

Mac and Cheese

VOR DEM START

Rezept durchlesen, alle benötigten
Küchenutensilien zurechtlegen.
Zutaten wiegen oder abmessen
und bereitstellen.

Zutaten

Für 4 Personen

1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl
500 g Makkaroni
Salz

Fugensauce (Béchamel)

50 g Butter
plus etwas für die Form
30 g Mehl (glatt)
500 ml Milch
Salz, Pfeffer
& gemahlene Muskatnuss

Käsesauce

200 g Cheddar
100 g Emmentaler
(oder mehr Cheddar)
200 g Mozzarella
Pfeffer
2 TL scharfer Senf

Außerdem

etwas frische Kräuter
(etwa Petersilie, Basilikum,
Estragon oder Schnittlauch)

1. Vorbereiten & vorheizen

Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl bei sehr kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren dunkelbraun und knusprig braten.* Makkaroni in reichlich Salzwasser nicht ganz weich kochen, abseihen und abschrecken. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

* Je mehr Zeit ihr den Zwiebeln beim Braten bei ganz kleiner Hitze gebt, desto intensiver wird ihr Geschmack. Der Aufwand lohnt sich wirklich. Zwiebeln werden in der Regel immer zu kurz gebraten.

2. Sauce & Fugensauce machen (Teil 1)

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Topf vom Herd nehmen und das Mehl mit dem Schneebesen einrühren, sodass eine glatte Paste entsteht. Milch nach und nach unter ständigem Rühren dazugießen, damit keine Klümpchen entstehen. Zurück auf den Herd stellen und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15–20 Minuten sanft köcheln, bis die Béchamel schön dickflüssig ist. Dabei öfter umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

3. Sauce & Fugensauce machen (Teil 2)

Cheddar und Emmentaler reiben, Mozzarella zerzupfen. Käse miteinander mischen. $\frac{1}{3}$ der Mischung zum Bestreuen zurückbehalten. Restlichen Käse bei nicht allzu großer Hitze nach und nach mit einem Schneebesen in die Béchamel einrühren, sodass er nicht klumpt, sondern schön gleichmäßig schmilzt. Falls die Sauce zu dick ist, einfach noch etwas Milch dazugeben. Mit Pfeffer und Senf würzen.

4. Zusammensetzen

Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) gut buttern. Nudeln und Käsesauce einfüllen und final abschmecken. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

5. Backen

Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15–20 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist und es herrlich duftet. Eventuell für die letzten 5 Minuten den Grill dazuschalten.

6. Finalisieren & servieren

In der Form oder auf Tellern mit den knusprigen Zwiebeln bestreut servieren.







Gemüsetarte

VOR DEM START

Rezept durchlesen, alle benötigten Küchenutensilien zurechtlegen. Zutaten wiegen oder abmessen und bereitstellen.

Zutaten

Für eine Tarte- oder Springform mit 26 cm Ø

Teig

1 Pkg. fertiger Quicheteig (300 g)
etwas Butter für die Form
Backpapier
250–300 g getrocknete Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen etc.)

Gemüse-Füllung

je ½ roter & gelber Paprika (oder 150 g gemischtes Gemüse)
je 1 Handvoll Champignons & (TK-)Erbisen (oder insg. 150 g anderes gemischtes Gemüse)
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl

1. Vorbereiten

Alle Gemüse für die Füllung wenn nötig putzen und schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.*

* Enden der Zwiebel abschneiden und die äußeren Hautschichten abziehen. Zwiebel halbieren. Auf die Schnittseite legen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei nicht ganz durchschneiden. Dann im 90°-Winkel zur ersten Schnittrichtung wieder in Scheiben schneiden, so entstehen Würfel. Je feiner die Scheiben, desto feiner die Würfel.

2. Teig machen

Entfällt, weil fertiger Teig verwendet wird.

3. Auskleiden & vorbacken

Form gut buttern. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Form damit auskleiden. Teig an den Rändern 2 cm hochstehen lassen. Überstehende Teile wegschneiden. Teig mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Ca. 30 Minuten im Kühlschrank kühlen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann 12–15 Minuten auf unterster Schiene im Ofen blindbacken*. Herausnehmen, das Papier mit den Hülsenfrüchten entfernen. (Achtung, das ist heiß!) Teig nochmals 8 Minuten backen. Ofenhitze auf 180 °C reduzieren.

* So nennt man den Vorgang, wenn ein Teig vorgebacken wird, damit er knusprig bleibt. Wem das zu aufwendig ist, der kann den Teigboden vor dem Befüllen auch mit Eiweiß bestreichen. Dafür 1 Ei trennen, das Eigelb für den Guss verwenden. Guter Trick: Wer nichts davon gemacht hat, kann die fertig gebackene Tarte für ca. 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze auf die Herdplatte stellen. Durch die Unterhitze wird die Unterseite nachgebacken und dadurch knuspriger. Aber aufpassen, dass nichts anbrennt!

4. Füllung machen

In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Gemüse darin ca. 15 Minuten unter Rühren anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.



Guss
50–100 g Ziegenkäse
(Cheddar oder Parmesan)
50 g Sauerrahm
50 ml Schlagobers
(oder Milch)
2 Eier
Salz & Pfeffer

5. Guss machen

Käse reiben. Alle Zutaten für den Guss miteinander vermischen und würzen.
(Vorsicht mit dem Salz, das Gemüse sind schon recht würzig.)

6. Zusammenstellen & backen

Gemüse auf dem vorgebackenen Teig verteilen und mit Guss übergießen. Tarte auf unterster Schiene (damit der Boden schön knusprig wird) 30 Minuten backen, bis sie goldbraun ist und herrlich duftet. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

7. Beilagen machen

Käse reiben. Alle Zutaten für den Guss miteinander vermischen und würzen.
(Vorsicht mit dem Salz, das Gemüse sind schon recht würzig.)

8. Servieren

Mit einem scharfen Messer die Tarte vom Tortenrand lösen, sofern sie noch haftet.
Den Tortenring (falls vorhanden) lösen und die Tarte servieren.

TIPP Falls der Guss zu flüssig ist, einfach 1 EL Maisstärke (Maizena) mit etwas Sauerrahm in einer Schüssel glatt rühren und unter den Guss mischen. Dann hält das auf jeden Fall!



Brownies

VOR DEM START

Rezept durchlesen, alle benötigten
Küchenutensilien zurechtlegen.
Zutaten wiegen oder abmessen
und bereitstellen.

Zutaten

Für ca. 16 Stück

340 g Schokolade

4 Eier

½ Bio-Orange

1 Prise Salz

240 g Butter (weich)
plus etwas für die Form

240 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

100 g Mehl (glatt)

140 g geriebene Mandeln

1 TL Backpulver

Außerdem

etwas Butter für die Form

etwas Staubzucker
zum Bestreuen

1. Vorbereiten

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine eckige Backform (ca. 35 x 25 cm) gut buttern (auch die Seiten nicht vergessen). Schokolade in Stücke brechen. Eier trennen.* Orangenschale mit einer feinen Reibe abreiben.

* Das Trennen von Eiern geht am besten mit den Händen: Dafür zwei Schüsseln bereitstellen. (Es ist wichtig, dass die Eiweiß-Schüssel fettfrei ist und sich beim Trennen kein Eigelb reinschummelt.) Ei vorsichtig am Schüsselrand aufschlagen, bis die Schale einen Knacks bekommt. Über der Eiweiß-Schüssel öffnen, Eiweiß und Eigelb in eine Hand gleiten lassen, dabei rinnt das Eiweiß durch die Finger in die Schüssel. Eigelb in die andere Schüssel geben.

2. Teig machen

Eiweiß und Salz mit dem Handmixer oder in der Küchenmaschine auf nicht allzu hoher Stufe zu steifem Schnee schlagen (so nennt man gestockten Eiweißschaum). Schokolade mit Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Von der Hitze nehmen. Zucker und Vanillezucker einrühren. Eigelbe einzeln unterrühren. Orangenschale untermischen. Mehl mit Mandeln und Backpulver vermischen und portionsweise untermischen. Eischnee zum Schluss mit einem Gummispatel vorsichtig unter den Teig heben. In die Form streichen. Die Form ein paar Mal aufklopfen, so verteilt sich der Teig ganz regelmäßig.

3. Backen

Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.*

* Dafür mit einem Holz- oder Metallspieß in den Kuchen stechen. Spieß herausziehen. Haftet kein Teig mehr dran, ist der Kuchen fertig. Klebt noch Teig dran, nochmals 10 Minuten weiterbacken und den Vorgang wiederholen.

4. Finalisieren & servieren

Kuchen aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Mit Staubzucker beschneien und servieren.

