

# 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



# 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



---

## 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













# 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.





# Uromas "Kölscher" Sauerbraten

Meine Uroma machte den Sauerbraten immer zu Karneval und mit Pferdefleisch.

Rind schmeckt es genau so gut.

Wir haben es sogar schon Putenfleisch probiert.

1,5 kg Rindfleisch

3 Eßlöffel Öl

Salz

Pfeffer

Zucker

Zwiebel

1 Lorbeerblatt

Nelken

1/2 Liter Wasser

1/4 Liter Essig

3 Eßlöffel Rosinen

Mehl

3 Printen

Etwas Rübekraut für die Soße





So macht es Dr. Bob

Das Rindfleisch nicht kürzer als 3-7 Tage einlegen in: Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke. Dann herausnehmen, abtrocknen und in einem Brattopf mit heißem Fett geben. Von allen Seiten gut anbraten und von der Essigbrühe dazugeben (immer wieder etwas Brühe nachschütten). Nach eineinhalb Stunden die Rosinen dazugeben und noch einmal eine halbe Stunde köcheln lassen. Den Braten herausnehmen und gut warm stellen. Printen klein hacken und dazu geben. Etwas Mehl mit Wasser anrühren, mit dem Essig zu einer Soße verkochen und mit Rübenkraut lecker süßsauer abschmecken. Eine echt kölsche Spezialität ist der Sauerbraten vom Pferd. Das wird genauso gemacht, nur eben von Pferdefleisch, was von Natur aus etwas süßlich schmeckt.

Dazu isst man Klöße halb und halb sowie Apfelmus oder Rotkohl.

Natürlich passen Nudel, Kartoffeln und Semmelknödel

