



andreas merkel

r e z e p t e

vegetarisch (wenn nicht anders angegeben, für 2-3 personen)

an - di - ching - chong

china-kohl klein schnippeln - in butter garen (auf kleiner flamme, aber lange) // kartoffeln schälen + klein zerreiben + in extra pfanne hälfte öl hälfte butter backen // (wenn die kartoffeln durch sind, mit dem inzwischen auch 'durchem' kohl' vermischen + abschmecken) - ganz zum schluß ziegenkäse überschmelzen - *c'est ca.*

würzung: pfeffer / salz (oder gewürz-mischung) / soja-sauce / knoblauch

tandoori – gletscher

kartoffelbrei machen und mit tandoori + kurkuma würzen. parallel pfanne anwerfen und zwiebeln klein schneiden, anbraten, knoblauch dazugeben, dann zucchini klein häkseln und in die pfanne geben zusammen mit einigen sesamkörnern (geschält). die pfannen-utensilien dann, wenn fertig in den fertigen kartoffelbrei integrieren – unter hinzugabe von milch. auf den teller kommt dann in die mitte der kombinierte brei und flankiert wird das ganze mit camembert-streifen und tomatenstücken. - *des isses!*

würzung: pfeffer, salz, tandoori, kurkuma, knoblauch

eure durchlaucht

lauch klein schneiden - in pfanne bei kleiner hitze in butter garen (etwas später 1/3 ‚cenovix‘ dazugeben), in der zwischenzeit reis 'runterkochen' (wenn der fertig ist, mit salz und gewürzpulver mischen und olivenöl dazugeben) - wenn der lauch relativ fertig ist, 2 - 3 tomaten klein schneiden + dazugeben, weiterköcheln lassen - dann wenn's soweit ist, 1/2 zitrone dazu und parmesan(!) klein schnippeln / zerschmelzen lassen - *ferdisch.*

würzung: pfeffer / salz / cenovix / kurkuma-pulver / coriander, gemahlen (in den reis) / knoblauch

glasnudel - dudel

zucchini klein schneiden / in butter (oder butaris) anbacken / glasnudeln (die breiten) zubereiten; wenn fertig, dann klein schneiden und zu den zucchini dazugeben und beides zusammen weiterbacken / 1/2 brühwürfel in die pfanne schmeißen + ä bissle soja-sauce dazugeben ... in der zwischenzeit die soße machen: ca. 4 bis 5 tomaten klein schneiden, in extra-topf kurz heiß machen + zerstampfen, dann 2 eßlöffel joghurt dazu + ein bißchen ziegenkäse (streichkäse), pfeffer + salz - *et voilà.*

würzung: pfeffer / salz / 1/2 brühwürfel / soja-sauce / knoblauch

arbeitslosenpfanne

süße kartoffeln klein schneiden (pommestmäßig oder noch kleiner) / in öl + pfanne geben + braun backen (dazwischen schon mal salzen) / zwischenzeitig china-kohl (relativ klein) ebenfalls in pfanne / mit 1/2 brühwürfel würzen + pfeffer + ein bisschen curry dazu, später ca. 2 esslöffel saure sahn dazu / deckel zu; am schluß mit geriebenem ziegenkäse (passt am besten) überziehen / (später auf dem teller evtl. mit mango-chutney verfeinern) - *gude abbedidd.*

würzung: pfeffer, salz, 1/2 brühwürfel, curry, (mango-chutney) / knoblauch

rampelpampel

kartoffeln zum kochen bringen / in der zwischenzeit 1 zwiebel ziemlich klein schneiden + in pfanne mit butaris oder butter dünsten / ca. 3 esslöffel sonnenblumenkerne dazu / wenn die kartoffeln fertig sind: brei draus machen unter hinzugabe von saurer sahn + joghurt (und/oder milch) / frischer kleingehackter knoblauch dazu + würzen-umrühren-würzen-umrühren / wein dazu geben / '8 kräuter'-mischung / etwas olivenöl / 1/2 pampelmuse (oder zitrone) dazu + am schluß alles gut quirlen und ggf. nachwürzen ... (als zusatz vielleicht ökowiener reinschnippeln - hmmm ...) - *lasst's eich guad schmegge!*

würzung: salz / pfeffer / kräuter / soja-sauce / knoblauch

gourmerkel

2 grosse süsse (rote) kartoffeln in relativ große stücke schneiden + kochen - mit salz + pfeffer + curry würzen / sosse: 1 grosse oder 2 kleinere tomaten sehr klein schneiden + zusammen mit einer klein geschnittenen kleinen zwiebel ins töpfle unter schwacher hitze / 2 esslöffel sonnenblumenkerne / ca. 1/3 brühwürfel dazu / 1 kleine gurke reinraspeln / 2 esslöffel joghurt / 2 kleine knoblauchzehen kleingehackt rein / 1/2 pampelmuse oder zitrone / schwach würzen. öko - knusperstäbchen in pfanne mit sonnenblumenöl backen ... alles zusammen schön auf dem teller (fürs auge) servieren - *so was gudes, gell*
würzung: salz / pfeffer / brühwürfel / curry / knoblauch

gemüslisch

basmati-naturreis kochen / 1 größere zucchini klein schneiden in streifen, ab dafür in die pfanne, 1/2 rote zwiebel (es kann auch eine normale sein) mit rein schneiden, kurze zeit darauf ne' handvoll erdnüsse dazu sowie ein paar gurken-streifen – schön garen und abschmecken, mit parmesan käse überbacken und zu guter letzt das ganze mit 1/2 limette übergiesen / wenn der naturreis fast fertig gekocht ist, kurkuma ins wasser, nach dem abgießen dem reis etwas olivenöl und geschälte sesamkörner zugeben / teller garnieren mit viel chicorée, dann den reis schön in und um den chicorée verteilen, schließlich den inhalt der zucchini-pfanne dazugeben - *das war's dann!*
würzung: salz / pfeffer / knoblauch

birnen-triesel

bio-dinkel-penne kochen / 1 zucchini und 1-2 birnen klein schneiden, in die pfanne mit butaris geben und zusammen mit sonnenblumenkernen anbacken – mit knoblauch, pfeffer, kräutermischung, tandoori würzen, etwas ziegenfrischkäse und „brunch“-paprika drauf, fast fertig, nur noch die in der zwischenzeit fertigen penne in die pfanne mit einrühren, evtl. mit einer 1/2 zitrone verfeinern und ganz am schluß etwas parmesankäse reinschneiden, verrühren – *hau weg die sch ...!*
würzung: salz / pfeffer / knoblauch / tandoori / kräutermischung „hildegard von bingen“ (gibt's im reformhaus)

zipfelmütze

1 paprika und 1 zwiebel in streifen schneiden und in die pfanne – in der zwischenzeit nudeln (rigatoni) kochen – (wenn paprika + zwiebel fertig sind:) 1 birne klein schneiden und in die pfanne zusammen mit einer handvoll rosinen und einer handvoll sesamkörnern, das alles noch ein bisschen garen lassen und schließlich 2 löffel saure sahn + etwas meerrettich sowie käsestückchen (pecorini o.ä.) dazugeben. servieren: zunächst die nudeln auf dem ganzen teller verteilen, olivenöl darüber, dann denn inhalt der pfanne über die nudeln kippen (als garnierung obendrauf einen streifen gehälfeter roter, spitzer paprika – deshalb „zipfelmütze“) – *das war's, ne ...*
würzung: salz / pfeffer / knoblauch / chili

siebenschön

kartoffeln kochen (für 7 personen – können auch weniger sein), einige zucchini + zwiebeln + ein wenig gurke klein schneiden und zusammen mit walnuss-stücken ab in die pfanne, würzen, garen + viel knoblauch dazugeben; wenn die kartoffeln in der zwischenzeit fertig sind, dieselbigen in eine backform richtung ofen bugsieren (öl nicht vergessen), dann wenn die zucchini in der pfanne fertig sind, diese darüberschütten; jetzt hätt ich aber beinahe die soße vergessen: 1 saure sahn vermischen mit saft von 2 – 3 zitronen und olivenöl dazugeben, gut verrühren und erst mal kalt stehen lassen; so, wenn die kartoffel-zucchini-sache im ofen soweit angeheizt oder angebacken ist, erstmal würzen mit z.b. asia-gewürzmischung oder ähnlichem, dann mit käsestreifen überziehen, anbacken/schmelzen lassen und am schluß (der clou☺): die sauresahneolivenölzitronen-soße über alles gießen – *des isses (na wenns jetzt a noch schmegge dät) !?*
würzung: salz / pfeffer / knoblauch / china-gewürz oder asia-gewürzmischung