



Das  
begehbare Kochbuch

Winterliche  
Genussmomente





# Winterliche Genussmomente

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM BEGEHBAREN KOCHBUCH!

DIE TAGE WERDEN KÄLTER, DER WINTER HÄLT EINZUG.  
WAS PASST DA BESSER ALS WÄRMENDE SPEISEN FÜR KALTE TAGE?!

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN,  
ENTLANG ZU GEHEN, ZU STÖBERN, SICH REZEPTIDEEN ZU HOLEN  
ODER  
IHRE LIEBLINGSREZEPTE WEITER ZU GEBEN!

FÜR LEBENDIGE, FACETTENREICHE UND GEMEINSCHAFTLICHE  
GENUSSMOMENTE!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE

# Rote Bete-Suppe



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 ZWIEBEL  
500 G ROTE BETE (VORGEGART  
ODER ROH)  
150 G KARTOFFELN  
2 EL ÖL  
1 EL GEMÜSEBRÜHPULVER  
SALZ, PFEFFER  
200 ML BUTTERMILCH  
ZUM GARNIEREN:  
4 EL BUTTERMILCH

## TIPPS:

NACH BELIEBEN MIT  
MINZE, DILL, SCHNITTLAUCH & CO,  
KERNE UND SAMEN  
VERFEINERN UND GARNIEREN.

## SO GEHT'S:

1. ZWIEBEL SCHÄLEN & WÜRFELN.
2. ROTE BETE WÜRFELN (TIPP: EINMALHANDSCHUHE TRAGEN).
3. KARTOFFELN SCHÄLEN, WASCHEN UND WÜRFELN.
4. ÖL IM GROSSEN TOPF ERHITZEN. ALLES DARIN ANDÜNSTEN.
5. 3/4 L WASSER UND BRÜHE ZUGEBEN, AUFKOCHEN. ZUGEDECKT CA. 15 MINUTEN KÖCHELN.
6. KRÄUTER WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN UND KLEIN SCHNEIDEN.
7. SUPPE PÜRIEREN. MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.
8. 200 ML BUTTERMILCH EINRÜHREN.
9. SUPPE ANRICHTEN UND MIT BUTTERMILCH UND KRÄUTERN GARNIEREN.

# Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

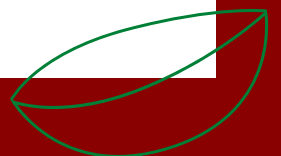
600 G MÖHREN  
1 - 2 ZWIEBELN  
10 G INGWER  
1 EL RAPSÖL  
SALZ, PFEFFER  
750 ML GEMÜSEBRÜHE  
200 ML ORANGENSAFT  
4 EL MANDELBLÄTTCHEN

## TIPPS:

NACH BELIEBEN MIT  
FRISCHEN KRÄUTER, Z.B. KRESSE,  
KORIANDER UND 3-4 EL SAHNE  
VERFEINERN UND GARNIEREN.

## SO GEHT'S:

1. MÖHREN SCHÄLEN UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. ZWIEBEL UND INGWER SCHÄLEN UND KLEIN WÜRFELN.
3. DIE ZWIEBELN IN ÖL BEI MITTLERER HITZE LANGSAM GLASIG ANDÜNSTEN.
4. MÖHREN UND INGWER DAZU GEBEN UND UNTER RÜHREN KURZ MITDÜNSTEN.
5. DIE GEMÜSEBRÜHE UND ZWEI DRITTEL DES ORANGENSAFTES DAZU GIESSEN UND ZUGEDECKT CA. 30 MINUTEN KOCHEN LASSEN BIS DIE MÖHREN WEICH SIND. DEN ÜBRIGEN ORANGENSAFT UNTERRÜHREN.
6. MANDELBLÄTTCHEN IN EINER PFANNE BEI MITTLERER HITZE UNTER GELEGENTLICHEM RÜHREN GOLDBRAUN RÖSTEN. AUF KÜCHENPAPIER ABKÜHLEN LASSEN.
7. SUPPE FEIN PÜRIEREN UND NACH BELIEBEN VERFEINERN UND GARNIEREN.



# Wärmende Grampensuppe



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

200 G STAUDENSELLERIE  
200 G MÖHREN  
1 KNOBLAUCHZEHE  
1 EL RAPSÖL  
1200 ML GEMÜSEBRÜHE  
150 G PERLGRAUPEN  
80 G KICHERERBSEN (DOSE)  
6 PFLAUMEN (GETROCKNET)  
JODSALZ, PFEFFER, KREUZKÜMMEL  
ZIMT, FRISCHE PETERSILIE

## TIPPS:

### SO GEHT'S:

1. SELLERIE UND MÖHREN WASCHEN, IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. KNOBLAUCH KLEIN SCHEIDEN.
2. ÖL ERHITZEN, GEMÜSE UND KNOBLAUCH DÜNSTEN.
3. MIT DER GEMÜSEBRÜHE AUFGIESSEN UND AUFKOCHEN LASSEN. GGF. WEITERE FLÜSSIGKEIT ZUGEBEN.
4. PERLGRAUPEN ZUGEBEN UND DIE SUPPE FÜR 15 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.
5. MIT DEN WÜRZZUTATEN ABSCHMECKEN, DIE ABGETROPFTEN KICHERERBSEN ZUGEBEN.
6. PETERSILIE WASCHEN UND KLEIN SCHNEIDEN. TROCKENPFLAUMEN WÜRFELN. PETERSILIE UND PFLAUMEN ZUR SUPPE GEBEN.



# Rotkohl-Quinoa- Pfanne



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

150 G QUINOA  
1 ZWIEBEL  
300 ML ORANGENSAFT  
1 TL CURRYPULVER  
2 KAROTTEN  
2 EL RAPSÖL  
400 G ROTKOHL  
SALZ, PFEFFER  
100 G WALNUSKERNE

## TIPPS:

QUINOA - AUCH REISEMELDE  
GENANT - STAMMT  
URSPRÜNGLICH AUS SÜDAMERIKA.  
MITTLERWEILE WIRD QUINOA ABER  
AUCH IN EUROPA, IN  
DEUTSCHLAND UND SOGAR IN  
HESSEN ANGEBAUT, Z.B. IM  
ODENWALD.



## SO GEHT'S:

1. ZWIEBELN UND ROTKOHL IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN. MIT RAPSÖL IN EINER PFANNE DÜNSTEN.
2. QUINOA IN EIN SIEB GEBEN UND UNTER FLIESENDEM WASSER ABSPÜLEN. ZUSAMMEN MIT CURRYPULVER IN DIE PFANNE GEBEN.
3. MIT ORANGENSAFT AUFGIESSEN, AUFKOCHEN UND BEI GERINGER HITZE CA. 10 MINUTEN KÖCHELN LASSEN, BIS DIE FLÜSSIGKEIT VOLLSTÄNDIG AUFGENOMMEN WURDE.
4. KAROTTEN SCHÄLEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN. IN DIE PFANNE GEBEN, DURCHSCHWENKEN UND CA. 5 MINUTEN UNTER RÜHREN ANBRATEN. DIE WALNÜSSE GROB HACKEN UND DAZUGEBEN.
5. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.

# Rote Bete Salat



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

4-5 ROTE BETE  
2 EL SÜSSE SAHNE  
2 TL SENF  
SALZ, ZUCKER, ZITRONENSAFT

## TIPPS:

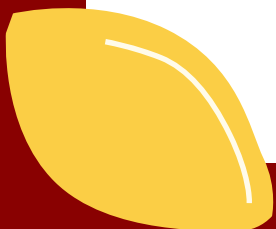
DIE ROTE BETE LÄSST SICH GUT  
MITHILFE EINES EIERSCHNEIDERS  
SCHNEIDEN.

WER MÖCHTE KANN DEN SALAT MIT  
KRÄUTERN, NÜSSEN ODER SAMEN  
VERFEINERN.



## SO GEHT'S:

1. ROTE BETE KOCHEN, ABKÜHLEN LASSEN UND KLEINSCHNEIDEN.
2. SAHNE, SENF, SALZ, ZUCKER UND ZITRONENSAFT ZU EINER MARINADE VERRÜHREN.
3. MARINADE MIT DER ROTEN BETE VERMISCHEN.



# Winterliche Walnussbutter



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

250 G BUTTER  
(ZIMMERTEMPERATUR)  
5 EL GEHACKTE WALNÜSSE  
1 TL SALZ  
1 BIO-ZITRONE  
1 PRISE PFEFFER

## TIPPS:

IN KLEINE GLÄSCHEN GEFÜLLT UND  
MIT EINER SCHLEIFE VERSEHEN,  
IST DIE WALNUSSBUTTER EIN  
SCHÖNES KLEINES KULINARISCHES  
WEIHNACHTSGESCHENK.

## SO GEHT'S:

1. BUTTER IN EINEM MIXER AUFSCHLAGEN, WALNÜSSE UND SALZ HINZUFÜGEN UND NOCH 2 WEITERE MINUTEN MIXEN.
2. SCHALE DER ZITRONE ABREIBEN UND MIT 1 PRISE PFEFFER IN DIE BUTTER RÜHREN.
3. ANSCHLIESSEND KALT STELLEN.



# Weihnachtshonig



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 STÜCK FRISCHER INGWER
- 2 VANILLESCHOTEN
- 4 STANGEN ZIMT
- 4 MUSKATBLÜTEN
- 4 STERNANIS
- DIE SCHALE EINER HALBEN  
BIO-ORANGE
- 500 G FLÜSSIGER HONIG

## TIPPS:

EIN SCHÖNES KLEINES  
KULINARISCHES  
WEIHNACHTSGESCHENK.

## SO GEHT'S:

1. INGWER SCHÄLEN UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN,  
VANILLESCHOTEN AUFSCHLITZEN.
2. BEIDES MIT DEN ÜBRIGEN ZUTATEN IN SAUBERE TWIST-OFF- ODER  
BÜGELGLÄSER FÜLLEN.
3. GLÄSER MIT HONIG AUFFÜLLEN UND VERSCHLIESSEN.
4. DEN HONIG MIN. 1 WOCHEN ZIEHEN LASSEN.

HÄLT SICH AN EINEM KÜHLEN ORT MIN. 1 JAHR.



# Zimtwaffeln



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

125 G WEICHE BUTTER  
100 G ZUCKER  
1 TL ZIMTPULVER  
3 EIER (GRÖSSE M)  
250 G MEHL  
½ TL BACKPULVER  
250 ML MILCH  
SALZ

## TIPPS:

ALS BESONDERES TOPPING:  
PREISELBEER-SAHNE  
(200 G KALTE SAHNE,  
25 G ZUCKER,  
50 G WILDPREISELBEEREN)

## SO GEHT'S:

1. BUTTER MIT 100 G ZUCKER UND DEM ZIMTPULVER SCHAUMIG RÜHREN.
2. EIER TRENNEN UND DIE EIGELBE UNTER DIE BUTTERCREME MISCHEN.
3. DAS MEHL MIT DEM BACKPULVER MISCHEN UND MIT DER MILCH UNTER DEN TEIG RÜHREN.
4. DIE EIWEISSE MIT EINER PRISE SALZ STEIF SCHLAGEN UND UNTER DEN TEIG HEBEN.
5. WAFFELN IM WAFFELEISEN AUSBACKEN.



# leckere Süßigkeit: Kartoffelkugeln



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

100 G KARTOFFELN, GEKOCHT  
125 G MANDELN, GEMAHLEN  
100 G ZUCKER  
1 EL KAKAO

## TIPPS:

EIN WUNDERBARES KARTOFFEL-  
RESTE-REZEPT!

## SO GEHT'S:

1. DIE KARTOFFELN DURCH EINE KARTOFFELPRESSE DRÜCKEN.
2. DIE MANDELN, ZUCKER UND KARTOFFELN VERMISCHEN.
3. KLEINE KUGELN FORMEN UND IM KAKAOPULVER WÄLZEN.

# Bratäpfel



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

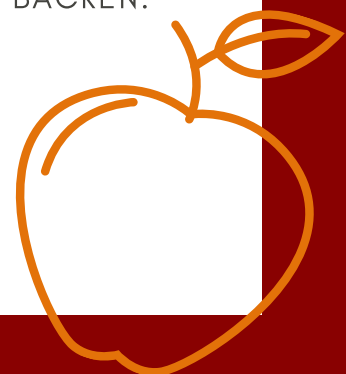
4 ÄPFEL  
6 EL MEHRKORNFLOCKEN  
2 EL HASELNUSSBLÄTTCHEN  
50 G MARZIPANROHMASSE  
50 G CRANBERRIES, GETROCKNET  
1 EL HONIG  
4 TL ZIMT  
1 PRISE KARDAMOM, GEMAHLEN  
1 PRISE NELKENPULVER

## TIPPS:

DAZU SCHMECKT :  
SELBSTGEMACHTE VANILLESOSSE

## SO GEHT'S:

1. DEN OFEN AUF 170 GRAD OBER- UND UNTERHITZE VORHEIZEN.
2. VON DEN ÄPFELN EINEN DECKEL ABSCHNEIDEN UND DAS KERNGEHÄUSE MIT EINEM APPELENTKERNER ENTFERNEN.
3. DIE ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG IN EINER SCHÜSSEL GUT VERMENGEN.
4. DIE ÄPFEL IN EINE OFENFESTE FORM SETZEN, MIT DER MASSE BEFÜLLEN, DEN DECKEL DRAUF SETZEN UND ETWA 15 MINUTEN IM OFEN BACKEN.
5. DIE ÄPFEL AUF EINEM TELLER ANRICHTEN.



# Vanillesoße



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 VANILLESCHOTE  
300 ML MILCH  
3 EL ZUCKER  
3 EIGELB

## TIPPS:

PASST GUT ZU BRATÄPFELN ODER  
ZIMTWAFFELN.

AUS DEM ÜBRIGEN EIWEISS LÄSST  
SICH GANZ EINFACH BAISER  
HERSTELLEN. DAZU BRAUCHST DU  
LEGLICH 3 EIWEISS, 150 G FEINEN  
ZUCKER UND EINE BRISE SALZ.

## SO GEHT'S:

1. VANILLESCHOTE LÄNGS AUFSCHNEIDEN UND DAS MARK HERAUSKRATZEN.
2. MILCH, SCHOTE, MARK UND ZUCKER IN EINEN KLEINEN TOPF GEBEN, KURZ AUFKOCHEN LASSEN, VOM HERD NEHMEN.
3. EIGELBE IN EINEM KLEINEN TOPF MIT EINEM HANDRÜHRER SCHAUMIG SCHLAGEN. DIE HEISSE VANILLEMILCH DAZU GEBEN UND DIE SOSSE WIEDER AUF DEN HERD STELLEN. BEI MITTLERER HITZE MIT EINEM SCHNEEBESEN WEITER SCHLAGEN, BIS DIE SOSSE CREMIG IST, EINMAL KURZ AUFKOCHEN, DANN SOFORT VOM HERD NEHMEN.



# Dänische Plätzchen



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

250 G BUTTER  
250 G PUDERZUCKER  
1 PRISE SALZ  
2 EIER  
350 G MEHL  
75 G KOKOSFLOCKEN  
125 G KORINTHEN

## TIPPS:

## SO GEHT'S:

1. BUTTER, PUDERZUCKER, SALZ, EIER UND MEHL ZU EINEM RÜHRTEIG VERARBEITEN. KOKOSFLOCKEN UND KORINTHEN UNTERHEBEN.
2. MIT ZWEI TEELÖFFELN KLEINE HÄUFCHEN AUF DAS MIT BACKPAPIER AUSGELEGTE BACKBLECH SETZEN.
3. BEI 200°C 8 BIS 10 MINUTEN BACKEN.

# Apfelpunsch



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 BIO-ORANGE
- 2 L NATURTRÜBER APFELSAFT
- 1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
- 2 ZIMTSTANGEN
- GLÜHWEINGEWÜRZ

## TIPPS:

## SO GEHT'S:

1. ORANGE ABWASCHEN, TROCKEN REIBEN, HALBIEREN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. APFELSAFT, VANILLEZUCKER, ZIMTSTANGEN, GLÜHWEINGEWÜRZ UND DIE ORANGENSCHNITZEN ERHITZEN. CA. 5 MINUTEN ZIEHEN LASSEN.



# Orangen-Apfel- Glühwein



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

30 G FRISCHE INGWERKNOLLE  
1 BIO-ORANGE  
750 ML WEISSWEIN  
250 ML KLARER APFELSAFT  
100 ML BRAUNER RUM  
6 EL HONIG  
2 ZIMTSTANGEN  
1 MESSERSPITZE UND 1 TL  
ZIMTPULVER  
1 APFEL

## TIPPS:

WER MÖCHTE, KANN DEN  
GLÜHWEIN MIT GESCHLAGENER  
SAHNE UND ZIMTPULVER  
VERFEINERN UND GARNIEREN.

## SO GEHT'S:

1. INGWER SCHÄLEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. ORANGE WASCHEN, TROCKEN REIBEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
3. WEIN, SAFT, RUM, ORANGEN-UND INGWERSCHEIBEN MIT HONIG, ZIMTSTANGEN UND 1 MESSERSPITZE ZIMT IN EINEN TOPF GEBEN.
4. ALLES LANGSAM ERHITZEN, NICHT KOCHEN.
5. APFEL WASCHEN, TROCKEN REIBEN, VIERTELN, ENTKERNEN UND IN SPALTEN SCHNEIDEN.
6. PUNSCH EVENTUELL DURCH EIN SIEB IN GLÄSER GIESSEN.
7. MIT APFELSPALTEN VERZIEREN, WER MÖCHTE: MIT SCHLAGSAHNE UND ZIMT GARNIEREN.

