



## Rezepte von Sabine Reifenstahl

Ausprobiert und für gut befunden, jedoch ohne Geling-Garantie.

Ich koche nach Gefühl, also fühlt euch berufen, die Rezepte abzuwandeln und eurer Kreativität freie Bahn zu lassen.

Wer sich über die zum Einsatz kommenden Küchenmaschinen wundert: Ich liebe es, mir die Arbeit zu erleichtern und Zeit zu sparen.

Auf die Art kann ich, während die kleinen Helfer ihre Arbeit erledigen, weiterschreiben.

## Lieblingsrezept: Sommerliches Allerlei

Mein absolutes Lieblingsrezept ist eine Eigenkreation, um die reichlichen Gaben des Sommers zu verarbeiten. Es kommt ohne komplizierte Mengenangaben aus und lädt zur Abwandlung ein.

Grundrezept:

je nach Größe 8-12 kleine, festkochende Kartoffeln  
1 große Zucchini  
2 Paprikaschoten  
400 g Geflügelfleisch  
hitzebeständiges Öl (z.B. Rapsöl)

nach Geschmack 3-5 mittelgroße Tomaten  
Sambal Oelek  
Gewürze

Für die Zubereitung nutze ich eine Heißluftfritteuse mit Rührarm und zweiter Garplattform (praktisch, um gleichzeitig Kurzgebratenes zuzubereiten).

Es geht aber genauso gut in der Schmorpfanne.

1. Frische Kartoffeln aus dem Garten waschen, sonst besser schälen, würfeln, mit einem Teelöffel Öl und etwas Salz für ca. 20 Minuten in die Fritteuse geben.

(Alternativ auf dem Herd: Öl in die heiße Schmorpfanne geben und die Kartoffelstücke bei mittlerer Hitze rund 25 Minuten anbraten.)

2. In der Zwischenzeit Zucchini und Paprikaschoten waschen und mundgerecht schneiden (ca. daumengroße Stücke), nach der ersten Garzeit zu den Kartoffeln geben. (Fritteuse: 10 Minuten/ Herd: ca. 15 Minuten.) Wer mag, kann zu diesem Zeitpunkt auch die gewürfelten Tomaten beifügen. Das Gericht erhält dadurch etwas Säure und wird sämiger. Zum Ende der Garzeit die Gewürzpaste zufügen oder würzen.

Die vegetarische Variante ist damit fertig und kann mit Kräutern und saurer Sahne oder Quark angerichtet werden – oder als Beilage zu Steaks und anderem Kurzgebratenem gereicht werden.

3. Für das eigentliche Gericht das gewürfelte Fleisch zufügen. Als weitere Garzeit reichen in der Fritteuse 10 Minuten, auf dem Herd bitte noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Besonders gut schmeckt dazu Kartoffelcreme oder Kräuterquark.

## Feuertopf

Ich koche nach Gefühl und empfehle, das Rezept nach Lust und Laune abzuwandeln.

Für 4 Personen:

500 g gemischtes Hack (für die vegane Variante einfach weglassen)

3 Zwiebeln

2 rote Paprikaschoten

3 Tomaten

1 Dose Kidneybohnen

1 Dose gebackene Bohnen (oder grüne Bohnen/ Wachsbohnen)

1 Dose Mais

150 – 200 rote Linsen

1 Packung passierte Tomaten

1 Dose gehackte Tomaten

Sambal Oleg (meine Allzweckwaffe)

Brühe

Gewürze

Kräuter nach Geschmack

Öl nach Bedarf zum Anbraten

2 Esslöffel Tomatenmark

Zucker

Zubereitung (bei der veganen Variante Schritt 1 weglassen):

Das Hackfleisch scharf anbraten, gewürfelte Zwiebeln mitbraten, bis sie glasig sind. In der Zwischenzeit Paprika entkernen und würfeln, die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden.

Paprikawürfel kurz mitbraten, Paprikapulver und getrocknete Kräuter nach Geschmack (ich nehme Oregano/ Basilikum/ Rosmarin) darüberstreuen, rühren, Tomatenmark zufügen, alles nochmals anschwitzen. Die Tomatenwürfel dazugeben, rühren, Tomaten aus den Konserven dazugeben. Dann die Bohnen, den Mais, die roten Linsen und Sambal Oleg zufügen.

Nach Bedarf kommt jetzt Wasser und Brühe hinzu. Etwa 45 Minuten simmern lassen. Zum Schluss gebe ich eine Prise Zucker dazu und schmecke mit Pfeffer ab.

Teufelssuppe darf scharf sein.

## Hexenschnecken

Für den Teig:

500 Mehl (ich nehme Dinkelmehl 1050)

250 ml Milch

4 Esslöffel Olivenöl

1 Tüte Trockenhefe

1 gestrichener Teelöffel Salz

1 Prise Zucker

Belag 1:

150 – 200 g Kräuterfrischkäse

1 Bund Lauchzwiebeln

2 Zwiebeln

Schinkenwürfel nach Geschmack

Geraspelter Käse

Belag 2:

Tomatenmark und Sambal Oleg (oder einfach Ketchup kräftig würzen) mischen und mit etwas Wasser strecken.

Salami und Kochschinken

1 Tomate

1 rote Paprikaschote

Mozzarella

Geraspelter Käse

(Für den Hefeteig nutze ich einen Brotbackautomaten. Hierfür die Milch mit dem Öl handwarm erhitzen, zuerst in den Behälter geben. Die trockenen Zutaten mischen und darauf schütten. Im Teigprogramm kneten und gehen lassen.

Ansonsten wie gewohnt einen Hefeteig zubereiten.)

Den Teig rolle ich in zwei Portionen aus.

Einen mit Frischkäse bestreichen, Zwiebeln und Lauchzwiebeln klein schneiden, mit Schinkenwürfeln mischen und darauf verteilen. Aufrollen, in etwa 1,5 - 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

Die zweite Portion mit der Tomatensoße bestreichen, Paprika, Tomate, Moza-

rella, Schinken und Salami klein schneiden, darauf verteilen. Aufrollen, in Scheiben schneiden, aufs Backpapier legen.

Die Schnecken dick mit Käse bestreuen.

Backzeit: ca. 40 min. bei 175 °C (Heißluft)