

Buchtekn

Zutaten

10 PERSONEN

- 1,25 kg Mehl
- 2,5 Würfel Hefe
- 150 g Zucker
- 3 Prise Salz
- 200 g Butter
- 3 Pck. Vanillezucker
- 600 ml lauwarme Milch
- 2-3 Eier
- außerdem: etwas Pflaumenmus oder Marmelade und zerlassene Butter

Zubereitung

1. Aus Mehl, Hefe, Milch, Zucker, Ei, Salz, Vanillinzuckern und Butter einen weichen Hefeteig kneten und ca. 45 Min. gehen lassen.
2. Den Teig noch einmal gut durchkneten und dann in einzelne Portionen teilen. Die Portionen mit dem Nudelholz etwa kreisrund ausrollen. In die mitte kommt ein Kleks Pflaumenmus und dann wird der Teig über dem Klecks zusammengefaltet.
3. Eine Auflaufform oder Springform einfetten und die Teigkugeln mit der Naht nach unten hineinsetzen.
4. Den Teig erneut 30 Minuten gehen lassen. Die zerlassene Butter über die Bällchen geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.
5. Dazu schmeckt Vanillesoße.

Flammkuchen

Zutaten

10 PERSONEN

Teig:

- Zutaten:
- 1 kg Mehl
- 4 TL Salz
- 5 EL Öl
- 550 ml Wasser
- 750g Schmand
- Salz und Pfeffer

Belag

> Flammenkuchen ist wie Pizza und kann eigentlich mit allem belegt werden. Ein paar vegetarische Inspirationen gibt es im Folgendem

Zubereitung

1. Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser einen Teig herstellen. Den Teig solange kneten, bis dieser nicht mehr an den Händen kleben bleibt, ansonsten noch etwas Mehl unterarbeiten. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Schmand glatt rühren und evtl. mit etwas Salz und Pfeffer würzen (je nach Belag)
3. Den Teig nun auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz schön dünn ausrollen und auf ein gefettetes Backblech geben. Den Teig gleichmäßig mit Schmand bestreichen.
4. Mit Belag der Wahl belegen
5. Bei 220 Grad 15-20 Minuten im Ofen backen

Belag 1

- 3 Zwiebeln
- 3 Pakete Ziegenkäse
- 3 Äpfel
- ca 30g Walnusskerne

Zwiebel in Ringe, den Ziegenkäse in Würfel, die Äpfel in feine Scheiben schneiden & die Walnüsse zerbröseln

Belag 2

- verschiedenes Gemüse
- 500g Fetakäse
- italienische Kräuter
- 3 Zwiebeln

Alles in feine Scheiben schneiden und mit Kräutern bestreuen

Belag 3

- 2 kleine Hokkaido Kürbisse
 - 5 Kugeln Mozzarella
 - 2 Bund Lauchzwiebeln
- Kürbis & Mozzarella in Stücke & Lauchzwiebel in Ringe schneiden

Gnocchi in Salbeibutter

Zutaten 10 PERSONEN

- 5 Packungen Gnocchi aus dem Kühlregal (oder selbstgemachte)
- 5 Knoblauchzehen (geschält und in Würfelchen geschnitten)
- 100g Butter
- 5 TL Olivenöl
- 5 Stiele Salbei
- 250 g Parmesan oder anderer Hartkäse

Zubereitung

1. Gnocchi nach Packungsangabe erwärmen
2. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten.
3. Salbei waschen und die Blätter abzupfen. Die Blätter in feine Streifen schneiden und mit im heißen Fett anbraten.
4. Parmesan zerbröseln
5. Die heißen, abgetroften Gnocchi in der Salbeibutter schwenken und auf Teller verteilen.
6. Mit Parmesan bestreuen.

Dazu schmeckt: Kräuterquark und Tomatensalat

Möhren-Tomaten- Aufstrich

Zutaten 10 PERSONEN

- 1 Tube (dreifach konzentriertes) Tomatenmark
- 80 g Butter (weich) oder Margarine
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Oregano und Zhyman (oder italienische Kräutermischung)
- optional: 100g Frischkäse

Zubereitung

1. Möhren waschen und fein reiben
2. Zwiebel schälen und fein reiben
3. Mit Tomatenmark, Butter oder Margarine, evtl. Frischkäse, Gewürzen und den Kräutern vermengen (das geht am besten mit dem Mixer oder Pürierstab - klappt aber auch von Hand)
4. In Schälchen oder Gläser umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält es sich drei-vier Tage.

Bohnensuppe

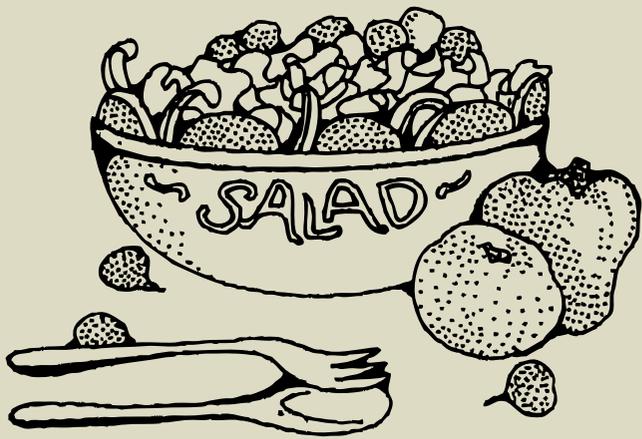
Zutaten

10 PERSONEN

- 750 g Kartoffeln (in Würfel geschnitten)
- 2,5l Brühe
- 2 Bund Suppengrün (geputzt und in kleine Würfelchen geschnitten)
- 2 Knoblauchzehen (geschält und in Würfelchen geschnitten)
- 5 Zwiebeln (in Würfelchen geschnitten)
- 50 g Butter oder Margarine
- 1500 g Bohnen (frische oder Prinzessbohnen aus der Dose)
- Salz, Pfeffer, Bohnenkraut
- 400 g Creme fraiche
- Optional: zusätzlich 1 Tüte Kartoffelpüree

Zubereitung

1. Kartoffelwürfel in 2,5l Brühe gar kochen
2. Währenddessen das Suppengemüse mit Zwiebeln und Knoblauch in einem Kochtopf mit Butter anbraten.
3. Das Gemüse und die Bohnen zu den Kartoffeln geben, Creme fraiche zugeben und würzen.
4. Optional: für mehr Sämigkeit Kartoffelpüreepulver unterrühren



Salat mit Gnocchi

Zutaten

10 PERSONEN

- 2 kg Gnocchi
- 1 kg Kirschtomaten
- 5 Salatherzen
- 500 g Joghurt
- 200g geraspelten Parmesankäse oder veganer Käseersatz
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Mayonnaise
- 25 g Schnittlauch
- 60 ml Rotweinessig
- 25 ml mittelscharfer Senf
- 5EL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauch abziehen
2. Kirschtomaten vierteln
3. Gnocchi in einer großen Pfanne mit Öl für 5-8 Min. anbraten, bis sie knusprig gebräunt sind – gelegentlich umrühren nicht vergessen. Gnocchi beiseite stellen und abkühlen lassen.
4. Eine Hälfte des geraspelten Parmesankäses, Mayonnaise, Joghurt, Senf, Knoblauch und Rotweinessig mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Salatherzen halbieren, den Strunk entfernen und längs in breite Streifen schneiden.
6. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden
7. In einer Schüssel Salat mit dem Dressing anrichten. Kirschtomaten und Gnocchi dazugeben. Den restlichen Parmesankäse und Schnittlauchröllchen drüber streuen

Tomaten- Blätterteig- Teilchen

Zubereitung

1. Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.
2. Getrocknete Tomaten grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit Schmand vermengen. Etwas von dem Öl mit untermischen. Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Blätterteig ausrollen und jeweils in acht Rechtecke zerteilen. Die Teigstücke auf ein Backblech legen und dabei Abstände von 2-3 cm halten. (Am besten wiederverwendbares Backpapier unterlegen)
4. Feta in kleine Stücken zerbröseln.
5. Blätterteigteile mit Schmand bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen und mit Feta-Krümeln bestreuen.
6. Die Blätterteigteile im Backofen in 15-17 Min. überbacken.
7. Salat waschen und in kleine Stücken reißen oder schneiden.

Zutaten 10 PERSONEN

- 5 Rollen Blätterteig
 - 375 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
 - 625 g Feta-Käse
 - 250 g grüner Salat
 - 5 Gurken
 - 8 Tomaten
 - 750 g Schmand
 - Essig, Öl, Salz, Pfeffer
8. Enden der Gurken abschneiden, Gurken längs halbieren und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.
 9. Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing zusammenrühren.
 10. Den Salat mit Gurken und Dressing vermischen.

Scharfes Linsen- Porreegemüse & Kartoffelecken

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelspalten mit Olivenöl übergießen und mit Salz, Pfeffer und Bratkartoffelgewürz vermengen.
3. Die gewürzten Spalten auf ein Backblech geben und verteilen. 15-20 Min. auf mittlerer Schiene im Backofen bei 200°C backen.
4. Karotte schälen. Karotte und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Porree in 0,5 cm dünne Ringe schneiden und Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften in feine Stücke schneiden.
5. Salbei und Thymian abzupfen und grob hacken.
6. Öl in einer großen Pfanne erwärmen, Karotten- und Selleriewürfel, Porreeringe, Chilistückchen, thymian und Salbei in die Pfanne geben und ca. 8 Min. anbraten. (Evtl. erst etwas Chili nehmen und je nach Schärfegrad mehr dazugeben.) Mit Salz würzen.

Zutaten ^{10 PERSONEN}

- 5 Karotten
 - 5 Stangen Sellerie
 - 5 Stangen Lauch
 - 2 rote Chilischote
 - Je 25 g Salbei und Thymian
 - 1,5 kg Linsen (aus der Dose)
 - 5 TL Gemüsebrühe
 - 425 g Creme fraiche
 - 3 kg Kartoffeln
 - Olivenöl, Salz, Pfeffer, Bratkartoffelgewürz
7. Linsen in einem Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und zum Gemüse geben.
 8. Gemüsebrühe in Wasser auflösen und mit dem Creme fraiche zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Mediteraner Tortellinisalat

Zutaten

10 PERSONEN

Zutaten für das Pesto:

- 5 Packungen Gnocchi aus dem Kühlregal (oder selbstgemachte)
- 5 Knoblauchzehen (geschält und in Würfelchen geschnitten)
- 100g Butter
- 5 TL Olivenöl
- 5 Stiele Salbei
- 250 g Parmesan oder anderer Hartkäse

Zutaten für den Salat:

- 2 kg frische Tortellini mit vegetarischer Füllung
- 1,25 kg Kirschtomaten
- 750 g Mozzarella
- 125 g schwarze Oliven ohne Stein

Zubereitung

1. Die Tortellini nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und kalt abschrecken. Etwas abkühlen lassen.
2. Für das Pesto die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den Käse fein reiben. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.
3. Nun getrocknete Tomaten, geriebenen Käse, Cashewkerne, Basilikum, Knoblauch und Öl mit dem Pürierstab zu einer Paste vermahlen.
4. Die Paste mit dem Balsamico und bei Bedarf noch etwas Wasser verdünnen, bis sie cremig ist und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Schüssel mit den Tortellini vermischen.
6. Nun die Cocktailtomaten in Scheiben schneiden.
7. Den Mozzarella würfeln und die Oliven nach Wunsch halbieren oder auch in Scheiben schneiden.
8. Alles mit den Tortellini vermischen und abgedeckt etwas ziehen lassen. - Wobei, so noch leicht warm schmeckt er auch ganz klasse!

Thai-Curry

Zutaten 10 PERSONEN

- 3 Tassen langkörniger weißer Reis
- 5 EL. Thailändische rote Curry-Paste (oder mehr nach Geschmack)
- 2,5 Dosen Kokosmilch
- 1½ Tassen Wasser
- 1½ TL. Salz-
- 3 große Karotte, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 3 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten und geviertelt
- 3 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 5 Frühlingszwiebeln, weiße und grüne Teile, in Scheiben geschnitten
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 3/4 Tassen frisches Basilikum, klein geschnitten
- 1 Tasse geröstete Cashewnüsse oder Erdnüsse, grob gehackt
- 5 TL. Kokosnussöl
- Limettenspalten, optional

Zubereitung

1. Fülle Reis, Kokosmilch, Wasser, rote Curry-Paste und Salz in einem mittelgroßen Topf. Bringe das ganze zum Kochen, rühre vorsichtig um und decke den Topf mit einem dicht schließenden Deckel ab. Reduziere die Hitze und lasse alles 15-17 Minuten köcheln oder bis der Reis fast fertig ist (es sollte nicht hart sein, aber es sollte auch nicht matschig sein).
2. Reis vom Herd nehmen und vor dem Rühren 10-12 Minuten abgedeckt stehen lassen.
3. Während der Reis kocht, 2 Teelöffel Kokosöl zu einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Wenn das Öl geschmolzen ist, Karotten, Zucchini und roten Pfeffer hinzufügen. Das Gemüse ca. 7 Minuten braten, bis es knusprig und zart ist.
4. Knoblauch und Frühlingszwiebeln hinzufügen und eine weitere Minute kochen lassen
5. Reis in die Gemüsemischung einrühren.
6. Basilikum und gehackte Cashewnüsse einrühren.
7. Mit Limettenschnitzen servieren



Nudeln mit Tomatensauce

Zutaten 10 PERSONEN

- 1.5 kg Nudeln (Spaghetti oder nach Wahl)
- 12 Pck. Passierte Tomaten
- 6 Pck. Pizzatomaten
- Olivenöl
- 3 EL Oregano
- 3 EL Thymian
- 3 EL Basilikum
- Etwas Zucker (um den Geschmack der Tomaten zu unterstreichen)
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

1. Pizzatomaten und die passierten Tomaten in etwas Öl erhitzen bis sie kochen.
2. Die Kräuter und Gewürze dazu geben und die Soße etwas einkochen lassen.
3. In der Zwischenzeit kann man die Nudeln nach Packungsangabe kochen. Alles nochmal abschmecken und nachwürzen.

Nudeln mit Zucchini- sahnesauce

Zutaten

10 PERSONEN

- 5 Zucchini
- 3 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 1,5 kg Nudeln
- 800 ml Sahne
- Öl
- 2 El Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Zucchini waschen und grob raspeln.
3. Dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel, Knoblauch sowie die Zucchini raspel darin andünsten.
4. Das Ganze mit der Sahne ablöschen und mit der Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz kräftig würzen.
5. In der Zwischenzeit die Nudeln wie gewohnt in Salzwasser bissfest kochen.
6. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.



Kidneybohnen Pfanne

Zutaten

10 PERSONEN

- 1 L Gemüsebrühe
- 300 g Karotten
- 1 kg Kidneybohnen aus der Dose
- ca. 2 Zehen Knoblauch
- 200 g Lauch
- Salz, Pfeffer
- 1,5 kg Rote Paprika
- 200 g Saure Sahne
- 500 g Tomaten
- 100 g Tomatenmark
- 2 TL Zucker
- 500 g Zwiebeln

Zubereitung

1. Paprika, Zwiebeln, Karotten, Tomaten und den Knoblauch klein schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen und kurz waschen, den Lauch klein schneiden und waschen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Paprika andünsten. Anschließend die Karotten, Bohnen und die Tomaten dazu geben und alles ungefähr 5 bis 10 Minuten garen lassen. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und dann den Lauch dazu geben und weiter köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz bevor gegessen wird erst die Saure Sahne als keinen Farbtupfer oben draufgeben. Für Veganer kann die saure Sahne auch weggelassen werden.

Rates

Linzen-Curry mit Süßkartoffeln

Zutaten 10 PERSONEN

- 1,5 kg Süßkartoffeln
- 4 große Paprikaschoten
- 670 g rote Linsen
- 6 große Zwiebeln
- 5 Zehen Knoblauch
- 4 EL Öl
- 1,5 L Kokosmilch
- 850 ml Gemüsebrühe
- 7 EL Tomatenmark
- 4 EL Currypulver
- 2 EL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- 500 g Reis

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, Tomatenmark dazu und kurz mitbraten. Dann Süßkartoffeln und Paprika in den Topf geben.
3. Die Gewürze dazugeben, kurz mitbraten, anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min. köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe kochen.

Reispfanne "Reis mit Scheiß"

Zutaten 10 PERSONEN

- 3 Tassen Basmatireis
- 6 Tassen Gemüsebrühe
- 6 kleine Zwiebeln
- 750 g frische Champignons
- 3 Paprikaschoten
- 6 Tomaten
- 300 g Feta-Käse
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung

1. Den Basmatireis in der Gemüsebrühe garkochen.
2. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in einer großen Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden, die Paprika in Stifte schneiden und in die Pfanne geben. Die Tomaten in Würfel schneiden und in die Pfanne geben.
3. Bevor sie zerfallen, den gegarten Reis in die Pfanne geben und alles gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Schluss den Feta in kleine Würfel schneiden, dazugeben und die Reispfanne sofort servieren, denn der Käse sollte nicht zerlaufen.



Tipp



Wenn Gemüse vom Vortag übrig ist, kann es gut in dieser Pfanne verwertet werden.

Tortellini- auflauf

Zutaten

10 PERSONEN

- 6 Packungen vegetarische Tortellini
- 15 Tomaten
- 3 Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 750 ml Sahne
- 2 Packungen Le Gruyere-Käse (in kleine Stücke geschnitten)
- 3 Packungen oder Dosen passierte Tomaten oder stückige Tomaten
- Butter für die Auflaufform(en)

Zubereitung

1. Die Tortellini, falls sie nicht aus dem Kühlregal sind, garkochen, abgießen und beiseitestellen.
2. Tomatenstrünke entfernen, vierteln und in Stücke schneiden
3. Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
4. Sahne erhitzen und die Hälfte des kleingeschnittenen Käses unter Rühren drin auflösen (wer nicht rührt muss hinterher den Topf schrappen!!!). Gepresste Knoblauchzehen dazugeben.
5. In einer gefetteten Auflaufform Tortellini, Tomaten, Zucchini, passierte Tomaten und Käsesahne vermengen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
6. Im Ofen bei 150g backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.



Nudelsalat

Zutaten

10 PERSONEN

- 1 kg Nudeln (zB. Farfalle)
- 2 Gläser getrocknete Tomaten in Öl
- 400g Cherrytomaten
- 2 Beutel Sonnenblumenkerne
- 2 Schälchen Rucola
- 8 EL Balsamico
- 6 EL Öl
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die getrockneten und frischen Tomaten abgießen bzw waschen und klein schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen. Den Rucola waschen (und klein schneiden).
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Dann abschütten und erkalten lassen.
3. Bis auf den Rucola nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.
4. Den Balsamico mit Öl und Pfeffer mischen und die Hälfte davon über den Salat geben - ein wenig ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren dann den Rucola und die restliche Soße dazugeben.

Veganer Kartoffelsalat

Zutaten

10 PERSONEN

- 2 kg Kartoffeln (festkochend)
- Salz und Pfeffer
- 2 große Zwiebeln
- 300g Cornichons
- 350 ml Brühe
- 5 EL Essig
- 2 TL Senf
- 2 TL Zucker
- 9 EL Öl

Zubereitung

1. Kartoffeln garen, leicht abkühlen lassen und noch warm pellen. Ganz abkühlen lassen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Salzen und pfeffern.
2. Zwiebel und Cornichons fein würfeln, in die sehr heiße Brühe geben und mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Die heiße Marinade über die Kartoffeln gießen und 1 Stunde ziehen lassen. Dann erst das Öl zugeben und vorsichtig vermengen, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken

Blaubeer- pfannkuchen

Zutaten 10 PERSONEN

- 450 g Mehl
- 900 ml Milch
- 18 Eier
- Salz
- 6 Pckch.
Vanillezucker
- Öl
- Puderzucker
- 1 kg Blaubeeren

Zubereitung

1. Die Milch mit dem Mehl verrühren. Eier dazugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Eine gute Prise Salz und Vanillezucker dazugeben und einige Zeit ruhen lassen.
2. Eine Schicht Teig auf ein eingefettetes Bleck geben, Die Blaubeeren darauf verteilen und mit dem restlichen Teig bedecken.
3. Bei 150°C ca. 15-20 min im Ofen goldgelb ausbacken.
4. Schneiden und mit Puderzucker servieren

Apfelpudding

Zutaten

10 PERSONEN

- 1L Apfelsaft
- 2 Pckch. Vanillepuddingpulver
- 4 Becher Schlagsahne
- ggf. etwas Zucker

Zubereitung

1. Pudding wie auf dem Päckchen beschrieben zubereiten. Allerdings wird die Milch durch den Saft ersetzt und der Zucker weggelassen.
2. Die Sahne steif schlagen und nach belieben mit Zucker nachsüßen

Stackbrat

Zutaten 10 PERSONEN

- 150 g Magerquark
 - 100 ml Milch
 - 100 ml neutrales Pflanzenöl
 - 100 g Zucker
 - 300 g Mehl (evtl. auch mehr)
 - 1 Pck Backpulver
- Zusätzlich:
- 1 Glas Apfelmus
 - Öl zum Einfetten der Stocker
 - Backpinsel zum Einölen
 - Stöcker oder Besenstiele



Zubereitung

1. Alle Zutaten gemeinsam in eine große Schüssel geben und gut durchkneten
2. Soviel weiteres Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr klebt, aber noch gut elastisch ist.
3. Aus dem Teig kleine Portionsbällchen von ca. 5 cm Durchmesser formen.

Durchführung

1. Die einzelne Portionen um einen geeigneten Stock dünn herumformen, so dass keine Löcher im Teig sind.
2. Wählt man als Stöcker Besenstiele (ohne Aufhängungsloch), so kann man diese immer wieder verwenden. Diese müssen vor jedem Backvorgang am oberen Ende gut geölt werden. (Bei Erstbenutzung noch einmal mehr, da dann das Holz das Öl aufsaugt.)
3. Mit dem Backen über dem Lagerfeuer sollte solange gewartet werden, bis nur noch Glut übrig ist. Nur so wird erreicht, dass der Teig als Ganzes gar wird.
4. Der Stock wird dann über der Glut durchgängig langsam gedreht, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. Ist das Brot gar, so lässt es sich mühelos abziehen. Nun kann es mit Apfelmus gefüllt werden

Schokobananen

Zutaten

10 PERSONEN

- 10 (fair gehandelte) Bananen
- 1-2 Tafeln (fair gehandelte) Schokolade

Zubereitung

1. Mit einem scharfen Messer in die Seite der Banane mit der Innenwölbung einen Schlitz schneiden (Achtung! nicht komplett bis zum Boden durchschneiden)
2. Schokoladenstückchen (je nach Geschmack Vollmilch oder Zartbitter) in die Öffnung geben.
3. Die Bananen vorsichtig in die Glut des Lagerfeuers legen. (Es klappt auch auf dem Grill)
4. Die Schokobananen sind gut, wenn die Schokolade schön geschmolzen ist. Die Schale wird dabei schwarz.
5. Zum Essen die Bananenschale an der Öffnung leicht aufbiegen und auslöffeln. Guten Appetit!.

