

Pietros Pizza à la Mama



Zutaten: 500g Mehl, 1Pkg Trockenhefe, 100g Margarine, 200ml lauwarme Milch, 1 Ei, 1 EL Salz

So geht's:

Ofen auf 50° vorwärmen. Für den Teig alle Zutaten miteinander für 5 Minuten mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät verkneten. Abgedeckt 1 Std im warmen Ofen gehen lassen. Den aufgegangenen Teig aus dem Backofen holen und diesen direkt auf 220° vorheizen. Auf einem sauberen Backblech den Teig ausrollen und an den Seiten hochdrücken und nach Belieben belegen.

Pizza im heißen Ofen für 45 Minuten backen.

Buon Appetito



Universitätsklinikum
Tübingen

Marions

Bündner Gerstensuppe



Zutaten für 6 Personen: 15 g Öl, 180 g Schinkenwürfel/Speck, 60 g Rollgerste, 120 g Zwiebeln, 180 g Karotten, 120 g Sellerie, 120 g Lauch, 1 ½ Liter Wasser, 24 g Gemüsebrühe, 120 g Sahne, 30 g Mehl, 1-2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer

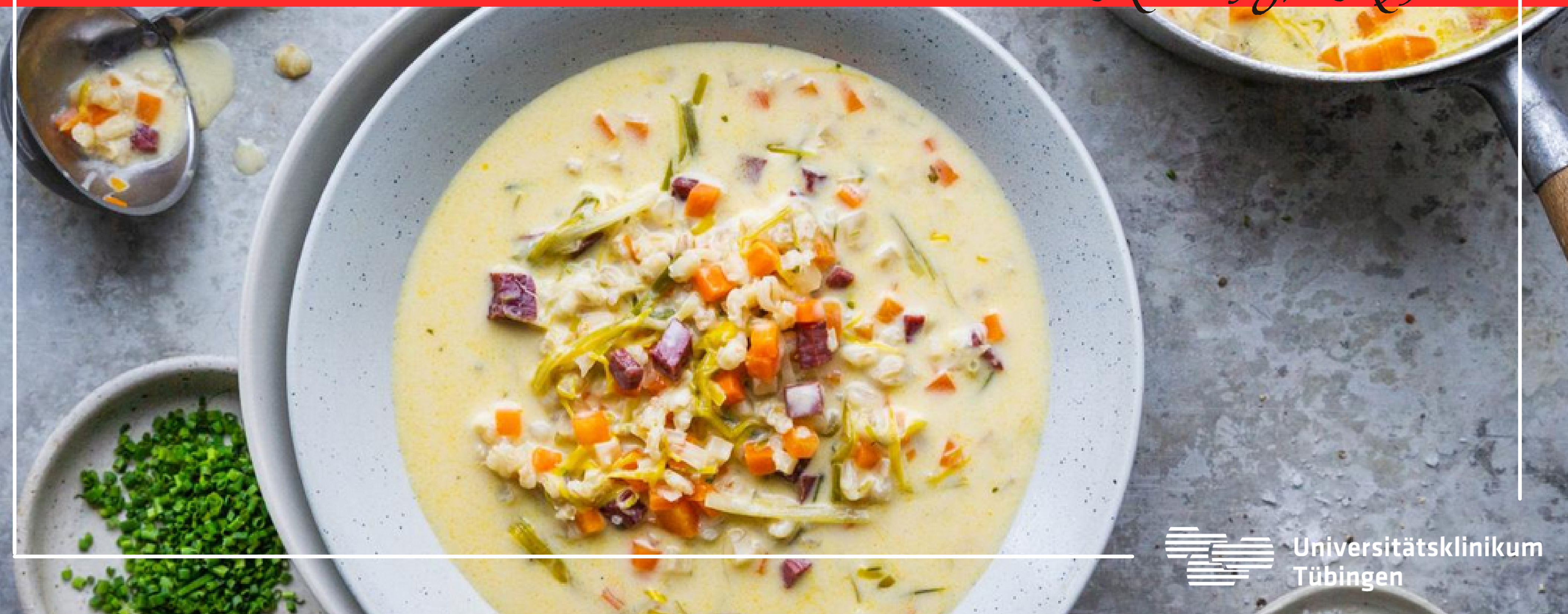
So geht's:

Öl erhitzen, Schinkenwürfel dazu geben, anbraten, Gerste hinzufügen und mitdünsten. Erst jetzt das klein geschnittene Gemüse mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeer würzen. Mit dem Wasser und der Instantbrühe gut 1 – 2 Stunden kochen.

Ca. 20 Minuten vor dem Servieren das Mehl und die Sahne mischen, der Suppe begeben und nochmals aufkochen.

Nach Belieben können kurz bevor die Suppe fertig ist, Wienerli bzw. Saitenwürste zum warm machen mit dazu gegeben werden.

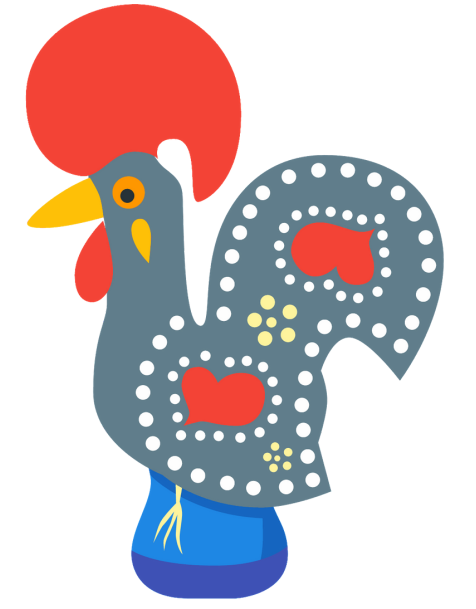
An Göjta Appetit



Universitätsklinikum
Tübingen

Andrés

Bacalhau com Natas



Zutaten für 5-6 Personen: 500 g Kabeljau (Bacalhau), 6 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten, 3 Knoblauchzehen, 200 ml Sahne, 100 ml Milch, ¼ TL Muskatnuss, Olivenöl, 50 gr Schwarze Oliven, Salz und Pfeffer, ½ Tasse Trockenes Paniermehl, Petersilie.

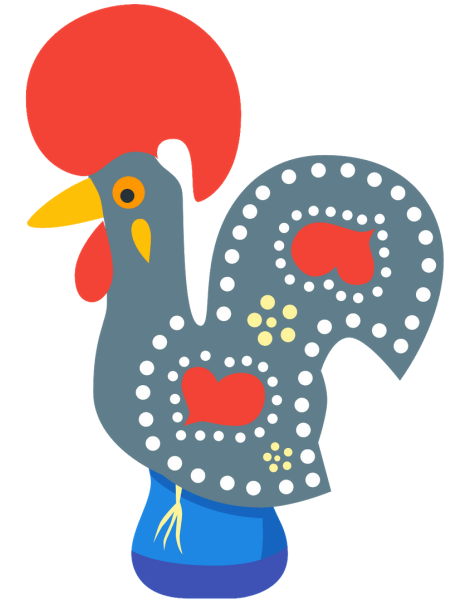
So geht's:

Bringen Sie einen großen Topf mit Wasser zum Köcheln. Den Kabeljau hineingeben und etwa 20 bis 25 Minuten pochieren, bis er gar ist. Abgießen und den Kabeljau abkühlen lassen. Wenn der Kabeljau abgekühlt ist, zerteilen Sie ihn mit den Fingern in Flocken und entfernen Sie dabei alle Gräten und Hautstücke. Legen Sie den Kabeljau in einer kleinen Schüssel beiseite. Heizen Sie den Ofen auf 200° C vor. In einer großen Pfanne oder Sauteuse etwa 3 Esslöffel Olivenöl auf mittlerer Flamme erhitzen. Fügen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und rühren Sie gelegentlich um, bis die Zwiebeln durchgekocht (sautiert), weich und glasig sind, etwa 20 Minuten.



Andrés

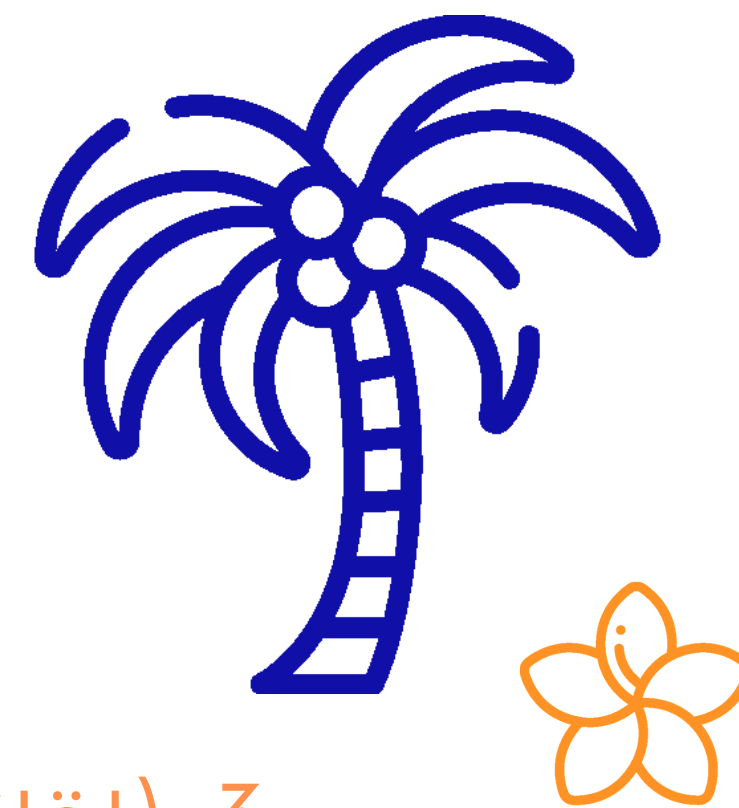
Bacalhau com Natas



Achten Sie darauf, die Hitze niedrig genug zu halten, damit die Zwiebeln nicht zu sehr bräunen. Nehmen Sie die Zwiebeln in eine kleine Schüssel und geben Sie weitere 2 bis 3 Esslöffel Olivenöl hinzu. Fügen Sie die Kartoffeln hinzu und braten Sie sie an. Rühren, bis sie leicht gebräunt und teilweise durchgekocht sind. In eine Schüssel geben und beiseitestellen. Geben Sie weitere 2 bis 3 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne und braten Sie den flockigen Kabeljau an, bis er schön gebräunt ist. In eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen. Eine mittelgroße, ofenfeste Auflaufform buttern oder einfetten. Verteilen Sie 1/3 der Zwiebeln auf dem Boden der Auflaufform. Schichten Sie 1/2 der Kartoffeln über die Zwiebeln und 1/2 des Kabeljaus über die Kartoffeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wiederholen Sie den Vorgang mit einer weiteren Schicht aus 1/3 der Zwiebeln, den restlichen Kartoffeln und dem Kabeljau und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Mit einer letzten Schicht aus den restlichen Zwiebeln abschließen. Gießen Sie die Sahne (oder Bechamelsauce) und die Milch über das Gericht und bestreuen Sie es mit Muskatnuss. Fügen Sie auch die schwarzen Oliven hinzu, und beenden Sie das Ganze mit den über die Auflaufform gestreuten Semmelbröseln. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und 35 bis 45 Minuten backen oder bis sie schön gebräunt ist. Servieren Sie das Gericht noch warm, mit einer Prise frischer Petersilie obenauf. Dieses Gericht passt gut zu einem Beilagensalat und Weißwein (Douro, Alentejo, Pouilly-Fume oder auch ein schöner trockener Riesling).



Eric's Poisson cru au lait de coco à la Tahitienne



Zutaten für 4 Personen: 1kg frischer Gelbflossen-Thunfisch (Sushi-Qualität), 3 Tomaten, 2 Karotten, 1 Gurke, 1 Zwiebel, 4 Limetten, 400ml Kokosmilch (oder noch besser Kokosmilch aus 2 Kokosnüssen selber machen), Petersilie, Frühlingszwiebel, Salz, Pfeffer

So geht's:

Tomaten entkernen, Strunk entfernen und fein würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Gurke schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Karotte schälen und fein raspeln oder in Julienne schneiden (feine Streifen).

Frühlingszwiebel mit dem schönen Grün in dünne Ringe schneiden. Petersilie fein schneiden. Thunfisch in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden und mit dem Limettensaft mit etwas Salz und Pfeffer vorsichtig durchmischen und 10 Minuten ziehen lassen. Bis zur Verwendung kühl stellen. Gemüse, Fisch und Kokosmilch gut vermengen und sofort servieren. Zum Poisson cru au lait de coco isst man auf Tahiti Reis, Pommes oder auch Baguette und dazu ein Bier ... aus Tahiti.



Irinis

Kolokithokeftedes



Zutaten: 500g Zucchini geraspelt (ca. 2 Zucchini), 80g Mehl, 2 Eier, 2–3 EL Olivenöl, Saft ½ Zitrone, 1 Bund frischer Basilikum, 1 Bund frische Minze, 1 Bund Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Kümmel, Chili nach Belieben.

So geht's:

Die geraspelten Zucchini gut abtropfen. Zucchini mit dem Mehl, Ei, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kräuter waschen und klein gehackt in die Masse zusammen mit dem Zitronensaft verrühren. Pfanne mit etwas Öl erhitzen (mittlere Hitze). Aus der Masse flache und runde Puffer formen und beidseitig goldbraun anbraten (die Masse lässt sich kalt besser formen, kann zuvor ca. 30 Min. kühl gestellt werden; für bessere Bratergebnisse können die Puffer zuvor in Mehl gewendet werden). Nach Belieben mit frischem Koriander und Zitronen servieren. **Extra Tipp:** Die Puffer schmecken auch gefüllt! Für die Füllung einfach FETA verwenden, die Puffer werden so etwas dicker und müssen entsprechend etwas länger gebraten werden. **Extra Dip:** 200 gr. Griechischen Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, ein Schuss Olivenöl und Oregano abschmecken.



Stevens Fudge Brownies



Zutaten: 300ml Öl (z.B. Rapsöl), 600g Zucker, 3 Pck Vanillezucker, 5 große Eier (L), ein paar Tropfen Rumaroma, 250g Mehl, 1 gestr. TL Backpulver, 1 geh. TL Salz, 125g Kakao (zB. Bensdorp), 1 Pck. Raspelschokolade (100g), Ca. 150g gehackte Walnüsse.

So geht's:

Zucker und Öl mit einem Handmixer verrühren. Vanillezucker, Eier und Rumaroma zur Öl-Zuckermasse hinzugeben und mit dem Mixer verrühren. Die weiteren Zutaten (Mehl, Backpulver, Salz und Kakao) zuerst vermischen und dann vorsichtig unter die flüssige Masse mit dem Handmixer auf niedriger Stufe unterrühren. Zum Schluss die Schokoraspeln und gehackten Walnüsse dazugeben und die Masse in eine Auflaufform (ca. 25x35cm, nicht größer) geben. Bei 175 Grad Celsius 20 – 25 Min backen. Nach dem Abkühlen aus der Form holen und mit Puderzucker bestäuben.



Sebastians Saure Kutteln



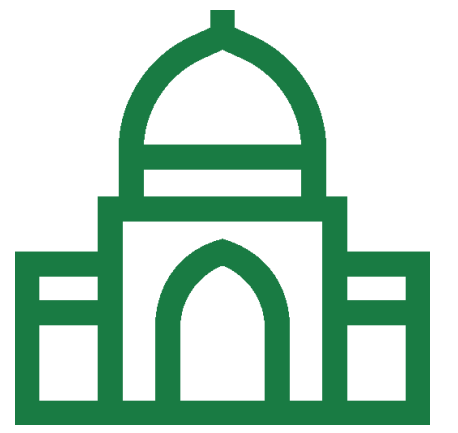
Zutaten: 5 mittlere Zwiebeln, 100 g Fett, 800 g gekochte und in feine Streifen geschnittene Kutteln, Tomatenmark, etwas Mehl, $\frac{3}{4}$ Liter Württemberger Rotwein, 3 Lorbeerblätter, einige Wacholderbeeren, etwas Zitronenschale, Fleisch- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

So geht's:

Zuerst die Zwiebeln in heißem Fett andünsten, dann die geschnittenen Kutteln dazugeben und mit anrösten. Nach einigen Minuten Bratzeit etwas Tomatenmark hinzufügen und Farbe nehmen lassen. Nun das Ganze mit Mehl bestäuben und mit dem Rotwein ablöschen. Die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren zugeben, und etwa – je nach Weichheit der Kutteln – $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunde in der fertigen Soße ziehen lassen. Dann mit etwas Brühe auffüllen und abschmecken. Nur so viel auffüllen, dass ein gulaschartiges Gericht entsteht. Dazu gerne Röstkartoffeln reichen.



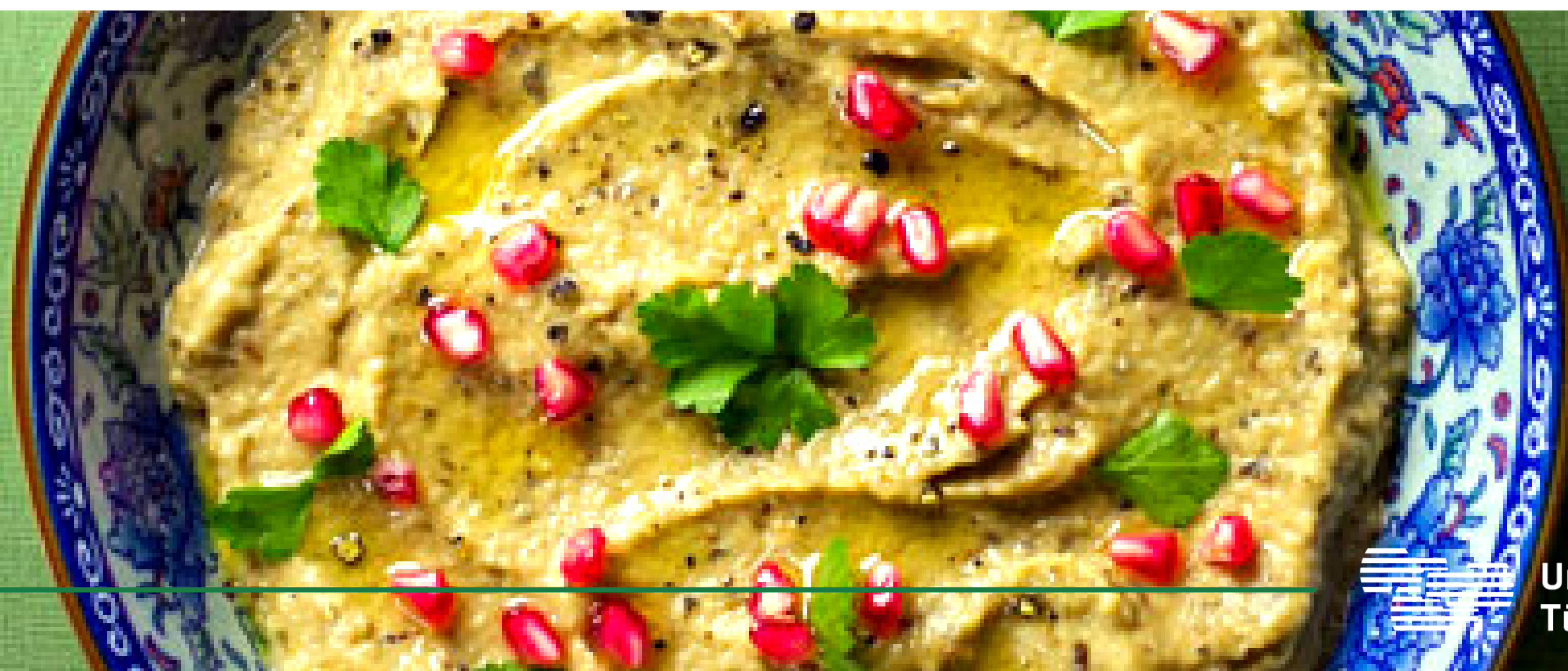
Ramis Baba Ghanoush



Zutaten: 2 Auberginen (ca. 500g), 3 EL Sesampaste (Tahin), 3 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl beste Qualität, Optional 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, glatt, 1 EL schwarze Oliven, entkernt, 6-10 Cherry Tomaten, 2 EL Granatapfelsirup.

So geht's:

Den Backofen auf 220 °C vorheizen, die Auberginen waschen und mit einem spitzen Messer ein paar Mal einstechen. Die Auberginen so lange backen, bis sie ganz weich sind und die Haut fast schwarz ist, das dauert ungefähr 30 Minuten. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die noch lauwarmen Auberginen halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Dann das Fruchtfleisch zusammen mit der Sesampaste, dem Zitronensaft und dem Olivenöl im Mixer fein mixen. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zum Auberginenpüree geben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblättchen abzupfen, ebenso wie die Oliven und Tomaten fein hacken und kurz vor dem Servieren auf das Baba Ghanoush streuen. Nun können Sie auf den Baba Ghanoush Teller zusätzlich Granatapfelsirup tröpfeln und reichlich Olivenöl dazu geben. Dazu gibt es Fladenbrot, mit Sesam und Schwarzkümmel bestreut.



Elisas Graukasnockn



Zutaten: 40g Zwiebel, 30g Butter, 80g Graukäse schnittfest, 150g schnittfestes Weißbrot würfelförmig geschnitten, 2 Eier, 100 ml Milch 1 EL Mehl, 1 EL Petersilie fein gehackt, Salz, Pfeffer, 40 g Butter.

So geht's:

Die klein geschnittene Zwiebel in Butter andünsten und mit dem gewürfelten Graukäse zum Knödelbrot geben. Die Eier mit der Milch verrühren und mit der Petersilie zum Knödelbrot geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Nach Bedarf mehr Knödelbrot dazugeben und kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit feuchten Händen die Nocken formen.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Nocken 15 bis 20 Minuten kochen. Anrichten, mit geriebenem Graukäse bestreuen und mit zerlassener Butter abschmälzen, servieren und genießen!



Melanis Sarma



Zutaten: 1 sauer eingelegter Kohlkopf (Sauerkrautblätter), 1 kg Hackfleisch, ½ Beutel Reis, 1 Pck. geräucherter Bauchspeck in Scheiben, 2-3 Zehen Knoblauch, 1 Zwiebel, 1 Tube Tomatenmark, 2-3 EL Sonnenblumenöl, 1 Ei, Gewürzmischung „Vegeta“, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver.

So geht's:

Das rohe Hackfleisch mit dem vorgekochten Reis, dem Ei, den kleingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauch sowie Salz, Pfeffer, Vegeta und Paprikapulver vermischen und in die Sauerkrautblätter einwickeln (fixieren oder so wickeln, dass die Masse fest im Sauerkrautblatt hält). Ein Sauerkrautblatt ungefüllt übriglassen. Restliche Sauerkrautblätter bzw. Reste kleinschneiden.

Anschließend das Mehl in einem großen Topf in heißes Öl rühren, ca. ¾ Tube Tomatenmark dazu, mit Wasser oder Brühe aufgießen und ein großes Sauerkrautblatt auf den Topfboden drücken. Gefüllte Krautwickel in den Topf geben, den geräucherten Bauchspeck und die Krautreste dazugeben, aufkochen lassen und dann bei reduzierter Hitze (3 von 9) ca. 2 Stunden kochen lassen. Dazu Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln servieren. Guten Appetit.



Luthers Chicken Adobo



Zutaten: 1 kg Hähnchenfleisch in Portionsstücke geschnitten, 4 getrocknete Lorbeerblätter, 1 Knoblauchzehe leicht zerdrückt, 6 EL Essig weiß bzw. Zuckerrohrressig, 15 Schwarze Pfefferkörner, 1/2 Tasse Sojasauce, 1 TL Austernsauce, 2 TL brauner Zucker, 2 Tassen Wasser, Salz zum Abschmecken, 3 EL Speiseöl.

Optionaler Zusatz: 1 kleine Dose Ananasstücke, 5-6 gekochte Eier.

So geht's:

Öl in der Pfanne erhitzen. Sobald das Öl heiß wird, fügen Sie den Knoblauch hinzu. Kochen Sie, bis die Farbe goldbraun wird. Entfernen Sie den Knoblauch und stellen Sie ihn beiseite. Huhn hinzufügen. 5 Minuten kochen oder bis die Farbe hellbraun wird. Lorbeerblätter, Austernsauce, Sojasauce und Wasser hinzufügen. Aufkochen und köcheln lassen, bis das Fleisch zart wird. Den Zucker hinzufügen und umrühren. Mit Essig aufgießen und aufkochen lassen. Köcheln lassen, bis der größte Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Optional können Sie die Ananasstücke mischen und auch die gekochten Eier hinzufügen und umrühren. Mit Salz abschmecken. Den gebratenen Knoblauch einlegen, umrühren und 2 Minuten lang kochen. Servieren, teilen und genießen.

