

# 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



# 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 180Grad backen (Unbedingt Ofen vorheizen)

Nach 20 Minuten die Tarte aus dem Ofen nehmen



Blaubeer-Tarte

### **Teil2**

300g Blaubeeren

3 El Puderzucker

Blaubeuren auf die Tarte geben und 3 El Puderzucker drüber geben

Weitere 15 min bei 180Grad die Tarte backen

Fertig lauwarm und kalt ein Genuss



---

## 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.

---

## 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



---

## 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



# 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





---

## 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

---