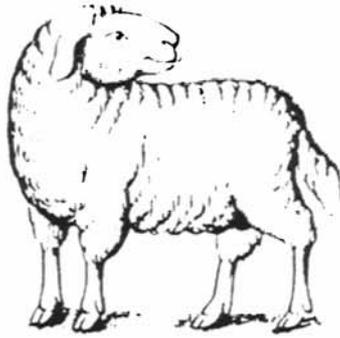
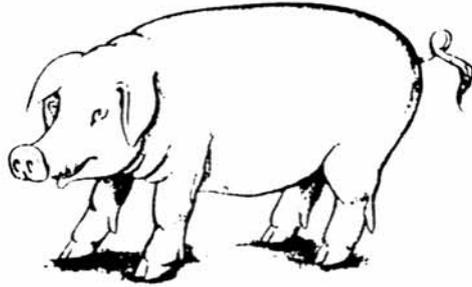


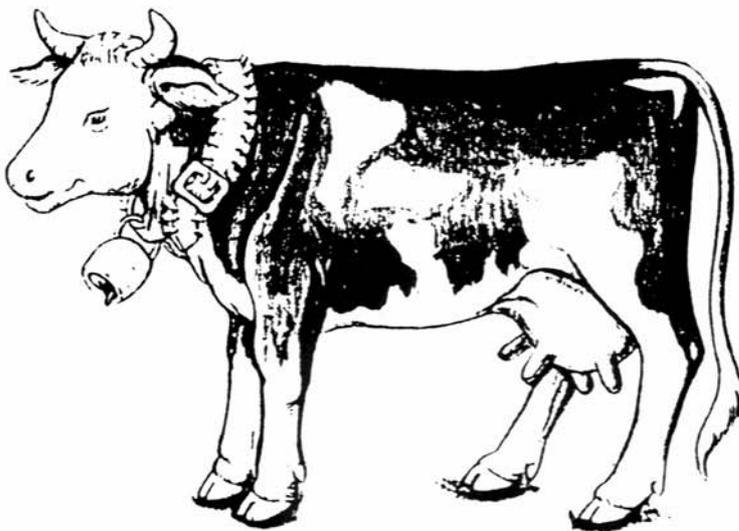
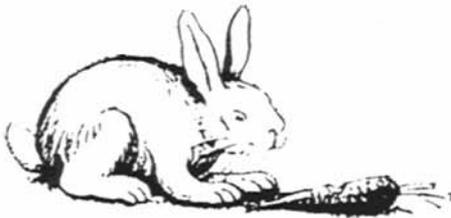
Auch



ohne uns



**kann
man**



**gut
essen**

Liebe Tierfreunde,

in diesem Kochbuch möchten wir Ihnen einige Rezepte vorstellen, die ohne Fleisch zubereitet werden. Außerdem haben wir versucht, einige **preiswerte, aber doch nahrhafte Gerichte, die oft auf der Basis von Kartoffeln beruhen, schriftlich festzuhalten.** Wir hoffen, daß wir Ihr **Interesse für die fleischlose Küche etwas wecken konnten.**

Die Rezepte, bei denen keine Mengenangabe vorgegeben wurde, sind

für vier Personen berechnet. Sie können aber beliebig von der Menge her verändert werden.

Der Tierschutzverein Mechernich e. V. möchte sich ganz besonders bei den Damen, Frau Ursula Balduin und Frau Silvia Schmitz bedanken, die mit ihren Ideen und Vorschlägen maßgeblich an der Erstellung dieses kleinen Kochbuches beteiligt waren.

Mit freundlichen Grüßen
und
" Guten Appetit"



B. Lorbach, Schriftführerin



R. Bauer

1. Vorsitzender

Rezept für jeden Tag.....	2
Curry-Butter.....	3
Kerbel-Butter.....	4
Toast mit Camembert und Käse	5
Orangen-Honig-Butter	6
Vollkornbrot mit Eibutter.....	7
Blumenkohl.....	8
Blumenkohl mit Bröselbutter	9
Blumenkohl überbacken.....	10
Brokkoli-Makkaroni	11
Broccoli mit Weißweinsauce.....	12
Butter-Wirsing	13
Curry-Ragout.....	14
Gemüseauflauf"Gärtnerin.....	15
Gemüsepfanne.....	16
Gemüseteller mit Käsesoße	17
Italienischer Blumenkohl.....	18
Junges Gemüse mit Sauce Hollandaise.....	19
Mais-Porree-Lasagne.....	20
Pikanter Gemüse-Auflauf	21
Rosenkohl mit Edamersoße	22
Spargel in Blätterteig mit Pfifferlingen.....	23
Spargelgemüse auf Toast	24
Bordeaux-Kartoffeln.....	25
Eier im Kartoffelnest.....	26
Emmentaler Bure-Zmorge	27
Gefüllte Kartoffeln vom Blech.....	28
Glasierte Kartoffeln.....	29
Grüne Kartoffeln	30
Haselnuß-Kartoffeln.....	31
Herzhafter Kartoffel-Auflauf	32
Käsekartoffeln	33
Kartoffeln-Gratin mit Käse.....	34
Kartoffelgratin mit Porree	35
Kartoffelkugeln.....	36
Kartoffelpfanne	37
Sahne-Kartoffeln.....	38
Schicht-Kartoffeln.....	39
Überbackene Bechamelkartoffeln	40
Überbackene Käse-Gnocchi	41
Bunte Spaghetti-Nester	42
Gebratene Nudeln mit Zucchini	43
Lasagne-Taschen.....	44
Nudelaufauf.....	45
Pasta in feuriger Tomatensoße.....	46
Pikante Nudelnester	47
Apfel-Zwiebel-Salat	

Eisbergsalat mit Tomaten	49
Spinat-Salat mit Mozzarella.....	50
Biersuppe.....	51
Buttermilch Bohnensuppe.....	52
Feine Tomatensuppe.....	53
Kartoffelsuppe.....	54
Krautsuppe.....	55
Rhein Hessische Weinsuppe mit Zimtbrotwürfeln.....	56
Würzig-deftige Minestrone.....	57
Äpfel in Vanilltunke.....	58
Apfelaufbau.....	59
Apfelquark.....	60
Armer Ritter.....	61
Cappuccino-Creme.....	62
Eierkrapfen mit Zuckerglasur.....	63
Hefe-Buchteln mit Pflaumen.....	64
Hefeklöße.....	65
Herbstlicher Obstsalat.....	66
Kirschkuchen mit Eierlikör-Sahne.....	67
Marinierte Erdbeeren mit Eis.....	68
Mousse au chocolat.....	69
Süsse Käseplätzchen.....	70
Vanilleklößchen.....	71
Kleine Getränke-Infos.....	72



Rezept für jeden Tag

Man nehme:

- . 3 EL Frohsinn
- . 3 dicke Scheiben Fleiß
- . 1 Schuß Mut (möglichst frisch)
- . 4 Kaffeelöffel Bescheidenheit
- . 1 Pfund Vertrauen
- . 300 g Ruhe und Entspannung
- . 2 gehäufte EL Geduld
- . 1 Prise Takt und etwas Überlegung

Zubereitung:

Man füge noch einen Eßlöffel Schwungkraft hinzu und eine Dose starke Nachsicht. Nun übergieße man das Ganze mit aufrichtiger Herzigkeit und rühre es kräftig um. Als Dank schmücke man alles mit einem kleinen Sträußchen Aufmerksamkeit und bringe es mit Heiterkeit auf den Tisch.



Curry-Butter

Zutaten:

- ◆ 2 kl. rote Chilischoten
- ◆ 1 mittelgroße Banane
- ◆ 1 EL Zitronensaft
- ◆ 250 g weiche Butter
- ◆ 3 TL Curry
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Chilischoten längs aufschlitzen, die Kernchen unter fließendem Wasser entfernen. Schoten fein würfeln.

Banane in grobe Stücke schneiden, Zitronensaft darübergerben und mit einer Gabel musig zerdrücken.

Butter geschmeidig rühren. Curry und die vorbereiteten Zutaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIP

Bananenschalen nicht wegwerfen, zerstückelt in die Erde rund um Rosenstöcke eingearbeitet, sind sie ein prima Dünger.

Kerbel-Butter

Zutaten:

- ◆ 1 Ei
- ◆ 10 Radieschen
- ◆ 1 Handvoll frischer Kerbel
- ◆ 250 g weiche Butter
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Ei hartkochen, abschrecken, pellen und würfeln.

Radieschen waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Die Butter geschmeidig rühren. Salzen, pfeffern und die vorbereiteten Zutaten unterrühren.

Tip:

Butter gut kühlen. Butterbrettchen 15 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und mit einer Untertasse beschweren. Walnußgroße Butterstückchen abstechen und zwischen den Brettchen zu Kugeln formen. Dabei die Brettchen ohne Druck in kleinen Kreisen bewegen.

Tip:

Welke Radieschen werden zum Auffrischen mit den Blättern und nicht mit der Knolle ins Wasser gelegt.

Toast mit Camembert und Käse

Zutaten:

- ◆ 4 Scheiben Toastbrot
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 2 reife Birnen (oder 4 Birnenhälften aus der Dose)
- ◆ 2 Schachteln Camembert á 125 g
- ◆ 1 kleines Glas Preiselbeeren
- ◆ Für die Soße: 1 Schächtelchen Holländische Soße Instant

Zubereitung:

Toastbrot rösten und buttern. Birnen schälen, halbieren. Kerngehäuse entfernen, in wenig Wasser ca. 10 Minuten weich dünsten und gut abtropfen lassen. Camembert in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Toast damit belegen. Preiselbeeren abtropfen lassen und darauf verteilen. Dann jedes Toast mit einer Birnenhälfte belegen. Die Holländische Soße mit 1/2 l Wasser nach Anleitung zubereiten. Auf jede Birnenhälfte etwa 1 EL Holländische Soße geben. Die Toasts auf einen Grillrost legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 250°, Gasherd Stufe 5) 4-5 Minuten oder unter dem Grill bis 3 Minuten goldbraun überbacken.

Zubereitungszeit 30 Minuten.

Orangen-Honig-Butter

Zutaten:

- ◆ 250 g weiche Markenbutter
- ◆ Schale und Saft von ½ Orange, unbehandelt
- ◆ 1 EL Honig
- ◆ ½ Vanilleschote
- ◆ 50 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Butter geschmeidig rühren und die abgeriebene Orangenschale dazugeben.
Orangensaft mit dem Honig unter die Butter rühren.
Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mit den Mandeln unter die Butter rühren.

Vollkornbrot mit Eibutter

Zutaten:
(2 Portionen)

Eibutter:

- ◆ 125 g Markenbutter
- ◆ 2 hartgekochte Eier
- ◆ Salz

Brote:

- ◆ 2 Scheiben (à 50 g) Vollkornbrot
- ◆ 40 g Eibutter
- ◆ 2 Radieschen
- ◆ 1 Stück Banane (etwa 6 cm)
- ◆ einige Salatblätter

Zubereitung:

Für die Eibutter rechtzeitig die Butter aus dem Kühlschrank nehmen, schaumig rühren. Eier würfeln (geht am besten mit einem Eischneider). Unter die Butter rühren und mit Salz abschmecken. Für die Brote eine Scheibe dünn und eine Scheibe dick mit Eibutter bestreichen. Auf eine Scheibe eine Radieschen- und Bananenscheibe legen. Salatblätter waschen, gut trockentupfen und daraufgeben. Mit der zweiten Scheibe bedecken und halbieren.

Blumenkohl

Zutaten: (für 2 Personen)

- ◆ 1 mittelgroßer Blumenkohl
- ◆ Salz
- ◆ 3-4 hartgekochte Eier
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 3 EL geriebene Semmel
- ◆ 4 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Blumenkohl waschen, in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und 12 bis 15 Minuten kochen. Inzwischen Eier pellen und hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Eier, geriebene Semmel und Petersilie dazugeben und unter Umrühren kurz dünsten.

Blumenkohl herausnehmen, abrinnen lassen, halbieren oder in Viertel schneiden und auf warmen Tellern mit der Eiermischung anrichten.

Tip:

Gelblich gewordener Blumenkohl wird beim Kochen wieder weiß, wenn man etwas Milch oder Zucker (oder beides) in das Wasser gibt.

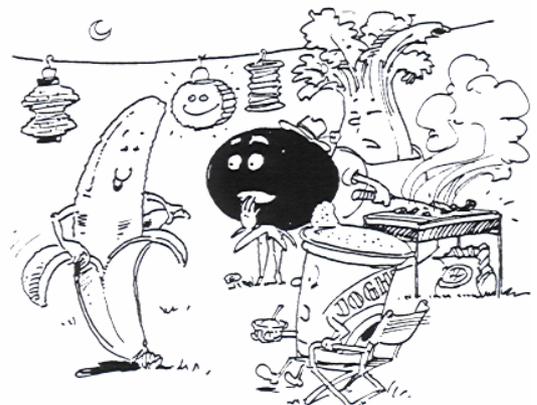
Blumenkohl mit Bröselbutter

Zutaten:

- ◆ 1 Blumenkohl
- ◆ 3 EL Butter
- ◆ 2 EL geriebenes Weißbrot
- ◆ Muskat
- ◆ gehackte Petersilie

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, zum Säubern einige Zeit in Essig- oder Salzwasser legen. Röschen abtrennen und in kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten garkochen. Abtropfen lassen. Geriebenes Weißbrot in heißem Fett rösten, über den Blumenkohl geben, Muskat darüberreiben, mit gehackter Petersilie überstreuen.



Blumenkohl überbacken

Zutaten:

- ◆ 1 mittelgroßer Blumenkohl (750 g)
- ◆ Salz
- ◆ 750 g Kartoffeln
- ◆ 4 Fleischtomaten
- ◆ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ◆ 1 TL getrocknetes Basilikum
- ◆ 100 g Butter
- ◆ 1 gestr. EL Mehl
- ◆ ¼ l Milch
- ◆ 1 Prise geriebenen Muskat
- ◆ 50 g mittelalter Gouda
- ◆ 1 EL Haselnußkerne
- ◆ 1 Eigelb

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, waschen, 20-30 Minuten garen. Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser garen. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, salzen, pfeffern. Basilikum mit der Hälfte der Butter mischen, in die Tomaten füllen. Restl. Butter mit Mehl verkneten, in 1/8 l erhitzte Milch einrühren, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Kartoffeln abgießen, Wasser auffangen, Kartoffeln dämpfen, mit der restlichen erwärmten Milch und dem Wasser zu Püree verarbeiten, in Spritzbeutel füllen. Blumenkohl in eine feuerfeste Form setzen, Soße darübergießen, mit Nüssen und geriebenem Käse bestreuen. Tomaten darum herumsetzen. Dazwischen Püree spritzen. Eigelb mit Wasser verquirlen, auf das Püree streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 225 °, Gasherd Stufe 4) 10-15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Brokkoli-Makkaroni

Zutaten:

(für 6 Portionen)

- ◆ 800 g Brokkoli
- ◆ 500 g Makkaroni
- ◆ Salz
- ◆ 1 Aubergine (250 g)
- ◆ 5 EL Olivenöl
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 2 rote Chilischoten
- ◆ 150 g Parmesankäse am Stück

Zubereitung:

Brokkoli putzen, Röschen in kleine Stücke teilen. Strünke schälen und in Scheiben schneiden. Makkaroni nicht zerbrechen, in kochendes Salzwasser geben und fünf Minuten weiterkochen. Auf einem großen Durchschlag abgießen, dabei etwa $\frac{1}{2}$ Liter Kochwasser auffangen. Aubergine putzen, fein würfeln und im heißen Öl braun braten. Knoblauch in Scheiben schneiden und kurz mitbraten. Chilischoten aufschlitzen, Samen entfernen und die Schoten würfeln. Zu den Auberginen geben und kurz durchziehen lassen. Makkaroni und Brokkoli, etwa $\frac{1}{4}$ L Kochwasser und Auberginengemüse in einer großen Pfanne oder einem Bräter noch einmal etwa 3 Minuten bei kleiner Hitze erwärmen. Zum Servieren mit frisch gehobeltem Parmesankäse betreuen.



Broccoli mit Weißweinsauce

Zutaten:

- ◆ 400 g Broccoli
- ◆ 100 ml trockener Weißwein
- ◆ 2 Schalotten, fein gehackt
- ◆ 2 EL Butter oder Margarine
- ◆ 100 ml Rahm
- ◆ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten 8 Minuten in Butter (Margarine) dünsten, Weißwein zugeben, zur Hälfte einkochen.

Sahne unterrühren und noch 3 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Broccoli in Röschen teilen. In wenig leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Mit der Weißweinsauce servieren.

Butter-Wirsing

Zutaten:

- ◆ 1 kg Wirsingkohl
- ◆ 2-3 EL Butter
- ◆ 2 EL Mehl
- ◆ Salz
- ◆ Muskat
- ◆ ½ L Brühe

Zubereitung:

Den Kohl halbieren, Strunk und harte Rippen ausschneiden. Kohl waschen, in feine Streifen schneiden, in wenig kochendem Salzwasser offen gar kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Helle Mehlschwitze bereiten, mit Kochwasser ablöschen und ein wenig ziehen lassen. Vor dem Anrichten ein Stückchen Butter darüber zergehen lassen.



Curry - Ragout

Zutaten:

- ◆ 150 g Zwiebeln
- ◆ 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 1 EL Öl
- ◆ 500 g Steinpilze
- ◆ 250 g Champignons
- ◆ 125 g Pfifferlinge
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ Curry
- ◆ 1/8 L Sahne
- ◆ 200 g Tomaten
- ◆ 1 EL heller Soßenbinder
- ◆ 1 gehäufte EL Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel in Ringe schneiden, mit der Knoblauchzehe in das mit Butter erhitzte Öl geben und andünsten. Pilze in größere Stücke schneiden, trockentupfen und zu den Zwiebeln geben. Salz, Pfeffer und Curry darüber streuen, etwa 15 Min. dünsten. Tomaten schälen, vierteln und entkernen, zu den Pilzen geben. 2-3 Min. mitdünsten. Soßenbinder mit Sahne verrühren und unter das Ragout mischen. 1 Min. leicht kochen. Petersilie darüber streuen.

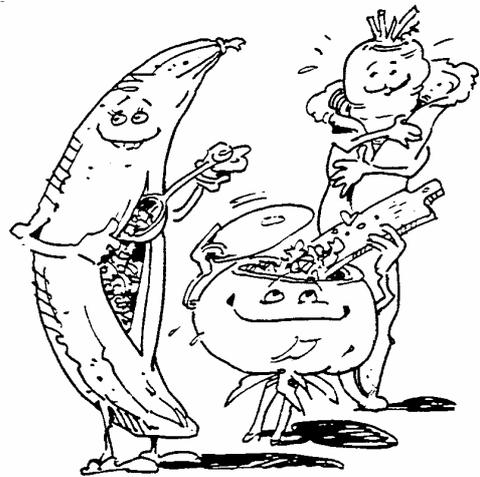
Tip:

Welk gewordene Petersilie wird in lauwarmem Wasser wieder frisch.

Gemüseauflauf „Gärtnerin“

Zutaten:

- ◆ 750 g Gemüse (Porree, Möhren, Kohlrabi)
- ◆ ¼ L Wasser
- ◆ Salz
- ◆ 1 Ei
- ◆ 150 g Crème fraîche
- ◆ Pfeffer
- ◆ Muskat
- ◆ 1 EL Paniermehl
- ◆ Butter



Zubereitung:

Gemüse in Ringe und Würfel schneiden, im Wasser mit Salz ankochen, 10-15 Minuten fortkochen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ei mit Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse untermischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Paniermehl darüberstreuen, mit Butterflöckchen belegen und in den vorgeheizten Backofen setzen.

30 - 35 Minuten bei 200 ° C.

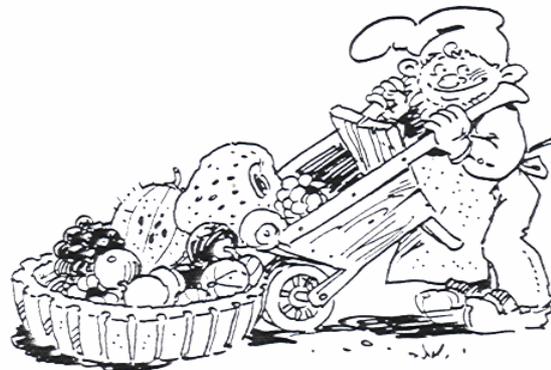
Tip:

Crème fraîche kann man wie folgt selber herstellen:
jeweils einen Becher süße und saure Sahne, beides in einen Shaker geben und 4 Minuten schütteln.
Danach eine Nacht ruhen lassen (aber nicht im Kühlschrank)

Gemüsepfanne

Zutaten:

- ◆ 1 kg gemischtes Gemüse (Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Erbsen)
- ◆ 1/8 - 1/4 L Wasser
- ◆ 200 g Schafskäse
- ◆ frische Kräuter (Petersilie, Estragon, Basilikum)
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ 200 g Schmand
- ◆ 2 Eier
- ◆ 2 EL Weißwein



Zubereitung:

Gemüse zerkleinern, mit Wasser ankochen, 5 - 10 Minuten fortkochen und abgießen, dabei 2 EL Sud auffangen. Gemüse in die Pfanne geben, Schafskäse in kleine Würfel schneiden, Kräuter zerkleinern, beides über das Gemüse streuen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Schmand, Eiern, Wein, Gemüsesud, Salz und Pfeffer einen Guß bereiten, über dem Gemüse verteilen und Pfanne (evtl. in eine Auflaufform umfüllen) in den vorgeheizten Backofen setzen. Bei 175° C 20 - 30 Minuten backen.

Tip:

Welkes Gemüse wird wieder frisch, wenn man es erst 10 Minuten in warmes Wasser, dann 20 Minuten in kaltes Wasser legt.

Der Vitaminverlust wird durch die frischen Kräuter wieder ausgeglichen.

Gemüseteller mit Käsesoße

Zutaten:

- ◆ 1 kleiner Blumenkohl
- ◆ 250 g frischer Broccoli
- ◆ 250 g Möhren
- ◆ Salz
- ◆ 250 g Champignons
- ◆ 1 EL Butter oder Margarine
- ◆ ¼ L Milch
- ◆ 200 g Schmelzkäse
- ◆ etwas geriebenen Muskat

Zubereitung:

Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren putzen, waschen und in Stifte schneiden. Gemüse in wenig kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Champignons waschen, putzen, vierteln und im Fett 10 Minuten dünsten. Für die Käsesoße Milch zum Kochen bringen. Schmelzkäse darin schmelzen und mit Muskatnuß abschmecken. Gemüse auf einer Platte anrichten. Die Käsesoße dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.





Italienischer Blumenkohl

Zutaten:

- ◆ 1 Blumenkohl
- ◆ 3 EL Butter
- ◆ 2 EL Mehl
- ◆ 2 Tassen Gemüsebrühe
- ◆ Muskat
- ◆ Salz
- ◆ Eigelb
- ◆ 2 EL Reibekäse
- ◆ 2 EL Reibbrot
- ◆ Butterflöckchen

Zubereitung:

Den gekochten Blumenkohl in Röschen zerteilen. Aus Fett, Mehl und Gemüsebrühe eine helle Soße bereiten, mit Salz und Muskat abschmecken und mit Eigelb legieren. Den Blumenkohl in eine gefettete Auflaufform legen, mit der Soße übergießen, darüber Reibbrot und Käse streuen und Butterflöckchen aufsetzen. Bei mittlerer Hitze im Backofen $\frac{1}{2}$ Stunde hellbraun backen.

Junges Gemüse mit Sauce Hollandaise

Zutaten: (für 2 Personen)

- ◆ 250 g junge Möhren
- ◆ 100 g Zuckerschoten
- ◆ 1 Kohlrabi
- ◆ 250 g kleine neue Kartoffeln
- ◆ Salz
- ◆ 60 g zerlassene Butter

Hollandaise:

- ◆ 2 Eigelb
- ◆ 2 EL Weißwein
- ◆ 1 TL Zitronensaft
- ◆ ½ TL mittelscharfer Senf
- ◆ je 1 Prise Pfeffer und Zucker
- ◆ etwas gehackter Dill



Zubereitung:

Das Gemüse putzen und waschen. Möhren und Zuckerschoten nicht zerkleinern. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln dünn schälen. Das Gemüse getrennt jeweils auf ein Stück Alufolie legen, salzen und mit je ½ TL flüssiger Butter beträufeln. Die Folien verschließen. In einem breiten Topf oder einer Deckelpfanne ca ¼ L Wasser zum Kochen bringen. Die Gemüsepackchen nacheinander hineingeben und zugedeckt garen. Möhren und Kartoffeln 15 Minuten, Kohlrabi 5 Minuten, Zuckerschoten 4 Minuten.

Für Hollandaise Eigelb, Wein, Zitronensaft, Senf, eine Msp. Salz, Pfeffer und Zucker in einem Topf verrühren. Die flüssige Butter zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterrühren. Bei schwacher Hitze cremig aufschlagen (nicht kochen!). Das Gemüse auf einer vorgewärmten Platte oder Tellern anrichten, die Kartoffeln mit Dill bestreuen.

Am 21.06.2003 wurde bei der Jahreshauptversammlung des Deutschen Tierschutzbundes in Erfurt dem Tierschutzverein Mechnernich ein neues Transportauto von der Fa. Masterfood überreicht.

Abgeholt wurde es von der 2.stellv. Vorsitzenden Frau Elgin Schürholz und ihrem Gatten Paul



Mais-Porree-Lasagne

Zutaten:

- ◆ 250 g Gemüsezwiebeln
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 200 g Möhren
- ◆ 1 St Porree
- ◆ 100 g Sellerie
- ◆ 250 g Champignons
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 1 EL Mehl
- ◆ 1 Ds (400 g) Tomaten
- ◆ 2 EL Tomatenmark
- ◆ 1 kl Dose Erbsen
- ◆ 1 kl Dose Mais
- ◆ 1/8 L Gemüsebrühe
- ◆ Salz, Pfeffer, Oregano
- ◆ 1 Bd Petersilie
- ◆ 250 g grüne Lasagneblätter (vorgegart)
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 1 EL Mehl
- ◆ ¼ l Gemüsebrühe
- ◆ 200 g Schmelzkäse (z.B. Sahne)
- ◆ 200 g Schmand
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren, Porree, Sellerie und Champignons putzen. Möhren und Pilze in Scheiben, Porree in Ringe, Sellerie in Stücke schneiden. Zwiebeln in Öl dünsten. Knoblauch, Möhren, Porree, Sellerie und Champignons zugeben.

Nach 10 Minuten 1 EL Mehl darüberstreuen. Tomaten und -mark, Erbsen und Mais zugeben. Brühe angießen, kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano abschmecken. Gehackte Petersilie darunter heben.

Butter erhitzen, Mehl zugeben, anschwitzen, Brühe angießen. Käse in der Soße schmelzen lassen, Schmand einrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. In einer Auflaufform Gemüse, Lasagneblätter und die Hälfte der Soße schichten. Zum Schluß restliche Soße darübergeben. Im Ofen (E-Herd: 200°, Gas: Stufe 3) 45 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Stunden

Pikanter Gemüse-Auflauf

Zutaten:

- ◆ 1 Becher (200 g) Schlagsahne
- ◆ 100 g Kräuter-Frischkäse
- ◆ 2 Eier
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ abgeriebene Muskatnuß
- ◆ 2 Packungen (á 300 g) tiefgefrorenes Farmergemüse
- ◆ 100 g mittelalter Gouda-Käse

Zubereitung:

Sahne, Frischkäse und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Gemüse und $\frac{1}{4}$ L Salzwasser in einem Topf bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen. Käse grob raspeln. Gemüse in eine gefettete Auflaufform füllen. Eier-Sahne darübergießen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3) ca. 20 Min. überbacken. Nach Belieben Vollkornbrot dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Rosenkohl mit Edamersoße

Zutaten:

- ◆ 500 g Rosenkohl
- ◆ 1/8 L Wasser
- ◆ Salz
- ◆ 20 g Butter
- ◆ 1 gehackte Zwiebel
- ◆ 1/8 L Weißwein
- ◆ 200 g Sahne
- ◆ Muskat
- ◆ Pfeffer
- ◆ Salz
- ◆ 200 g geriebener Edamer
- ◆ EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Rosenkohl im Wasser mit Salz ankochen, 10-12 Minuten fortkochen und abtropfen lassen.

Für die Soße Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten mit Wein und Sahne ablöschen, mit Gewürzen abschmecken. Käse einrühren und schmelzen.

Rosenkohl in die Soße geben und in der Nachwärme ziehen lassen. Mit Petersilie garnieren.

Tip:

Alter und hartgewordener Käse einige Zeit in frische Milch legen, dann wird er wieder weich und schmackhaft.

Spargel in Blätterteig mit Pfifferlingen

Zutaten:

- ◆ 4 Scheiben tiefgekühlter Blätterteig
- ◆ 1 kg weißer Spargel
- ◆ Salz
- ◆ 1 Prise Zucker
- ◆ 60 g Butter oder Margarine
- ◆ 1 Eigelb
- ◆ 1 kleine Zwiebel
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ ¼ L trockener Weißwein
- ◆ 1 Becher (250 g) Schlagsahne
- ◆ 1 Dose (230 g) Pfifferlinge
- ◆ ½ Bund Schnittlauch
- ◆ Zitronensaft
- ◆ weißer Pfeffer

Zubereitung:

Blätterteigplatten auftauen lassen. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker und 10 g Fett 15-20 Minuten garen.

Mit einem Messer rhombenförmige Muster in den Blätterteig drücken. Teig mit Eigelb bestreichen, auf ein kalt abgespültes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Restliches Fett erhitzen und beides darin glasig dünsten. Weißwein und Sahne angießen und etwas einkochen lassen. Pfifferlinge abtropfen lassen und in die Soße geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zufügen. Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätterteig waagrecht durchschneiden. Spargel auf die untere Hälfte legen, Soße darübergießen, mit der zweiten Teigplatte abdecken. Nach Belieben mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 Stunde.

Nach 1 152 Tagen im Tierheim fand Gringo ein neues Zuhause



Kriminell:

Ich bin „kriminell“... meinen die Medien denn ich bin ein „Kampfhund“ an der Leine ich brauch ihn als Waffe, als Selbstbestätigung, will damit nur zeigen, seht her wie toll ich bin!

Ich bin „unnormal“...meinen die Bürger weil ein „normaler“ Mensch nie mit so einer „Bestie“ herumläuft, wie kann er nur, ist er verrückt ?

Ich bin „asozial“...meinen die Nachbarn, bin Dealer, Junkie, Zuhälter, denn nur Leute aus diesem Milieu führen „solche Hunde aus !

Ich bin „eine potentielle Gefahr“... meinen die Behörden, besitze die „Bestie“ nur zum Kampfe, ich mache ihn „scharf“ trainiere ihn hart, und hoffe nur, dass er sich paart.

Ich bin ein „Außenseiter“... meinen die Anderen wie DER schon aussieht, lange Haare, tätowiert, Lederjacke, unrasiert ! Bestimmt ist DER auch vorbestraft, Kinder, Rentner aufgepasst !

Ich bin Dir dankbar... meint der Hund an meiner Leine, weil Du trotzdem mit mir Gassi geht's, mich streichelst, fütterst und berührst mir Liebe schenkst und mir vertraust ich bin doch „nur“ ein Hund mit „falscher“ Rasse !

... und deshalb bin ich gerne ein krimineller, unnormaler, asozialer, potentiell gefährlicher Außenseiter