüsebrühe drauf ! Schmoren. Kartoffeln kochen ! Gulasch mit Paprika, Rotwein und Knoblauch würzen ! Davor eine Zigarette, Trauben - Nuß - Schokolade , ein Bier und zum Gulasch Rotwein trinken. Danach ein Ananas Eis !

### **40. Opa Karl Gedächtnis Würze**

Maggi Bratkartoffeln einkochen und braten ,den Ausfall rasch verhindern und 2 Ansbacher Bratwürste übrig von der Party zubereiten und an Farmer Salat dazu !

### **41. hoits Mai**

Maultaschen mit Tomatensauce vom Aldi herausholen , die Maultaschen braten, die Sauce zubereiten und dazu einen Salat aus Rukkola, gelbem, spitzen Paprika und Kräuter - Dressing !

### **42. Sour Dream**

Rotbarschfilet in Ei mit Bratfischwürze und Vitamin C und dann in Mehl wenden. Braten. Salat aus Feldsalat und grünem Paprika mit Kräuter - Dressing zubereiten. Dazu weißen Toast essen, Bach - Choräle hören , Kiwi - Stachelbeere - Joghurt verschenken und Mousseau Chocolate essen !

### **43. Zuckerei**

Eiweiß schlagen , Zucker nei evtl. mit Zitrone und Eigelb einschlagen

### **44. Tofu - Giros**

Angebratenen Tofu in Giros - Gewürzmischung zubereiten , Maccharoni kochen und in die abgeseibten Tomatensauce dazu kochen . dazu Tomate, Zaziki und Zwiebeln reichen !

### **45. Morph. - hunter' s gute Pute**

Paniertes Putenformfleisch braten, bei Anbrand nachpanieren. Serviettenknödel dazu und statt der Jägersauce geht auch Leipziger Allerlei !

#### **46. Calamari fritti**



Calamari aus der Packung braten, dazu Pommes braten. Als Beilage hier aufgewärmte baked beans !

#### **47. Champignontaschen mit Nudeln**



Champignontaschen aus dem Tiefkühlfach auf kleiner Flamme braten. Nudelwasser aufsetzen und wenn es sprudelt, die Nudeln hinein und bei noch leichter Bißfestigkeit abtropfen und zu den Taschen die goldbraun sein sollen servieren. Vorsicht die Taschen brennen sehr leicht an !

#### **48. Chillie Ei**



Rührei und Chillie - Schoten und Zwiebeln anbraten ! Mit Salz und Pfeffer würzen !

#### **49. Fischstäbchen mit Rösti**



Direkt aus der Kühltruhe in die Pfanne



#### **50. Geschnetztes**

Reis kochen. 1 Becher Reis und 3 Becher Wasser pro Person !  
so lange kochen bis das Wasser abgedampft ist und sich oben kleine Löcher bilden !  
Das Fleisch in Sojasauce tränken.  
Dann anbraten.  
Das Fleisch raus und dem Fett Zwiebel, Pilze und Saucenpackung braten und dann nach 10 Minuten das Fleisch wieder dazu !



### **51. Grießklöße mit Fruchtsalat**

Grießklöße nach Packung mit Quark kochen und dann Fruchtsalat aus der Dose dazu !



### **52. Holzfällersteak mit Chopska Salat**

Steak, es tut auch Schweinenacken, braten. Sauce nach Packung dunkle Sauce herstellen.

Zwiebeln rösten, dann die gepellten Kartoffeln geschnitten dazu. Mit Majoran, Salz, Pfeffer und Kümmel

würzen .Für den Chopska Salat, Gurken, Tomaten und Feta schneiden und für das Dressing nimmt man am besten Balsamiko Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Basilikum. Besonders fein ist es, wenn man statt Feta geriebenen Schafskäse nimmt. So ist das auch in Bulgarien im Hotel !

### **53. Aldi Spaghetti mit Chopska Salat**



Aldi Spaghetti nach Packungsbeilage zubereiten und dann Gurken schälen, hobeln, Tomaten dazu schneiden und Feta Käse drüber reiben !

#### **54. Fischfillet mit Kartoffeln**



Kartoffeln kochen bis sie nicht mehr irgendwie hart sind !

Fisch mit Bratfischwürzsalz und Zitrone einlegen und ins Mehl tauchen und braten bis nichts rosiges mehr zu sehen ist !

#### **55. Forelle blau**



Wasser. Hier mit Pommes. Besser sind Salzkartoffeln !

Forelle kochen mit ein wenig Essig und Salz im

## 56. Gyrosteller



Fetiggyros braten. Dazu Tomaten, Zwiebeln, Fertig - Zaziki und Pommes !

## 57. Jägerschnitzel mit gemischtem Salat



Pommes braten , fritieren oder backen. Schnitzel anbraten und dann aus der Pfanne nehmen, Jägerschnitzel - Pulver dazu geben in Wasser kochen. - Pilze dazu ! Nach 10 Minuten das Schnitzel wieder dazugeben ! Für den Salat Gurken hobeln, rote Beete schneiden, Kopfsalat dazu und Krautsalat und wie auf dem Bild anrichten.

### **58. Saure Krabben**

Krabben mit Zwiebeln leicht anbraten. Sauerrahm dazu und leicht kochen.. Dazu gibt es Salat und Reis !



### **59. Karpfen mit Pommes**



Frisches - Karpfenfilet (hier aus dem Anatomie - Praktikum)  
panieren, braten und mit z.B. Pommes servieren !



## **60. Kässpätzle**



Zwiebeln und weiche Spätzle aus der Plastikpackung in getrennten Pfannen anbraten. Zu den Spätzle geriebenen Käse z.B. Emmentaler !

## **61. Kaviarei mit Luxusmörrebröd**



Knäckebröt mit Gänseleberpastete beschmieren und hartgekochte Eier in der Mitte auseinanderschneiden und Kaviar drauf tun !

## **62. Lauchestoast**



Lauch einschneiden, waschen, in Scheiben schneiden und in Öl anbraten, Ei dazu und rühren !

## **63. Nürnberger mit Schinken - Käse - Rahm - Kartoffeln und Kraut**



Apfel und Zwiebeln kleinschneiden und in einem Topf anbraten. Sauerkraut aus der Dose und Wasser , so wie Wacholderbeeren dazu !

#### 64. belegtes Brot mit Tomatensalat



Tomaten schneiden, Feta würfeln, Gurken schälen und hobeln. Mit Essig und Öl anmachen und Salz, Pfeffer und Baillikum würzen. Zwiebeln schneiden, anbraten. Käsebrot in auf 200°C vorgeheizten Ofen geben. Nach 3 Minuten mit angebratenen Zwiebeln bedecken und mit Salat servieren.

## 65. Blumenkohl mit Käse - Tomaten - Sauce



Blumenkohl kochen oder dämpfen, bis er weich ist. Zwiebeln und Tomaten schneiden. Zwiebeln anrösten, Tomaten dazu. Sahne und geriebenen Käse hinzugeben und das ganze als Sauce auf den Blumenkohl geben.

## 66. Cevapcici mit Djuvec - Reis



Hackfleisch mit Zwiebeln, Ei, Salz, Pfeffer und viel Paprikagewürz vermengen. Anbraten. Reis kochen. Geschälte Tomaten in angebratene Zwiebeln geben und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

## **67. Zucchini – Antipaste mit Cashew – Nüssen und Parmesan**



Zucchini schälen und halbieren, anbraten, mit Essig und Öl anmachen, Cashews und Parmesan drüber.

## **68. Blumenkohl mit Schinken – Käse – Sauce mit Bratkartoffeln**



Blumenkohl dünsten oder dämpfen. Gekochte Kartoffeln in feine Streifen schneiden und in angeröstete Zwiebeln geben und einzeln mit der Gabel in wenig Fett wenden und mit Salz, Pfeffer, Paprika, evtl. Kümmel, am besten frischen Majoran und Muskatnuss würzen. Schinkenwürfel anbraten, geriebenen Käse und Sahne hinzugeben und über den Blumenkohl geben.

## 69. Gyros spezial



Gyros aus der Packung anbraten, mit rohen Zwiebeln, Tsatsiki, Cherry – Tomaten und Baguette – Brot anrichten.

## **70. vegetarische Grillplatte mit Pommes und Tomatensalat**



Pommes aus der Packung frittieren oder im Ofen backen. Tomaten, Zwiebeln und Basilikum schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl und Balsamico – Essig anmachen.

## **71. Grillsteak aus der Pfanne mit Sauerrahmfenkartoffel**



Nackensteak braten und Ofenkartoffel backen und halbieren. Sauerrahm mit Quark, Zwiebeln , Salz und Pfeffer und Kräutern mischen und auf die gebackene Ofenkartoffel tun.

## **72. Mozzarellasticks mit Tomatenbasilikumsalat**



Mozzarellasticks backen und mit Tomatensalat aus Tomaten, Basilikum, Balsamicoessig und Olivenöl mit Salz und Pfeffer gewürzt anrichten.

### **73. Maultaschen mit Sahne-Käse- Zwiebel-Sauce**



Maultaschen schneiden und anbraten.  
Zwiebeln anbraten mit Brühe übergießen, Sahne und Reibekäse dazu. Das ganze über die Maultaschen geben.

#### **74. Salbei – Schinken mit Pommes Frites**



Schinken mit Öl braten.  
Frischen Salbei drüber.  
Pommes aus  
geschnittenen Kartoffeln  
fritieren und mit Salz,  
Pfeffer und Paprika  
würzen.

## 75. Nudeln mit Mozarellatomaten



Spagetti kochen. Gewürfelte rohe Tomaten und rohen Mozzarella, so wie Basilikum drüber und auch Olivenöl.

## 76. Putenschnitzel und Nudeln



Spiralnudeln (Fussili) kochen mit Öl und Salz. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, braten und braune Sauce nach Gebrauchsanweisung kochen und über das Schnitzel und die Nudeln tun. Schnittlauch über die Nudeln.

### **77. Panierter Camembert mit Preiselbeeren und Kichererbsen**



Camembert mit Ei und Semmelbröseln panieren und braten. Das übrige Ei dazu braten. Preiselbeeren dazu servieren. Kichererbsen in Butter dünsten und dazu reichen.

## 78. gefüllte Paprikaschoten



Paprika „köpfen“ und Kerngehäuse entfernen. Hackfleisch mit Zwiebeln, Ei, Salz und Pfeffer und evtl. Semmelbröseln kneten und in die Paprikas geben. Das ganze in Brühe kochen. Geschälte Tomaten in gebratene Zwiebeln geben, kochen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Reis kochen.

## 79. Frühlingsrollen mit Kartoffelsalat



Fertige Frühlingsrollen backen und mit fertigem Kartoffelsalat und fertiger Sauce , so wie Tomatensaft mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit Worcester – Sauce servieren.

## 80. Gebratene Zucchini mit Bratkartoffeln



Gekochte Kartoffeln schneiden, Zwiebeln anbraten, Kartoffeln möglichst so dazu, so dass man sie einzeln umdrehen kann. Mit Paprika, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran würzen.

Schnittlauch drüber streuen. Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Auch einzeln wenden. Mit Zitronensaft begießen und zu den Kartoffeln servieren.

### **81. Rührei mit Pommes Frites**



Kartoffeln in Stifte schneiden, frittieren, bis sie Pommes Frites sind und mit Salz und Paprika würzen. Eier mit Salz, Pfeffer und ein wenig Milch vermengen, in die Pfanne zu Butter oder Öl geben und anbraten. Dann die Eier mit Schnittlauch zu den Pommes servieren.

## **82. Bratwurst mit Kartoffelpuffer**



Kartoffelpuffer auftauen und braten oder aus geriebenen Kartoffeln zubereiten und mit Schnittlauch bestreuen, Bratwürste einschneiden und braun braten.

### **83. Saltimbocca Romana mit Pommes und Blattsalat**



Schnitzel braten, Schinken braten mit Salbei. Schinken mit Salbei auf das Schnitzel legen. Pommes frittieren, salzen und Blattsalat gut waschen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Salatkräutern anmachen.

#### **84. Nackensteak mit Pommes und Parikagemüse**



Nackensteak durchbraten, Pommes frittieren, salzen und mit Paprika würzen. Paprika in kleine Würfel schneiden, mit Zwiebeln und Tomaten anbraten und dazu servieren.

### **85. Nackensteak und Spaghetti mit Zucchini-Tomaten-Sahne Sauce**



Zwiebeln in Öl anbraten. Zucchini in Scheiben dazu, grüne Paprika und Tomaten in Würfeln dazu – anbraten. Tomatenmark dazu – Sahne dazu. Spaghetti kochen, Steak anbraten – servieren.

## 86. Überbackenes Brot



Lieken Urkorn – Vollkornbrot mit Butter bestreichen , mit Schinken belegen, Tomate drauf, Rucola drauf. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und eine Scheibe Käse z.B. Emmentaler drüber und in die Mikrowelle damit. Etwa 1 Minute bei 600 Watt überbacken.

### **87. Würstel mit Pommes und Salat**



Oliven, Tomaten, Karotten, Paprika, Fetakäse, Zwiebeln und Knoblauch mit Salatgewürz, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Olivenöl zubereiten. Ansbacher Würstel braten. Pommes frittieren, mit Salz und Paprika würzen. Anrichten!

## 88. Auberginen mit Kartoffelsalat



Auberginen in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl braten. Gekochte Kartoffeln pellen und mit Zwiebeln, Gurken, Brühe, Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen. Den Salat mit Schnittlauch bestreuen und die Auberginen mit Zitronensaft überträufeln.

<b>1. Energie - Drink Junimond</b>	<b>1</b>
<b>2. Mutters Chinapfanne a la Li Song</b>	<b>1</b>
<b>3. Salat vegetariano - pikant</b>	<b>1</b>
<b>4. Delikatesse 2010</b>	<b>1</b>
<b>5. Kässpätzchen a la Vogtus</b>	<b>1</b>
<b>6. Pasta Bella</b>	<b>1</b>
<b>7. Saksalainen Ruokalistus</b>	<b>2</b>
<b>8. Yellow</b>	<b>2</b>
<b>9. Triesdorf houseman 's lonely Winter meal .</b>	<b>2</b>
<b>10. Erntedank, Neuanfang, des Bruders Geburtstag</b>	<b>2</b>
<b>11. Anti - Herzkaschpar - Müsli</b>	<b>2</b>
<b>12. Des darfst essen; hot scho der Napoleon gesagt und auch der Kurt.</b>	<b>3</b>
<b>13. Wenn grad a mal wieder Tomatenzeit ist.</b>	<b>3</b>
<b>14 . Sparsamer Student Standard Essen</b>	<b>3</b>
<b>15. Fünftes Gebot - Burger</b>	<b>3</b>
<b>16. Dinner for everyone</b>	<b>3</b>
<b>17. Dinner spezialos</b>	<b>3</b>
<b>18. Brunch</b>	<b>3</b>
<b>19. Frühstück</b>	<b>4</b>
<b>20. Szegedinger Gulasch</b>	<b>4</b>
<b>21. Kater Karlo und die Salzwasserorganismen</b>	<b>4</b>
<b>22. Obazden</b>	<b>4</b>
<b>23. Schollenscharn</b>	<b>4</b>
<b>24. Schollengulasch</b>	<b>4</b>
<b>25. Thymian - Pilz - Ragout</b>	<b>4</b>
<b>26. Green</b>	<b>4</b>
<b>27. Tofu Rustikal</b>	<b>4</b>
<b>28. Passionate Orient - Expreß Happiness</b>	<b>5</b>
<b>29. Schönen, guten Tag</b>	<b>5</b>
<b>30. Süße Manneskraft auf vegetarisch</b>	<b>5</b>
<b>31. Verschimmelter Cowboy</b>	<b>5</b>
<b>32. Ökologisches Abdomenpilz Abheilbad</b>	<b>5</b>
<b>33. Zigeunerschleim</b>	<b>5</b>
<b>34. Sleep Well</b>	<b>5</b>
<b>35. Da Guade Oide Keesesolad</b>	<b>5</b>
<b>36. Basta aus Reis mit Salat</b>	<b>6</b>

<b>37. Verlorene Eier</b>	<b>6</b>
<b>38. Palmsonntag - Menü Heaven</b>	<b>6</b>
<b>39. Nervts mi net Gulasch</b>	<b>6</b>
<b>40. Opa Karl Gedächtnis Würze</b>	<b>6</b>
<b>41. hoits Mai</b>	<b>6</b>
<b>42. Sour Dream</b>	<b>6</b>
<b>43. Zuckerei</b>	<b>6</b>
<b>44. Tofu - Giros</b>	<b>6</b>
<b>45. Morph. - hunter' s gute Pute</b>	<b>6</b>
<b>46. Calamari fritti</b>	<b>7</b>
<b>47. Champignontaschen mit Nudeln</b>	<b>7</b>
<b>48. Chillie Ei</b>	<b>7</b>
<b>49. Fischstäbchen mit Rösti</b>	<b>8</b>
<b>50. Geschnetzeltes</b>	<b>8</b>
<b>51. Grießklöße mit Fruchtsalat</b>	<b>9</b>
<b>52. Holzfällersteak mit Chopska Salat</b>	<b>9</b>
<b>53. Aldi Spaghetti mit Chopska Salat</b>	<b>9</b>
<b>54. Fischfillet mit Kartoffeln</b>	<b>10</b>
<b>55. Forelle blau</b>	<b>10</b>
<b>56. Gyrosteller</b>	<b>11</b>
<b>57. Jägerschnitzel mit gemischtem Salat</b>	<b>11</b>
<b>58. Saure Krabben</b>	<b>12</b>
<b>59. Karpfen mit Pommes</b>	<b>12</b>
<b>60. Kässpätzle</b>	<b>13</b>
<b>61. Kaviarei mit Luxusmörrebröd</b>	<b>13</b>
<b>62. Lacheitoast</b>	<b>14</b>
<b>63. Nürnberger mit Schinken - Käse - Rahm - Kartoffeln und Kraut</b>	<b>14</b>
<b>64. belegtes Brot mit Tomatensalat</b>	<b>15</b>
<b>65. Blumenkohl mit Käse - Tomaten - Sauce</b>	<b>16</b>
<b>66. Cevapcici mit Djuvec - Reis</b>	<b>17</b>
<b>67. Zucchini – Antipaste mit Cashew – Nüssen und Parmesan</b>	<b>18</b>
<b>68. Blumenkohl mit Schinken – Käse – Sauce mit Bratkartoffeln</b>	<b>19</b>
<b>69. Gyros spezial</b>	<b>20</b>
<b>70. vegetarische Grillplatte mit Pommes und Tomatensalat</b>	<b>21</b>
<b>71. Grillsteak aus der Pfanne mit Sauerrahmfenkartoffel</b>	<b>22</b>
<b>72. Mozzarellasticks mit Tomatenbasilikumsalat</b>	<b>23</b>
<b>73. Maultaschen mit Sahne-Käse- Zwiebel-Sauce</b>	<b>24</b>

<b>74. Salbei – Schinken mit Pommes Frites</b>	<b>25</b>
<b>75. Nudeln mit Mozarellatomaten</b>	<b>26</b>
<b>76. Putenschnitzel und Nudeln</b>	<b>27</b>
<b>77. Panierter Camembert mit Preiselbeeren und Kichererbsen</b>	<b>28</b>
<b>78. gefüllte Paprikaschoten</b>	<b>29</b>
<b>79. Frühlingsrollen mit Kartoffelsalat</b>	<b>30</b>
<b>80. Gebratene Zucchini mit Bratkartoffeln</b>	<b>31</b>
<b>81. Rührei mit Pommes Frites</b>	<b>32</b>
<b>82. Bratwurst mit Kartoffelpuffer</b>	<b>33</b>
<b>83. Saltimbocca Romana mit Pommes und Blattsalat</b>	<b>34</b>
<b>84. Nackensteak mit Pommes und Parikagemüse</b>	<b>35</b>
<b>85. Nackensteak und Spaghetti mit Zucchini-Tomaten-Sahne Sauce</b>	<b>36</b>
<b>86. Überbackenes Brot</b>	<b>37</b>
<b>87. Würstel mit Pommes und Salat</b>	<b>38</b>
<b>88. Auberginen mit Kartoffelsalat</b>	<b>39</b>