



3.4.6 Mie-Nudel-Eintopf

Menge	Zutaten	Zubereitung
100 g	Mie-Nudeln	mit kochendem Wasser übergießen und entsprechend der Packungsanleitung quellen lassen. Mie-Nudeln absieben, kalt abschrecken, abtropfen lassen.
120 g	Karotten	putzen, waschen, schälen, in 6 cm x 4 mm Julienne (► 7.1.3) schneiden.
50 g	Lauch	putzen, in dünne ● schneiden, waschen.
1	Frühlingszwiebel	waschen, putzen, in feine ● schneiden.
60 g	Stangensellerie	putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden.
3 EL	Erdnussöl	erhitzen, Karotten, Lauch, Frühlingszwiebel, Stangensellerie andünsten.
1,2 l	Geflügelbrühe	ablöschen und Eintopf ca. 5 Min. köcheln lassen. Mie-Nudeln kurz vor dem Anrichten zugeben. Alle Zutaten sollten knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein, evtl. noch Geflügelbrühe zugeben.
	Sojasoße, Salz, Chili ...	Mie-Nudel-Eintopf abschmecken.
300 g	Putenfilet	in feine Streifen schneiden.
3 EL 2 EL	Sojasoße Sesamöl	Putenstreifen marinieren, Sesamöl erhitzen. Putenstreifen anbraten, durchgaren und am Ende vorsichtig zum Eintopf geben, mischen.
100 g 2 EL	Tofu Sojasoße	in 1 x 1 cm große ■ schneiden, kräftig würzen.
1–2 EL	Mehl	Tofuwürfel darin wenden.
3 EL	Sesamöl	Tofuwürfel anbraten. Suppe anrichten und Tofuwürfel dekorativ auf den Eintopf legen.
	Sesam (schwarz)	über die Suppe streuen (► Foto).

Anrichten: Suppenteller **oder** Suppenschale **Garnieren:** Tofuwürfel, schwarzer Sesam





6.2.6 Grünkertaler (8 Stk.)


Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zwiebel	schälen, in sehr feine ■ schneiden.
70 g	Karotten	waschen, sehr fein reiben.
220 g	Lauch	putzen, der Länge nach halbieren, waschen, in sehr feine ▶ schneiden.
3 EL	Petersilie	waschen, sehr fein schneiden.
3 EL	Rapsöl	erhitzen, Zwiebeln, Karotten, Lauch und Petersilie andünsten.
	Salz, Pfeffer	Gemüse würzen.
200 g	Grünkern	sehr fein mahlen, zum Gemüse geben.
50 g	Emmentaler	sehr fein reiben, zur Gemüsemasse geben.
3 2 EL 1 TL 2 Pr	Eier (Größe S) Semmelbrösel Salz Pfeffer	zur Gemüsemasse geben. Alle Zutaten mit dem Handrührgerät (▶ Knethaken) zu einer einheitlichen Masse mischen. Je nach Bedarf können noch Semmelbrösel zugegeben werden. Rolle Ø ca. 5 cm formen, in 8 ● schneiden und Taler formen. Damit die Taler appetitlich aussehen, sollten sie nicht zu flachgedrückt werden.
1	Ei	verquirlen. Taler beidseitig darin wenden.
5 EL	Semmelbrösel	Taler darin wenden. Semmelbrösel vorsichtig festdrücken.
8 EL	Rapsöl	in einer großen Pfanne erhitzen. Grünkertaler beidseitig goldbraun anbraten. Bratzeit pro Seite ca. 5 Min. Die Taler auf einem Küchenpapier entfetten, schuppenförmig anrichten.

Tipp
Grünkern ist unreifer Dinkel. Anstelle von Talern können Nocken abgestochen werden.

Anrichten: Platte **oder** Teller **Garnieren:** –



6.2.7 Granatapfel-Couscous mit Zitronenmelisse

Menge	Zutaten	Zubereitung
150 ml 1 TL	Wasser Salz	zum Kochen bringen. Den Topf von der Herdplatte nehmen. 
150 g	Couscous	zugeben, umrühren. Deckel auflegen. Couscous ca. 15 Min. quellen lassen, mit der Gabel lockern.
1	Granatapfel	halbieren. Kerne mit dem Rührlöffel herausschlagen, vorsichtig unterheben.
265 g	Kichererbsen	Saft abtropfen, Kichererbsen kurz unter fließendes Wasser geben, abtropfen lassen, unterheben.
	Limettensaft Limettenabrieb (Bio) Orangensaft	nach Bedarf zugeben.
5 EL	Zitronenmelisse	sehr fein schneiden und sofort unter das Couscous mischen.
	Salz, Pfeffer	Couscous kräftig abschmecken, anrichten.


Anrichten: Schale **Garnieren:** Granatapfel, Zitronenmelisse



6.2.8 Grießklöße 

Menge	Zutaten	Zubereitung
500 ml 1 TL 2 Pr	Milch Salz Muskat	in einem Topf einmal aufkochen lassen.
150 g	Hartweizengrieß	in die kochende Milch streuen und so lange rühren, bis sich ein fester Kloß gebildet hat. Kloß muss sich vollständig vom Topfboden lösen.
2	Eier	verquirlen, unter die leicht abgekühlte Masse rühren.
	Mehl (Typ 405)	Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben. Probekloß mit ca. 1 gehäuften Esslöffel Masse formen und in etwas Mehl wenden. Masse handwarm abkühlen lassen. Wird die Masse zu kalt, lässt sie sich nicht gut formen.
3 l 1 EL	Wasser Salz	erhitzen, das Wasser sollte sieden. Den Probekloß ca. 5 Min. garziehen lassen. Der Probekloß ist fertig, wenn er an der Oberfläche schwimmt. Den Probekloß probieren. Die Masse evtl. nachwürzen. Weitere Klöße formen (pro Kloß ▶ 1 stark gehäufter Esslöffel). Grießklöße im Salzwasser garziehen lassen (▶ direktes Pochieren). Die fertigen Klöße aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, anrichten.
30 g	Butter	erhitzen.
3–4 EL	Semmelbrösel	leicht in der Butter anrösten, über die fertigen Klöße geben.

Anrichten: Schüssel **oder** Teller **Garnieren:** geröstete Semmelbrösel

6.2.9 Haferflockenbratlinge (6 Stk.) 

Menge	Zutaten	Zubereitung
150 ml	Milch	in einem Topf erhitzen.
70 g 70 g	Haferflocken (fein) Haferflocken (kernig)	mischen, die heiße Milch über die Haferflocken gießen, verrühren. Die Milch einziehen lassen.
40 g	Lauch	putzen, halbieren, waschen, in sehr feine ■ schneiden.
1/2	Zwiebel	schälen, in sehr feine ■ schneiden.
3 EL	Petersilie	waschen, sehr fein zerkleinern.
60 g	Karotten	waschen, schälen, sehr fein reiben.
3 EL	Rapsöl	erhitzen, Lauch, Zwiebeln, Petersilie und Karotten andünsten und zu den Haferflocken geben.
15 g	Semmelbrösel	unter die Masse mischen.
	Salz, Pfeffer, Paprika	Masse würzen und kräftig abschmecken.
1	Ei	verquirlen und zugeben, Masse mischen, nicht mehr probieren (▶ Salmonellen-gefahr). Masse ca. 15 Min. stehen lassen. Masse in 6 Teile teilen und runde Bratlinge formen.
7 EL	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge auf beiden Seiten goldbraun braten. Bratzeit pro Seite: ca. 5 Min. Die Bratlinge erst wenden, wenn sich auf der Unterseite eine goldbraune Kruste gebildet hat. Bratlinge heiß servieren.
2 EL	Petersilie	waschen, über die Haferflockenbratlinge streuen.

Anrichten: Platte **oder** Teller **Garnieren:** Petersilie (fein)



6.2.10 Polentaschnitten mit Ziegenkäse und essbaren Blüten

- ✓ Backblech mit Backfolie bereitstellen.
- ✓ Backofen auf **Grillstufe 1** vorheizen.



Menge	Zutaten	Zubereitung
500 ml 80 g 2 TL 1 TL 3 Pr	Milch Butter (weich) Salz Brühpulver Muskat	Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen.
280 g	Maisgrieß (► Polenta)	mit dem Schneebesen einrühren. So lange rühren, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist und der Topfboden sichtbar ist. Masse 5 Min. quellen lassen.
2	Eier	unter die leicht abgekühlte Masse rühren.
80 g	Parmesan	fein reiben, untermischen.
2 Pr	Chili	unterrühren. Masse auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech streichen. Es sollte eine rechteckige Polentaplatte mit einer Höhe von 1,5 cm entstehen. Polentaplatte im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen. Aus der Platte Ø 6,5 cm große ● ausstechen oder die Platte in 5 x 5 cm große ■ schneiden. Die beim Ausstechen der Kreise entstehenden Reste können zu kleinen Talern geformt werden.
	Semmelbrösel	Polentaschnitten darin wenden.
5–6 EL	Rapsöl	in der Pfanne erhitzen. Die Polentaschnitten beidseitig kurz goldbraun anbraten. Erst wenden, wenn sich auf der Unterseite eine leichte braune Kruste gebildet hat, damit sie nicht auseinanderfallen.
1–2	Ziegenkäserollen	Rolle in 2–3 mm dünne ● schneiden (► Foto). Ziegenkäsescheiben auf die Polentaschnitten legen und im Backofen gratinieren, bis der Ziegenkäse an den Rändern leicht zu bräunen beginnt.
2–3 EL	Blüten (getrocknet)	über den Ziegenkäse streuen, Polentaschnitten anrichten.

 4–5 Min.  Stufe 1  Grillen, mittlere Schiene  Sichtkontrolle durchführen

Anrichten: Platte **oder** Teller **Garnieren:** getrocknete Blüten, je nach Wunsch 1–2 EL Schnittlauch





6.1.25 Gebratene Schupfnudeln mit Kraut und Speck

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 x	Schupfnudeln	herstellen (► Schupfnudeln 6.1.24).
15 g	Butterschmalz	in einer Pfanne erhitzen und Schupfnudeln goldbraun anbraten.
100 g	Katenschinken	in feine ■ schneiden, zugeben, mitbraten.
240 g	Weinsauerkraut (Ds, mild)	öffnen, Saft abtropfen lassen. Mit der Gabel auseinanderzupfen und ca. 4–5 Min. mit den Schupfnudeln garen.
	Salz, Pfeffer	Schnupfnudeln würzen, anrichten.

Anrichten: Schüssel (warm) **Garnieren:** –

6.1.26 Kartoffel-Quark-Bratlinge mit Mango-Chili-Salsa

Menge	Zutaten	Zubereitung
600 g	Kartoffeln (mehlig kochend)	garen (► Pellkartoffeln 6.1.6). Fertige Kartoffeln schälen. Am Ende sollten 500 g geschälte Kartoffeln vorhanden sein. Diese durch die Kartoffel- oder Spätzlepresse drücken. Die Masse abkühlen lassen.
1	Mango	schälen, in feine ■ schneiden, in eine Schüssel geben.
1/2	Chilischote (rot)	waschen, halbieren. Die Kerne entfernen, in sehr feine ■ schneiden und nur so viel zugeben, bis der gewünschte Schärfegrad erreicht ist.
1 TL 1 EL 1 EL	Limettenabrieb (Bio) Olivenöl Balsamico Bianco	zugeben.
5 g	Minze	waschen, sehr fein schneiden, zugeben.
	Salz, Pfeffer	Mango-Chili-Salsa abschmecken.
250 g	Speisequark	zu der abgekühlten Kartoffelmasse geben.
3 EL	Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden, zugeben.
120 g	Karotten	waschen, sehr fein reiben, zugeben.
125 g 1 1–2 TL 2 Pr	Mehl (Typ 405) Eigelb Salz Pfeffer	zugeben und zu einer einheitlichen Kartoffel-Quark-Masse mischen. Masse zu einer Ø 4 cm dicken Rolle formen und in ca. 2,5 cm große ● schneiden. Aus Scheiben Bratlinge formen (► Foto).
5 EL 2 EL	Sesam (hell) Sesam (schwarz)	Bratlinge in Sesam wenden.
8 EL	Rapsöl	erhitzen und Bratlinge goldbraun auf beiden Seiten ausbraten. Garzeit pro Seite ca. 5 Min. Bratlinge mit Salsa anrichten (► Foto).

Anrichten: Teller (warm) **Garnieren:** Zitronenmelisse





7.8 Salate im Glas – Salad Bowls

Salat/Gemüse/Getreideprodukte ... im Glas

Salate, Gemüse, marinierte Getreideprodukte, gekochte Eier, Käse ... können wunderbar in einem Glas geschichtet und z. B. zur Arbeit bzw., in die Schule mitgenommen werden. Der große Vorteil ist hierbei, dass die Zutaten am Abend in ein Glas geschichtet, gekühlt und am nächsten Tag bequem transportiert werden können. Die Vinaigrette, Marinade ... sollte bei Garten-, Blatt- und Pflücksalaten etc. **erst** kurz vor dem Verzehr zugefügt werden, um die Frische zu garantieren.

7.8.1 Couscous, Avocado, Tomate, Mais, Karotte und Ei im Glas

✓ 4 Gläser mit Schraubverschluss bereitstellen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
120 ml	Wasser	in einen Topf geben.
120 g	Couscous	zugeben, einmal aufkochen lassen, umrühren und Couscous nach Packungsanleitung garen. Fertiges Couscous abkühlen lassen. Es sollte kein Wasser mehr vorhanden sein.
3 EL	Olivenöl	unter das Couscous mischen.
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft	Couscous würzen.
2–3 EL	Zitronenmelisse	waschen, sehr fein schneiden, unter das Couscous mischen. Couscous nochmals abschmecken und gleichmäßig auf die Gläser verteilen.
1	Avocado	halbieren, Kern entfernen. Avocado mit dem Löffel aus der Schale lösen, in feine ■ schneiden.
3 EL	Zitronensaft	unter die Würfel mischen.
2	Tomaten	waschen, halbieren, Strunk entfernen, in feine ■ schneiden. Avocado- und Tomatenwürfel mischen und gleichmäßig in die Gläser füllen.
150 g	Mais	Saft abtropfen lassen und auf die Avocado-Tomaten-Würfel geben. Mais gleichmäßig aufteilen.
1	Karotte	putzen, waschen, schälen, grob raspeln. Gleichmäßig auf den Mais geben.
2	Eier	ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken, mit dem Eierschneider in feine ● schneiden und auf den Karotten verteilen.
3 EL	Kräuter	waschen, fein schneiden, auf den Eiern verteilen. Gläser gut verschließen und kühlen.
1 GR	Salatsoße (nach Wahl)	herstellen. Salatsoße zum geeigneten Zeitpunkt über die Zutaten gießen.

Anrichten: Gläser **Garnieren:** Kräuter (fein)





12.4.3 Caprese-Sandwiches (4 Stk.)

Menge	Zutaten	Zubereitung
8 Sch	Toastbrot (groß)	leicht toasten, etwas erkalten lassen.
60 g	Frischkäse	die Hälfte der Toastbrote bestreichen.
25 g	Rucola	putzen, waschen. Das Wasser vollständig abtropfen lassen. Den Rucola mit dem Küchenpapier abtupfen und auf den Frischkäse legen.
16 Sch	Tomaten (dünn)	auf den Rucola legen.
16 Sch	Mozzarella	auf die Tomaten legen.
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence	Tomaten würzen. Jeweils ein Toastbrot auf einen Belag legen und diagonal in Dreiecke schneiden. So alle Sandwiches fertigstellen.
	Pergamentpapier	Sandwiches etwas einschlagen, damit sie aus der Hand gegessen werden können.

Anrichten: Pergamentpapier **Garnieren:** –

12.4.4 Rote-Bete-Sandwiches (4 Stk.)

Menge	Zutaten	Zubereitung
8 Sch	Vollkornbrot	leicht toasten.
100 g 160 g 20 g 15 g	Kichererbsen Rote Bete Sesampaste (Tahini) Frischkäse	Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und mixen.
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel	Rote-Bete-Hummus abschmecken. Je nach Wunsch auf 4 Toastbroten verteilen. Restliche Masse in einem Schälchen dazu reichen.
15 Sch 15 Sch	Tomaten (dünn) Gurken (dünn)	auf Rote-Bete-Hummus legen.
	Sprossen (nach Wahl)	vorbereiten und auf die Tomaten- bzw. Gurkenscheiben legen.
1/2	Paprika (orange)	putzen, waschen, in sehr feine Streifen schneiden, auf das Gemüse legen. Die restlichen Brothälften vorsichtig auflegen, andrücken (► pro Sandwich 2 Brotscheiben).
	Holzspieß	je nach Bedarf und Wunsch in die Brothälften stecken, damit sie zusammenhalten (► Foto).

Anrichten: Platte, Schälchen **Garnieren:** –





12 Streetfood, Projekte

12.1 Streetfood/Foodtrucks

1866 versorgten erstmalig der texanische Rancher Charles Goodnight und sein Koch mit dem **Chuckwagon** (► dt. **Verpflegungswagen – Planwagen**) die texanischen Cowboys und Holzfäller in der Wildnis mit Essen, Trinkwasser und medizinischen Gütern. In der Regel fuhr der Koch den Planwagen. Er war für die Feuerstelle, die Essenzubereitung und die medizinische Versorgung zuständig. Um 1890 verkauften findige holländische Geschäftsleute an den New Yorker Straßenecken Essen. Es entwickelten sich die ersten Streetfood-Märkte. Mittlerweile hat sich Streetfood-Essen international etabliert.

Viele Afrikaner verdienen in den Städten so ihren Lebensunterhalt. Zudem sind die berühmten Garküchen im asiatischen Raum für zahlreiche Köstlichkeiten bekannt. In Europa locken „hippe“ Streetfood-Festivals interessierte Besucher an, die regionale und internationale Gerichte probieren und Fremdes kennenlernen möchten.



12.2 Burger

12.2.1 Halloumi-Burger (6 Stk.)

Brötchen (► Buns)

- ✓ Backofengitter mit Backfolie auslegen.
- ✓ Backofen auf **200 °C** vorheizen, Ober- und Unterhitze.

Menge	Zutaten	Zubereitung
50 ml	Milch	in einem kleinen Topf lauwarm erhitzen.
10 g	Hefe (frisch)	zerbröckeln, in der Milch auflösen.
1 Pr	Zucker	zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen.
250 g	Mehl (Typ 405)	in eine Schüssel sieben.
75 ml 1 30 g 1/2 TL	Buttermilch Eigelb Butter (weich) Salz	alle Zutaten sowie das Milch-Hefe-Gemisch ins Mehl geben. Den Teig ca. 5 Min. mit der Küchenmaschine (► Knethaken) kneten. Dieser sollte eine völlig glatte Oberfläche aufweisen. Den fertigen Teig 60 Min. zugedeckt gehen lassen. 6 gleich schwere Teigstücke abwiegen. Diese zu runden, glatten Kugeln formen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Die Teigkugeln mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und nochmals 5–10 Min. gehen lassen. Die Teigkugeln zu flachen, runden Brötchen (► Buns) drücken.
1	Ei	verquirlen, die Buns gleichmäßig bestreichen.
	Sesam (schwarz oder weiß)	Buns bestreuen, backen. Fertige Buns aus dem Ofen nehmen. Das Backblech auf ein Kuchengitter stellen und die fertigen Buns unter einem Geschirrtuch ca. 10 Min. abkühlen lassen. Die Hitze unter dem Geschirrtuch sorgt zusätzlich für die Lockerung der Buns.



Aha

Ein Fleischstück zwischen Brot bzw. Brötchen wird als Hamburger-Sandwich bezeichnet. Es ranken sich viele Geschichten um die Frage, wo und wer den Hamburger erfunden hat. Leider kann die Frage nicht zufriedenstellend beantwortet werden. Fakt ist jedoch, dass erst Mitte des 20. Jahrhunderts eine Verkürzung des Begriffes stattgefunden hat. Aus dem Hamburger wurde der Burger.

 20–25 Min.  200 °C  Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene  Garprobe durchführen





Anrichten: Platte **Garnieren:** schwarzer und weißer Sesam



12.6.2 Rote-Bete-Chips

- ✓ Backblech mit Backfolie auslegen.
- ✓ Backofen auf **175°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
	Rote Bete	putzen, waschen, schälen, in 1,5 mm dünne ● hobeln.
	Kümmel, Salz, Rapsöl	● marinieren und einzeln auf die Backfolie legen, backen. Sie dürfen nicht zu dunkel werden. Den Backprozess immer mal wieder kontrollieren. Die Rote-Bete-Chips auf eine Platte setzen, anrichten.





 20–30 Min.
  175 °C
  Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene
  Sichtkontrolle durchführen

Anrichten: Platte **Garnieren:** –

12.6.3 Kartoffelchips

- ✓ Backblech mit Backfolie auslegen.
- ✓ Backofen auf **175°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
	Kartoffeln (festkochend)	putzen, waschen, schälen, in 1,5 mm dünne ● hobeln.
	Salz, Bratkartoffelgewürz, Rapsöl	● marinieren und einzeln auf die Backfolie legen, backen. Sie dürfen nicht zu dunkel werden. Den Backprozess immer mal wieder kontrollieren. Die Kartoffelchips auf eine Platte setzen, anrichten.





 20–30 Min.
  175 °C
  Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene
  Sichtkontrolle durchführen

Anrichten: Platte **Garnieren:** –

12.6.4 Pastinakenchips

- ✓ Backblech mit Backfolie auslegen.
- ✓ Backofen auf **175°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Pastinaken	putzen, waschen, schälen, in 1,5 mm dünne ● hobeln.
	Salz, Pfeffer, Rapsöl	● marinieren und einzeln auf die Backfolie legen, backen. Sie dürfen nicht zu dunkel werden. Den Backprozess immer mal wieder kontrollieren. Die Pastinakenchips auf eine Platte setzen, anrichten.

 20–30 Min.
  175 °C
  Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene
  Sichtkontrolle durchführen

Anrichten: Platte **Garnieren:** –

Aha

Die Pastinake gehört zur Familie der Doldenblütler. Sie wird hauptsächlich in Europa, Asien und den USA kultiviert. Die ca. 20 cm kegelförmige weiße Pastinake ist ein klassisches Herbst- bzw. Wintergemüse. Bestechend ist der leicht süßlich bis nussige Geschmack. Die Pastinake ist kohlenhydratreich (Zucker, Stärke, Pektine) und enthält Vitamin C, B, Calcium und Phosphor.

