

# Mafe Vegetarisch



M  
a  
f  
e

## Zutaten

2 Kohlrabi  
1000 g Karotten  
1600 g Kartoffeln  
3 Gemüsezwiebeln  
4 [Knoblauchzehen](#)  
4 EL Öl  
4 EL Currypulver  
1000 ml Gemüsebrühe  
8 EL Erdnussbutter  
8 EL Tomatenmark  
6 EL Sojasauce  
Salz und Pfeffer Chilipulver

Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.

In einem großen Topf das Öl erhitzen, Currypulver kurz anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Anschließend das Gemüse und die Kartoffeln zugeben und kurz anbraten. Erdnussbutter, Tomatenmark, Sojasoße zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Kurz aufkochen, zudecken und bei kleiner Hitze 20-30 Min. kochen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Ab und zu umrühren.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Dazu gehört Fladenbrot und Reis

Im Senegal kocht man es auch mit Fleisch



# Dr. Bobs Grießbrei-Kuchen

Hallo,

Ihr wollt mal etwas anderes als immer nur Grießbrei dann probiert meinen Grießbrei-Kuchen.

Für den Mürbeteig

300 g Mehl

200g Butter

60 g Zucker

2 Eier

Alle Zutaten gut verkneten und in Folie wickeln und 24 Stunden im Kühlschrank lagern.

Danach einer 28er Form damit ausfüllen und einen Rand hochziehen

Gekühlt im Kühlschrank stehen lassen



Für den Grießbrei

1 Liter Milch auf kochen mit zwei Esslöffel hausgemachten Vanillin-Zucker rühren.

125 g Weichweizengriess zugeben kurz aufkochen unterrühren

Den Grießbrei abkühlen lassen bis er handwarm und oft rühren sonst bildet sich eine Haut.

4 Eier unterrühren und alles auf den Mürbeteig geben

Den Kuchen bei 180 Grad ca 40 Min backen

Kuchen abkühlen lassen und im Kühlschrank gut kühlen lassen

Dazu schmeckt eine leckere Zimt Sahne





4

(c) alle Bilder und Rezepte gehören mir und dürfen nicht geteilt oder Kopiert werden ohne meine Genehmigung

---

## Apfel Marzipan Kuchen

Aus Zeitmangel ab es lange keine Rezepte.  
Heute geht es weiter

### **Apfel-Marzipan-Kuchen**

Mürbeteig

200 g Mehl

1/2 Backpulver  
100 g Zucker  
130 g Butter  
1 Ei  
100 g Haselnuss gemahlen

Alles gut mit der Küchenmaschine gut verkneifen

In einer 26 Backform verteilen und eine 5 cm Rand hochziehen.

### **Rührteig**

200 g Marzipanrohmasse  
135 g Butter  
3 Eier  
  
75g Zucker  
6 Spritzer Bittermandelöl  
100g Mehl  
1 Tl Backpulver  
400g Apfel geraspelt

In der Küchenmaschine mit dem Rührbesen die Marzipanrohmasse mit Butter und Eier schaumig rühren.

Zucker zugeben und weiter rühren.

Mehl mit Backpulver mischen und zugeben nun 5 Minuten alles glattrühren.

Apfel geraspelt langsam unterheben

Alles auf den Mürbeteig geben und glatt streichen

Den Kuchen bei 180 Grad ca 50 – 55 Minuten backen



---

## Blaubeer-Schokoladen-Sahnetorte





### **Schokoladenboden**

200g Kakaopulver  
200g Mehl  
3 TL Backpulver  
60g Zucker  
3 Eier  
200 ml Sahne  
125ml Butter

Alles verrühren und in eine Backform geben und bei 150 Grad backen

Boden nach dem Backen vollständig abkühlen lassen.

1 Liter Schokoladenpudding nach Anweisung kochen

200g Schokolade in Warmen Pudding auflösen gibt bessere Schokoladennote

Pudding gut mit Klarsichtfolie abdecken. Gut durchkühlen

Schokoladenboden zweimal vertikal schneiden.

Erster Boden in ein Tortenring legen. Ca. 1cm zwischen Boden und Ring offen lassen. Für die Löffelbiskuit.

Löffelbiskuit an einer Seite kürzen.

300g Blaubeeren auf dem Boden verteilen.

400g Sahne aufschlagen

Pudding mit zwei Päckchen Gelatine Fix mischen und die Sahne unterheben.



Auf den ersten Boden die Hälfte der Creme geben.

Zweiten Boden auflegen und den Rest der Creme drauf geben.

Eiswunder oben drüber geben und verzieren.

Eiswunder wird beim Kühlen hart.



# Blaubeer-Tarte



Blaubeer-Tarte

1 Rolle Blätterteig

Die Blätterteigrolle ausrollen und in eine Tarteform oder Springform einpassen

## **Füllung Teil I**

250g Mascarpone

250g Quark 20%

50g Zucker

2 Eier

1 El Hausgemachter Vanillezucker

50g Speisestärke

Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß steif schlagen.

In einer zweiten Schüssel Eigelb, Mascarpone, Quark, Speisestärke, Zucker und Vanillezucker geben. Alles zu einer Creme verrühren. Anschließend Eiweiß unterheben.

Die Creme auf den Blätterteig geben und 20 Min bei 180 Grad backen (Unbedingt Ofen vorheizen)

Nach 20 Minuten die Tarte aus dem Ofen nehmen



Blaubeer-Tarte

### **Teil 2**

300g Blaubeeren  
3 El Puderzucker

Blaubeeren auf die Tarte geben und 3 El Puderzucker drüber geben

Weitere 15 min bei 180 Grad die Tarte backen

Fertig lauwarm und kalt ein Genuss



---

## Quiche

### **Mürbeteig**

200g Mehl  
100g Butter  
TL Spitze Salz  
1 Ei

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und in Folie Rollen und für min. eine Stunde in den Kühlschrank stellen

Mürbeteig ausrollen und in eine Tarteform oder Springform einpassen.



### **Füllung**

200ml Sahne

2 Eier

150g geriebener Käse

Frischer Thymian

200g Speck

Alle Zutaten mischen und in die Tarteform mit Mürbeteig geben.  
Alles 40min bei 180Grad backen



---

## Dr. Bobs Apfeltorte

Einige haben mich nach dem Rezept gefragt

### **Zutaten Boden**

250g Mehl  
125 g Butter  
100g Zucker  
1 Ei  
1 El Backpulver  
25 g Vanillezucker

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

Backpapier in eine Springform einspannen und den Rand einfetten. Etwas mehr als die Hälfte für den Boden verwenden. Den Rest als Rand hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen.



Backofen auf 170 Grad (Ober-/Unterhitze)



### **Zutaten für den Belag I**

1,5 Kg Äpfel

2 Päckchen Vanillepudding zum Kochen

750 ml Apfelsaft Naturtrüb

Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln.  
Auf dem Boden verteilen.



Puddingpulver in 250ml Apfelsaft auflösen.

500ml Apfelsaft aufkochen.

Das angeführte Puddingpulver zugeben. Alles Kurz aufkochen bis die Masse etwas andickt.

Sofort über die Äpfel gießen.



Nun den Kuchen 90 Minuten bei 170 Grad backen. Nach 60 Minuten den Kuchen unbedingt mit Backpapier abdecken.



Nach Ende der Backzeit den Ofen abschalten und den Kuchen im Ofen abkühlen lassen.

Den Kuchen aus der Springform lösen und über Nacht im Kühlschrank kühlen.



## Zutaten für Belag II

400 ml Sahne

2 Päckchen Sahnesteif

3 Tropfen Bittermandel

5 El Zartbitterschokolade

Sahne, Bittermandel und Sahnesteif mischen und steif schlagen.

Steife Sahne locker auf dem Kuchen verteilen.

Schokolade mit der Hobel über den Kuchen raspeln.

Gut gekühlt servieren



(c) Alle Bilder und Rezepte dürfen nicht ohne Genehmigung kopiert oder verteilt werden.

---

## Schnecken zum Heißgetränk

Hallo,

da mein Freund Gehweida sich das Rezept gewünscht hat möchte ich es Euch aufschreiben

Wir machen es heute mit Fertig-Blätterteig aus dem Kühlschrank

Den Blätterteig eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur liegen lassen.

Für jede Variante braucht man eine Blätterteigstange

## Blätterteig ausrollen



### **Variante I:**

100g Mandeln gemahlen  
1 Tl Zimt und Zucker  
50 ml Milch

Alles mischen das eine Art Creme entsteht jenach Wunsch noch was Milch zugeben

Creme auf dem Blätterteig mit einem nassen Löffel verteilen.

Blätterteig nun ganz fest zu einer Rolle von der Längstseite her Rollen.

Mit einem Messer □ ca.

2 cm große Scheiben schneiden und auf ein Blech mit Backpapier legen.

Die Scheiben mit Eigelb bepinseln.

Bei 200 Grad ca. 12 Min backen.

Bedenkt jeder Herd ist anders behaltet die Schnecken im Auge

## Variante II



100g Mandeln gemahlen

80g Nutella

50 ml Milch

Alles mischen das eine Art Creme entsteht jenach Wunsch noch was Milch zugeben

Creme auf dem Blätterteig mit einem nassen Löffel verteilen.

Blätterteig nun ganz fest zu einer Rolle von der Längstseite her Rollen.

Mit einem Messer □ ca. 2 cm große Scheiben schneiden und auf ein Blech mit Backpapier legen.

Die Scheiben mit Eigelb bepinseln.

Bei 200 Grad ca. 12 Min backen.

Bedenkt jeder Herd ist anders behaltet die Schnecken im Auge





### **Variante III**

150g Quark  
Zitronenabrieb  
Rosinen

Alles mischen das eine Art Creme entsteht jenach Wunsch noch was Milch zugeben

Creme auf dem Blätterteig mit einem nassen Löffel verteilen.

Blätterteig nun ganz fest zu einer Rolle von der Längstseite her Rollen.

Mit einem Messer □ ca. 2 cm große Scheiben schneiden und auf ein Blech mit Backpapier legen.

Die Scheiben mit Eigelb bepinseln.

Bei 200 Grad ca. 12 Min backen.

Bedenkt jeder Herd ist anders behaltet die Schnecken im Auge



---

## □ Apfelkuchen mit Decke

Ihr wisst als Koch mag man nicht so Dinge wie backen. Das ist nicht bei jedem Koch so aber die meisten schon

Heute wage ich mich an ein Apfelkuchen mit Decke



**Dafür braucht Dr.Bob**

350g Mehl

125g Zucker

Abrieb einer Biozitronne

125g Butter

2 Eier

1 El Rum

100g Marzipan

1 Kg Äpfel geschält, entkernt und geviertelt

50g Butter

1 El Rum

Saft einer Zitronne

Puderzucker

Mandeln gehackt

Mehl in die Küchenmaschine geben und die Butter in Stücken zugeben und langsam kneten. Die Eier zugeben und weiter kneten. Zucker, Zitronen Abrieb und den Rum zugeben. Alles 10min kneten.

Den Teig zudecken und 3 Stunden ruhen lassen.

2/3 den Teiges in eine gebutterte Form geben und verteilen einen Rand hochziehen nicht vergessen. Das ein sogenanntes Sofa entsteht.

Marzipan ausrollen und auf den Boden legen

Den Rest Teig mit Mehl bestäuben und ausrollen als Decke.

Die Äpfel in Butter anschwitzen den Rum zugeben.

Alles auf den Teig mit Marzipan geben.

Vorsichtig die Decke drauflegen

Nun alles bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen

Nach dem Backen und Abkühlen

Zitronensaft mit Puderzucker mischen und auf dem Kuchen verstreichen

Mit Mandeln verzieren





Apfelkuchen

---

## Möhrentorte

Da heute Karsamstag ist habe ich überlegt eine Möhrentorte zu backen.

Die letzte Möhrentorte ist schon fast 10 Jahre her.



## Möhrentorte

Das braucht Dr. Bob für die Möhrentorte

450g Möhren geschält und geraspelt

7 Eiweiß

7 Eigelb

200g Zucker

2 El Vanillezucker

Abrieb von einer Bio Zitrone

1 Prise Salz

400g Haselnuss gemahlen

100g Mehl Typ 405

1 Tl Backpulver

200g Marzipan Rohmasse

Puderzucker

4 El Konfitüre

Butter für die Kuchenform

50 g Mandeln für die Form

### **So macht es Dr. Bob**

Zuerst Butter in die Form aus und Mandeln sie aus

Eiweiß aus 7 Eier steif schlagen

7 Eigelb in die Küchenmaschine geben und schaumig schlagen.

Zucker mit Vanillezucker, Zitronenabrieb und Salz mischen.

Langsam zu dem Eischaum geben und 4 Minuten schlagen lassen.

Haselnuss und Möhren langsam einstreuen und rühren lassen.

Mehl und Backpulver mischen. Beides sieben und langsam in die

Nuss-Möhrenmischung geben langsam rühren.

Den Eischnee langsam unter die Mischung ziehen.

Alles in die Backform füllen und glatt streichen.

Alles bei 160•Grad backen – Etwa 60min

Nach dem Backen den Biskuitkuchen 10min ruhen lassen und dann aus der Form lösen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Marzipan mit Puderzucker bestreuen und ausrollen.

Konfitüre in einem Topf erhitzen

Die Konfitüre auf den Biskuitkuchen verstreichen.

Aus dem Marzipan ein Deckel schneiden und auf die Konfitüre legen.

Nun mit Marzipanmöhren verzieren.

Man kann den Marzipan auch einfärben





© 2010  
AdSicher.de