Iris Eigenbrodt

Lust auf... Flammkuchen & Co

Inhalt

Einleitung

Flammkuchen mit Datteln

Focaccia

Hackfleisch-Quiche

Lachs-Sandwich

Thunfisch-Wraps

Weitere E-Books der Autorin

Lust auf...
Hundisch: Mit Hunden kommunizieren

Impressum

Einleitung

Als passionierte Hobbyköchin sammelten sich bei mir über die Jahre unzählige Rezepte an. Wichtig war für mich immer, dass die Ernährung ausgewogen ist und einfach zubereitet werden kann; auch wenn manche etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen würden. Dementsprechend habe ich viele alte Rezepte überarbeitet und modernisiert.

Bewusste Ernährung sollte Bestandteil des täglichen Lebens sein. Unter bewusster Ernährung versteht man, sich ganz bewusst dafür zu entscheiden, was man seinem Körper zufügt. Dabei spielen nicht nur die Inhaltsstoffe eine Rolle, sondern auch die Menge und die Uhrzeit. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wann er was und wie viel zu sich nimmt, egal ob das in das anerzogene Schema passt oder nicht. Wir werden heute noch, selbst nach über zwanzig Jahren dieser Praxis, seltsam angeschaut, wenn wir erwähnen, dass bei uns abends und nicht mittags warm gegessen wird. Es hatte sich damals aus der Not heraus ergeben und wir stellten fest, dass es für uns die bessere Zeit ist. Für mich als Köchin ist es stressfreier, ohne den ständigen Druck rechtzeitig alles auf den Tisch zu bringen.

Es gibt keinen besseren Berater, bei der Frage, was gut für den Körper und das Wohlbefinden ist, als der Körper selbst. Lust auf… ist eine Kochbuchreihe, die auf diesem Prinzip basiert.

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren. Über ein Feedback, in Form einer kurzen Rezension, würde ich mich sehr freuen.

Flammkuchen mit Datteln

Zutaten für 4 Personen:
8-10 Datteln (entsteint)
400 g Kirschtomaten
2 Zwiebeln
2 P. Flammkuchenteig
1 Becher Crème fraîche
Salz
Pfeffer
100 g Schinkenwürfel
200 g Ziegenkäserolle
2 EL flüssiger Honig
100 g Rucola

Zubereitung:
Die Datteln in Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren und die Zwiebeln in Streifen schneiden.
Teig auf einem Backblech entrollen und dünn mit Crème fraîche bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die vorbereiteten Zutaten und den Schinken darauf verteilen. Den Käse in dünne Taler schneiden und auf dem Flammkuchen verteilen.
Zum Schluss mit Honig beträufeln und im 230 °C heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.
Den Rucola auf den Flammkuchen streuen.

Focaccia

Zutaten für 6 Stück:
250 g Mehl
1/2 P. Hefe
100 ml lauwarmes Wasser
1 TL Zucker
1 Prise Salz
30 ml Olivenöl
1 TL Oregano
1 TL Rosmarin

Zubereitung:
Mehl und Trockenhefe mit dem Zucker, dem Salz und dem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
Für die Marinade das Olivenöl mit den Kräutern vermischen und etwas ziehen lassen.
Den Teig noch einmal auf einer bemehlten Fläche kräftig durchkneten, in 6 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und Muffinförmchen oder einfach so auf ein Backblech setzen.
Die Teiglinge großzügig mit der Kräutermarinade bestreichen und bei im auf 220 °C vorgeheizten Backofen etwa 20 Min. backen.

Hackfleisch-Quiche

Zutaten:
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Öl
300 g Hackfleisch
1 Dose Tomaten
Salz
Pfeffer
1 Becher Schmand
Muskat
1 P. Pizzateig
Fett

Zubereitung:
Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
Das Hackfleisch in Öl krümelig anbraten. Die Lauchzwiebeln und Tomaten zugeben und 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen
Den Schmand verrühren und mit Salz und Muskat würzen.
Eine Quicheform einfetten und den Pizzateig in die Form legen. Den überstehenden Teig am Rand nach innen drücken. Das Hackfleisch auf dem Teig verteilen und mit dem Schmand übergießen
Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20–25 Minuten backen. Oberfläche nach ca. der Hälfte der Backzeit mit Folie abdecken.

Lachs-Sandwich

Zutaten für 1 Sandwich:
2 Scheiben Räucherlachs
60 g Gurke
2 Scheiben Toastbrot
Remoulade
Dill
Pfeffer

Zubereitung:
Die Gurke fein hobeln.
Das Toastbrot mit der Remoulade bestreichen.
Eine der Scheiben mit Gurke und Lachs belegen und mit Dill und Pfeffer bestreuen.
Mit der zweiten Scheibe Toastbrot zudecken und im Sandwichmaker goldbraun backen.

Thunfisch-Wraps

Zutaten für 4 Personen:
200 g Mehl
1 TL Salz
4 Eier
150 ml Milch
1 Dose Thunfisch
1 kleine Dose Mais
2 Tomaten
1/2 Salatgurke
1 Becher Schmand
1/4 Eisbergsalat
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Mehl, Salz, Eier und Milch zu einem glatten Teig verrühren, der Teig muss sehr flüssig sein.
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig unter Schwenken der Pfanne einfließen lassen, bis der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Beide Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.
Thunfisch und Mais abtropfen lassen. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Gurke schälen, halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alles mit Schmand zusammen verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen.
Den Eisbergsalat in kleine Stücke oder Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern.
Einen breiten Streifen Salat in die Mitte des Crêpes legen und mit Thunfischmasse belegen. Zuerst die Seiten einschlagen, dann den Wrap aufrollen.

Weitere E-Books der Autorin

Lust auf...

ist eine Reihe an Rezeptbücher die mehrere Bücher umfasst. Alle E-Books dieser Reihe sind über Amazon für den Kindle eReader und über Self-Publishing.com für eReader die das epub-Format verwenden, erhältlich.
Informationen, Links und die Möglichkeit eine kostenlose Kostprobe mit fünf Rezepten im praktischen pdf-Format herunterzuladen, gibts auf meiner Webseite https://www.australian-silky-terrier.de/home/lustauf/

Hundisch: Mit Hunden kommunizieren

Dieses Buch vermittelt viel Basiswissen aus meinen eigenen Erfahrungen, unter anderem über die Kommunikation von und mit Hunden. Beschrieben werden die unterschiedlichen Formen der Kommunikation, mit dem Schwerpunkt auf die Körpersprache. Es wird die telepathische Kommunikation erklärt, wofür sie gut ist und wie man sie erlernen kann. Gezeigt werden Wege für ein besseres Verständnis und somit für ein harmonischeres Miteinander.
https://www.australian-silky-terrier.de/home/hundisch-mit-hunden-kommunizieren/

Impressum

Lust auf… Flammkuchen & Co
von Iris Eigenbrodt
© 2019 Iris Eigenbrodt
Alle Rechte vorbehalten.
Independently published by Iris Eigenbrodt
Im Wettum 10a
74862 Binau
Deutschland
Internet: https://www.australian-silky-terrier.de
Buchcover, Illustration: Iris Eigenbrodt
Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.
Hat Ihnen das E-Book gefallen, so empfehlen Sie Ihren Freunden den Download eines persönlichen Exemplars.
Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!