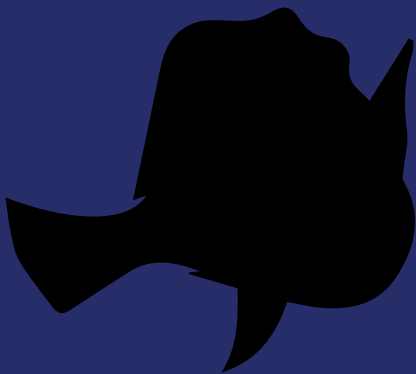
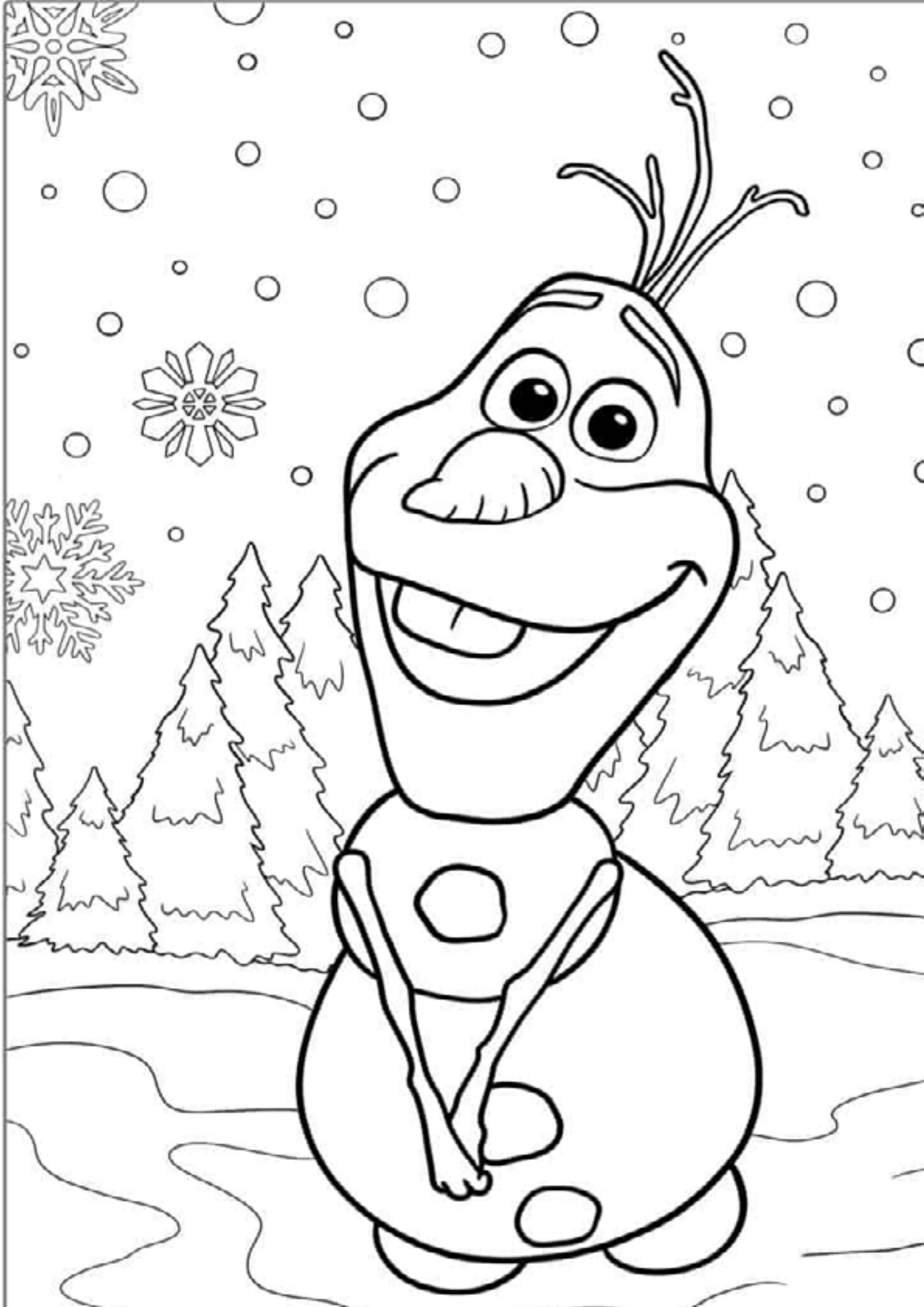




Disney ESSENSREISE



BY LENA HANGL



ESSENSREISE DURCH

DISNEY

SOUP

Cremige Kartoffelsuppe
Deftige Gulaschsuppe
Klassischer Linseneintopf
Frittatensuppe

Seite 6
Seite 8
Seite 10
Seite 12

MEAL

Omelette
Spinattaschen
Ratatouille
Spaghetti + Fleischbällchen

Seite 16
Seite 18
Seite 20
Seite 22

EASY

Brot
Butter Brokkoli
Glasierter Apfel
Rosinenbrot

Seite 26
Seite 28
Seite 30
Seite 32

NOMM

Cookies
Zitroneneis
Mini Palatschinken
Beignets

Seite 36
Seite 38
Seite 40
Seite 42

CAKE

Apfelkuchen
Gemischter Beerenkuchen
Himbeerkuchen
Früchtekuchen

Seite 46
Seite 48
Seite 50
Seite 52

S O

U P



RATATOUILLE



CREMIGE KARTOFFELSUPPE

ZUTATEN:

2	mittelgroße Zwiebeln
1	Bund Suppengrün
250g	Kartoffeln
15g	Butter
500ml	Gemüsebrühe
200ml	süße Sahne
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Kartoffeln und Suppengrün nach dem Schälen und Waschen klein schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Gemüse dazutun und kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen.

Etwa 15 Minuten lang bei mittlerer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Topf nun von Herd nehmen und Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Sahne unterrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer & Muskat abschmecken. Je nach Vorliebe die Kartoffelsuppe mit Speck, Croutons und / oder Kräutern garnieren.

ZUBEREITUNG

Rindfleischwürfel im Butterschmalz 5 Minuten anbraten, dabei umrühren, dann die Zwiebeln und Knoblauchstücke dazugeben, weitere 5 Minuten mitdünsten. Mit Rinderbouillon und Rotwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver, Lorbeerblättern, Tomatenmark und Majoran würzen. Dann bei geschlossenem Deckel ca. 60 Minuten bei kleiner Hitze schmoren. Die Kartoffel-, Paprika und Karottenstücke zugeben und weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann Petersilie unterrühren und heiß servieren. Dazu schmeckt Baguette.

ZUTATEN:

- 500g Rindergulasch
- 1 Zwiebel, Würfel
- 2 Knoblauchzehen, Würfel
- 2 EL Butterschmalz
- 800ml Rinderbrühe
- 150ml Rotwein
- 3 TL Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Zucker
- 3 Kartoffeln, Würfel
- 1 Karottfel, Scheiben
- 2 Paprikaschoten, Würfel
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer



DEFTIGE GULASCHSUPPE



KLASSISCHER LINSENEINTOPF

ZUTATEN:

250g	braune Tellerlinsen
300g	Räucherbauch
400g	Kartoffeln, Würfel
1	Zwiebel, Würfel
1	Bund Suppengrün
1	Möhre, Würfel
2	Lorbeerblätter
2	Paar Frankfurter
etwas	Essig
etwas	Thymian
etwas	Majoran
	Salz
	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tellerlinsen mit 1 1/2 l Wasser über Nacht einweichen.

Mit 3/4 l Einweichwasser die Linsen und den Bauchspeck, sowie die Gewürze zum Kochen bringen, bei geringerer Hitze ca. 40 Min. köcheln lassen, dann das Gemüse, jedoch noch ohne die Kartoffeln, beifügen und weitere 20 Minuten köcheln lassen, dann die gewürfelten Kartoffeln dazugeben und weitere 20 Min. köcheln lassen.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Würstchen in Scheiben schneiden und beifügen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Den Essig am Tisch dazu reichen, damit jeder nach Belieben nachwürzen kann.

ZUBEREITUNG

Ei mit Milch versprudeln und salzen, dann nach und nach Mehl hinzugeben, bis ein dünnflüssiger Teig entsteht. Eine sehr heiße Pfanne bereitstellen und einen Suppenschöpfer voll Teig hineingeben, gleichmäßig verteilen und feine Frittaten backen. Diese vollständig auskühlen lassen, in dünne Streifen schneiden und in eine heiße Suppe geben. Kurz ziehen lassen, damit sie warm werden und den Geschmack der Brühe aufnehmen, und dann servieren. Die Frittaten verleihen der Suppe eine angenehme Textur und einen zusätzlichen Geschmackskick. Genießen Sie diese einfache, aber köstliche Ergänzung.

ZUTATEN:

- 1 Ei
- 80g Mehl
- 60ml Milch
- 1 Petersilie
- 1 L Rindsuppe
- 1 TL Salz



FRITTATENSUPPE



ME

AK

RATATOUILLE



OMLETTE

ZUTATEN:

- 2 große Eier
- 2 EL Butter
- 1/4 Tasse Cheddar
- 2 EL Schnittlauch
- Salz
- gemahlener Pfeffer
- rote Pfefferflocken

ZUBEREITUNG

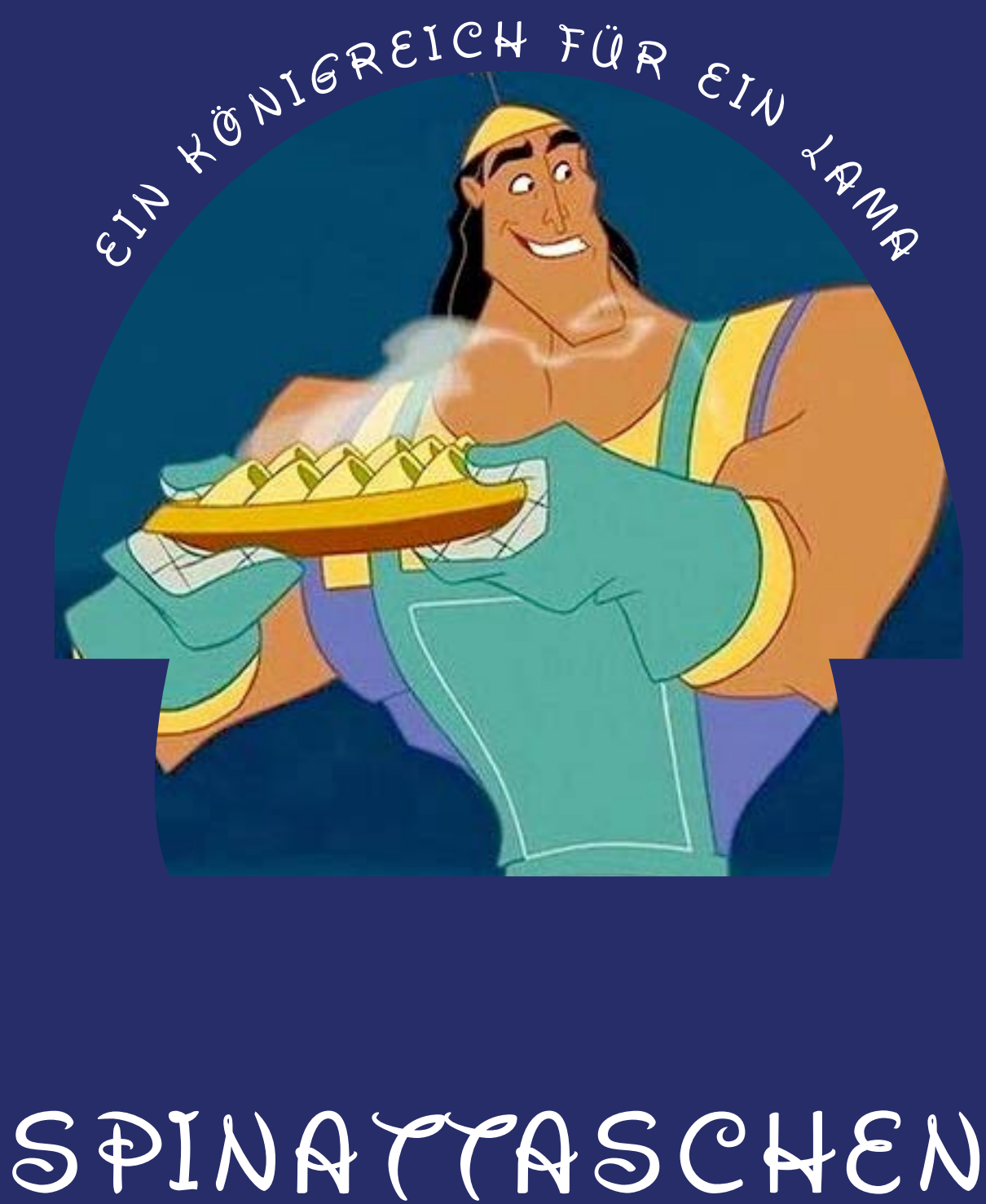
In einer Schüssel die Eier schlagen, bis keine Eiweiße mehr sichtbar sind, dann mit Salz, Pfeffer und einer Prise roten Pfefferflocken würzen. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Eier hineingießen und die Pfanne so kippen, dass die Eier die gesamte Pfanne bedecken. Sobald die Eier anfangen zu stocken, mit einem Gummispatel die fest gewordenen Ränder zur Mitte der Pfanne ziehen. Die Pfanne kippen, damit das ungekochte Ei an den Rand der Pfanne fließen kann. Wenn der Boden fest ist, den Käse und den Schnittlauch auf eine Hälfte streuen. Die andere Seite über den Käse klappen und das Omelett auf einen Teller gleiten lassen.

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Blätterteig auf einer Arbeitsfläche ausrollen und in 8 Quadrate schneiden. Währenddessen Spinat auftauen und abgießen. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken, in Olivenöl anschwitzen und Spinat dünsten. Feta, Ricotta und Dill vermengen, würzen. Teigränder mit Ei-Milch-Mischung bestreichen, Füllung auf Teigquadrate geben, zu Dreiecken klappen und andrücken. Oberfläche mit restlicher Ei-Milch-Mischung bestreichen, auf Backblech legen und ca. 20 Minuten backen.

ZUTATEN:

- 500g Blätterteig
- 400g Blattspinat, tiefgekühlt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 150g Feta
- 50g Ricotta
- 4 Stiel Dill
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Eigelb
- 2 EL Milch



RATATOUILLE



RATATOUILLE

ZUTATEN:

- 2 Zucchini, Scheiben
- 2 Auberginen, Scheiben
- 1 rote Zwiebel, Scheiben
- 2 rote Paprika, Scheiben
- 4 Zweige frisches Basilikum
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, gehackt
- 8 kleine Tomaten, geschält
- 2 T hymian-Zweige
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Erhitzen Sie eine große, ofenfreundliche Bratpfanne auf mittlerer Hitze. Olivenöl, gehackten Knoblauch und Thymian hinzufügen und 2 Minuten dünst. Tomaten hinzufügen und etwa 10 Minuten weitergaren, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das in Scheiben geschnittene Gemüse in der Pfanne über der Sauce spiralförmig um die Pfanne legen, bis die gesamte Pfanne bedeckt ist. Das Gemüse mit dem Olivenöl bepinseln und mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Im Backofen etwa 50 Minuten backen oder bis das Gemüse weich und zart ist. Mit frischen Basilikumblättern servieren.

ZUBEREITUNG

Die Petersilie waschen und hacken, die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Hälfte der Petersilie, den Knoblauch, den Oregano, Pfeffer und Salz zufügen und alles vermischen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Aus dem Hackfleischteig kleine Bällchen formen, auf ein Backblech setzen und etwa 15 Minuten im Ofen garen. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb abgießen. Die passierten Tomaten in einem großen Topf erhitzen, die Fleischbällchen dazugeben und im geschlossenen Topf etwa 3 Minuten köcheln lassen. Restliche Petersilie unterrühren.

25 MIN | 3 | 1/4
DAUER | PERSONEN | SCHWIERIG

ZUTATEN:

- 1 Bund Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- 400g Hackfleisch vom Rind
- 400g Nudeln, Spaghetti
- 500g Tomaten, passiert
- 4 EL Parmesan, geriebener
- Oregano, getrockneter
- Salz
- Pfeffer



SPAGHETTI + FLEISCHBÄLLCHEN

E

A

S

φ





BROT

ZUTATEN:

Zutaten für den Sauerteig:

100g Roggenvollkornmehl

50g Roggenmehl 1150

150 ml warmes Wasser

15g Anstellgut

Zutaten für den Hauptteig:

Sauerteig

200g Roggenmehl 1150

100g Weizenmehl 1050

50g Weizenvollkornmehl

175 ml warmes Wasser

9g Salz

ZUBEREITUNG

Die Sauerteigzutaten vermischen und 20 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Sauerteig mit den übrigen Zutaten 10 Minuten kneten. Den Teig 90 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und erneut abgedeckt eine Stunde gehen lassen. Den Ofen auf 250 Grad vorheizen, einen Brotbackstein einführen. Den Teig auf Backpapier stürzen, in den Ofen schieben und 80 ml Wasser auf den Ofenboden gießen. Nach 10 Minuten die Ofentür kurz öffnen, Temperatur auf 200 Grad senken und weitere 40 Minuten backen. Nach dem Backen das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG

Um Brokkoli zuzubereiten, blanchieren Sie ihn zuerst 2-3 Minuten in kochendem Wasser. Anschließend schwenken Sie ihn kurz in einer Pfanne mit geschmolzener Butter und zerdrücktem Knoblauch. Verfeinern Sie das Ganze mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker, um den Geschmack abzurunden. Diese einfache Zubereitung verleiht dem Brokkoli eine zarte Textur und ein köstliches Aroma, das perfekt zu verschiedenen Gerichten passt.

ZUTATEN:

- etwas Butter
- 1 Brokkoli, geputzt
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker



BUTTER BROKKOLI

SCHNEEWITZEN



GLASIERTE ÄPFEL

ZUTATEN:

- 4 kleinere Äpfel
- 1 TL rote Lebensmittelfarbe
- ½ TL Apfelessig

ZUBEREITUNG

Die Äpfel waschen, abtrocknen, den Stiel entfernen und an dessen Stelle je ein Holzstäbchen hineinstecken.

Den Zucker mit 80 ml Wasser, der Lebensmittelfarbe und dem Essig in einem kleinen Topf rasch aufkochen und sprudelnd kochen lassen, bis das Zuckerthermometer 150° anzeigt.

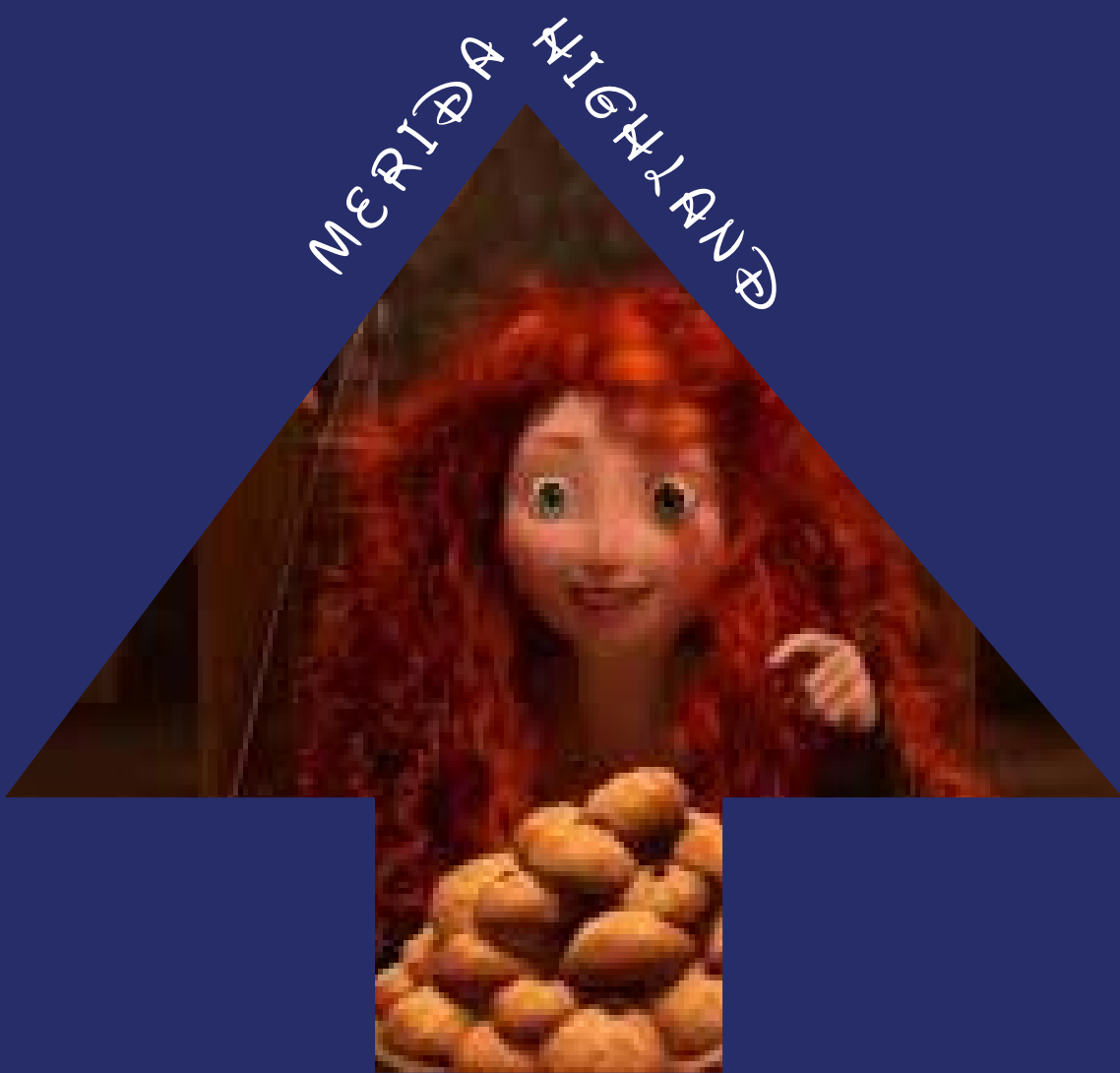
Den Topf sofort vom Herd ziehen. Die Äpfel nacheinander hineintauchen, drehen und wenden, bis sie völlig vom Sirup überzogen sind, auf eine Platte setzen. Glasierter Äpfel auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG

Um süße Rosinenbrötchen zuzubereiten, erwärmen Sie Milch mit Butter oder Margarine, vermischen Mehl mit Hefe und fügen alle Zutaten außer den Rosinen hinzu. Den Teig kneten Sie mit einem Mixer etwa 5 Minuten, bis er glatt ist, und lassen ihn an einem warmen Ort abgedeckt aufgehen. Das Backblech mit Backpapier auslegen, den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen, den Teig erneut auf bemehlter Fläche durchkneten, Rosinen einarbeiten, zu 12 Brötchen formen und diese gehen lassen. Vor dem Backen mit einer Mischung aus Eigelb und Milch bestreichen, ca. 20 Minuten backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

ZUTATEN:

- 125g Hefeteig
- 4 EL Butter
- 50 ml Milch
- 400g Weizenmehl
- 1 Packung Backhefe
- 80g Zucker
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Eiweiß (Größe M)
- 125g Speisequark
- 100g Rosinen
- ZUM BESTREICHEN
- 1 Eigelb (Größe M)
- 1 EL Milch



ROSINENBROT



no

mm

Rapunzel



COOKIES

ZUTATEN:

180g	brauner Zucker
150g	Zucker
225g	weiche Butter
1	Ei
1 1/2 TL	Vanilleextrakt
1 TL	Backpulver
1 TL	Natron
1/2 TL	Salz
270g	Mehl
340g	Schokoladenstücke
	Vanille-Frosting
	Lebensmittelfarbe
	Streusel

ZUBEREITUNG

Vermische in einer Schüssel Zucker, Butter, Ei und Vanilleextrakt. Füge Backpulver, Natron, Salz und Mehl hinzu und rühre alles gut durch. Forme den Teig zu Kugeln und lege sie etwa 5 cm voneinander entfernt auf ein Backblech. Backe sie bei 190°C für etwa 8 Minuten. Nach dem Abkühlen bestreiche die Unterseite eines Cookies mit Vanille-Frosting und setze einen zweiten darauf, um ein Sandwich zu formen. Drücke die Cookies leicht zusammen, damit das Frosting an den Rändern hervorschaut. Rolle das Sandwich abschließend in eine Schüssel mit Streuseln, bis es vollständig bedeckt ist.

ZUBEREITUNG

Gießen Sie den Zitronensaft in einen und fügen Sie nach Belieben Zucker oder Milchprodukte hinzu. Stellen Sie den Behälter auf eine ebene Fläche in einen kalten Gefrierschrank und lassen Sie ihn für 24 Stunden einfrieren. Nach dem Einfrieren nehmen Sie den Behälter heraus und platzieren ihn in die äußere Schüssel der Ninja Creami Maschine. Sichern Sie die äußere Schüssel in der Maschine und wählen Sie die SORBET-Funktion für etwa 2 Minuten, bis das Sorbet cremig wird. Entfernen Sie die äußere Schüssel, setzen Sie sie erneut ein und wählen Sie die RE-SPIN-Funktion, um das Sorbet weiter zu verfeinern. Sobald der RE-SPIN-Zyklus abgeschlossen ist, ist

24 H | 4 | 2/4
DAUER | PERSONEN | SCHWIERIG

ZUTATEN:

450g Zitronensaft
Zucker
Milchprodukt
Sorbet-Maschine



ZITRONENEIS

ZUBEREITUNG

Für die Zubereitung dieser Pancakes trennen Sie zuerst die Eier. Das Eidotter wird dann zusammen mit Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und einem Schuss Milch in einer Schüssel zu einem zähflüssigen Teig verrührt. Anschließend schlagen Sie das Eiklar steif und heben es vorsichtig unter die Teigmasse, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Erhitzen Sie dann Butter oder Öl in einer kleinen Pfanne und verteilen Sie es gleichmäßig. Portionieren Sie den Teig portionsweise mit einem Suppenschöpfer in die Pfanne und backen Sie die Pancakes auf jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten goldbraun. Servieren Sie die fertigen Pancakes traditionell mit flüssiger Butter.

ZUTATEN:

2 Stk	Eier
150g	Mehl
0.5 Pk	Backpulver
1 EL	Staubzucker
1	Prise Salz
150 ml	Milch
0.5 EL	Butter für die Pfanne



MINI PALATSCHINKEN

30 MIN | 3 | 2/4
DAUER | PERSONEN | SCHWIERIG

ZUBEREITUNG

Für Tianas berühmte Beignets aus „Prinzessin und der Frosch“ werden Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel vermengt. In einer separaten Schüssel werden Buttermilch, Wasser, verquirltes Ei und Vanilleextrakt kombiniert und dann mit der Mehlmischung verrührt. Der Teig wird auf einer bemehlten Fläche ausgerollt, in Quadrate geschnitten und in heißem Pflanzenöl 3 Minuten pro Seite goldbraun frittiert. Anschließend werden die Beignets auf einem Gitter abgetropft, mit Puderzucker bestäubt und serviert.

ZUTATEN:

330g	Mehl
70g	Zucker
2	Teelöffel Backpulver
1/2	Teelöffel Natron
1/2	Teelöffel Salz
1/2	Teelöffel Muskatnuss
240 ml	Buttermilch
80 ml	Wasser
1	Ei, verquirlt
1/2	Teelöffel Vanille
	Pflanzenöl
	Puderzucker



TIANA

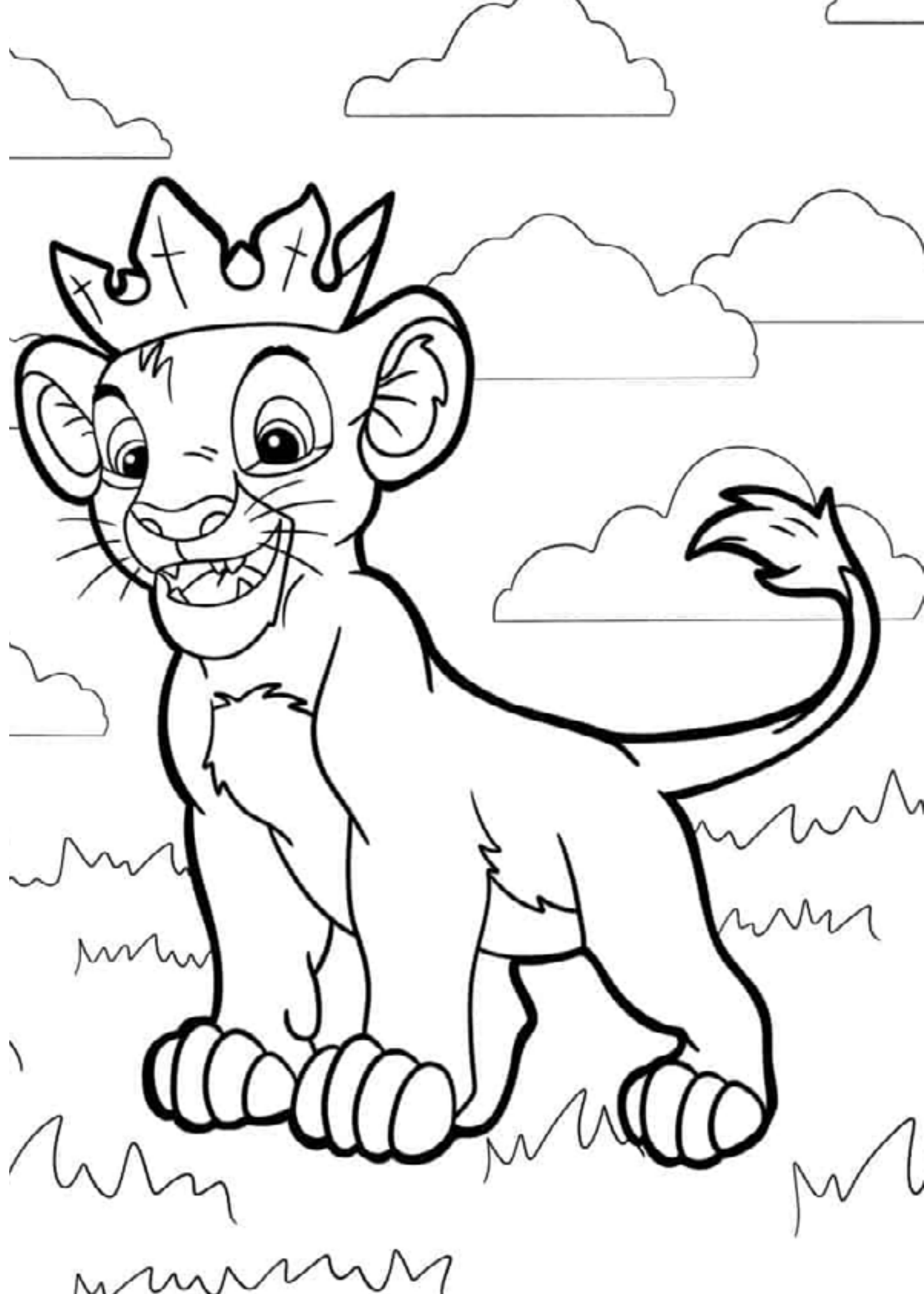
BEIGNETS

C

R

K

E



SCHNEEWITZEN



APFELKUCHEN

ZUTATEN:

Für den Teig:

- 300g Weizenmehl, gesiebt
- 2 EL feiner Zucker
- 1 TL feines Salz
- 225g ungesalzene Butter
- 5-8 EL eiskaltes Wasser

Apfelkuchenfüllung:

- 125g gesalzene Butter
- 4 EL Kuchenmehl
- 75 ml Wasser
- 150g weißer Zucker
- 1,1kg Äpfel, geschält
- 2 TL gemahlener Zimt
- 3/4 TL Muskatnuss
- 1/2 TL gemahlener Piment
- 1/8 TL gemahlene Nelken
- 1 großes Ei, verquirlt
- 1 EL Milch

ZUBEREITUNG

Für den Teig werden zunächst Mehl, Zucker, Salz und kalte Butter zu einer Paste verarbeitet, dann mit eiskaltem Wasser zu einem Teig zusammengefügt und für eine Stunde gekühlt. In der Zwischenzeit wird eine Buttersauce hergestellt und über die mit Gewürzen vermischten Apfelscheiben gegossen. Nach dem Ausrollen des Teigs wird die Kuchenform ausgekleidet, mit der Apfelfüllung belegt, mit einem zweiten Teigblatt abgedeckt und verschlossen. Nach einer kurzen Ruhezeit im Kühlschrank wird der Kuchen mit Ei-Milch-Mischung bestrichen und 35-45 Minuten gebacken, bis er goldbraun ist.

ZUBEREITUNG

Legen Sie eine Teigkruste in eine Kuchenform und bestreichen Sie den Boden mit der Hälfte des verquirlten Eis. Mischen Sie die Beeren mit Zucker und Maisstärke, bis alles gut vermischt ist, und füllen Sie sie dann in die Kuchenform. Bedecken Sie alles mit der zweiten Teigkruste, schneiden Sie überstehenden Teig ab und bestreichen Sie die Oberfläche mit dem restlichen Ei. Backen Sie den Kuchen bei 220 Grad Celsius für 15 Minuten, bedecken Sie dabei die Ränder mit Folie. Reduzieren Sie die Temperatur auf 190 Grad Celsius, entfernen Sie die Folie und backen Sie weitere 30 Minuten, bis der Kuchen goldbraun ist. Lassen Sie den Kuchen anschließend vollständig abkühlen.

24 | 8 | 2/4
DAUER | PERSONEN | SCHWIERIG

ZUTATEN:

- 2 Teigkrusten
- 1 großes Ei, verquirlt
- 1 Tasse frische Brombeeren
- 2 Tassen frische Himbeeren
- 2 Tassen frische Blaubeeren
- 1/2 Tasse Zucker
- 3 Esslöffel Maisstärke
- 2 Esslöffel Butter



Rapunzel



HIMBEERKUCHEN

ZUTATEN:

1/2	Tasse Zucker
1/3	Tasse brauner Zucker
2	Esslöffel Mandelmehl
1	Teelöffel Zimt
1/8	Teelöffel Muskatnuss
1/8	Teelöffel Ingwer
1/8	Teelöffel Nelken
6-7	Äpfel, geschnitten 1
1/2	Esslöffel Zitronensaft
1-2	Tassen Himbeeren
1	Esslöffel Butter grober Zucker

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Die trockenen Zutaten vermischen. Apfelscheiben mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und mit drei Vierteln der trockenen Mischung vermengen. Eine Teigkruste in eine 23 cm Kuchenform legen, mit der Apfelmischung füllen. Himbeeren mit der restlichen trockenen Mischung und 1/2 EL Zitronensaft vermengen, über die Äpfel streuen. Butterflocken darauf verteilen, zweite Teigkruste darüberlegen, Ränder versiegeln und mit Eiwaschung bestreichen. Locker mit Folie abdecken, 15 Minuten bei 190°C backen, dann auf 175°C reduzieren und weitere 30-40 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Anschließend abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG

Für Olafs Früchtekuchen zunächst den Backofen auf 180°C vorheizen (bei dunklen Formen auf 165°C). In einer Schüssel die Gewürzkuchen-Mischung, Eier, Wasser und Öl vermengen und mit einem Mixer zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend die gemischten Früchte, gehackte Walnüsse und Rosinen vorsichtig unterheben. Die Masse in gefettete Kastenformen geben und für etwa 30 Minuten backen (andere Formen entsprechend der Packungsanweisung). Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.

ZUTATEN:

- 1 Gewürzkuchen
- 3 Eier
- 24ml Wasser
- 80ml Pflanzenöl
- 180g gemischte Früchte
- 75g gehackte Walnüsse
- 60g Rosinen
- Butter zum Einfetten



FRÜCHTE-KUCHEN

