
Subject: Junahs Rezepte

Posted by [Junah1](#) on Sun, 20 Jan 2008 17:28:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wegen meiner Vergesslichkeit und Neigung 500000000 Zettelchen zu schreiben, die ich nachher sowieso wieder verliere ... habe ich mich mal entschieden mein eigenes kleines Kochbuch hier zu hinterlegen . Und da ich so faul bin auf Papier zu schreiben, mach ich das halt hier

Subject: Ebly-Salat

Posted by [Junah1](#) on Sun, 20 Jan 2008 17:36:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für 1-2 Personen

Zutaten:

50g Ebly oder andere Zart-/Perlweizen

1 Paprika

1 Tomate

1/4 Gurke

1 kleine rote Zwiebel

50g Hirtenkäse (ich habe den normalen genommen, gibts bestimmt auch in light Version)

1 TL Gemüsebrühe (Pulver)

1 TL Olivenöl

Kalorien: ca 380

Ebly in Wasser kochen, bis sie gar sind,
Gemüse in Würfel schneiden und mischen,
alles zusammen mit dem Ebly mischen,
Gemüsebrüher drüber streuen und vermischen
ein Schuss Olivenöl untermischen
zum Schluss Käse mit unterheben.

Also für eine Portion hätte es locker die Hälfte sein können. Ich habe den Salat zum Mittag gegessen und habe nur die Hälfte geschafft. Den Rest dann über den Tag verteilt.

Subject: Griechischer Kartoffelauflauf

Posted by [Junah1](#) on Mon, 21 Jan 2008 17:04:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zutaten / 3 Portionen:

Kartoffeln 400 g

Salz
Zucchini 150g
Olivenöl 2 EL
Aubergine 150g
Tomate 120g
Pfeffer, Salz
Knoblauch
Rosmarin
Schafskäse 100g
Milch 8 EL

3 Portionen - 363 Kcal pro Portion

** - 30 min Zub. - 45 min Ges.

Zunächst Pellkartoffeln kochen. Inzwischen Zucchini und Auberginen waschen, trocknen, Stielansätze entfernen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Küchenpapier legen und salzen. Dadurch ziehen die Zucchini und Auberginen Wasser, das man anschließend mit Küchenpapier abtupft. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Zucchini- und Auberginenscheiben hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die fertigen Pellkartoffeln pellen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit wenig Olivenöl einfetten. Kartoffeln, Auberginen, Zucchini und in Scheiben geschnittene Tomaten einfüllen. Mit Pfeffer, Salz, Knoblauch und Rosmarin würzen. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Milch glatt rühren. Über den griechischen Kartoffelaufbau geben. Im Grill, Stufe 3, mittlere Schiene, 10 Min. überbacken.

Rezept von Marions Kochbuch

Subject: Re: Griechischer Kartoffelaufbau
Posted by [sarajane](#) on Tue, 22 Jan 2008 09:37:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu!

Ist vielleicht ne blöde Frage... aber was ist Hirtenkäse? Ist das Schafskäse oder sowas ähnliches wie Feta? oder geht das eher in Richtung Hüttenkäse?

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [Junah1](#) on Tue, 22 Jan 2008 11:32:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm, mehr so Richtung Feta. Warte, ich schau mal auf die Packung.
"Weichkäse aus Kuhmilch" steht da. Ich glaube, das ist Feta oder? Ich hab den aus dem Aldi.

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [sarajane](#) on Tue, 22 Jan 2008 11:36:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ah ok - super - also nicht so frischkäse mäßig sondern schon eher schnittfest - dann werde ich das demnächst mal probieren

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [Junah1](#) on Tue, 22 Jan 2008 11:38:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja genau . Ich nehme denselben Käse auch immer zum überbacken bei Aufläufen. Erst scheiden, dann zerbröseln und mit Milch kleinmanschen . Gibt auch Muckis in den Armen

Fruity hat den Salat übrigens auch probiert. Sie meinte, er war für sie nicht sooo sättigend wie für mich. Aber lecker wohl auf jeden Fall und hat auch satt gemacht. Bin mal gespannt, wie er dir schmeckt.

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [sarajane](#) on Tue, 22 Jan 2008 11:41:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm - klingt nach ner guten idee - reichen zum überbacken auch 50g davon? wenn man den nicht kleinmanscht dann hat der manchmal die tendenz gummiartig zu werden...

rezept klingt super - hab mich schon immer gefragt was man wohl mit diesen ebly dingern machen könnte werde berichten...

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [extrafruity](#) on Tue, 22 Jan 2008 12:09:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh mit Ebly kann man eine ganze Menge machen! Meine Freundin hat mir sogar ein Eby-Kochbuch geschenkt. Daraus habe ich allerdings noch nichts gemacht. Aber ich könnte es mal wieder rauskramen!

Gerade habe ich die zweite Hälfte vom Salat verputzt. Immer noch lecker!

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [Junah1](#) on Tue, 22 Jan 2008 12:44:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm ich habe 50g Käse mit ein paar EL Milch gemischt, da kommt dann schon eine gute Menge bei raus. Aber ich mache auch immer 2 kleine Auflaufformen, nicht eine große. Wenn man so eine große macht, wäre das soppelte sicherlich besser.

Gummiartig, war das bei mir gar nicht, hatte mich nach der Konsistenz her eher an Hüttenkäse erinnert also eher so bröselig.

Subject: Curry-Kokos-Gemüse

Posted by [Junah1](#) on Wed, 30 Jan 2008 23:52:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zutaten für 4 Personen :

300g Möhren 300g Brokkoli 1 Bund Staudensellerie 150g kleine Champignons 1 EL Sojaöl
250g Zuckerschoten (Tiefkühlware) 4 TL Currypulver 1/8 l Gemüsebrühe 400ml Kokosmilch
100g geschälte Mandeln Salz & Pfeffer

Zubereitung :

Gemüse waschen und putzen; Brokkoli in Röschen trennen und die Möhren, sowie die Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe eventuell halbieren. Öl erhitzen und das Gemüse und die Zuckerschoten darin andünsten; den Curry hinzufügen und umrühren. Das Ganze mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen und bei kleiner Flamme ca. 25 Minuten weiter garen. Die Mandeln in einer unbeschichteten Pfanne rösten und nach ca. 20 Minuten zu dem Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze heiß servieren... ..dazu schmeckt Reis !

Nährwert : ca. 270 Kcal. p.p. (ohne Reis; mit Reis (p.p. 100g = 320 Kcal. hinzu rechnen !))

Subject: Re: Junahs Rezepte

Posted by [Rumkugelchen](#) on Thu, 31 Jan 2008 06:16:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Junah1 schrieb am Di, 22 Januar 2008 12:32Hm, mehr so Richtung Feta. Warte, ich schau mal auf die Packung.

"Weichkäse aus Kuhmilch" steht da. Ich glaube, das ist Feta oder? Ich hab den aus dem Aldi. es darf sich nur noch der "echte" Feta -Feta nennen deswegen findet man immer so komische Bezeichnungen für diesen Käse

Subject: Re: Junahs Rezepte

Posted by [Junah1](#) on Thu, 31 Jan 2008 08:51:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dass die einen aber auch immer so verwirren müssen

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [Martina83](#) on Thu, 31 Jan 2008 09:19:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist halt wie bei Nutella oder bei Tempos oder, oder, oder....

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [Junah1](#) on Thu, 31 Jan 2008 09:38:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch wieder wahr aber ich dachte vorher feta ist feta, so wie Gouda auch bei jeder Marke Gouda ist Schau, wieder was dazugelernt

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [extrafruity](#) on Thu, 31 Jan 2008 15:40:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Feta ist auch keine Markenbezeichnung, sondern beschreibt die Herstellungsweise.

Salzlakenkäse. Er ist in seiner ursprünglichen Bedeutung ein drucklos ausgemolkerter Schafskäse (teilweise auch Ziegenkäse), der in Salzlake gereift wurde und einen recht intensiven Geschmack hat.

anderen Ländern (vor allem aus Frankreich), zu einem großen Teil auch aus Kuhmilch hergestellter Käse (vor allem aus Dänemark und Deutschland) im Handel. Nach der Entscheidung VO(EG)1829/2002 der EU-Kommission darf seit dem 15.10.2007 nur noch in Griechenland hergestellter, in Salzlake gereifter weißer Käse aus Schaf- und/oder Ziegenmilch, der auf dem griechischen Festland und der Insel Lesbos hergestellt worden ist, den Namen Feta tragen.

Ich wusste es auch so halbwegs, aber der Wikipedia-Auszug sagt es euch allen gaaanz genau (vermutlich genauer, als man es wissen wollte)!

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [Rumkügelchen](#) on Thu, 31 Jan 2008 15:56:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau so meinte ich das.....aber gut das man mal genauer nachgefragt hat

Subject: Re: Junahs Rezepte

Posted by [Junah1](#) on Thu, 31 Jan 2008 18:57:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Güte, dass die alles so kompliziert machen müssen womit sich die Eu alles so befasst ... Namen von Käse

Subject: Re: Junahs Rezepte

Posted by [extrafruity](#) on Fri, 01 Feb 2008 19:11:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ob ihr es glaubt oder nicht, das hat zu 95% schon so seinen Sinn, was die EU macht... *den europäischen Zeigefinger heb*

Subject: Re: Junahs Rezepte

Posted by [Junah1](#) on Fri, 01 Feb 2008 23:35:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das glaube ich gerne es wundert mich nur, dass sie so ein weites Aufgabenfeld haben das war eher damit gemeint

Subject: Re: Junahs Rezepte

Posted by [extrafruity](#) on Sat, 02 Feb 2008 10:17:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, wollte in deinem Kochbuch keine politische Diskussion anfangen! Auf auf, zurück zum Thema: leckeres Essen!

Subject: Re: Junahs Rezepte

Posted by [Junah1](#) on Sat, 02 Feb 2008 10:18:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Och wir sind offen für alles

Subject: Re: Junahs Rezepte

Posted by [sarajane](#) on Mon, 18 Feb 2008 12:28:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu!

Wolte nur mal erzählen, dass ich den Ebly Salat am Samstag mit zu meiner Verlobungsfeier

genommen habe. War zwar nicht der Weichkäse aus Kuhmilch sondern tatsächlich Feta aus Schafskäse in der Light Variante, aber suuuuper lecker
hab noch ein wenig Koriander dran gemacht - wirklich gut und einer der wenigen sättigenden Salate ohne Majo auf dem Tisch

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [Junah1](#) on Mon, 18 Feb 2008 20:31:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohooo, das ist ja klasse Aber ist ja auch wirklich mal was anderes Ich habe den auch schon lange nicht mehr gemacht. Am Wochenende ist er wieder mal dran, denke ich

Subject: Nudeln mit Thunfischsauce
Posted by [Junah1](#) on Thu, 21 Feb 2008 19:54:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für 2 Person

1 kleine Dose Thunfisch (im Saft nicht in Öl)
1 bis 2 saftige Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 TL ÖL
1 kleine Dose gestückelte Pizzatomen
Gewürze
und natürlich zwei Tassen Nudeln (trocken)

Die Zwiebeln würfeln und im Öl andünsten dann den Fisch abtropfen und kurz mitbraten.
In der Zeit Tomaten würfeln und zu der Fisch Zwiebel Masse zugeben.
Dann ablöschen mit den Pizza Tomaten.
Würzen.
Nudeln abmessen (2 Tasse trockene Nudeln für 2 Personen) und kochen.

Ich weiss die Kalorienzahl noch nicht, muss ich später nochmal ausrechnen

Subject: Champignon-Zucchini-Pfanne
Posted by [Junah1](#) on Thu, 21 Feb 2008 19:57:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zutaten:
500 gr. frische Champignons
2-3 Zucchini
2-3 Zwiebeln
Knoblauch, Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Gemüse klein schneiden
- Champignons anbraten
- Zucchini und Zwiebeln beimengen
- Je nach Geschmack mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen
- Die Pfanne ist fertig, wenn das Gemüse gut durchgeschmort ist.

Nährwertangaben:

Zucchini (35 kcal pro Portion, 200 g geputzte Rohware)

Champignons (30 kcal pro Portion, 200 g geputzte Rohware)

Zwiebel, ca. 50 g (15 kcal pro Stück)

Knoblauch, 1 Zehe (3 kcal pro Stück)

Subject: Chili Con Carne

Posted by [Junah1](#) on Thu, 21 Feb 2008 20:00:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chili con Carne (für 4 Personen)

Zutaten:

250 g Red Kidney Bohnen

2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Speiseöl

250 g Rinder-Hackfleisch

1 kleine rote Paprika

1 kleine grüne Paprika

1 rote Chilischote

2 EL Tomatenmark

1 Dose geschälte Tomaten

1/2 Dose Mais

Salz

Chilipulver

Tabasco

Vorbereitung:

Kidney Bohnen 1œ Stunden kochen (oder zuvor 12 Stunden einweichen und dann 35 Minuten kochen).

Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln, Paprika und Chilischote waschen, putzen. Paprika in kleine Würfel schneiden, die Chili sehr fein würfeln.

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl scharf anbraten. Hackfleisch zugeben und unter ständigem Rühren ca. 5

Minuten braten. Paprika, Chili, Tomatenmark, Tomaten, Mais und die abgetropften Kidney Bohnen an das Hackfleisch geben. Alles nochmals 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Chilipulver und ein paar Tropfen Tabasco pikant nachwürzen.

Nährwerte pro Person:
472 kcal (1975 kJ), 31,0 g Eiweiß, 15,9 g Fett, 50,5 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

Subject: Nudel-Spinat-Auflauf
Posted by [Junah1](#) on Thu, 21 Feb 2008 20:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

250 g Bandnudeln kochen
2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe sehr fein schneiden und glasig dünsten
300 g Gehacktes Halb&Halb dazu geben und krümmelig braten
3 Eßl. Tomatenmark unterheben
450 g Blattspinat auf die Masse legen und unter geringer Hitze tauen lassen.
Danach alles gut vermengen.

In eine Auflaufform eine Schicht Nudeln geben, dann Hackmasse, dann die restlichen Nudeln. Mit etwas Käse bestreuen und

20 Min. bei 180 Grad C backen

Gericht ist für 4 Portionen

Subject: Re: Junahs Rezepte
Posted by [Junah1](#) on Thu, 21 Feb 2008 20:07:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vegetarische Paella

Zutaten für 2 Personen
1/2 rote und grüne Paprika
1/2 Stange Lauch
1 Fleischtomate
1 Chilischote (für die, die's scharf mögen)
20g TK-Erbesen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

100g Risottoreis
1/4l Gemüsebrühe
Gewürze
2TL Öl
1/4 Zitrone

So wird's gemacht:

1,5TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Paprika in Würfel, Lauch in Scheiben schneiden, beides mit dem Risottoreis dazugeben, 3Min. mit braten und dann mit der Brühe ablöschen. 10Min köcheln lassen. Das ganze mit Pfeffer, Salz und Curry würzen (ich nehm auch gern Kurkuma, macht ne schöne gelbe Farbe). Tofu klein würfeln und anschließend mit Chili, Erbsen und Tomaten dazugeben. Nochmal 5-10Min köcheln. Zitrone in Spalten schneiden und auf die Paella legen. Kurz ziehen lassen. Fertig!

Im Rezept stand noch Petersilie. Diese hacken und am Ende unterrühren. Fand ich persönlich nicht so lecker. Für alle die, die Tofu nicht gerne essen: Stattdessen vielleicht ein paar Krabben oder Riesengarnelen verwenden.

PS: Wenn ihr auch nicht so drauf steht immer nur eine halbe Paprika, halbe Stange Lauch, etc. zu verwenden, nehmt halt die ganze und macht eine größere Portion. Lässt sich nämlich prima einfrieren!

Subject: Zucchini Oriental

Posted by [Junah1](#) on Thu, 21 Feb 2008 20:11:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zucchini Oriental

Einfaches, leichtes und sehr (!) leckeres Gericht. Persisch angehaucht.

Zutaten für 2 Portionen:

(od. 4 Portionen als Vorspeise)

2 Zucchini

1 Dose Tomaten (gewürfelt)

3-4 Knoblauchzehen (gepresst)

1 kl Zwiebel (gehackt)

Olivenöl zum anbraten

4 Streifen leichter Käse, etwas Parmesan

Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß), Thymian, Basilikum, Zimt (gemahlen)

und die orientalischen Gewürze: Kurkuma (=Gelbwurz) und Safran (wenn möglich)

So gehts

Zucchini halbieren und mit einem kleinen Löffel Fruchtfleisch aushöhlen und grob Würfeln. Zwiebel anrösten - wenn goldgelb dann Knoblauch dazu - kurz durchrösten - dann das Fruchtfleisch dazu. Wenn auch das Fruchtfleisch schön Farbe genommen hat - dann die Dosentomaten dazu und würzen. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchinihälften in eine feuerfeste Form legen und mit der Masse befüllen.
Käsestreifen drüber und mit ein bißchen Parmesan bestreuen.

--

Für 30-40 Minuten bei 200 Grad in den Backofen.

--

Beilage: z.B.: Zartweizen (Ebly), Kräuterjoghurt, Salat

--

Hat fast keine Kalorien und macht wirklich satt !

Pro Portion (bei 2) ca. 100 kcal (exkl. Beilage)
