



Das
begehbare Kochbuch

Winterliche
Genussmomente





Winterliche Genussmomente

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM BEGEHBAREN KOCHBUCH!

DIE TAGE WERDEN KÄLTER, DER WINTER HÄLT EINZUG.
WAS PASST DA BESSER ALS WÄRMENDE SPEISEN FÜR KALTE TAGE?!

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN,
ENTLANG ZU GEHEN, ZU STÖBERN, SICH REZEPTIDEEN ZU HOLEN
ODER
IHRE LIEBLINGSREZEPTE WEITER ZU GEBEN!

FÜR LEBENDIGE, FACETTENREICHE UND GEMEINSCHAFTLICHE
GENUSSMOMENTE!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE

Rote Bete-Suppe



DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 ZWIEBEL
500 G ROTE BETE (VORGEGART
ODER ROH)
150 G KARTOFFELN
2 EL ÖL
1 EL GEMÜSEBRÜHPULVER
SALZ, PFEFFER
200 ML BUTTERMILCH
ZUM GARNIEREN:
4 EL BUTTERMILCH

TIPPS:

NACH BELIEBEN MIT
MINZE, DILL, SCHNITTLAUCH & CO,
KERNE UND SAMEN
VERFEINERN UND GARNIEREN.

SO GEHT'S:

1. ZWIEBEL SCHÄLEN & WÜRFELN.
2. ROTE BETE WÜRFELN (TIPP: EINMALHANDSCHUHE TRAGEN).
3. KARTOFFELN SCHÄLEN, WASCHEN UND WÜRFELN.
4. ÖL IM GROSSEN TOPF ERHITZEN. ALLES DARIN ANDÜNSTEN.
5. 3/4 L WASSER UND BRÜHE ZUGEBEN, AUFKOCHEN. ZUGEDECKT CA. 15 MINUTEN KÖCHELN.
6. KRÄUTER WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN UND KLEIN SCHNEIDEN.
7. SUPPE PÜRIEREN. MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.
8. 200 ML BUTTERMILCH EINRÜHREN.
9. SUPPE ANRICHTEN UND MIT BUTTERMILCH UND KRÄUTERN GARNIEREN.

Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer



DAS WIRD GEBRAUCHT:

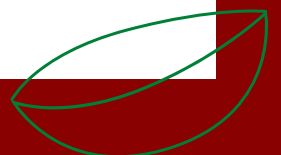
600 G MÖHREN
1 - 2 ZWIEBELN
10 G INGWER
1 EL RAPSÖL
SALZ, PFEFFER
750 ML GEMÜSEBRÜHE
200 ML ORANGENSAFT
4 EL MANDELBLÄTTCHEN

TIPPS:

NACH BELIEBEN MIT
FRISCHEN KRÄUTER, Z.B. KRESSE,
KORIANDER UND 3-4 EL SAHNE
VERFEINERN UND GARNIEREN.

SO GEHT'S:

1. MÖHREN SCHÄLEN UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. ZWIEBEL UND INGWER SCHÄLEN UND KLEIN WÜRFELN.
3. DIE ZWIEBELN IN ÖL BEI MITTLERER HITZE LANGSAM GLASIG ANDÜNSTEN.
4. MÖHREN UND INGWER DAZU GEBEN UND UNTER RÜHREN KURZ MITDÜNSTEN.
5. DIE GEMÜSEBRÜHE UND ZWEI DRITTEL DES ORANGENSAFTES DAZU GIESSEN UND ZUGEDECKT CA. 30 MINUTEN KOCHEN LASSEN BIS DIE MÖHREN WEICH SIND. DEN ÜBRIGEN ORANGENSAFT UNTERRÜHREN.
6. MANDELBLÄTTCHEN IN EINER PFANNE BEI MITTLERER HITZE UNTER GELEGENTLICHEM RÜHREN GOLDBRAUN RÖSTEN. AUF KÜCHENPAPIER ABKÜHLEN LASSEN.
7. SUPPE FEIN PÜRIEREN UND NACH BELIEBEN VERFEINERN UND GARNIEREN.



Wärmende Grampensuppe



DAS WIRD GEBRAUCHT:

200 G STAUDENSELLERIE
200 G MÖHREN
1 KNOBLAUCHZEHE
1 EL RAPSÖL
1200 ML GEMÜSEBRÜHE
150 G PERLGRAUPEN
80 G KICHERERBSEN (DOSE)
6 PFLAUMEN (GETROCKNET)
JODSALZ, PFEFFER, KREUZKÜMMEL
ZIMT, FRISCHE PETERSILIE

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. SELLERIE UND MÖHREN WASCHEN, IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. KNOBLAUCH KLEIN SCHEIDEN.
2. ÖL ERHITZEN, GEMÜSE UND KNOBLAUCH DÜNSTEN.
3. MIT DER GEMÜSEBRÜHE AUFGIESSEN UND AUFKOCHEN LASSEN. GGF. WEITERE FLÜSSIGKEIT ZUGEBEN.
4. PERLGRAUPEN ZUGEBEN UND DIE SUPPE FÜR 15 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.
5. MIT DEN WÜRZZUTATEN ABSCHMECKEN, DIE ABGETROPFTEN KICHERERBSEN ZUGEBEN.
6. PETERSILIE WASCHEN UND KLEIN SCHNEIDEN. TROCKENPFLAUMEN WÜRFELN. PETERSILIE UND PFLAUMEN ZUR SUPPE GEBEN.



Rotkohl-Quinoa- Pfanne



DAS WIRD GEBRAUCHT:

150 G QUINOA
1 ZWIEBEL
300 ML ORANGENSAFT
1 TL CURRYPULVER
2 KAROTTEN
2 EL RAPSÖL
400 G ROTKOHL
SALZ, PFEFFER
100 G WALNUSKERNE

TIPPS:

QUINOA - AUCH REISMELDE
GENANT - STAMMT
URSPRÜNGLICH AUS SÜDAMERIKA.
MITTLERWEILE WIRD QUINOA ABER
AUCH IN EUROPA, IN
DEUTSCHLAND UND SOGAR IN
HESSEN ANGEBAUT, Z.B. IM
ODENWALD.



SO GEHT'S:

1. ZWIEBELN UND ROTKOHL IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN. MIT RAPSÖL IN EINER PFANNE DÜNSTEN.
2. QUINOA IN EIN SIEB GEBEN UND UNTER FLIESENDEM WASSER ABSPÜLEN. ZUSAMMEN MIT CURRYPULVER IN DIE PFANNE GEBEN.
3. MIT ORANGENSAFT AUFGIESSEN, AUFKOCHEN UND BEI GERINGER HITZE CA. 10 MINUTEN KÖCHELN LASSEN, BIS DIE FLÜSSIGKEIT VOLLSTÄNDIG AUFGENOMMEN WURDE.
4. KAROTTEN SCHÄLEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN. IN DIE PFANNE GEBEN, DURCHSCHWENKEN UND CA. 5 MINUTEN UNTER RÜHREN ANBRATEN. DIE WALNÜSSE GROB HACKEN UND DAZUGEBEN.
5. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.

Rote Bete Salat



DAS WIRD GEBRAUCHT:

4-5 ROTE BETE
2 EL SÜSSE SAHNE
2 TL SENF
SALZ, ZUCKER, ZITRONENSAFT

TIPPS:

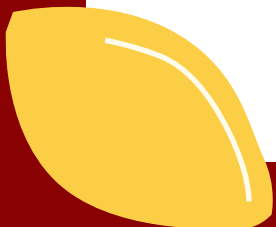
DIE ROTE BETE LÄSST SICH GUT
MITHILFE EINES EIERSCHNEIDERS
SCHNEIDEN.

WER MÖCHTE KANN DEN SALAT MIT
KRÄUTERN, NÜSSEN ODER SAMEN
VERFEINERN.



SO GEHT'S:

1. ROTE BETE KOCHEN, ABKÜHLEN LASSEN UND KLEINSCHNEIDEN.
2. SAHNE, SENF, SALZ, ZUCKER UND ZITRONENSAFT ZU EINER MARINADE VERRÜHREN.
3. MARINADE MIT DER ROTEN BETE VERMISCHEN.



Winterliche Walnussbutter



DAS WIRD GEBRAUCHT:

250 G BUTTER
(ZIMMERTEMPERATUR)
5 EL GEHACKTE WALNÜSSE
1 TL SALZ
1 BIO-ZITRONE
1 PRISE PFEFFER

TIPPS:

IN KLEINE GLÄSCHEN GEFÜLLT UND
MIT EINER SCHLEIFE VERSEHEN,
IST DIE WALNUSSBUTTER EIN
SCHÖNES KLEINES KULINARISCHES
WEIHNACHTSGESCHENK.

SO GEHT'S:

1. BUTTER IN EINEM MIXER AUFSCHLAGEN, WALNÜSSE UND SALZ HINZUFÜGEN UND NOCH 2 WEITERE MINUTEN MIXEN.
2. SCHALE DER ZITRONE ABREIBEN UND MIT 1 PRISE PFEFFER IN DIE BUTTER RÜHREN.
3. ANSCHLIESSEND KALT STELLEN.

Weihnachtshonig



DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 STÜCK FRISCHER INGWER
- 2 VANILLESCHOTEN
- 4 STANGEN ZIMT
- 4 MUSKATBLÜTEN
- 4 STERNANIS
- DIE SCHALE EINER HALBEN
BIO-ORANGE
- 500 G FLÜSSIGER HONIG

TIPPS:

EIN SCHÖNES KLEINES
KULINARISCHES
WEIHNACHTSGESCHENK.

SO GEHT'S:

1. INGWER SCHÄLEN UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN,
VANILLESCHOTEN AUFSCHLITZEN.
2. BEIDES MIT DEN ÜBRIGEN ZUTATEN IN SAUBERE TWIST-OFF- ODER
BÜGELGLÄSER FÜLLEN.
3. GLÄSER MIT HONIG AUFFÜLLEN UND VERSCHLIESSEN.
4. DEN HONIG MIN. 1 WOCHEN ZIEHEN LASSEN.

HÄLT SICH AN EINEM KÜHLEN ORT MIN. 1 JAHR.



Zimtwaffeln



DAS WIRD GEBRAUCHT:

125 G WEICHE BUTTER
100 G ZUCKER
1 TL ZIMTPULVER
3 EIER (GRÖSSE M)
250 G MEHL
½ TL BACKPULVER
250 ML MILCH
SALZ

TIPPS:

ALS BESONDERES TOPPING:
PREISELBEER-SAHNE
(200 G KALTE SAHNE,
25 G ZUCKER,
50 G WILDPREISELBEEREN)

SO GEHT'S:

1. BUTTER MIT 100 G ZUCKER UND DEM ZIMTPULVER SCHAUMIG RÜHREN.
2. EIER TRENNEN UND DIE EIGELBE UNTER DIE BUTTERCREME MISCHEN.
3. DAS MEHL MIT DEM BACKPULVER MISCHEN UND MIT DER MILCH UNTER DEN TEIG RÜHREN.
4. DIE EIWEISSE MIT EINER PRISE SALZ STEIF SCHLAGEN UND UNTER DEN TEIG HEBEN.
5. WAFFELN IM WAFFELEISEN AUSBACKEN.



leckere Süßigkeit: Kartoffelkugeln



DAS WIRD GEBRAUCHT:

100 G KARTOFFELN, GEKOCHT
125 G MANDELN, GEMAHLEN
100 G ZUCKER
1 EL KAKAO

TIPPS:

EIN WUNDERBARES KARTOFFEL-
RESTE-REZEPT!

SO GEHT'S:

1. DIE KARTOFFELN DURCH EINE KARTOFFELPRESSE DRÜCKEN.
2. DIE MANDELN, ZUCKER UND KARTOFFELN VERMISCHEN.
3. KLEINE KUGELN FORMEN UND IM KAKAOPULVER WÄLZEN.

Bratäpfel



DAS WIRD GEBRAUCHT:

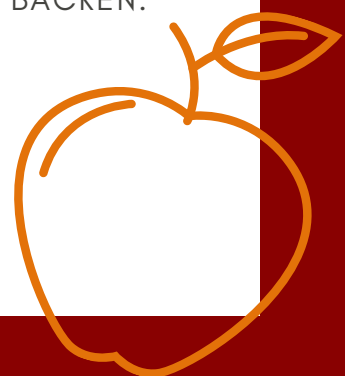
4 ÄPFEL
6 EL MEHRKORNFLOCKEN
2 EL HASELNUSSBLÄTTCHEN
50 G MARZIPANROHMASSE
50 G CRANBERRIES, GETROCKNET
1 EL HONIG
4 TL ZIMT
1 PRISE KARDAMOM, GEMAHLEN
1 PRISE NELKENPULVER

TIPPS:

DAZU SCHMECKT :
SELBSTGEMACHTE VANILLESOSSE

SO GEHT'S:

1. DEN OFEN AUF 170 GRAD OBER- UND UNTERHITZE VORHEIZEN.
2. VON DEN ÄPFELN EINEN DECKEL ABSCHNEIDEN UND DAS KERNGEHÄUSE MIT EINEM APPELENTKERNER ENTFERNEN.
3. DIE ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG IN EINER SCHÜSSEL GUT VERMENGEN.
4. DIE ÄPFEL IN EINE OFENFESTE FORM SETZEN, MIT DER MASSE BEFÜLLEN, DEN DECKEL DRAUF SETZEN UND ETWA 15 MINUTEN IM OFEN BACKEN.
5. DIE ÄPFEL AUF EINEM TELLER ANRICHTEN.



Vanillesoße



DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 VANILLESCHOTE
300 ML MILCH
3 EL ZUCKER
3 EIGELB

TIPPS:

PASST GUT ZU BRATÄPFELN ODER
ZIMTWAFFELN.

AUS DEM ÜBRIGEN EIWEISS LÄSST
SICH GANZ EINFACH BAISER
HERSTELLEN. DAZU BRAUCHST DU
LEGLICH 3 EIWEISS, 150 G FEINEN
ZUCKER UND EINE BRISE SALZ.

SO GEHT'S:

1. VANILLESCHOTE LÄNGS AUFSCHNEIDEN UND DAS MARK HERAUSKRATZEN.
2. MILCH, SCHOTE, MARK UND ZUCKER IN EINEN KLEINEN TOPF GEBEN, KURZ AUFKOCHEN LASSEN, VOM HERD NEHMEN.
3. EIGELBE IN EINEM KLEINEN TOPF MIT EINEM HANDRÜHRER SCHAUMIG SCHLAGEN. DIE HEISSE VANILLEMILCH DAZU GEBEN UND DIE SOSSE WIEDER AUF DEN HERD STELLEN. BEI MITTLERER HITZE MIT EINEM SCHNEEBESEN WEITER SCHLAGEN, BIS DIE SOSSE CREMIG IST, EINMAL KURZ AUFKOCHEN, DANN SOFORT VOM HERD NEHMEN.



Dänische Plätzchen



DAS WIRD GEBRAUCHT:

250 G BUTTER
250 G PUDERZUCKER
1 PRISE SALZ
2 EIER
350 G MEHL
75 G KOKOSFLOCKEN
125 G KORINTHEN

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. BUTTER, PUDERZUCKER, SALZ, EIER UND MEHL ZU EINEM RÜHRTEIG VERARBEITEN. KOKOSFLOCKEN UND KORINTHEN UNTERHEBEN.
2. MIT ZWEI TEELÖFFELN KLEINE HÄUFCHEN AUF DAS MIT BACKPAPIER AUSGELEGTE BACKBLECH SETZEN.
3. BEI 200°C 8 BIS 10 MINUTEN BACKEN.

Apfelpunsch



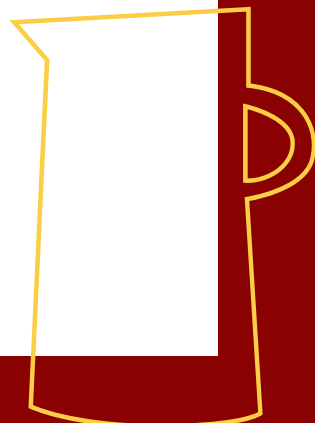
DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 BIO-ORANGE
- 2 L NATURTRÜBER APFELSAFT
- 1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
- 2 ZIMTSTANGEN
- GLÜHWEINGEWÜRZ

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. ORANGE ABWASCHEN, TROCKEN REIBEN, HALBIEREN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. APFELSAFT, VANILLEZUCKER, ZIMTSTANGEN, GLÜHWEINGEWÜRZ UND DIE ORANGENSCHNITZEN ERHITZEN. CA. 5 MINUTEN ZIEHEN LASSEN.



Orangen-Apfel- Glühwein



DAS WIRD GEBRAUCHT:

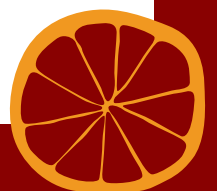
30 G FRISCHE INGWERKNOLLE
1 BIO-ORANGE
750 ML WEISSWEIN
250 ML KLARER APFELSAFT
100 ML BRAUNER RUM
6 EL HONIG
2 ZIMTSTANGEN
1 MESSERSPITZE UND 1 TL
ZIMTPULVER
1 APFEL

TIPPS:

WER MÖCHTE, KANN DEN
GLÜHWEIN MIT GESCHLAGENER
SAHNE UND ZIMTPULVER
VERFEINERN UND GARNIEREN.

SO GEHT'S:

1. INGWER SCHÄLEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. ORANGE WASCHEN, TROCKEN REIBEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
3. WEIN, SAFT, RUM, ORANGEN-UND INGWERSCHEIBEN MIT HONIG, ZIMTSTANGEN UND 1 MESSERSPITZE ZIMT IN EINEN TOPF GEBEN.
4. ALLES LANGSAM ERHITZEN, NICHT KOCHEN.
5. APFEL WASCHEN, TROCKEN REIBEN, VIERTELN, ENTKERNEN UND IN SPALTEN SCHNEIDEN.
6. PUNSCH EVENTUELL DURCH EIN SIEB IN GLÄSER GIESSEN.
7. MIT APFELSPALTEN VERZIEREN, WER MÖCHTE: MIT SCHLAGSAHNE UND ZIMT GARNIEREN.



DAS WIRD GEBRAUCHT:

EIN REZEPT VON:

AUS:

TIPPS:

SO GEHT'S:

Mit meiner Rezept-Einsendung...

- zeige ich mich einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namen und Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

DAS WIRD GEBRAUCHT:

EIN REZEPT VON:

AUS:

TIPPS:

SO GEHT'S:

Mit meiner Rezept-Einsendung...

- zeige ich mich einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namen und Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.