

The background of the cover is a light-colored wooden surface with a vertical grain. In the top right corner, there are fresh green herbs, including a sprig of rosemary with needle-like leaves and several leaves of flat-leafed parsley.

DFGE ⊕ COOKBOOK

Institute for Energy, Ecology and Economy

Volume 1 | 2019

Table of Contents

4

Vorspeisen

Appetizer

Stuffed Peppers	5	Salmon-Camembert-Fig Sandwich	12
Paleo Butternut-Coconut Soup	6	Cauliflower Soup	14
Salad with Goat Cheese	8	Hering to Go	15
Nutritious Lentils meet dried Tomatoes	10		
Olive Paste	11		

16

Hauptspeisen

Main Courses

Green Thaicurry (spicy)	17	Mushroom Risotto with Garlic Pesto	24
Mediterranean One-Pot Pasta	18	Sabich	26
Fish en Papillote	20	Fast Wave - Meet cut into Strips	28
Classic Mushroom Risotto	21	Krumpli	30
Lemon Chicken with Olives and Thyme	22		

31

Nachspeisen

Desserts

Lemon Tiramisu	32	Zabaione	38
Porridge	33	Pineapple Cream	39
Moelleux au Chocolat	34		
Yoghurt-Bomb with Wild Berries	35		
Semolina Pudding wih Red Fruit Jelly	36		

Credits

Publisher: DFGE as a brand of MINDnic GmbH

Editor-In-Chief responsible pursuant to the German journalist’s law: Dr.-Ing. Thomas M. Fleissner

Deputy Editor-In-Chief: Prof. Andrea Kimpflinger, Julian Klein

Contact: DFGE - Institute for Energy - Ecology - Economy, Kreitstr. 5, 86926 Greifenberg/München, Germany. Tel.: +49 8192 99 7 33-20 • Fax: +49 8192 99 7 33-29 • www.dfge.de • info@dfge.de

Contributors: Recipes by employees of DFGE

Printing: Knecht-Druck GmbH

Photography: Private, owned, pixabay - CC0

© 2018 | DFGE CookBook 2018, ISSN 1863-0553

Editor’s Note

Liebe Leser,

zu unserer Unternehmenskultur oder treffender ausgedrückt unserem „the way we work“ gehört ein gemeinschaftliches Mittagessen. Manche Mitarbeiter bringen ihre Brotzeit wie Reste vom gestrigen Abendessen selbst mit oder wir entsenden einen Einkäufer für das Mittagessen. In der Mittagspause tauschen wir uns über Herausforderungen, Interessantes, Erlebnisse und vor allem das Leben aus. Manches Mal auch über das Kochen ...

So liegt nun das erste DFGE-Kochbuch vor Ihnen – sicher erwarten Sie nachhaltige Rezepte von uns. Wir haben uns bemüht, auch wenn das Augenmerk mehr auf schnellen und vor allem leckeren Rezepten lag. Wir hoffen, es ist etwas für Ihren Geschmack dabei und wünschen viel Spaß bei der Zubereitung und gutes Gelingen!

Dear Reader,

part of our corporate culture or better stated „the way we work“ is a joint lunch. Some employees bring their own food, maybe left-overs from yesterdays dinner, or we send out a purchaser for lunch. We use this lunch break to exchange about challenges, interesting news, experiences and particularly about life. Sometimes also about cooking ...

With this the first DFGE cook book lies in front of you – for sure you expect sustainable recipes from us. We tried, but the focus was more put on fast to prepare and delicious recipes. We hope this selection offers something for your taste and wish you lots of fun and success in cooking!



Dr.-Ing. Thomas M. Fleissner
Gründer und Geschäftsführer / Founder and CEO,
DFGE - Institute for Energy, Ecology and Economy

Vorspeisen Appetizer

Stuffed Peppers

Zutaten

- 4 Paprikaschoten (à 150 g)
- 1 Dose Maiskörnern (280 g)
- 1 Dose Thunfisch ohne Öl, alternativ frisches Rinderhackfleisch (250 g)
- 150 g Tomaten
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer, gewünschte Gewürze
- 150 g Edamer Käse
- 125 ml Fleischbrühe

Von den Paprikaschoten den „Deckel“ abschneiden, die Kerne und die weißen Scheidewände entfernen. Anschließend die Schoten gründlich waschen.

Für die Füllung die Maiskörnern und den Thunfisch / Hack abtropfen lassen. Die Tomaten in kochendes Wasser geben, enthäuten, die Stängelansätze herauschneiden, halbieren oder Würfel schneiden und würzen. Anschließend alles vermengen.

Eier, Salz und Pfeffer verquirlen, unter die Füllung mischen und abschmecken. Die Masse in die Paprika füllen und mit Käse bedecken. Im Anschluss den Deckel auf die Paprikaschoten legen, auf ein Backblech setzen oder in eine Auflaufform geben. Fleischbrühe angießen und mit Paprikaschoten im Backofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten garen. Dazu Risotto reichen.



Ingredients

- 4 peppers (à 150 g)
- 1 can of corn kernels (280 g)
- 1 can of tuna without oil, alternatively fresh ground beef (250 g)
- 150 g tomatoes
- 2 eggs
- salt and pepper, spices desired
- 150 g edam cheese
- 125 ml broth

Cut off the caps from the peppers, remove the seeds and the white partitions. Then wash the pods thoroughly.

For the filling, drain the corn kernels and the tuna / beef. Put the tomatoes in boiling water, skin, cut out the stalks, cut in half and spice up. Then mix everything.

Whisk eggs, salt and pepper, mix under the filling and season to taste. Pour the mass into the peppers and cover with cheese. Then place the caps on the peppers, put on a baking tray or place in a casserole dish. Pour meat stock and cook with peppers in the oven at 200 degrees for about 25 minutes. Serve with risotto.





Paleo Butternut-Coconut Soup

Ein typisches Herbstgericht, empfohlen von unserer französischen Kollegin Camille Bailly-Leclerc.

Zutaten

- 1 Butternusskürbis (ca. 400-450 g)
- 1 Süßkartoffel (ca. 300-350 g)
- ½ Zwiebel
- 1 Liter Wasser
- Kokosnussöl (1 bis 2 Esslöffel)
- Kokosmilch (20 cl)
- Curry Gewürze
- Salz & Pfeffer

Ingredients

- 1 butternut squash (ca. 400-450 g)
- 1 sweet potato (ca. 300-350 g)
- ½ onion
- 1 liter water
- coconut oil (1 to 2 tbsp)
- coconut milk (20 cl)
- curry spices
- salt & pepper

Zubereitung/ Procedures

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden (0,5 cm). Die Süßkartoffel und den Butternusskürbis schälen, entkernen und ebenfalls in 0,5 cm breite Scheiben / Würfel schneiden.

Fügen Sie das Kokosnussöl in einen Kochtopf und erwärmen Sie es. Wenn das Öl siedet, fügen Sie die Zwiebel hinzu. Die Zwiebel anbraten bis sie glasig sind, anschließend die Süßkartoffel und den Kürbis hinzufügen. Rühren Sie 3 bis 5 Minuten lang um, damit sich die Aromen von Zwiebeln und Kokosnussöl vermischen.

In der Zwischenzeit 1 Liter Wasser aufkochen. Fügen Sie das kochende Wasser hinzu. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen. Lassen Sie alles ca. 30 Minuten köcheln. Fügen Sie etwas Wasser und die Kokosmilch hinzu.

TIPP: Dies ist die Flüssigkeitsmenge, welche die Dicke der Suppe bestimmt. Je weniger Flüssigkeit, desto dickflüssiger. Während des Mischens können Sie immer etwas Flüssigkeit hinzufügen.

Mixen Sie alles mit einem Stabmixer cremig, bis keine Stücke mehr vorhanden sind. Gewürze, Salz und Pfeffer nach Belieben hinzufügen.

“With some sour cream, grated coconut and pumpkin seed oil, the soup tastes even more intense.”

“Mit etwas Schmand, Kokosraspeln und Kürbiskernöl schmeckt die Suppe noch intensiver.”

Chop the onion into thin slices (0.5 cm); peel, core and chop the sweet potato and the butternut squash into 0.5 cm slices / cubes .

Add the coconut oil into a cooking pot, heat it medium. When the oil drizzles, add the onion. Sauté the onion. When translucent, add the sweet potato and squash. Stir them 3 to 5 minutes (so they can take the flavors of onion and coconut oil).

In the meantime, boil water into a boiler. Add the boiling water. Reduce the heat, add the lid. Simmer for approx. 30 minutes. Transfer to a large bowl. Remove a ladle of liquid from the bowl and add the coconut milk.

TIP: this is the amount of liquid that determines the thickness of the soup. The less liquid, the thicker. Adjust before mixing and while mixing you can always add some liquid when there is not enough.

Mix with a hand blender until there are no pieces left. Add the spices, salt and pepper to your convenience.





Salad with Goat Cheese

Frisch und würzig - der Salat mit Ziegenkäse, wie ihn der Peter gerne mag.

Zutaten

- 1 kleine Aubergine
- 1 Zehe Knoblauch
- Kräutersalz
- Eine Hand voll Rucola
- Eine halbe Gurke
- 1 Bund Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 2 getrocknete Chilis
- Oregano /Thymian
- Limettensaft
- 3 Tomaten
- 4 Ziegenkäsetaler
- Sesam

Ingredients

- 1 small eggplant
- 1 clove of garlic
- herbal salt
- a handful of rocket
- half a cucumber
- 1 bunch of parsley
- 1 red onion
- 2 dried chilies
- oregano / thyme
- lime juice
- 3 tomatoes
- 4 goat cheeses
- sesame

Zubereitung/ Procedures

Die Aubergine würfeln und mit Knoblauch und Kräutersalz anbraten. Dann die Rucola waschen. Anschließend die Gurken schälen und entkernen, halbieren, in Ringe schneiden und mit einem Dressing aus Petersilie, Knoblauchzehen, roter Zwiebel, getrockneten Chilis, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Olivenöl, Limetten- oder Zitronensaft (zuvor mit einem Pürierstab zusammenmischen, Schärfe nach Belieben - gerne einmal mehr machen, Soße ist gekühlt haltbar) vermischen. Mit Limette abschmecken.

Im nächsten Schritt werden die Tomaten und die angebratenen Auberginenwürfel dazu geben.

Zuletzt die Ziegenkäsetaler in der Pfanne kurz anrösten und auf das Salatnest setzen. Abschließend mit etwas Sesam dekorieren.

Dice the aubergine and sauté with garlic and herb salt. Then wash the rocket. Then peel and core the cucumbers, halve, cut into rings and season with a dressing of parsley, garlic cloves, red onion, dried chilies, salt, pepper, oregano, thyme, olive oil, lime or lemon juice (previously mixed with a blender, select sharpness at desire. If you want to do more, sauce is stable when refrigerated). Season with lime.

The next step is to add the tomatoes and stir-fried eggplant cubes.

Finally fry the goat cheese in the pan, place on the salad nest and decorate with some sesame seeds.



Nutritious Lentils meet dried Tomatoes

Zutaten

- 265 g Rote Linsen (optional: Linsen aus der Dose, Abtropfgewicht: 265 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL dunkler Balsamico
- 2 EL Walnuss- oder Sesamöl
- 50 ml Olivenöl
- Kräutersalz
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer / Cayennepfeffer

Ingredients

- 265 g red lentils or 1 can lentils (drained net weight: 265 g)
- 1 onion
- 2 cloves garlic
- 100 g dried tomatoes
- 1 tbsp tomato paste
- 1 tsp rosemary
- 1 tsp ground cilantro
- 1 tsp cumin
- 1 tbsp dark balsamic vinegar
- 2 tbsp walnut oil or sesame oil
- 50 ml olive oil
- herbal salt
- 1 pinch sugar
- pepper / cayenne pepper

Linsen abwaschen und nach Packung kochen. Anschließend in eine Schüssel, o.ä. geben. Optional gleich Linsen aus der Dose in die Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden und mit etwas Öl anbraten. Anschließend zu den Linsen geben und mit den getrockneten Tomaten, dem Tomatenmark, Rosmarin, Koriander, Kreuzkümmel, Balsamico und Walnuss-/Sesamöl vermengen. Die Masse pürieren und währenddessen nach und nach das Olivenöl hinzugeben und weiter pürieren. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Wash the lentils and cook them according to the packaging. Give lentils into a bowl. Optionally, you can choose can lentils. Dice onion and garlic and brown them with oil. Then add onions and garlic to the lentils and mix with the dried tomatoes, tomato paste, rosemary, coriander, cumin, dark balsamic vinegar and walnut / sesame oil. Purée the mass while gradually adding the olive oil and puree further. Season with salt, sugar, pepper and cayenne pepper.

© DFGE / J. Stach



Thomas Fleissner



Olive Paste

Zutaten

- Baguette
- 150 g schwarze Oliven
- 1 EL Senfkörner
- 1,5 EL Kapern
- 1,5 EL Pinienkerne
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Öl
- Balsamico
- Salz & Pfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, fein vermengen und mixen.

Ingredients

- baquette
- 150 g black olives
- 1 tbsp of mustard seeds
- 1.5 tbsp capers
- 1.5 tbsp pine nuts
- 3 tbsp tomato paste
- 3 tbsp oil
- balsamic
- salt & pepper

Mix everything together. Then blend it.

“You can also use green olives or a little horseradish, so the color of the paste changes accordingly!”

„Sie können auch grüne Oliven oder etwas Meerrettich nutzen, entsprechend verändert sich die Farbe der Paste!“

© DFGE / T. Fleissner





Andrea Kimpflinger



Salmon-Camembert Fig-Mustard Sandwich

Die perfekte Alternative für den Grill - leicht, fruchtig, lecker!

Zutaten

- 8 Sandwich-Toastscheiben
- 40 g Butter
- 40 g Feigensenf
- 2 Feigen
- 200 g Räucherlachs
- 100 g Camembert
- 4 Dillzweige

Ingredients

- 8 sandwich toast slices
- 40 g butter
- 40 g fig mustard
- 2 figs
- 200 g smoked salmon
- 100 g camembert
- 4 dill branches

Zubereitung/ Procedures

Grill für indirektes Grillen auf 200-220° C vorbereiten. Sandwich-Toastscheiben auf einer Seite zuerst mit Butter, dann mit Feigensenf bestreichen.

Feigen waschen, Stiele entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine Toastscheibe pro Person mit ca. 50 g Räucherlachs belegen, zu den Toasträndern etwas Abstand lassen. Camembert dünn aufschneiden (pro Sandwich ca. 25 g) und auf dem Räucherlachs verteilen. Mit den Feigenscheiben belegen. Mit der zweiten Toastscheibe bedecken und etwas andrücken.

Den Grill säubern und einölen. Anschließend die Sandwiches auf die indirekte Zone des Grills legen, Deckel schließen und 3-4 Minuten grillen. Sandwich anschließend wenden und den Vorgang wiederholen. Alternativ können auch ein Sandwichmaker oder eine Pfanne verwendet werden.

Nach dem Grillen diagonal halbieren, mit den Dillzweigen garnieren und sofort servieren.

Prepare grill for indirect grilling to 200-220° C. Sprinkle Sandwich slices on one side first with butter, then with fig mustard.

Wash the figs, remove the stems and cut into thin slices.

Cover a slice of toast with 50 g smoked salmon per person, leave some space to the toast edges. Slice Camembert thinly (approx. 25 g per sandwich) and spread on the smoked salmon. Cover with the figs. Cover with the second toast and press down.

Clean the grill and oil. Then put the sandwiches on the indirect zone of the grill, close the lid and grill for 3-4 minutes. Then turn the sandwich over and repeat the process. Alternatively, a sandwich maker or a pan can be used.

Halve diagonally after grilling, garnish with dill twigs and serve immediately.



© DFGE / A. Kimpflinger

Cauliflower Soup

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- ½ Würfel Suppenbrühe
- 1 Zwiebel
- etwas Butter und Mehl für Mehlschwitze
- 2 Eigelb
- 1/8 Liter Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

Blumenkohl putzen, in Stücke schneiden, ca. 20 Minuten in ca. 750 ml Brühe gar kochen. Zwiebel fein hacken und mit Mehl in Butter anschwitzen und in Suppe einrühren, ca. 15 Minuten aufkochen, pürieren. 2 Eigelb verquirlt zusammen mit 1/8 Liter Sahne in Suppe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ingredients

- 1 cauliflower
- 1 tbsp of soup spices
- 1 onion
- butter, flour for roux
- 2 egg yolk, whisked
- 1/8 liter cream
- salt, pepper, muscat

Wash and cut cauliflower into pieces, boil it for aprox. 20 minutes until well-done, blend it. Cut and fry onion, prepare roux and add it to soup, boil again for 15 minutes. Add egg yolk and cream, boil for some more minutes. Spice with salt, pepper, muscat.



Melanie Ludwig



Hering to Go

Zutaten

- 2-3 große Salatblätter
- ½ Bund Brunnenkresse
- 75 g Matjesfilet
- 1 kleiner Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Obstessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Thymianblättchen
- ½ TL eingelegter grüner Pfeffer

Glasschüssel mit Salat auslegen. Kresse hacken und darauf streuen. Matjes, Apfel und Zwiebel würfeln und hinzugeben. Essig, Honig, Thymian und den zerdrückten Pfeffer verrühren, auf der Mischung verteilen. Gefäß verschließen, kühl stellen und mit Brötchen servieren.

Ingredients

- 2-3 large lettuce leaves
- ½ bunch of watercress
- 75 g of chicken fillet
- 1 small apple
- 1 red onion
- 1 tsp of fruit vinegar
- 1 tsp honey
- 1 tsp thyme leaves
- ½ tsp pickled green pepper

Place some salad in glass bowl. Chop the cress and sprinkle on it. Dice and add the matjes, apple and onion. Mix the vinegar, honey, thyme and the crushed pepper, spread on the mixture. Close the vessel. Refrigerate and serve with bread rolls.



Hauptspeisen Main Course

Green Thaicurry (spicy)

Zutaten

- 50 g grüne Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 150 g Fleisch oder Fisch
- Fischsoße
- Zucker
- Brauner Zucker
- 1 frische Chili
- 100 g Brokkoli
- 100g Zuckerschoten
- 1 Bund Thaibasilikum

Die grüne Currypaste mit 2 Teelöffel Öl anschwitzen. Dann die Kokosmilch dazu geben und aufkochen lassen. Das Fleisch oder den Fisch nach Belieben in die Soße geben und köcheln lassen. Anschließend dann ein bisschen (!) Fischsoße und braunen Zucker dazugeben, ggf. noch Gewürze nach Wahl (gängig ist z.B. Salz - aber wegen der Fischsoße lieber vorsichtig sein). Frische Chili, Brokkoli und Zuckerschoten dazu geben. Abschließend mit Thaibasilikum verfeinern und servieren.

Ingredients

- 50 g green curry paste
- 400 ml of coconut milk
- 150 g meat or fish
- fish sauce
- sugar
- brown sugar
- 1 fresh chili
- 100 g of broccoli
- 100 g snow pea / mangetout
- 1 bunch thai basil

Sweat the green curry paste with 2 tea-spoons of oil. Then add the coconut milk and bring to boil. Add the meat or fish to the sauce at will and let it simmer. Then give a little bit (!) of fish sauce and brown sugar to it, if necessary, spices of your choice (common is salt, for example - but be careful because of the fish sauce). Add fresh chili and then greens: broccoli and mangetouts. Finally, refine with thai basil and serve.

© DFGE / W. Berger





Mediterranean One-Pot Pasta

Ein super schnelles und leckeres Rezept für einen gemütlichen Abend mit Rotwein für 2 Personen.

Zutaten

- 250 g Datteltomaten
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Zucker
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- 190 g Penne
- 1 Bund Basilikum
- 50 g Mozzarella

Ingredients

- 250 g grape tomatoes
- 300 g chicken breast fillet
- 3 tbsp olive oil
- salt & pepper
- sugar
- 0.5 liter vegetable broth
- 190 g penne
- 1 bunch of basil
- 50 g mozzarella

Zubereitung/ Procedures

Tomaten halbieren, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl anbraten. Alles salzen, pfeffern und mit etwas Zucker würzen. Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Nudeln zugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen – gelegentlich umrühren. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und den Mozzarella fein würfeln und die Pasta damit anrichten.

Halve the tomatoes, cut the meat into bite-sized pieces and fry in oil. Salt everything, pepper and spice with a little sugar. Pour in vegetable stock and bring to boil. Add the pasta and simmer for about 15 minutes - stir occasionally. Cut the basil leaves into thin strips, finely chop the mozzarella and arrange the pasta with it.



Fish en Papillote

Zutaten

- 2 Kabeljaustücke (200 bis 220 g)
- 2 Möhren
- ¼ Zwiebel
- Olivenöl
- Dill
- Rosa Pfeffer
- Salz & Pfeffer

Ofen auf 210° C vorheizen. Schneiden Sie zwei Blätter 30 cm breites Backpapier aus. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden (0,2 cm). Legen Sie die Möhren in die Mitte des Backpapierblatts.

Den Kabeljau auf die Möhren geben. Träufeln Sie etwas Olivenöl auf den Fisch (2 Esslöffel). Fügen Sie Dill (1 bis 2 Esslöffel), Salz und Pfeffer und einige rosa Pfefferkörner hinzu. Zwiebel in dünne Würfel schneiden und auf den Fisch geben.

Schließen Sie das Backpapierblatt, indem Sie es entsprechend falten. Es sollte rundherum geschlossen sein, sodass der Dampf, der durch die Flüssigkeiten in der Papillote erzeugt wird, nicht austreten kann.

Legen Sie die Papillote auf ein Ofenbackblech und schieben Sie es in den Ofen. Wenn der Fisch frisch ist, beträgt die Garzeit ca. 15 Minuten. Bei gefrorenem Fisch sollten es 25 bis 30 Minuten sein.

Für eine leckere Beilage dämpfen Sie Brokkoli oder Wildreis.



Ingredients

- 2 pieces of cod (200 to 220 g)
- 2 carrots
- ¼ onion
- olive oil
- dill
- pink pepper corn
- salt & pepper

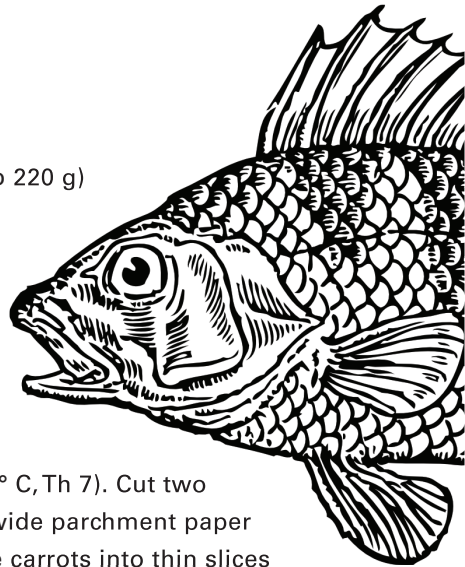
Pre-heat oven (210° C, Th 7). Cut two sheets of 30-cm wide parchment paper. Peel and chop the carrots into thin slices (0.2 cm). Lay the carrots in the middle of the parchment paper sheet.

Add the cod on top of the carrots. Add some olive oil on top of the fish (2 table spoons). Add dill (1 to 2 table spoons), salt and pepper and a few pink pepper corns. Slice the onion into thin cubes and add them on top of the fish.

Close the parchment paper sheet by folding it. It should be hermetically closed, so that the steam made by the liquids inside the “papillote” can stay inside.

Put the papillote on a baking tray, and insert it into the oven. If the fish is fresh: it takes about 15 minutes to cook; for frozen fish, count 25 to 30 minutes.

For a nice side dish, steam a broccoli or wild rice.



Classic Mushroom Risotto

Zutaten

- 1 Packung frische Champignons
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Tassen Risotto-Reis
- ca. 0,7 Liter Weißwein-Brühe-Mischung (1/3 zu 2/3)
- ca. 60 ml Sahne
- Parmesan nach Geschmack
- Salz & Pfeffer
- Schnittlauch
- Öl / Butter zum anbraten

Zwiebel mit Knoblauch hacken und in Öl anbraten. Risotto-Reis zugeben und kurz glasig dünsten. Brühemischung nach und nach zugeben (immer soviel, bis die Flüssigkeit verkocht ist, dann wieder Schuss zugeben - bitte mit Geduld kochen, sonst wird der Reis nicht gleichmäßig weich – Vorsicht: Anbrenngefahr!). Parallel die in Scheiben geschnittenen Pilze anbraten. Wenn der Reis weich ist, Pilze, Sahne und Parmesan zugeben und unterrühren. Nochmal kurz ziehen lassen, würzen und mit Schnittlauch garnieren, fertig!

Ingredients

- 1 package of fresh mushrooms
- 1-2 garlic clove
- 1 onion
- 2 cups of risotto rice
- aprox. 0,7 liter of white wine (1/3) / bouillon (2/3)-mix
- aprox. 60 ml cream
- parmesan, if desired
- salt & pepper
- chive
- oil / butter for frying

Cut and fry onion and garlic. Add risotto rice until glassy. Add wine/bouillon-mix step by step (always wait until liquid is absorbed, then add next bit – takes some time!). Fry cut mushrooms. When rice is well-done, add mushrooms, cream, parmesan and mix everything. Leave it for some more minutes on the stove, season with salt/pepper and chive. That's it!

“Another tasty variation is with porree / lemon”





Lemon Chicken with Olives and Thyme

Ein frisches mediterranes Gericht für bis zu 6 Personen.

Zutaten

- 2 ganze Biohühner à ca. 1,2 kg
- 4 Biozitronen
- 8 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 200 ml Weißwein
- 4 Stiele Zitronenthymian
- 30 schwarze Oliven ohne Stein
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Ingredients

- 2 whole organic chicken with about 1.2 kg
- 4 organic citrons
- 8 cloves of garlic
- 4 tbsp olive oil
- 200 ml white wine
- 4 stalks of lemon thyme
- 30 black olives without stones
- black pepper from the mill
- salt

Zubereitung/ Procedures

Die Hühner in je 8 Teile schneiden (oder beim Metzger entsprechend kaufen) und auf ein tiefes Backblech geben. Salzen und pfeffern. Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 3 in Scheiben schneiden und 1 beiseitelegen.

Den Ofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen. Knoblauchzehen mit Schale zerdrücken. Mit den Thymianzweigen zum Huhn geben und alles vermengen. Alles mit Öl und Wein beträufeln und im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 45 Minuten backen.

Die Zitronenscheiben und Oliven etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen. Die Schale der übrigen Zitrone abreiben und ebenfalls über das Huhn streuen. Gerne mit knusprigem Baguette oder Reis servieren.

Cut the chickens into 8 pieces each (or buy from the butcher) and place on a deep baking tray. Spice with salt and pepper. Wash the lemons hot and rub dry. Slice 3 and set aside 1.

Preheat the oven to 200 degrees (180 degrees convection). Crush garlic cloves with peel. Add the chicken with the thyme sprigs and mix everything. Drizzle everything with oil and wine and bake in the oven on the second stage from below for about 45 minutes.

Add the lemon slices and olives about 20 min before the end of the cooking time. Rub over the shell of the remaining lemon and also sprinkle over the chicken. Serve with crispy baguette or rice.





Julius Stach



Mushroom Risotto with wild Garlic Pesto

Ein veganes Wald-Gericht für bis zu 4 Personen.

Zutaten

- 100 g Margarine
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 300 g Risotto
- Trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g Austernpilze
- 20 g getrocknete Steinpilze
- 1 TL Agavendicksaft (oder andere Süße)
- Salz & Pfeffer
- Petersilie und andere Kräuter
- 50 g Bärlauch
- 60 g Walnüsse
- 150 ml Olivenöl

Ingredients

- 100g margarine
- 2 onions
- 2 cloves garlic
- 300 g risotto
- dry white wine
- 500 ml vegetable broth
- 500 g oyster mushrooms
- 20 g dried porcini mushrooms
- 1 tbsp agave nectar
- salt & pepper
- parsley and other herbs
- 50 g wild garlic
- 60 g walnuts / nuts
- 150 ml olive oil

Zubereitung/ Procedures

Margarine (60 g) in den Kochtopf geben und kurz schmelzen lassen. Dann die Zwiebeln, den Knoblauch und Risotto dazu geben und anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Mit einem großzügigen Schuss Weißwein ablöschen und anschließend die Gemüsebrühe hinzugeben. Den Reis in der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Anschließend Hitze herunterfahren und den Reis in der Brühe köcheln lassen. Währenddessen immer wieder umrühren.

Die Austernpilze in längliche Streifen schneiden und mit den getrockneten Steinpilzen zusammen in einer Pfanne 2-3 Minuten ohne Fett anbraten. Anschließend die Pilze zum Reis geben und weiter umrühren bis der Reis das Wasser bzw. die Brühe komplett aufgenommen hat.

Zum Abschluss den Rest der Margarine sowie etwas Süße (z.B. Agavendicksaft) zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Für das Pesto die Walnüsse ohne Fett anbraten. Den Bärlauch grob hacken und mit den Nüssen und dem Öl in einen hohen Becher geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Optional kann Parmesan hinzugefügt werden. Risotto zusammen mit dem Pesto, der Petersilie und Parmesan anrichten.

Put 60 g margarine in the sauce pan and let it melt for a short time. Add the onions, garlic and risotto and brown them until the onions are glassy.

Deglaze it with a generous swallow of white wine and then add the vegetable broth. Boil the rice in the vegetable broth. Then heat down and simmer the rice in the broth. Keep stirring over and over.

Cut the oyster mushrooms into strips and brown them together with the dried porcini mushrooms without fat for 2-3 minutes. Then add the mushrooms to the rice and stir until the rice has completely absorbed the water or rather the vegetable broth.

Finally, add the rest of the margarine and some sweetness (e.g. agave syrup). Season with salt, pepper and herbs. For the pesto, brown the walnuts without fat. Chop the wild garlic and place it in a tall vessel with the nuts and the oil. Puree with the blender. Optionally, parmesan can be added. Serve the risotto with pesto, parsley and parmesan.





Timo Thunitgut

Sabich

Das Streetfood aus Israel - in der klassischen Pide oder im leckeren Panini. Vielfältig und geschmacksintensiv.

Zutaten

Für Tomatensalat:

- 5-6 Tomaten
- ¼ Gurke
- ¼ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Limettensaft

Für Auberginen:

- Öl zum braten
- 2 große Auberginen
- Etwas Mehl
- Meersalz
- 4 Eier
- 4 Pita-Brote

Für die Sauce:

- 2 EL Zitronensaft
- 250 g Tahini-Paste
- Sauerrahm

Ingredients

For tomato salad:

- 5-6 tomatoes
- ¼ cucumber
- ¼ onion
- 1 clove of garlic
- 2 tbsp of olive oil
- 1 tsp of lime juice

For eggplants:

- oil for frying
- 2 big eggplants
- some flour
- seasalt
- 4 eggs
- 4 pita-breads

For sauce:

- 2 tbsp lemon juice
- 250 g tahini-paste
- sour cream

Zubereitung/ Procedures

Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel klein hacken. Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln und Zitronensaft zu den Tomaten geben und mit etwas Salz abschmecken. Alles bis zum Servieren ruhen lassen.

Öl aufheizen. Die Auberginen schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bedecken Sie die Scheiben mit Mehl und braten sie diese im Öl an, bis sie leicht golden werden. Nehmen Sie anschließend die Auberginen heraus, legen sie auf ein Papiertuch, streuen Salz darauf und lassen sie ziehen. Kochen Sie die Eier 7 Minuten lang und schneiden Sie diese anschließend in Scheiben.

Mischen Sie die Tahini-Paste mit Sauerrahm (je nach Geschmack) und fügen Sie etwas Zitronensaft hinzu, bis die Konsistenz cremig, aber nicht zu klebrig ist.

Wärmen Sie die Pitas im Ofen auf. Öffnen sie die Pitas mit einem Messer seitlich, falls nicht vorgeschnitten. Mit der Sauce und dem Tomatensalat füllen, pro Sandwich ein Ei und einige Auberginen hinzufügen. Guten Appetit!

Cut the tomatoes and cucumber in small cubes. Mince the garlic and onion. Add olive oil, garlic, onion and lemon juice to the tomatoes and finish with some salt. Then, let rest until served.

Heat up the oil. Peel the eggplants and cut them into 5mm thick slices. Cover them with flour and put them into the oil until they turn slightly golden. Then, take them out, place on a papertowel, put some salt on top and let them rest. Prepare the eggs by boiling them 7 minutes, peel and cut them into slices.

Mix the tahini paste with sour cream (according to your taste) and add some lemon juice until the consistency is creamy but not too sticky.

Warm the pitas in the oven. Then, take and open them on one side. Cover them with the sauce and tomato-salad, add one egg per sandwich and some eggplants. Enjoy!



© DFGE / T. Thunitgut



Fast Wave Meat cut into Strips

Die "Schnelle Welle" - schnell zubereitet, herzhaft und lecker. Alternativ zu Bandnudeln oder Penne kann auch Reis oder Kartoffelstampf serviert werden.

Zutaten

- 150 g Filetspitzen vom Rind oder Kalb, Hähnchen, Pute etc.
- 2 Cornichons
- 2 Schalotten
- ½ rote Gemüsepaprika
- 20 g Butter
- ½ Knoblauchzehe
- 1 TL Paprika Pulver
- 1 TL Curry
- 20 g Rotwein zum Ablöschen
- 200 g Demiglace (Kraftsauce)
- ½ TL Dijon-Senf
- 30 g Sahne
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL gehackte Petersilie

Ingredients

- 150 g fillets of beef or veal, chicken, turkey etc.
- 2 cornichons
- 2 shallots
- ½ red sweet pepper
- 20 g butter
- ½ clove of garlic
- 1 tsp paprika powder
- 1 tsp curry
- 20 g red wine to deglaze
- 200 g demiglace (graft sauce)
- ½ tsp dijon mustard
- 30 g cream
- salt & pepper from the mill
- 1 tbsp chopped parsley

Zubereitung/ Procedures

Die Filetspitzen in feine Streifen schneiden. Cornichons und Schalotten in feine Streifen schneiden. Die halbe Paprika schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, darin das Fleisch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseite legen. Im Bratensatz Schalotten und Knoblauch glasig schwitzen, Cornichons und Paprikastreifen ein paar Minuten mit anbraten.

Großzügig Paprika- und Currypulver zugeben und mit Rotwein ablöschen. Mit Demiglace auffüllen, Senf und Sahne einrühren und sämig einkochen lassen.

Dann die Petersilie und zum Schluss die Filetspitzen dazu geben. Als Beilage eignen sich Makkaroni, Reis oder Kartoffelpüree.

Cut the fillets into fine strips. Cut cornichons and shallots into fine strips. Peel the half bell pepper and cut into fine strips as well.

Heat the butter in a pan, fry the meat, season with salt and pepper, remove and set aside. Sweat the shallots and garlic in a frying pan, fry the gherkins and pepper strips for a few minutes.

Add paprika and curry powder generously and deglaze with red wine. Add Demiglace, stir in mustard and cream and cook until creamy.

Then add the parsley and finally the fillet tips. Macaroni, rice or mashed potatoes are suitable as a side dish.



© DFGE / T. Fleissner

Krumpli

Hungarian Country Food

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 4 Eier
- 200 g Schinken
- 1 Salamiwurst
- 200 g Creme fraiche
- 200 g Käse

Kartoffeln waschen, ungeschält kochen, dann schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Hälfte in gefettete Auflaufform geben, salzen. Hartgekochte Eier in Scheiben schneiden. Wurst und Schinken würfeln und alles auf die Kartoffeln auflegen. Dann wieder mit Kartoffeln belegen, salzen. Am Schluss gesalzenen Sauerrahm oder Creme Fraiche über die Kartoffel gießen. Der Auflauf kommt ca. eine dreiviertel Stunde in den Ofen (180° C, vorgeheizt).

Ingredients

- 1 kg of potatoes
- 4 eggs
- 200 g of ham
- 1 salami sausage
- 200 g creme fraiche
- 200 g cheese

Wash the potatoes, cook unpeeled, then peel and cut into slices. Put the half in greased casserole dish and salt. Slice hard-boiled eggs. Dice Sausage and ham and put everything on the potatoes. Then cover again with potatoes, salt. Finally, pour salted sour cream or creme fraiche over the potatoes. The casserole comes about 45 Minutes into the oven (180 degrees, pre-heated).

Daniel Wiegand



Nachspeisen

Desserts



Lemon Tiramisu

Zutaten

- 2 Bio-Zitronen
- 2 Eier
- 150 g Zucker
- 70 g Butter
- 100 g Amarettini
- 150 g Sahne
- 350 g Mascarpone
- 4-5 EL Limoncello

Ingredients

- 2 organic lemons
- 2 eggs
- 150 g sugar
- 70 g butter
- 100 g amarettini
- 150 g cream
- 350 g of mascarpone
- 4-5 tbsp limoncello



Die Zitronen heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben, anschließend den Saft auspressen. Davon 60 ml abmessen. Diesen zusammen mit der Zitronenschale, Eiern und 75 g Zucker über einem heißen Wasserbad 5-10 Minuten cremig aufschlagen, bis eine puddingartige Konsistenz entsteht. Die Creme durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, dann die Butter unterrühren. Vollständig abkühlen lassen.

Die Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und mit den Händen oder einem Nudelholz zerstoßen. Die Sahne steif schlagen. Die Mascarpone mit dem übrigen Zitronensaft und dem restlichen Zucker glatt rühren und die Sahne unterheben. 4 Dessertgläser mit einigen Amarettinibröseln befüllen und mit etwas Limoncello beträufeln.

Etwas Mascarpone darauf verteilen, mit einer weiteren Schicht Amarettini sowie Limoncello abdecken und schließlich die Zitronencreme darauf geben. Die übrige Mascarponecreme auf die Gläser verteilen und die restliche Zitronenschale darüber streuen. Kaltstellen, servieren.

Wash the lemons hot. Rub the skin finely, then squeeze out the juice. Measure 60 ml of it. Serve creamy with the lemon peel, eggs and 75 g of sugar over a hot water bath for 5-10 minutes until a pudding-like consistency is obtained. Brush the cream through a fine sieve into a bowl, then stir in the butter. Allow to cool completely.

Put the amarettini in a freezer bag and crush with your hands or a rolling pin. Beat the cream until stiff. Mix the mascarpone with the remaining lemon juice and the remaining sugar until smooth and fold in the cream. Fill four dessert glasses with amarettini crump and sprinkle with a little limoncello.

Spread some mascarpone on top, cover with another layer of Amarettini and Limoncello and finally add the lemon cream. Spread the remaining mascarpone cream on the glasses and sprinkle on the rest of the lemon peel. Cool down, serve.

Porridge

Zutaten

- Haferflocken
- Milch
- Salz & Zimt
- frische Früchte / Beeren / Nüsse

Ingredients

- oatmeal
- milk
- salt / cinnamon
- fresh fruits / berries / nuts

Machen Sie es wie die Experten der DFGE und beginnen Sie Ihren Arbeitstag mit einer gesunden Portion Ballaststoffe, leckeren Früchten und einer abgerundeten Menge an Gewürzen. Porridge ist das perfekte Essen mit regionalen Zutaten, welches sich auch leicht an den individuellen Geschmack anpassen lässt. Indem Sie die Molke durch vegane Milch (z.B. Mandelmilch) ersetzen, können Sie auch leicht ein veganes Essen daraus zaubern. Für das Grundrezept benötigen Sie Haferflocken, Milch und Salz. Mischen Sie einfach Haferflocken und Milch im Verhältnis 1:2 und fügen Sie eine Prise Salz hinzu. Fügen Sie anschließend Zimt und gewürfelte Früchte wie Äpfel oder Birnen hinzu. Alternativ auch Nüsse oder Beeren.

Do it like the experts at DFGE and start your working day with a healthy portion of fibres, some tasty fruits and a well-rounded amount of spices. Porridge is the perfect food for adding regional ingredients which also easily can be adopted to every person's unique taste. Also, by substituting the dairy with vegan milk (e.g. almond milk) you can easily make a vegan feast out of it. For the basic recipe, you need oatmeal, milk and salt. Just mix oatmeal and milk on a 1:2 ratio and add a pinch of salt. Then, the basic ground is set for the exploration of a unique universe of taste. Just try adding some cinnamon and diced fruits like apples or pears. Or add some nuts or berries.



Timo Thunitgut



“There are no limits to the imagination.”

„Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.“



Moelleux au Chocolat French Chocolate Cake

Zutaten

- 125 g dunkle Schokolade (zum Backen)
- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 3 Eier
- 90 g Mehl (ggf. Kokosmehl für einen gluten-freien Kuchen)

Ofen auf 180° C vorheizen. Schokolade in Stücke zerbrechen und in eine Schüssel geben. Etwas Wasser hinzugeben (10 cl). Schokolade in der Mikrowelle 30 Sekunden bis 1 Minute schmelzen. Alternativ im Wasserbad. Schokolade umrühren, bis alles geschmolzen ist. Butter hinzufügen und 15 bis 30 Sekunden in der Mikrowelle schmelzen. Rühren, bis der Teig cremig ist. Zucker hinzufügen und umrühren. Eine Schale nehmen und Eiweiß von Eigelb trennen. Fügen Sie das Eigelb zum Teig hinzu und geben Sie das Eiweiß in eine separate Schüssel. Vermischen Sie den Teig und das Eigelb gründlich. Mehl zum Teig geben und umrühren. Das Eiweiß steif schlagen (mit einem elektrischen Schneebesen) und zum Teig hinzugeben, indem Sie es vorsichtig unterheben. Gießen Sie den Teig in eine Backform (zuvor mit einer dünnen Schicht Butter einfetten). Für ca. 30 Minuten im Ofen backen, anschließend abkühlen lassen.

Ingredients

- 125 g dark chocolate (for baking)
- 125 g butter
- 125 g sugar
- 3 eggs
- 90 g flour; possibility of coconut flour for a gluten-free cake

Pre-heat oven at 180° C (Th 6). Break chocolate into pieces into a bowl. Add some water (10 cl). Melt chocolate in the microwave for 30 seconds to 1 minute. Another technique is the bain-marie. Stir chocolate so that all is melted. Add the butter (previously cut into cubes). Melt in the microwave for 15 to 30 seconds. Stir until the dough is smooth. Add sugar and stir. Take eggs, and separate white from yolk. Add the yolks to the dough and drop the whites into a separate bowl. Stir the dough to incorporate yolks. Whisk/beat the egg whites until stiff (with the help of an electric whisk). Add the flour to the dough and stir. Add the egg whites to the dough by folding them in carefully until incorporated. Pour dough into a baking mold (previously greased with a thin layer of butter). Bake for ca. 30 minutes. Remove from the oven and allow to cool.



Yoghurt-Bomb with Wild Berries

Zutaten

- 500 g Natur-Joghurt
- 120 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 400 ml Schlagsahne
- 250 g Beeren (TK), alternativ auch Obst nach Wunsch und Jahreszeit

Joghurt, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. Ein Sieb mit einem Geschirrtuch auslegen und auf eine größere Schüssel (dient als Ablauf) stellen. Die Masse in das Sieb füllen und über Nacht kühl stellen. Die Masse vor dem Verzehr aus dem Sieb auf eine Platte stürzen und mit Früchten umlegen, und diese – wenn nötig – leicht mit Zucker nach Bedarf süßen.

“A super simple recipe that makes your guests impressed. Looks formidable and tastes great! “

„Ein super einfaches Rezept, mit dem man bei Gästen Eindruck hinterlässt. Sieht toll aus und schmeckt super!“

Ingredients

- 500 g natural yoghurt
- 120 g sugar
- 1 packet of vanilla sugar
- 400 ml whipped cream
- 250 g berries (frozen), alternatively also fruits as desired

Put the yoghurt, sugar and vanilla sugar in a bowl and stir together. Beat the cream until stiff and lift it under the yoghurt mixture. Lay out a strainer with a dishcloth and place it on a larger bowl (serves as a drain). Fill the mass into the sieve and refrigerate overnight. Turn the mass over from the sieve onto a plate and surround it with fruits before eating. Sweeten the fruits with sugar as needed, if necessary.





Semolina Pudding with Red Fruit Jelly

Der Klassiker selbstgemacht!

Zutaten

Für den Grießbrei:

- 500 ml fettarme Milch
- 100 g Gries
- 2 EL Zucker
- Zimt – nach Belieben
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (optional)

Für die rote Grütze:

- 400 g gemischte rote Beeren (z.B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren)
- 250 g Sauerkirschen
- 2 EL Speisestärke
- 70 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Biozitron (Schale)

Ingredients

For the semolina pudding:

- 500 ml of low-fat milk
- 100 g semolina
- 2 tbsp sugar
- cinnamon - at will
- 1 packet of vanilla sugar
- 1 pinch of salt
- 1 egg (optional)

For the red fruit jelly:

- 400 g mixed red berries (e.g. strawberries, redcurrants, blueberries)
- 250 g sour cherries
- 2 tbsp cornstarch
- 70g sugar
- 1 packet of vanilla sugar
- organic lemon (peel)

Zubereitung/ Procedures

Fettarme Milch in einem Topf erhitzen, bis sie aufkocht. Schnell vom Herd nehmen, damit sie nicht überkocht und rasch den Gries einrühren. Eine Minute lang einrühren, dabei nach Belieben Zucker / Zimt-Zucker / Vanille-Zucker einrühren. 5 Minuten warten, bis der Gries gequollen ist. Kurz ziehen lassen. Danach ein Eigelb unter den Grieß rühren und das geschlagene Eiweiß unterheben.

Die Beeren waschen und putzen bzw. die Kirschen entsteinen. Dann die Stärke mit etwas Fruchtnektar verrühren. Anschließend den restlichen Nektar mit Zucker und Vanillezucker (und etwas Abrieb von der Zitronenschale) in einem Topf aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Danach die Beeren vorsichtig unterheben und weiter köcheln lassen. Nachdem die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die Grütze in einen Topf umfüllen und auskühlen lassen. Dabei gerne mit Frischhaltefolie überspannen, damit sich eine schöne Haut bildet.

Heat low-fat milk in a pot until it boils. Quickly remove from the heat, so that it does not overflow and quickly stir in semolina. Stir in for one minute, adding sugar / cinnamon sugar / vanilla sugar as desired. Wait 5 minutes for the semolina to swell. Let it draw briefly. Then stir an egg yolk under the semolina and fold in the beaten egg whites.

Wash and clean the berries or pit the cherries. Then mix the starch with a little fruit nectar. Then boil the remaining nectar with sugar and vanilla sugar (and some of the lemon peel) in a saucepan and simmer for 2-3 minutes. Then carefully fill in the berries and continue to simmer. After the desired consistency is reached, pour the groats into a saucepan and allow to cool. In the process, it is a pleasure to place a cling film directly on the top to form a beautiful skin.



Zabaione Italian Mousse

Zutaten

- 4 Eigelb
- 4 EL Zucker
- 8 EL Weißwein

Die Zabaione wird im Wasserbad geschlagen. Man benötigt dafür einen "Topf im Topf", d.h. ein Metallgeschirr, das gut in ein zweites, etwas größeres, hineinpasst, das zur Hälfte mit Wasser gefüllt wird (Wasserbad). Das obere Gefäß kann etwas aufschwimmen, das Wasser soll aber nicht überschwappen. Das obere, eigentliche Gefäß, in dem die Zabaione zubereitet wird, sollte groß genug sein und sich gut zum Schlagen eignen (abgerundet). Die Masse verdreifacht sich bei der Zubereitung.

Zubereitung: Alle Zutaten im oberen Gefäß mit einem Schneebesen gut verrühren und unter gleichmäßiger, nicht zu großer Hitzezufuhr (max. ca. 70° C, da sonst das Ei stockt) weiterschlagen, bis die Masse dickschaumig und cremig wird.

The Zabaione is to be beaten in a water bath. It takes a "pot in the pot", a metal utensil that fits well into a second, slightly larger, half filled with water (water bath). The upper vessel can float a bit, but the water should not spill over. The upper, actual vessel in which the Zabaglione is prepared should be large enough and well suited for beating (rounded). The mass triples in preparation.

Preparation: Mix all the ingredients in the upper vessel with a whisk well and beat with a uniform, not too high heat (max. 70° C, otherwise the egg falters) until the mass becomes foamy and creamy.

Ingredients

- 4 egg yolks
- 4 tbsp of sugar
- 8 tbsp of white wine



Pineapple Cream

Zutaten

- 50 g Speisestärke
- 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanille-Zucker
- ½ Liter Ananas-Saft (aus der Dose) / Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1/8-¼ Liter Sahne
- 200 g Ananas aus der Dose

Speisestärke, Zucker, Vanille-Zucker und 6 EL Wasser / Saft-Mischung anrühren. Den Rest Saft aufkochen lassen und Speisestärke-Mischung darin einrühren (wie Puddingzubereitung), alles kurz aufkochen lassen. Abkühlen lassen, umrühren, damit sich keine Haut bildet. Sahne steif schlagen und mit Zitronensaft und Ananasstücken unter die erkaltete Creme heben - fertig!

Mix corn starch, sugar, vanilla sugar and 6 tablespoonful of juice / water -mix. Boil the rest of the pineapple juice from the can and add the corn starch mix from above, boil it. While cooling down, stir it from time to time. Whip the cream and mix it with lemon juice and pieces of pineapple under the mixture from above, when cooled down.

"Refreshing dessert for hot summer days! "

„Erfrischendes Dessert für heiße Sommertage!“

Ingredients

- 50 g corn starch
- 75 g sugar
- 1 package of vanilla sugar
- ½ liter mix of pineapple juice (can) / water
- 2 tbsp of lemon juice
- 1/8 liter – ¼ liter cream
- 200 g pineapple (can)



