



*Meine  
liebsten  
Rezepte*

# Inhaltsverzeichnis

Nr. 1: \_\_\_\_\_ Nr. 22: \_\_\_\_\_

Nr. 2: \_\_\_\_\_ Nr. 23: \_\_\_\_\_

Nr. 3: \_\_\_\_\_ Nr. 24: \_\_\_\_\_

Nr. 4: \_\_\_\_\_ Nr. 25: \_\_\_\_\_

Nr. 5: \_\_\_\_\_ Nr. 26: \_\_\_\_\_

Nr. 6: \_\_\_\_\_ Nr. 27: \_\_\_\_\_

Nr. 7: \_\_\_\_\_ Nr. 28: \_\_\_\_\_

Nr. 8: \_\_\_\_\_ Nr. 29: \_\_\_\_\_

Nr. 9: \_\_\_\_\_ Nr. 30: \_\_\_\_\_

Nr. 10: \_\_\_\_\_ Nr. 31: \_\_\_\_\_

Nr. 11: \_\_\_\_\_ Nr. 32: \_\_\_\_\_

Nr. 12: \_\_\_\_\_ Nr. 33: \_\_\_\_\_

Nr. 13: \_\_\_\_\_ Nr. 34: \_\_\_\_\_

Nr. 14: \_\_\_\_\_ Nr. 35: \_\_\_\_\_

Nr. 15: \_\_\_\_\_ Nr. 36: \_\_\_\_\_

Nr. 16: \_\_\_\_\_ Nr. 37: \_\_\_\_\_

Nr. 17: \_\_\_\_\_ Nr. 38: \_\_\_\_\_

Nr. 18: \_\_\_\_\_ Nr. 39: \_\_\_\_\_

Nr. 19: \_\_\_\_\_ Nr. 40: \_\_\_\_\_

Nr. 20: \_\_\_\_\_ Nr. 41: \_\_\_\_\_

Nr. 21: \_\_\_\_\_ Nr. 42: \_\_\_\_\_

<i>Nr. 43:</i> _____	<i>Nr. 67:</i> _____
<i>Nr. 44:</i> _____	<i>Nr. 68:</i> _____
<i>Nr. 45:</i> _____	<i>Nr. 69:</i> _____
<i>Nr. 46:</i> _____	<i>Nr. 70:</i> _____
<i>Nr. 47:</i> _____	<i>Nr. 71:</i> _____
<i>Nr. 48:</i> _____	<i>Nr. 72:</i> _____
<i>Nr. 49:</i> _____	<i>Nr. 73:</i> _____
<i>Nr. 50:</i> _____	<i>Nr. 74:</i> _____
<i>Nr. 51:</i> _____	<i>Nr. 75:</i> _____
<i>Nr. 52:</i> _____	<i>Nr. 76:</i> _____
<i>Nr. 53:</i> _____	<i>Nr. 77:</i> _____
<i>Nr. 54:</i> _____	<i>Nr. 78:</i> _____
<i>Nr. 55:</i> _____	<i>Nr. 79:</i> _____
<i>Nr. 56:</i> _____	<i>Nr. 80:</i> _____
<i>Nr. 57:</i> _____	<i>Nr. 81:</i> _____
<i>Nr. 58:</i> _____	<i>Nr. 82:</i> _____
<i>Nr. 59:</i> _____	<i>Nr. 83:</i> _____
<i>Nr. 60:</i> _____	<i>Nr. 84:</i> _____
<i>Nr. 61:</i> _____	<i>Nr. 85:</i> _____
<i>Nr. 62:</i> _____	<i>Nr. 86:</i> _____
<i>Nr. 63:</i> _____	<i>Nr. 87:</i> _____
<i>Nr. 64:</i> _____	<i>Nr. 88:</i> _____
<i>Nr. 65:</i> _____	<i>Nr. 89:</i> _____
<i>Nr. 66:</i> _____	

# *Inhaltsverzeichnis nach Rubriken*

*Salate*

*Fleischgerichte*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Suppen & Eintöpfe*

*Fischgerichte*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Vorspeisen*

*Gemüsegerichte*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Süße Speisen & Desserts*

*Leichtes für heiße Tage*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Festliche Essen*

*Kuchen, Torten & Plätzchen*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Schnelle Gerichte*

*Marmeladen, Chutneys & Co*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Löffel- und Tassenmaße

## 1 gestrichener Teelöffel

Backpulver = 3 g  
Butter/Margarine = 5 g  
Mehl = 5 g  
Öl = 5 g  
Salz = 7 g  
Stärkemehl = 3 g  
Zimt = 2 g  
Zucker = 7 g

## 1 Tasse

Flüssigkeit = 125 ml  
Grieß = 100 g  
Mehl = 100 g  
Reis = 120 g  
Zucker = 120 g

## 1 gestrichener Esslöffel

Butter/Margarine = 10 g  
Grieß = 12 g  
Haferflocken = 10 g  
Honig = 20 g  
Käse, gerieben = 10 g  
Kräuter, gehackt = 6 g  
Marmelade = 20 g  
Mehl = 10 g  
Nüsse, gerieben = 20 g  
Öl = 10 g  
Quark = 20 g  
Reis = 15 g  
Sahne, flüssig = 10 g  
Salz = 15 g  
Semmelmehl = 10 g  
Stärkemehl = 7 g  
Zucker = 15 g

## Flüssigkeiten

1 Suppenteller =  $\frac{1}{4}$  l  
1 Tasse =  $\frac{1}{8}$  l = 125 ml  
8 EL =  $\frac{1}{8}$  l  
6 EL = 90 ml  
4 EL = 60 ml  
1 EL = 10 ml  
1 TL = 5 ml

## Umwrechnungsübersicht

1 kg = 1000 g  
1 l = 1000 ml = 1000 ccm = 100 cl = 10 dl  
 $\frac{1}{2}$  l = 500 ml = 500 ccm = 50 cl = 5 dl  
 $\frac{1}{4}$  l = 250 ml = 250 ccm = 25 cl = 2,5 dl  
 $\frac{1}{8}$  l = 125 ml = 125 ccm = 12,5 cl = 1,25 dl

*Mein Rezept Nr. 1:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Reis  
ist bei richtiger  
Lagerung, also trocken und  
luftig, nahezu endlos  
haltbar.*

*Mein Rezept Nr. 2:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



*Mit einem  
Pizzaschneider  
verteilen Sie Ihre Pizza,  
ohne dass der Belag  
leidet.*



*Mein Rezept Nr. 3:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

_____
_____

*Risotto  
gelingt am besten  
mit den sämig kochenden  
Reissorten Arborio  
oder Vialone.*





*Mein Rezept Nr. 6:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Pizza vor dem Backen mit Olivenöl beträufeln, dann wird sie aromatischer und saftiger.*

*Mein Rezept Nr. 7:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

_____
_____



*Mein Rezept Nr. 8:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

_____
_____

*Kartoffelgratin  
im Backofen mit  
Alufolie abdecken, wenn  
die Oberfläche zu  
dunkel wird.*

*Mein Rezept Nr. 9:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

_____
_____

*Tief-  
gefrorenes Fleisch  
langsam im Kühl-  
schrank auftauen lassen, das  
schont die Zellstruktur und  
macht den Braten  
saftiger.*

*Mein Rezept Nr. 10:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

_____
_____

*Waffeln  
einmal anders:  
Ersetzen Sie einen Teil des  
Mehls durch geriebene  
Haselnüsse.*



*Mein Rezept Nr. 11:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

_____
_____

*Blanchieren  
erhält nicht nur  
die Farbe von Gemüse,  
sondern schützt auch  
die Vitamine.*

*Mein Rezept Nr. 12:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

_____
_____

*Getrocknete  
Hülsenfrüchte in kaltem  
Wasser einweichen, am besten  
über Nacht, das verkürzt  
die Garzeit.*

*Mein Rezept Nr. 13:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

_____
_____

*Brotreste in  
dünne Scheiben schneiden,  
trocknen lassen und später für  
Hackfleischteig oder  
Knödel verwenden.*

*Mein Rezept Nr. 14:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

_____
_____

*Linsen  
bleiben hart, wenn sie  
in sprudelndem Wasser also bei  
zu großer Hitze gekocht  
werden.*

*Mein Rezept Nr. 15:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Zubereitungsschritte:*

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Marmelade  
in kleinen Mengen  
kochen, sonst dauert  
das Gellieren zu  
lange.*

*Mein Rezept Nr. 16:* \_\_\_\_\_

*Zutaten für ... Personen:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Zubereitungsschritte:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Vorbereitungszeit:* \_\_\_\_\_

*Back-/Kochzeit:* \_\_\_\_\_

*Dazu passt gut:* \_\_\_\_\_

*Eine kleine Anmerkung zum Rezept:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Im Blitzhacker selbst gemachte  
Semmelbrösel schmecken  
aromatischer als fertiges  
Paniermehl.*

Mein Rezept Nr. 17: \_\_\_\_\_

Zutaten für ... Personen:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Zubereitungsschritte:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Vorbereitungszeit: \_\_\_\_\_

Back-/Kochzeit: \_\_\_\_\_

Dazu passt gut: \_\_\_\_\_

Eine kleine Anmerkung zum Rezept: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

