

# Referendarsrezepte

## Beitrag von „wolkenstein“ vom 29. September 2003 19:13

Hermine hat da einen schlauen Thread angefangen - die Sache mit der allgemeinen Referendarsverpflegung. Deshalb hier der Vorschlag, mal eine Rezeptsammlung anzufangen, was sich schnell - gut - billig - leicht zu bevorraten denn wohl kochen lässt. Erster Beitrag:

Spaghetti mit Thunfisch

1 Packung Spaghetti kochen (oder wieviel der Referendarshunger eben will)

indessen 1 Dose Thunfisch (entweder von Aldi im eigenen Saft, dann ausdrücken und 5 EL gutes Olivenöl dazu, sonst vom ital. Supermarkt direkt in Olivenöl) mit einer Handvoll frischer Minze (vom Balkon, Pfefferminzsauce aus dem Englandurlaub tut's auch) und dem Saft einer halben bis ganzen Zitrone verrühren (kommt bei mir auch aus der Flasche). Ziehen lassen, bis die Spaghetti fertig sind, unter die heißen Nudeln heben, frischen Parmesan drüberreiben - voilà! Arbeitsaufwand ca. 15 Minuten, Kosten für 2 Leute ca 2-3 Euro.

---

## Beitrag von „Mia“ vom 29. September 2003 19:55

HA! Gute Idee, wolkenstein!!!

Da mach ich doch gleich mit! Als neugebackener, fertiger Lehrerin geht's mir nämlich auch immer noch nicht viel anders als zu Referendarszeiten... Lediglich, dass es mit den Finanzen doch allmählich so ein bißchen aufwärts geht. Allerdings nur langsam... 😊

Also, meine Rezeptidee:

Mallorquinischer Thunfischsalat (wenn man also zu Aldi geht, gleich zwei Dosen mitnehmen 😊 )

Außer Thunfisch braucht man noch Tomaten, gelbe Paprika, Salatgurke, Oliven und wenn man mag Zwiebeln.

Bis auf die Oliven wird alles gewürfelt, dann wird der Thunfisch (in Öl eingelegtem, nicht in Tomatensoße) dazugegeben. Das Öl vorher abtropfen lassen. Ob man eine ganze Dose dazugibt, kommt natürlich auf die Menge des restlichen Grünzeugs an.

Den Salat mit Olivenöl, Weißweinessig, Pfeffer und Salz anmachen. Die Mallorquiner nehmen eigentlich keine Kräuter dazu, aber ich mache manchmal je nach Lust noch Basilikum dran.

Arbeitsaufwand: 10 Min.

Lasst's euch schmecken.

---

### **Beitrag von „Hermine“ vom 29. September 2003 19:58**

Hey, Wolkenstein, klasse Idee!

Hier auch eines meiner Rezepte:

Schinken-Zwiebel-Omelett mit Käse

ungefähr 100g Schinkenspeck klein würfeln oder fertige Würfel nehmen, 1/2 Zwiebel in Ringe schneiden.

1-2Eier (auch je nach Lehrer/Referendars/Studentenhunger) aufschlagen, verkleppern, würzen und den Schinken und die Zwiebeln dazu geben. Das alles in eine mit Öl vorgeheizte Pfanne geben und warten bis es stockt. Dann wenden.

Zum Schluss auf das Omelett etwa 100g geriebenen Käse geben und das Omelett zuklappen, damit der Käse schmilzt.

Arbeitsaufwand auch etwa 15 Minuten, Kosten für zwei Leute <2 Euro, denke ich.

---

### **Beitrag von „Hermine“ vom 29. September 2003 20:16**

Und da fällt mir noch ein Tipp ein, der unter die Kategorie schnell-gut-billig fällt, weil es ein Resteessen ist...

Also:

ein paar Pfannkuchen vorbacken, einfrieren. (Ich denke, ich muss jetzt nicht schreiben, wie man Pfannkuchen backt??)

Dann bei Bedarf auftauen und alles, was der Kühlschrank so bietet, darauf tun.

Möglichkeiten:

-Tomatenmark mit Salami, Käse und Pizza-Gewürz...

- Würstchen mit Ketchup oder Senf oder... (nicht lachen, das schmeckt wirklich)

-Parmesan und Pesto

-Thunfisch und Zwiebeln

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt...

Arbeitsaufwand je nach Füllung 5-10 Minuten, Kosten je nachdem was schon im Kühlschrank war. 😊

---

## **Beitrag von „snoopy“ vom 30. September 2003 08:27**

Hallo!

Mein Vorschlag sind Blätterteigschnecken.

Geht ganz einfach, ist in weniger als 5 Minuten vorbereitet und der Backofen erledigt die restliche Arbeit.

Kauft frischen Blätterteig, ein Päckchen Schinken und ein Päckchen Käse. (Gibts alles bei ALdi)  
Dann rollt ihr den Blätterteig auseinander, belget ihn mit Schinken, würzt alles mit Pizzagewürz, legt den Käse drauf und rollt das Ganze wieder zusammen.

Anschließend nur noch Scheiben schneiden und dann ab in den Backofen.

Ich wünsch euch guten Appetit!

Sandra 

---

## **Beitrag von „Conni“ vom 30. September 2003 22:48**

### **Gemüsetopf**

(Vielleicht kompliziert geschrieben, ist aber wirklich einfach. In Frankreich heißt das dann "Ratatouille"  )

Benötigte Zeit: Zwischen 10 und 20 Minuten + 10 bis 20 Minuten Garzeit, in der man was anderes machen kann.

Kosten: zwischen ca. 1 und 4 Euro, je nach Hunger, Preisen und Zutaten.

Vorteil: Das Zeug lässt sich in vielen Variationen zubereiten, deshalb sind die Zutaten recht offen gelassen. Ich habe im Sommer, als es so heiß war, wochenlang nur davon gelebt. 

Je nach Geldbeutel, Zeit, Hunger und Geschmack Gemüse einkaufen.

Gut geeignet z.B. Porree, Zucchini, Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Mais (Dose), Kidney-Bohnen (Dose), Erbsen (Dose), Möhren, Paprika, Zwiebeln...

Öl, nach Geschmack Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, eventuell Curry), Kräuter (frisch, getrocknet oder Tiefkühltruhe), Gemüsebrühe, Sojasauce, Sambal Oelek, Zitronensaft...)

eventuell Reis

eventuell Schmand / Milch / Saure Sahne

Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden, länger garende Sorten zuerst in etwas Öl anbraten, würzen.

Variante a): Leichter garende, flüssigkeitsreiche Sorten (Zucchini, alles aus der Dose, Tomaten, Auberginen, Tomaten, Paprika): Dünsten (d.h. leichte Hitze und Deckel drauf, dann bildet sich genug Flüssigkeit, ab und an umrühren.) b) schwerer zu garende Sachen (Kartoffeln) brauchen dafür entweder elend lang (nix, wenn man hungrig vom Seminar kommt). Also alternativ: Mit Wasser auffüllen, Gemüsebrühe reinstreuen, köcheln lassen. (Falls Reis gewünscht ist, muss der mitgekocht werden, logo.)

Wer ganz edel mag: Einen Schluck Rotwein vor dem Garen zugeben, der Alkohol geht beim Garen raus.

Wer einen schiefgelaufenen UB verkraften muss: Eine halbe Flasche Wein dazu trinken, am Besten bei der Zubereitung schon anfangen, aber erst nachdem das Gemüse in Stücke geschnitten ist! Prost! 😊

Wenn alles gar ist, nochmal nachwürzen nach Geschmack.

Falls Schmand, Milch etc gewünscht, jetzt auch untermischen. Fertig!

Für Zeitbewusste: Gleich Gemüse für 2 Tage kochen, eine Hälfte dann im Kühlschrank aufbewahren. Lässt sich am kommenden Tag aufwärmen oder zu einem Auflauf verarbeiten.

---

## **Beitrag von „Conni“ vom 30. September 2003 22:55**

### **Möhrencremesuppe**

besonders gut bei: Zahnproblemen, Gehörgangsentzündung (Kauprobleme), Halsweh, zum Aufwärmen etc.

Ihr braucht: Möhren (1 kg gibt 2 bis 3 Portionen etwa, Gemüsebrühe, eventuell Gewürze (z.B. Curry, Pfeffer, Zitronensaft), Petersilie, auf Wunsch auch Milch / Schmand / Creme fraiche. Wichtig: Mixer!

Zeitaufwand: 10 bis 15 Minuten + ca. 15 Minuten Garzeit.

Kosten: Je nach Möhrenpreis 1 bis 2 Euro.

Möhren putzen, kleinschneiden, in Gemüsebrühe garen. Insbesondere bei Schnupfen kräftig würzen. (Schmeckt lecker mit Pfeffer, aber auch mit Curry.) Nach Bedarf Zitronensaft, Milch, Schmand, Creme fraiche... Alles ab in den Mixer. Eventuell noch Wasser oder Milch zugeben. Am Schluss Petersilie draufstreuen, essen.

Auch hier kann man eine Portion aufheben und aufwärmen. (Erste Einfrierversuche sind noch

nicht abgeschlossen.)

Die Suppe lässt sich auch anteilig mit Kartoffeln zubereiten.

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 30. September 2003 23:05**

Gemüsesalat für den Hunger am Mittag in der Schule:

Zeitaufwand: Je nach vorhandenen Zutaten 5 bis 15 Minuten + 10 bis 40 Minuten Garzeit.

Kosten: 1 bis 4 Euro für ca. 2 Portionen (Je nach Größe der Tupperdose)

Zutaten: Reste vom Gemüsetopf (oder etwas Gemüse nach Wahl, z.B. eine Stange Porree + 2 Paprikaschoten), Reis (oder ein anderes Getreide, lecker ist z.B. auch Weizen (gibt mit 10 Minuten Kochzeit im Kaisers) oder Roggen - dann lange Garzeit, eventuell muss das vorher eingeweicht werden, Packung beachten) - ca. 1,5 bis 2 Tassen. Gewürze nach Geschmack. Tupperdose und Löffel oder Gabel zum Mitnehmen in die Schule.

Alles Kochen:

- a): Gemüse vorher anbraten, mit Gemüsebrühe auffüllen, Reiszugeben. ODER
- b) Reis kochen und zur fertigen Gemüsepfanne geben. ODER
- c) anderes Getreide nach Anweisung auf der Packung kochen, Gemüse extra garen, zusammenschütten.

Nach Belieben würzen. (Öl, Essig, Zitronensaft, Kräuter...)

In Portionen in Tupperdosen füllen und am nächsten Tag mit zur Schule nehmen, als Abendbrot essen oder was auch immer.

Tipp: Das Getreide hält sich - gut verpackt auch meist 2 bis 3 Tage im Kühlschrank. Also gleich noch für den übernächsten Tag etwas mitkochen und dann z.B. anderes Gemüse dazu machen oder Champignons aus der Dose dazutun und aufwärmen oder ...

---

### **Beitrag von „Laura83“ vom 1. Oktober 2003 00:02**

Im Sommer esse ich sehr viel Eis....deswegen stelle ich hier einfach mal mein Pfirsich-Granita-Rezept rein....damit allein gelingt keine gesunde Ernährung, aber der geschaffte Referendar darf sich doch wohl auch mal einen Nachtisch können!

PFIRSICH-GRANITA (6 kleine Portionen):

Zutaten: 1l Wasser, 150g Zucker, Saft von 2 Zitronen, 6 reife Pfirsiche

Zubereitung: Wasser, Zucker, Zitronensaft verrühren, 2 min aufkochen, abkühlen lassen, Pfirsiche entsteinen, häuten, das Fruchtfleisch im Mixer pürieren (oder einfach zerstampfen), die gewonnene Masse mit Zuckersirup vermengen, einfrieren, anfangs eventuell gelegentlich umrühren.

Ist eigentlich schneller gemacht, als das vielleicht aussieht.

Das Gute man kann alle möglichen VAriationen ausprobieren: Mit Apfel und mehr Zitrone (schön sauer), mit Melone, mit Banane.....alles was man an Früchten hat geht. Schmeckt super und es sind durch Mischungen immer neue Geschmacksrichtungen möglich.

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 1. Oktober 2003 00:15**

**Nudelnsind** immer gut!

Eine ganz schnelle, billige und leider ziemlich gehaltvolle Käse-Sahne-Soße geht so:

Zutaten:

Sahne, Schmelzkäse, Blattspinat (tiefgekühlt), Parmesan, Gewürze

Zubereitung:

Sahne in einen Topf geben (kalorienbewusste ersetzen einen Teil der Sahne durch Milch) und erhitzen.

Darin ein großes Stück Sahneschmelzkäse auflösen und Blattspinat (Menge nach Geschmack) hinzufügen.

Mit Gemüsebrühe, Pfeffer und etwas Muskat würzen - fertig!

Um die Sache (oder den Referendar) rund zu machen, bestreut man dann seine Portion noch mit frischem Parmesankäse.

LG - Melosine

---

### **Beitrag von „Kruemelminchen“ vom 1. Oktober 2003 00:29**

Zitat

Hallo!

Mein Vorschlag sind Blätterteigschnecken.

Geht ganz einfach, ist in weniger als 5 Minuten vorbereitet und der Backofen erledigt die restliche Arbeit.

Kauft frischen Blätterteig, ein Päckchen Schinken und ein Päckchen Käse. (Gibts alles bei ALdi)

Dann rollt ihr den Blätterteig auseinander, belget ihn mit Schinken, würzt alles mit Pizzagewürz, legt den Käse drauf und rollt das Ganze wieder zusammen.

Anschließend nur noch Scheiben schneiden und dann ab in den Backofen.

Ich wünsch euch guten Appetit!

Sandra 

Ergänzung:

Kann man auch mit Blattspinat, Tomaten und Champignons füllen, auch sehr lecker!

Viele Grüße und mjām

Minchen

---

### **Beitrag von „MarkusDiedrich“ vom 1. Oktober 2003 10:43**

noch eine Pasta-Sauce:

250 g saure Sahne

200 g Parmesan

Kräuter (nach Geschmack, ich nehme gern viel Basilikum)

in einem Topf erwärmen und über die heißen Nudeln geben; wer will kann noch Schinkenstreifen anbraten und darüber geben...

oder Spinat-Reis-Auflauf (der ist etwas aufwändiger, aber dafür richtig toll):

1 Zwiebel schälen, fein hacken, in

1 EL Butter andünsten,

2 Tassen Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen; dann das Ganze in eine feuerfeste Auflaufform umfüllen (oder direkt darin zubereiten, wenn Eure Auflaufform das

abkann, meine ersten beiden konnten das nicht)  
mit 4 Tassen Brühe auffüllen  
100 g Käse (darf auch mehr sein) klein würfeln und unter den Reis mischen  
1 Päcken (450g) Tiefkühlspinat (am besten Würzspinat) unaufgetaut als Block in die Mitte setzen.

Das ganze dann bei 200 Grad 40-45 Minuten im Backofen garen, ggf. mit Alufolie abdecken, wenn's zu schnell braun wird.

Wer will kann noch 100 g Schinkenspeck ausbraten und darüber geben.

Guten Hunger  
Markus

---

### **Beitrag von „Britta“ vom 1. Oktober 2003 13:11**

Ich hab auch noch was beizusteuern:

Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, dann klein geschnittene (schreibt man das jetzt eigentlich zusammen oder auseinander?) Frühlingszwiebeln und Paprika dazu und mit anbraten. Mit Brühe aufgießen und Gabelspaghetti darin garen. Dann abschmecken mit Curry, Tomatenmark, evtl. Rotwein...

Ist richtig lecker und kann auch gut aufgewärmt werden (und bestimmt auch eingefroren, hab ich aber noch nicht probiert).

Gruß  
Britta

---

### **Beitrag von „Tusnelda“ vom 1. Oktober 2003 18:43**

Manno! Ihr habt die Schokolade vergessen!!!!!!

Rezept: Auf das Sofa flezen, Verpackung aufreißen, sich vornehmen nicht gleich die ganze Tafel aufzumampfen, reinbeißen, gute Vorsätze ablegen und doch alles essen, hinterher ein schlechtes Gewissen haben und es am nächsten Tag wieder so zu machen.

DENN: SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH! Ich weiß, dass Bananen dieselbe Wirkung haben sollen, aber das ist eben kein Vergleich - oder?

Tusnelda, die damit ihren 'fertigen' Lehreralltag zu meistern versucht... 😂

---

## **Beitrag von „Meike.“ vom 1. Oktober 2003 20:24**

Zitat

Manno! Ihr habt die Schokolade vergessen!!!!!!

Rezept: Auf das Sofa flezen, Verpackung aufreißen, sich vornehmen nicht gleich die ganze Tafel aufzumampfen, reinbeißen, gute Vorsätze ablegen und doch alles essen,

Tusnelda,

das ist das allercoolste Rezept von allen. 😂😂😂

\*kringelt sich jetzt noch\*

Mein schnell-aber-gut-genug-für-Gäste-Rezept (denn gerade im Ref, aber auch später, soll man sich ab und zu mal mit andren Refs treffen und essen / lästern/ stützen):

2 große Auberginen,

600 Gramm Kartoffeln (oder mehr)

viele, viele Tomaten

viel, viel Schafskäse

1 Riesenauflaufform

1 Becher Sahne

Thymian, Knobiöl (oder Öl und etwas Knobi, nech??)

Auberginen in Scheiben schneiden (dick!), Kartoffeln in Scheiben schneiden (dünn!), Tomaten in Scheiben schneiden (dick!).

Schafskäse würfeln, alles hintereinander (am ästhetischsten ist es nach Farben sortiert) in eine mit Knobi-Öl gefettete Riesenaufschüssel schichten (geht auch untereinander, dann Kartoffeln in der Mitte!)

Sahne mit etwas Wasser verrühren, Salz, Pfeffer, Thymian rein (auch etwas Pesto, wenn gewünscht).

Alles in den Ofen und bei 180 Grad backen (30 - 45 Minuten).

Für willenlose Fleischfresser kann auch noch ordentlich Hackfleisch rein!

Viel Spaß!

### **Beitrag von „Justus Jonas“ vom 10. Oktober 2003 17:21**

Simpel und gesund:

Schinkenbananen

2 Bananen pro Person

2 Scheiben Kochschinken

Käse

Bananen schälen, mit Kochschinken umwickeln, mit Zahnstocher befestigen. Ab in den Ofen... nach ca. 10 min. (15 ohne Vorheizen) je eine Käsescheibe drüber, schmelzen lassen (max. 5 min.)

Mit Sambal Oelek lecker, dazu Reis. Kostet nix, geht schnell...

JJ

P.S.: Wie wär's mal mit 'nem thread "Examensmenüs"? 😊

---

### **Beitrag von „elefantenflip“ vom 10. Oktober 2003 21:52**

Tomaten-Grünkernsuppe (klingt gesund, ist es, schmeckt aber gut)

2 Zwiebeln, eine Knoblauchzehe (kann man auch vor dem UB weglassen) und 2 Esslöffel Grünkernschrot anbraten und mit 4 Esslöffel Olivenöl anbraten, 4 Tomaten klein schneiden, dazu geben und kurz köcheln, dann mit Wasser aufgießen und Gemüsebrühe soweit würzen, bis es schmeckt, ca. 1/2 Stunde köcheln lassen auf niedriger Stufe (ich mache in der Zeit immer etwas anderes).

Chicoree finde ich auch super lecker: Den bitteren Teil herausschneiden, 5 bis 10 Minuten kochen (so weich wie man es mag), aus Topf nehmen, mit Schinken umwickeln. Entweder so essen oder im Backofen mit Käse überbacken. Geht schnell, ist gesund...

@ Heike: Kennst du nicht ein Schokoladenersatzrezept. Meine Ärztin hat mir angeraten, auf Zucker, Süßkrams und ähnliche Sachen zu verzichten (wegen Infektanfälligkeit), bin aber leidenschaftliche Schokoesserin.

flip

---

### **Beitrag von „MarkusDiedrich“ vom 11. Oktober 2003 10:54**

Wenn Du auf Zucker verzichten sollst, nimme doch die "Brut"-Chocolat. 86 % Kakaoanteil, da ist nicht mehr viel Platz für Zucker und schmeckt mir persönlich sehr gut.

Markus

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 11. Oktober 2003 15:26**

Ob ich ein Schokoladenrezept kenne!! Sehr witzig!

Aus Wales:

einen scone (hierzulande was dampfnudel/milchbrötchenartiges) aufschneiden, mit crea (Schmand) bestreichen und schnell mit der in der Mikrowelle geschmolzenen Schokolade (2 Rippen pro scone) übergießen.

Aus Spanien:

Justus' Bananenrezept, bloß mit Schoki statt Schinken.

Nee, nich ganz: 2 Bananenhälften mit Honig bestreichen, mit geriebenen Nüssen und Schokobröseln überstereun. Wenn man gar keine Zeit hat: Banane abbeißen, in Schokistreusel tunken, nochmal abbeißen (Heike Spezial!).

Aus Südamerika:

kleine Maispfannkuchen braten (aus 2 Eiern, 500g Maismehl, bissi Milch oder fertig von ...Firma vergessen), mit Schoki und Babanenscheiben (oder anderes Obst) belegen/bestreuen, zusammenrollen, mampf.

Schokostreusel auf:

- Vanilleeis
- Butterbrot

- Milchreis (auch aus dem becher)
  - Pudding (da muss man vorher noch smarties reinschmeißen)
  - ins Müsli
  - in Kuchen sowieso
- ....

und eigentlich kann man Schokolade überall hin tun.

Äh...auf Schülerklausuren, in Form eines Flecks übrigens auch...aber das wäre was für den thread "Alltagspeinlichkeiten".

Gruß

Heike

---

### **Beitrag von „Britta“ vom 11. Oktober 2003 16:24**

Hallo Heike,

sehe ich da einen leichten Schokoladenzentrismus bei dir? 😊 Lies doch flips Posting noch mal richtig, die Frage dreht sich nicht um ein Schokoladenrezept sondern um ein SchokoladenERSATZrezept!

Ansonsten bin aber auch ich immer dankbar für Schokirezepte...

Gruß

Britta

---

### **Beitrag von „Grundschullehrerin“ vom 11. Oktober 2003 16:39**

elefantenflip

ist zwar kein schokoersatzrezept, aber ein viel-schoki-geschmack-und-trotzdem-wenig-schokolade-rezept: banane nehmen, etwas nesquik-schoko-sirup drauf und ab in die mikrowelle.

wenn mir noch etwas einfällt, melde ich mich wieder,

eure

grundschullehrerin

---

## **Beitrag von „Meike.“ vom 12. Oktober 2003 00:44**

Zitat

sehe ich da einen leichten Schokoladenzentrismus bei dir?

Hups.

Erwischt.



leicht peinlich berührt,

Heike

---

## **Beitrag von „Hermine“ vom 13. Oktober 2003 17:19**

Heike,

das muss dir nicht peinlich sein, ich hab bei einer vertraulichen Umfrage im Lehrerzimmer festgestellt, dass bei ca. 80% die Schokisucht grassiert 😊😊

Ein Rezept, das alles an Dekadenz toppt und ganz einfach ist (sollte man aber nicht während des Korrigierens genießen)

Ein Überraschungsei halbieren, die Überraschung dem knapp vierjährigen Neffen verehren, dann die Schokihälften mit Baileys füllen, Baileys rausnuckeln und anschließend die Schokolade genießen!

Wer Schokiflecken auf Schülerklausuren vermeiden will, sollte zu Gummibärchen wechseln (wenigstens während den Korrekturen), die sind zwar nicht ganz so gut wie Schoki und Kleben auch höllisch (vor allem, wenn Katze meint, mal in die Schüssel steigen zu müssen 😊) aber sie geben zumindest keine Flecken.

Liebe Grüße, eine den Elternabend abwartende und danach bestimmt nach Schoki ausgehungerte

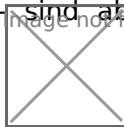
Hermine

PS: Meine Schoki-Präferenzen wechseln sich immer ab- im Moment sind es Dominosteine- in die könnte ich mich reinlegen!

## Beitrag von „Hermine“ vom 26. Oktober 2003 09:48

Nanu, Leute, was ist denn los? Es fing doch so schön an- und nu kommen keine Anregungen mehr? Esst Ihr nix mehr oder verköstigt Ihr euch doch nur noch an der Hendl-Imbissbude (hab ich ein einziges Mal gemacht- meine Katze fand es super, ich nicht so sehr 😠) oder ist euer Rezeptrepertoire schon ausgeschöpft?

Ich hab inzwischen ein sehr schönes Buch aus dem Falken Verlag gefunden: **Rezepte für 1 Person**, die Rezepte da drin dauern im schlimmsten Fall eine Stunde, meist eher 1/4 oder 1/2 Stunde und kosten auch gar nicht viel- Image not found or type unknown sind aber meist recht lecker z.B. Kartoffelpuffer-



Doppeldecker oder Bandnudeln mit Lachs

Da werd ich mich mal durchkochen...

Appetitliche Grüße, Hermine

---

## Beitrag von „Britta“ vom 26. Oktober 2003 18:19

@ Hermine: Dann berichte doch mal von deinen Highlights!

Britta

---

## Beitrag von „Melosine“ vom 14. Juni 2005 18:41

\*thread wieder rauskram\*

Meine Ernährung wird zunehmend Image not found or type unknown (\*seufz\*) im wahrsten Sinne...) schlechter. Brötchen und

Schoki vorm PC und allerlei anderes



Und wie ich so dachte, ich könnte wenigstens am WE mal wieder was warmes kochen und nach Rezepten gesucht hab, fand ich das hier:

**Schöne Melosine** 😊 (heißt wirklich so)

Fleischteig:

400g Rinderhack

1 Brötchen (eingeweicht in Milch oder Wasser)

1 Ei

1 Zwiebel

½ TL Salz

Kräuter, Pfeffer, Paprika

-> alles vermischen

Blumenkohl:

Welke und beschädigte Stellen abschneiden und unter fließendem, kaltem Wasser gut waschen. GANZ lassen, d.h. ganzen Kopf in kochendes Salzwasser legen und 5 Min. garen.

Käsesoße:

40g Butter

30g Mehl

½ l heißes Wasser

½ Brühwürfel

3-4 Scheiben Käse (in Streifen geschnitten)

Dann Fleischschicht in Auflaufform, Blumenkohl verteilen und Soße verteilen

Bei 200° ca. 40 Minuten in mittlerer Schiene backen

Hört sich doch ganz lecker an, die schöne Melosine 😊

Aber Diätkost ist das auch nicht... \*seufz\*

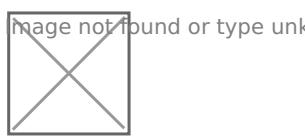
LG,

Melosine

---

### **Beitrag von „Remus Lupin“ vom 14. Juni 2005 20:32**

Wenn man statt Hack Melosine nimmt, wärs wirklich ein Referendarsrezept...



---

## **Beitrag von „lisa“ vom 14. Juni 2005 21:22**

### **Spaghetti Carbonara mit Räucherforelle**

- Spaghetti
- 1 Tüte Maggi/Knorr/... für Spaghetti Carbonara
- Räucherforelle (von Aldi)

Spaghetti und Soße ganz normal zubereiten und nach Belieben Forelle und einen Schuß Weißwein ergänzen



Geht auch bestens mit Krabben!

---

## **Beitrag von „alias“ vom 14. Juni 2005 21:48**

Falls euch mal die Rezepte ausgehen:

Das "Projekt Mampf" der Ruhr-Uni Bochum enthält mehr als 60.000 Rezepte.... Guten Appetit!

<ftp://ftp.ruhr-uni-bochum.de/ftp/local/pc/rezept>

Dazu lädt man sich das Freeware-Programm und kann loslegen:

Anleitung:

<ftp://ftp.ruhr-uni-bochum.de/ftp/local/pc/rezept/rezhelp.pdf>

oder man gibt sich mit den PDF-Dateien zufrieden:

<ftp://ftp.ruhr-uni-bochum.de/ftp/local/pc/rezept/kochbuch>

und druckt die PDF-Dateien aus.

Aber Vorsicht..... Das gibt ein paar tausend Seiten A yellow circular icon containing a simple black smiley face with two dots for eyes and a curved line for a mouth.

---

## **Beitrag von „leppy“ vom 15. Juni 2005 00:06**

Spinatreis für 2 Personen:

Einen Kaffeebecher Reis kochen.

1 Packung Tiefkühlspinat mit dem Blubb auftauen, klein gewürfelten Feta hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, eventuell Petersilie würzen. Wer Zeit hat dünnstet zu Beginn noch eine kleine Zwiebel an.

Alles vermischen - fertig. Statt Reis passen auch Gnocci oder Nudeln dazu.

Gruß leppy

---

### **Beitrag von „Shada“ vom 15. Juni 2005 21:24**

Gemüse-Reispfanne:

Reis kochen wie gehabt

Währenddessen Gemüse schnippeln bzw. zusammensuchen. Ich nehme immer: Möhren, Mais (Dose), Erbsen (tiefgekühlt), Paprika o.ä.

Gemüse in der Pfanne andünsten: Möhren rein, kurz andünsten, Wasser dazu, Deckel drauf, Paprika dazu, Mais und Erbsen dazu. Reis hinzufügen, kräftig mit Curry und etwas Pfeffer und Salz würzen.

Etwas geriebenen Käse drübergeben, kurz schmelzen lassen, fertig.

Eignet sich wunderbar um zum Beispiel Reste vom Reis vom Vortag zu verarbeiten. 😊  
Ach ja, wer mag kann natürlich auch ein wenig Fleisch mit anbraten und unterheben. 😊

---

### **Beitrag von „Talida“ vom 16. Juni 2005 20:14**

#### **Kartoffeln mit scharfer Sauce**

ca. 10 kleine Kartoffeln

Salz

1 Scheibe Weißbrot

Knoblauchzehe (je nach Geschmack mehr oder weniger)

Sambal Oleg (je nach Schärfegrad)

25 ml Olivenöl (evtl. weniger)

Weißweinessig

25 ml Wasser

1TL Paprika süß

Kümmel

Pfeffer

- Kartoffeln waschen, abbürsten und kochen (Schale dran lassen)
- Weißbrot entrinden und in etwas Wasser einweichen
- Weißbrot ausdrücken und mit Sambal, Knoblauch und Olivenöl fein zerkleinern oder pürieren
- Weißweinessig, Wasser, Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben
- gare Kartoffeln bei mittlerer Hitze in Topf oder Pfanne ca. 10 min. braten (Schale soll trocken und faltig werden)

Die Sauce sollte nicht zu flüssig sein. Die Mengenangaben können variieren. Also lieber erstmal weniger Olivenöl/Wasser.

Die Kartoffeln werden mit Schale gegessen.

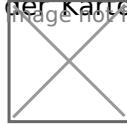
Schmeckt super und passt prima zu Grillfleisch.

Talida

---

### **Beitrag von „katta“ vom 5. November 2006 14:45**

Wenn's bei mir schnell gehen soll gibt's simple Pellkartoffeln (je nach Zustand der Kartoffeln Image not found or type unknown)



und Faulheitsgrad auch mal nur geputzt und nicht geschält) mit Butter und Salz...

Oder etwas netter: Kräuterkartoffelpüree

einfach Kartoffeln gut putzen (oder eben Schälen, bei guten Frühlingskartoffeln aber nicht nötig

- und die meisten Vitamine sollen ja direkt unter Schale stecken 😊), in kleinere Stücke schneiden (dann geht das mit dem garen schneller) und in einen Topf werfen.

Mit Hilfe des Wasserkochers etwas Gemüsebrühe machen und so viel über die Kartoffeln gießen, dass sie gerade so bedeckt sind.

Etwa 15 Minuten kochen (je nach Größe der Kartoffelstücke).

Wenn sie gar sin, etwas Butter dazu und zerstampfen (so lange, bis man die Konsistenz erreicht hat, die man bei Kartoffelpü eben bevorzugt - oder was die Faulheit zulässt) und mit Petersilie, Dill und Schnittlauch würzen.

Fertig

Beilage wer mag (ich bin ja faul und ess meistens dann nur das - bin aber auch ein Kartoffelkind) - könnte mir ein Würstchen oder sowas vorstellen...?

Ansonsten mache ich noch gerne Gemüse-Tomaten-Soße (ist aber etwas aufwändiger): Nudeln kochen.

In einer Pfanne Hähnchen- oder Putenbrust-Streifen anbraten (geht aber auch ohne Fleisch, dann diesen Schritt einfach weglassen), aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann gewünschtes Gemüse in der Pfanne anbraten. Ich nehme meistens Zucchini, gelbe Paprika (wegen der Farbe, ist dann ein schöner Kontrast), manchmal auch Pilze - je nach Lust und Stand des Vorratsschränkchens.

Dann gewürzte Tomatensoße drüber kippen (ich nehme meistens dieses Knorr Al gusto Kräuter oder wie das hieß), Fleisch wieder rein, alles schön aufwärmen und mit Nudeln essen.

Noch etwas aufwendiger (aber nicht viel, braucht vor allem etwas Geduld): süß-saure Tomatensoße

(ich entschuldige mich schon mal für die vagen Mengenangaben, ich mach das halt nach Gefühl)

Wieder einmal Hähnchen- oder Putenbrust-Streifen anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Dann ein paar Esslöffel Zucker (so, dass der Boden der Pfanne etwas bedeckt ist) karamellisieren.

Wenn das schön braun ist, etwas Balsamico-Essig drüber und dann wieder meine geliebte Kräuter-Tomaten-Soße Mischung (s.o.).

Und jetzt braucht man Geduld, denn der hart gewordene Zucker muss sich wieder auflösen und mit der Soße verbinden.

Wenn das geschehen ist, Fleisch wieder rein und mit Nudeln essen.

Lieben Gruß

Katta

(die es kaum erwarten kann, nach einem Jahr Wohnheim-Lebens wieder eine Küche zur Verfügung zu haben... nur noch ein Monat, juchhu!)

---

## **Beitrag von „katta“ vom 5. November 2006 14:50**

Oh, ich vergaß: selbstgemachte Pommes (oder eher Kartoffel Ecken).

Kartoffeln gut putzen und in viertel schneiden.

In einer Schale (oder Gefriertüte dürfte auch gehen) etwas Öl mit Gewürzen vermischen (manche nehmen Knorr-Chili fertigmischung, ich meistens Pommesgewürz), Kartoffeln rein und schütteln, so dass sie von der Ölmasse bedeckt sind.

Dann im Backofen backen (ich meine so 30 Minuten? - hab das schon länger nicht gemacht,

sorry)

In Kanada gelernt:

marinierte Hähnchenschenkel

In einer Gefiertruhe Mehl mit Gewürzen mischen (Salz, Pfeffer, Thymian und was einem noch so einfällt), Hähnchenschenkel rein und wieder schütteln, so dass sie mit dem Mehl bedeckt sind.

In den Ofen und 30 Minten garen.

Dann die Hähnchenschenkel von allen Seiten mit Barbeque-Sauce einstreichen und weitere 15 Minuten backen.

Ja, ich hab Heimweh nach meiner Küche. 😊

Lieben Gruß von der gerne kochenden Katta

(kann auch aufwendigere Sachen - oder heißt es jetzt aufwändiger? oder hieß es das etwa schon immer... wow, ein Jahr im englischsprachigen Ausland kann die deutsche Rechtschreibung aber ganz schön durcheinander wirbeln...)

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 5. November 2006 16:07**



Wie schüttelt man denn eine Gefriertruhe, Katta?

---

### **Beitrag von „katta“ vom 5. November 2006 16:31**



Uups...

Na ja, nach ein paar Monaten (oder eher Jahren) Bodybuilding geht das bestimmt auch... muss man halt mal ein bisschen Einsatz zeigen... 😊

---

## **Beitrag von „nirtak“ vom 5. November 2006 21:59**

Superlecker ist auch das (hat bisher bei uns keinen Namen):

- ein kleines Ciabatta-Brot
- ein halbes Glas Pesto (nach Wahl grün oder rot, ich bevorzuge eindeutig das grüne)
- ca. zwei kleine Zwiebeln (oder eine große)
- ca. drei Tomaten

Ciabatta in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Zwiebeln und Tomaten in kleine Würfel schneiden, vermischen, und mit Pesto verrühren. Die Zwiebel-Tomaten-Pesto-Mischung auf den Ciabatta-Scheiben verteilen und bei ca. 200°C 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Geht einfach und schmeckt einfach toll! Dieses Rezept reicht für zwei Personen (oder für vier Personen, wenn es die Vorspeise ist). Wers mag, kann auch noch Parmesankäse in die Masse hineinrühren oder etwas Olivenöl auf dem Ciabatta verteilen (es wird dann nicht so knusprig). Alternativ zum Ciabatta gehen auch Baguette oder einfach Brötchen. Die Mengenangaben sind übrigens variabel - wer gerne Zwiebeln mag, erhöht einfach die Menge etc.!

GUTEN APPETIT!

---

## **Beitrag von „wolke“ vom 5. November 2006 23:23**

### **Bauernfrühstück**

Zutaten: gekochte Kartoffeln vom Vortag (ca. 200g/Person), Öl, 2-3 Eier, Salz, Pfeffer, Paprika

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und nach Geschmack etwas durchwachsenen Speck anrösten.

Die Kartoffelscheiben dazugeben und anbraten, mit Salz, Paprika und etwas Pfeffer würzen. Zum Schluss pro Person 1 Ei dazugeben und stocken lassen.

Als Beilage je nach Geschmack: eingelegte Gurken, frischer Salat oder Apfelmus.

Gruß, wolke

---

## **Beitrag von „Sabi“ vom 6. November 2006 16:50**

Ich oute mich einfach mal als Frosta-Käufer.. Wenn es bei uns mal schnell gehen muss, kommt eben sowas auf den Tisch.

Kennt ihr sicher aus der Werbung oder der TK-Truhe im Supermarkt. Die haben verschiedene wirklich gute Sachen. Vom Preis her sind sie zwar teurer als andere NoName-Produkte, aber haben eine deutlich bessere Qualität! Deutlich.

Refs können sich die sicher auch leisten, denn in einer Tüte sind zwei Portionen. Und schnell gemacht, maximal 10 Minuten, meist eher weniger.

Grüße, Sabi

---

### **Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 6. November 2006 16:55**

Ein absolut schnelles Referendarsrezept (Ziel: macht satt und ist lecker):

Spiralnudeln kochen.

Italienisches Pfannengemüse aus der Tiefkühltruhe in eine Pfanne hauen und garen.

Fertige Nudeln obendrauf, durchmischen, bisschen Creme fraiche dran.

Fertig.

Ist sogar einigermaßen gesund und hat nicht viel Fett (wenn man Creme fraiche wegläßt...).

Dudel

---

### **Beitrag von „Sunrise1408“ vom 9. November 2006 14:40**

Eins meiner absoluten Lieblingsrezepte! Vielleicht schmeckt es euch ja auch so gut wie mir!

Hähnchencurry mit Mangochutney

4 Hähnchenbrustfilets (à 150g)

2 Zwiebeln

&frac14; TL gemahlener Ingwer

&frac14; TL Paprika (edelsüß)

&frac12; EL Curry

1 Msp Cayennepfeffer

2-3EL Mangochutney

400ml Geflügelfond

150g Crème fraîche

Salz

1TL Zucker

1TL Zitronensaft

Hähnchenbrustschnäzeln, Ingwer, Curry, Paprika, Cayennepfeffer und Mehl in einer Schüssel mischen und das Geflügel darin wälzen.

2EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch 3min darin anbraten, Zwiebeln dazutun und weitere 2min garen. Danach das Chutney einrühren und mit dem Geflügelfond ablöschen. Alles 10min köcheln lassen und dann die Crème Fraîche einrühren. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen. Bis zu gewünschten Cremigkeit einkochen lassen. Mit Reis servieren.

---

Guten Appetit, Sunny!

### **Beitrag von „11chen“ vom 9. November 2006 21:36**

Klingt nicht besonders spektakulär, schmeckt aber immer wieder gut:

Mais, Schinken und diesen "Scheibletten-Käse" in eine Pfanne (ohne Öl oder Butter) und einfach kurz anbraten bzw. Käse schmelzen lassen, fertig.

Kann man noch Brot dazu essen, braucht aber eigentlich gar nicht, macht auch so satt und geht echt schnell. Und allzu teuer is es auch nicht...!

---

## **Beitrag von „Jenny“ vom 11. November 2006 09:47**

Superschnell und superlecker:

1-2 Packungen Ziegenkäse in eine Auflaufform geben und nach belieben was gesundes drüberschnibbeln: Tomaten oder Paprika oder Champignons oder zwiebeln oder alles zusammen oder oder oder...

dann ab in den beheizten Ofen damit und warten, bis der Käse weich wird. das ganze dann mit Fladen-, Toast- oder Weißbrot genießen.

wer dann ganz gesund leben will - noch nen Salat dabei. legger...

---

## **Beitrag von „Stadtkind“ vom 12. November 2006 10:17**

Hallo!

Ich bin neu hier und möchte doch auch ein Rezept loswerden!!

Man würfelt frische/ältere/steinharte Brötchen, wirft sie in eine Auflaufform, mischt Wurst und Käsereste drunter und eine geschnittene Lauchzwiebel. Dann mischt man Milch, 1-2 Eier, Senf, Pfeffer, Salz, Muskat und wer will noch etwas Chili in einem Schüttelbecher und gießt es drüber. Die Zutaten sollten nicht schwimmen!

Ab in den Ofen, erst mit Alu abdecken und ca 15 min backen, dann die Alufolie runter und nochmal weiterbacken.

SOOOO lecker!!!

Hoffe euch schmeckts auch!

---

## **Beitrag von „Vivi“ vom 12. November 2006 20:49**

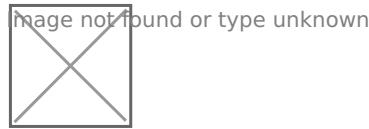
@ Sunny:

Ist es egal, was für ein Mango-Chutney man nimmt oder nimmst du eine bestimmte Marke?

LG, Vivi

---

## **Beitrag von „Sunrise1408“ vom 12. November 2006 22:04**



Ich nehm das, das ich im Supermarkt finde!

Aber halt dich an die Angabe!!!! Ich dachte einmal: Was solls, viel ist ja nicht mehr drin, mach das Glas halt leer! Keine Gute Idee, viiiieel zu süßlich!

Ich esse das suuper gerne und kommt auch bei Gästen echt gut an! Schmeckt auch nach dem dritten aufwärmen noch klasse!

LG, Sunny!

---

### **Beitrag von „Vivi“ vom 25. November 2006 12:40**

Hey, ich wollte dein Rezept heute mal ausprobieren und hab festgestellt, dass bei deiner Zutatenliste fehlt, wieviel Mehl und Knobi man nehmen soll. Könntest du das bitte noch ergänzen? Lieben Dank!

Vivi

---

### **Beitrag von „Sunrise1408“ vom 25. November 2006 12:57**

Hallo Vivi!

Also, ich hab da leider auch keine Angaben zu. Beim Mehl nehm ich immer nen guten Esslöffel voll. So das halt das ganz Fleisch gute eingemehlt werden kann.

Knobi tu ich nie dran, deshalb kann ich dazu auch nicht wirklich was sagen. Knobi muss für den Geschmack aber auch echt nicht dran. Wenn ich ihn nehmen würde, würde ich wohl eine Zehe pressen.

(Hups, merk grad, dass ich es aus der Zutatenliste rausgenommen hatte, aber nciht aus der Zubereitung. Depp ich)

Viel Spaß beim kochen und guten Hunger!

Yummie, ich krieg Appetit!!!!!!!

LG, Sunny!

---

### **Beitrag von „Vivi“ vom 25. November 2006 17:07**

#### Zitat

Hups, merk grad, dass ich es aus der Zutatenliste rausgenommen hatte, aber nciht aus der Zubereitung.



Ja, deshalb hatte ich gefragt

Geflügelfond: ist das eigentlich Trockenpulver oder was Flüssiges? Ich hab noch nie damit gekocht... Wollte gleich noch schnell in den Supermarkt um die Ecke flitzen, damit ich vielleicht morgen mal dein Rezept ausprobieren kann.

---

### **Beitrag von „Sunrise1408“ vom 25. November 2006 18:32**

OH, hab deine Frage gerade erst gesehen!

Geflügelfond ist was flüssiges im Glas. Den gibts in genau der richtigen Menge von mehreren marken. In denn "richtigen Supermärkte" (Kaisers, Extra, Real) gibts den oft von Lacroix. Solltest du eigentlich problemlos bekommen.

LG, Sunny!

---

### **Beitrag von „Delphine“ vom 25. November 2006 18:52**

Absolut nicht dem Anspruch nach kostengünstigem Referendarsessen genügend, aber trotzdem ein kurzer Hilferuf:

In Bioleks 1. Kochbuch gibt es ein Rezept für Entenbrust mit Preiselbeersauce, das soooo lecker ist. Ich hatte es mir kopiert und finde es nicht mehr. Hat jemand zufällig das Kochbuch und kann die Zutaten hier reinstellen?

Liebe Grüße  
Delphine

---

### **Beitrag von „Stadtkind“ vom 25. November 2006 20:15**

Wenn ich Rezepte suche, schaue ich immer bei kochmeister.com, da kann man auch Rezeptanfragen einstellen! Nette Seite.

---

### **Beitrag von „Kristin“ vom 26. November 2006 16:07**

@ Delphine: meinst du Entenbrust-Filets mit Preiselbeersahne???



Was tut man/frau nicht alles... Auch Rezepte abtippen...

2 Entenbrustfilets  
2 Schalotten  
25g Butter  
1 TL Pflanzenöl  
1/4 l Rotwein  
2 EL Preiselbeeren im Glas  
3 EL Creme fraiche  
Salz  
getrockneten Thymian nach Geschmack  
Pfeffer

Ente waschen und abtrocknen. Schalotten schälen und fein hacken, in Butter und Öl glasig dünsten, mit Rotwein ablöschen, Preiselbeeren und Creme fraiche zugeben, etwas einkochen lassen und mit Salz und Thymian abschmecken.

Ente auf Fettseite 6 Minuten scharf anbraten, dann salzen und pfeffern, Hitze reduzieren und von anderen Seite auch 6 Min. braten. Kein Fett zugeben! Fleisch ruhen lassen, dann in dickere Scheiben schneiden und mit Sauce servieren. Bei angegebenen Bratzeit ist Ente rosa, ansonsten Bratzeit verlängern.

Für Delphine geklaut aus A. Biolek: Meine Rezepte S. 110.

Rückfragen NICHT an mich, sondern Delphine!

LG K.

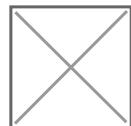
---

### **Beitrag von „Delphine“ vom 26. November 2006 18:04**

Vielen, vielen Dank Kristin!!! Das ist es!!! Wir üben im Moment noch Entenbrust so zu braten, dass sie weder zäh noch blutig ist (ist gar nicht so einfach), aber ansonsten hat dieses Essen absoluten Festessen-Charakter und gehört neben Schweinefilet mit Apfel-Zwiebelsauce im Moment zu meinen Lieblingsgerichten!!! Beides mit Spätzle. (Ich glaube, das macht der Winter, ansonsten bin ich ja gar kein Fleischfan, aber im Moment...)

Liebe Grüße Delphine

---



Bitte, bitte - die Rechnung kommt...

Also zum Ente-garen kann ich nur sagen, dass ich sie von beiden Seiten anbrate und dann in den auf 80 - 100 Grad vorgeheizten Backofen schiebe (für ca. 10 Minuten). Mache ich auch mit Steaks so. Und da ich nicht der blutige Typ bin und auch Schuhsohlen nicht so wahnsinnig mag - ich find's so super. Kannste ja mal ausprobieren.

LG  
K.

---

## **Beitrag von „Sunrise1408“ vom 27. November 2006 20:18**

wie hats denn geschmeckt Vivi????

---

## **Beitrag von „D371“ vom 27. November 2006 20:59**

Was mich immer wieder aus meiner Fantasielosigkeit und trotzdem vorhandenen Hunger rettet ist

<http://www.chefkoch.de>

mit der absolut genialen Resteverwertungsfunktion, in die ich den Inhalt meiner 36 Dosen und Tuppenschüsseln und meines Gemüsefachs voller nur halb verwerteter Gemüsesorten eintippe und die mir dann einen netten Vorschlag macht, was ich damit kuche. Oder wo ich alles, was ich gern esse, in die Suchfunktion eingebe und ein Rezept erhalte, das die merkwürdigsten Dinge kombiniert.

LG

Doro

---

## **Beitrag von „alias“ vom 27. November 2006 22:30**

Falls jemand auf Diät ist oder sich vitamintechnisch gegen Erkältungskrankheiten wappnen möchte:

(Gutes!) Olivenöl in einer Pfanne erhitzen  
eine kleingehackte Zwiebel dazugeben und glasig rösten  
Die Hitze herabdrehen, der Rest wird nur noch sachte angewärmt  
(es darf nicht brutzeln - damit die Vitamine erhalten bleiben)

Einen kleingeschnittenen Apfel  
und eine Dose Sauerkraut hinzugeben  
Alles bei geringer Hitze 5 Minuten durchwärmen  
Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell etwas weißen Balsamico-Essig dazugeben.

Das Ganze ist ein mundwarmer Salat und schmeckt herrlich ... man glaubt es kaum. 😊

(Das Rezept stammt übrigens von meinem Heilpraktiker)

---

### **Beitrag von „Vivi“ vom 28. November 2006 15:55**

Zitat

wie hats denn geschmeckt Vivi????

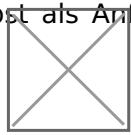
Du, ich hab am letzten Wochenende doch was anderes gemacht wegen des fehlenden Geflügelfonds. Aber nächstes WE hat dein Rezept gute Chancen, auf meinem Tisch zu landen! (Ich kuche nur am WE was "Richtiges".)

Dann werde ich berichten!

Zitat

Das Rezept stammt übrigens von meinem Heilpraktiker

Hey alias! Bist du am Diäten, hast du was gegen Erkältungen gesucht oder warum hat dir dein Heilpraktiker dieses Rezept gegeben? Wusste gar nicht, dass die sowas rausgeben. Klingt so simpel, dass man selbst als Anfänger damit einsteigen könnte. Nur ein Sauerkraut-Fan muss



man schon sein, oder?

---

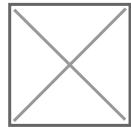
### **Beitrag von „alias“ vom 28. November 2006 20:07**

Zitat

**Vivi schrieb am 28.11.2006 15:55:**

...

Hey alias! Bist du am Diäten, hast du was gegen Erkältungen gesucht oder warum hat dir dein Heilpraktiker dieses Rezept gegeben? Wusste gar nicht, dass die sowas rausgeben. Klingt so simpel, dass man selbst als Anfänger damit einsteigen könnte. Nur ein Sauerkraut-Fan muss man schon sein, oder?



Nee ... dabei wirst du's 😊

Das Rezept ist ein Wiedereinsteiger-Rezept nach 2 Wochen Heilfasten - sprich: Nullum. Nur Mineralwasser und Gemüsebrühe, sowie Vitamin- und Aufbauspritzen vom HP.  
Tut übrigens gut und macht den Kopf klar ...

Nachdem ich schon ein paarmal diese Heilfasten - Kuren durchgeführt habe, mach' ich das Sauerkraut auch mal ~~so zwischendurch~~ - s'schmeckt herrlich - und die Kalorien kannst du an einer Hand abzählen



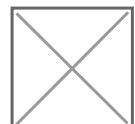
Nur der Vollständigkeit halber, damit keiner jetzt loslegt und nix mehr isst:

Heilfasten ist eine Prozedur mit festen Regeln, die vom Arzt oder HP begleitet werden muss. Das Unangenehmste am Heilfasten ist der Start: Der Darm muss vollständig entleert werden - entweder durch Einnahme von Bittersalz oder durch Darmspülungen. Sonst bleiben zuviele Giftstoffe im Körper.

Macht sowas wirklich nur mit ärztlicher Begleitung ...

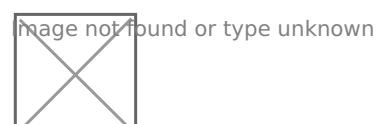
---

### **Beitrag von „Dalyna“ vom 28. November 2006 21:28**



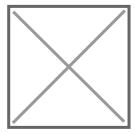
Danke Alias, dann werd ich mir das mal für Sonntag nach dem Fastenbrechen merken

Allerdings darf man, wenn man gesund ist auch 5 bis ~~10 Tage~~ ohne ärztliche Betreuung. Sollte man halt vorher abchecken, dass alles in Ordnung ist



Und ich ge Dir recht: der Anfang nervt... Ich hasse es, dieses Zeug zu trinken

Aber Eure Rezepte sind sehr anregend für die Zeit danach



Liebe Grüße,

Dalyna