

Puddingpizza a la Dr. Bob

Dieser Dessert begeistert Groß und Klein

Zutaten für 8 Personen

1 Liter Milch

Vanillepuddingpulver

Zucker

500g Erdbeeren

250g Himbeeren

200g Heidelbeeren

2 Kiwi

Mark einer halben Vanilleschote

(Wahlweise geht auch Vanillezucker)

Weisse Schokolade

So macht es Dr. Bob

Pudding nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.

Erdbeeren bis auf 4 Stück in ein hohes Gefäß geben und ein paar Himbeeren zugeben. Mark der Vanilleschote auskratzen zu den Erdbeeren geben etwas Zucker dazu.

Alles mit dem Passierstab zu Erdbeer-Himbeermus verarbeiten.

8 Kuchenteller vorbereiten auf jeden Teller 3 Esslöffel Pudding geben und verstreichen das es ein Pizzaboden gibt.

2 Esslöffel Erdbeer-Himbeermus als Tomatensauce auf dem Pudding verteilen.

Heidelbeeren, Erdbeeren und Kiwi als Belag auf der „Pizza“ verteilen.

Weisse Schokolade mit einem Sparschäler über der Pizza abschälen als Käse

Fertig

Achtung Suchtgefahr



Putenschnitzel

Spinat

Hollandaise

4 Putenschnitzel

500g Blattspinat

1 – 2 Knoblauchzehen

Pfeffer

Salz

Muskat

Butter

Hollandaise

Edamer gerieben

So macht es Dr.Bob

Backofen aufheizen auf 180° Grad eine Auflaufform gleich mit erwärmen.

Blattspinat waschen und trocken schleudern.

1 TL Butter in eine Pfanne geben. Knoblauch dazu geben leicht anschwitzen. Blattspinat zugeben und leicht anbraten. Mit Muskat und Pfeffer würzen. Warm stellen.

Pfanne erhitzen und Öl zugeben.

Putenschnitzel in der Pfanne goldbraun anbraten. Nach dem Braten nach belieben würzen.

Putenschnitzel in die warme Auflaufform setzen. Spinat auf die Schnitzel geben.

Edamer drüberstreuen und Hollandise drauf verteilen.

Schnitzel ca. 15-20 Gradinieren dazu passt Salat und Kartoffeln











Waldbeertraum

mit

Eischneehaube

300g TK Waldbeermischung

1 TL Vanillezucker

2 Eiweiß

Puderzucker

Butterkekse

Waldbeeren mit Vanillezucker mischen und in Weckgläser oder Ofenfeste Schalen füllen.

Eischnee aus Eiweiß schlagen und Puderzucker zugeben bis der Eischnee glänzt.

Butterkekse mit der Hand zerbröseln Hi und auf die Waldfrucht geben.

Eischnee mit dem Löffel auf die Kekse setzen.

Alles bei 180°Grad ca. 12-15 min backen





Nuss-Gehuddl (Hefeteig mit Nussfüllung)



Für den Teig

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe

100 ml Wasser

100 ml Milch

500g Mehl

60 g Zucker

1 Prise Salz

80g weiche Butter oder Margarine

1 Ei

Füllung

200 g Haselnuss gemahlen

100 ml Milch

$\frac{1}{2}$ TL Zimt (je nach Geschmack auch mehr)

So macht es Dr. Bob

Milch und Wasser leicht erwärmen bis lauwarm. Die Hefe darin auflösen und beiseite stellen.

Mehl mit Zucker und Salz mischen. Alles Gemeinsam in eine

Schüssel sieben.

(Am besten Küchenmaschine verwenden)

Auf leicht kneten stellen die weiche Butter zugeben und ein kneten lassen. Das Ei hinzugeben.

Nach und nach die Hefemilch langsam in die Mischung schütten. Den Teig nun auf kleiner Stufe 10-15min kneten bis der Teig geschmeidig ist.

Knethaken entfernen. Hefeteig nun an einem warmen und nicht zugigen Ort abdeckt 1,5 Stunden gehen lassen.

Füllung vorbereiten

Haselnussmehl mit Milch und Zimt mischen

Hefeteig ausrollen (ca. Ein große Küchenbrett) und die Nussfüllung drauf verstreichen.

Hefeteig plus Nussfüllung nun von der längstseite einrollen.

Wenn die Rolle fertig ist in der Mitte einklappen.

Rechts und links mit einem Messer einschneiden.

Nun den Teig leicht flechten.

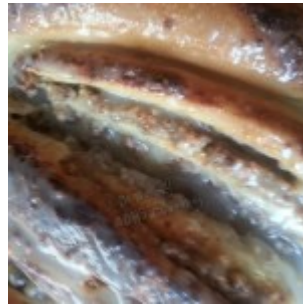
Das Gehuddl nun in eine Form oder Blech geben nochmals 45min gehen lassen.

Das Gehuddl danach bei 160°Grad 40-45 Backen lassen.

(Bitte denkt dran jeder Herd ist anders)

Nach dem backen nach belieben mit Zuckerguss, Puderzucker oder Aprikosenmarmelade einstreichen





Bienenstich

Zutaten

- 4 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 gr.Mehl
- 1 Päckchen Kochpuddingpulver
- 1 El Backpulver
- 100 gr.Mandeln gehobelt
- Butter
- Zucker ca eine große Handvoll
- 600 ml Milch
- 2 Päckchen Galetta Pudding Pulver Dr. Oetker



So macht es Dr. Bob

Für den Teig 4 Eier mit Zucker schaumig schlagen. Zwischendurch den Vanillezucker hinzufügen. 100 g Mehl, Puddingpulver zum Kochen und Backpulver mischen und sieben. Das ganz nun Portionsweise zu dem Zucker-Eier-Schaum geben und so lange Rühren bis es ein homogener Teig ist.

Den Teig in die vor gefetteten Springform geben (28 cm Durchmesser). Teig glatt streichen. Mandeln auf den Teig streuen und den Zucker über die Mandeln geben. Butterflocken ca 5 Stück über die Zucker-Mandeln verteilen.



Den Teig mit den Mandeln und Zucker sowie Butter in den Ofen geben bei 170 Grad ca. 35 Minuten. Wem danach die Mandeln noch zu hell sind kann die Oberschicht mit einem kleinen Brenner

nach arbeiten.

Boden abkühlen lassen und danach einmal in der Mitte teilen.

Mich mit Galetta Pulver zu einer schönen Creme verrühren und am besten schön Luftig ca. 3 Minuten mit dem Mixer schlagen.

Puddingmasse auf den unteren Boden verteilen und dann den Deckel aufsetzen und behutsam andrücken.





Den Kuchen ca 1 Stunden kühlen



Schmetterlinge im Bauch

Zutaten

- 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
- 1 Eigelb
- 250 ml Milch
- 7 EL Zucker
- 1 TL Marmelade

1 TL Puderzucker

1 Päckchen Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack

Backpapier

Gefrierbeutel oder Spritzbeutel



Blätterteig aus dem Kühlschrank holen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Die Rolle dann langsam ausrollen und mit einer

Schablone oder Ausstecher Schmetterling ausschneiden. Aus den Resten, Beine, Fühler und Kreise formen

Die Schmetterlinge auf ein Blech mit Backpapier legen. Eigelb mit 2 EL Milch verquirlen. Schmetterlinge damit einstreichen aber die Ränder frei lassen. Fühler, Beine und Punkte zum Verzieren benutzen. Nochmals alles mit Ei bestreichen. Im vorgeheiztem Backofen (200 Grad Umluft) ca 8-12 min goldbraun backen.

Pudding nach Packungsanweisung kochen aber nur mit 250 ml Milch nicht 500 ml. Den Pudding abkühlen lassen.

Nach dem die Schmetterlinge abgekühlt sind den Pudding mit Hilfe eines Gefrierbeutels in der Mitte des Körpers verteilen. Darauf Kleckse von der Marmelade hinterlassen.

Nun den Puderzucker über die Schmetterlinge rieseln lassen.



S
c
h
m
e
t
t
e
r
l

inge2



Nussahnecreme (gebrannte Mandeln, Schokocrispbrocken und Nusscreme)

Dessert ist immer der Abschluss für ein Menü
Ich gebe Euch mein Grundrezept an die Hand

So macht es Dr.Bob

Nussahnecreme

1L Milch

90g Haselnuss Pudding Pulver
90g Zucker
400g Sahne

Pudding nach Rezept kochen und abkühlen lassen.

△ Bitte keine Haut ziehen lassen
Falls doch Haut komplett entfernen



N
u
s
s
a
h
n
e
c
r
e
m
e
m
i
t
g
e

brannten Mandeln und
Schokocrispbrocken

Wenn Pudding kalt ist

400g Sahne steif schlagen und Pudding unterheben.

In der Zeit nach dem Pudding kochen

Gebrannte Mandeln

300g Zucker
Etwas Wasser
300g Mandeln
Zimt je nach Geschmack
Backpapier

In eine Pfanne geben und unter rühren erhitzen. Bis etwas ordentlich kocht und leicht braun wird. Jetzt schnell die Mandeln zugeben. Immer rühren und von der Flamme nehmen. Weiter rühren und etwas Zimt zugeben.

Alles auf ein Blech mit Backpapier schütten und abkühlen lassen

Schokocrispbrocken

200g Schokolade
200g Cornflakes



Schokolade im Wasserbad schmelzen und Cornflakes zugeben und rühren.

Mit Löffeln auf Backpapier kleine Häufchen erstellen und abkühlen lassen

Kartoffelsuppe mit Estragonnote

Diese Kartoffelsuppe habe ich schon so oft gekocht das die schon in Richtung 1000 l geht.

1.5 kg Kartoffeln geschält mehligkochend

1 Liter Milch

400 ml Sahne

Bund Petersilie

Bund Schnittlauch

Frischer Estragon

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

So macht es Dr.Bob

Kartoffeln kochen und absieben. Salz und Muskat nicht vergessen beim kochen.

Kartoffeln wie für Püree kneten.

Sahne und Milch aufkochen.

Heiss beim kneten nach und nach zugeben.

Petersilie, Schnittlauch und Estragon fein hacken.

Je nach Wunsch weiter Milch und Sahne bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen.

Kräuter kurz vor dem Servieren zugeben und mit dem Mixstab aufschäumen.

*Ich persönlich mag es aber auch wenn die Kräuter schon früher dazu kommen so zieht der Geschmack besser durch.
Dies ist aber bei vielen Köchen ein Streitthema*

Fertig



Zucchini-Nudeln mit Champignons-Lachs-Sauce

Tag 2 meiner Ernährungsumstellung
Nudeln aus Zucchini statt Normale Nudeln

2 Zucchini
2 Wildlachsfilet
500g Champignons
Lauchzwiebeln
Dill
Salz
Pfeffer
Cremefine 7%

So macht es Dr. Bob



L
o
w
C
a
r
b

Zucchini-Nudeln

Zucchini waschen und mit dem Sparschäler wie Bandnudeln schneiden

Champignons abbrüsten und Vierteln
Wildlachsfilet waschen und Würfeln

Lauchzwiebel schneiden

Champignons mit wenig Fett anbraten und Lachs Würfel zugeben.

Rama Cremefine zu geben

Würzen

Leicht köcheln lassen

Zucchini-Nudeln zugeben und mit Köcheln lassen. Bitte nicht zu lange sonst fallen die Zucchini zusammen.

Abschmecken und Dill gehackt zugeben

Fertig



C
h
a
m
p
i
g
n
o
n
s
-
L
a
c
h
s
-
S
a
u
c
e

Gedünsteter Lachsfilet auf Salat

Ernährungsumstellungen bei Dr. Bob andere nennen es fasten.

Eisbergsalat

Gurke

Tomaten

Magerquark

Magerjoghurt

Gurke

Salz

Pfeffer

Lachsfilet

Wasser

Brühe

Möhre

Sellerie

Lauchs



Salat anrichten nach Geschmack

Möhre raspeln, Sellerie raspeln, Lauch waschen und in Streifen bringen

Gemüse anbraten mit Wasser ablöschen und mit Brühe abschmecken. Lachs zugeben und dünsten.

Quark und Joghurt mischen. Gurke dünn reinraspeln mit Salz und Pfeffer abschmecken

Alles Gemeinsam anrichten und mit Chili Salz dekorieren.



©Dr. Bob 
ADHS-Chaoshof