

Der Rezeptaufbau

Die Rezipitrybole

Neben den Rezipititeln findest du immer drei Symbole:
Das Besteck steht für die Portions- oder Mengenangaben.
Die Uhr steht für die Zubereitungszeit.
Das Plus-Zeichen steht für Back-, Einweich-, Marinier- und Kühlzeiten.



Die passenden Zutaten für dein Rezept auswählen

Hier siehst du den Rezeptbaukasten für die Zutatenauswahl. Lies am besten den ganzen Text sorgfältig durch.

In der linken senkrechten Spalte unter der Nummer 1 stehen immer die Zutaten für das **Basisrezept**. Jetzt kannst du die Zutaten waagrecht in den Spalten 1, 2 und 3 nach deinen Verträglichkeiten und Vorlieben herausuchen und austauschen und so dein individuelles Rezept zusammenstellen.

1	2	3
400 g Heidelbeeren	400 g Erdbeeren	400 g Mango
Optional		
40 g Reissirup	40 g Traubenzucker	40 g Honig
20 g Mandelmus	20 g Cashewmus	-
Saure Fruchtleder		
3 EL Rohrzucker	3 EL kristalline Reissäfte	3 EL andere Streusäfte
1/4 TL Zitronensäure	1 TL Zitronensaft	1 TL saurer Saft
1 Spritzer Zitrone	weglassen	weglassen

Enthalten die Zutaten keine **Tauschmöglichkeiten** – das kommt bei Salz oder wenigen anderen Zutaten vor –, steht in den Spalten 2 und 3 ein „-“. Steht „weglassen“ in der Spalte, kannst du die Zutat auch weglassen und das Rezept gelingt trotzdem.

1	2	3
400 g Heidelbeeren	400 g Erdbeeren	400 g Mango
Optional		
40 g Reissirup	40 g Traubenzucker	40 g Honig
20 g Mandelmus	20 g Cashewmus	-
Saure Fruchtleder		
3 EL Rohrzucker	3 EL kristalline Reissäfte	3 EL andere Streusäfte
1/4 TL Zitronensäure	1 TL Zitronensaft	1 TL saurer Saft
1 Spritzer Zitrone	weglassen	weglassen

Unter den Zutaten steht manchmal ein „i“. Wenn es erscheint, gibt es nützliche Zusatzinformationen zu den Zutaten oder zum Rezept.

i Apfel und Birnen sollten vor dem Pürieren gekocht werden.

Beispiel für eine Zutatenauswahl

Hier würdest du Heidelbeeren als Basis wählen. Optional entscheidest du dich für Honig und Cashewmus. Für die saure Variante ergänzst du mit Rohrzucker und Zitronensäure, jedoch ohne den Spritzer Zitrone.

1	2	3
400 g Heidelbeeren	400 g Erdbeeren	400 g Mango
Optional		
40 g Reissirup	40 g Traubenzucker	40 g Honig
20 g Mandelmus	20 g Cashewmus	-
Saure Fruchtleder		
3 EL Rohrzucker	3 EL kristalline Reissäfte	3 EL andere Streusäfte
1/4 TL Zitronensäure	1 TL Zitronensaft	1 TL saurer Saft
1 Spritzer Zitrone	weglassen	weglassen

Einige Rezepte sehen weitere Variationen vor, zum Beispiel das vom Müsliriegel:

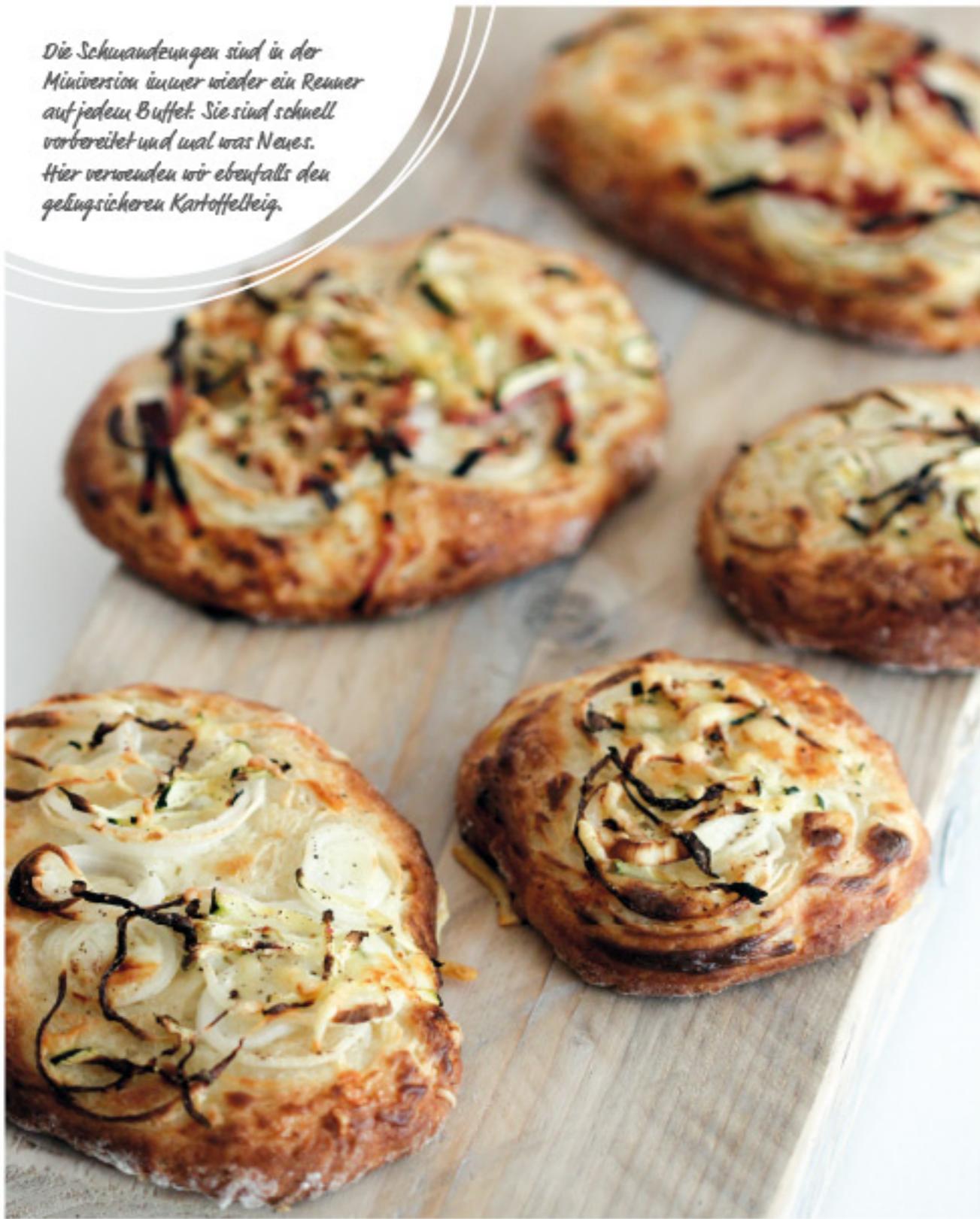
1	2	3
Rezept ohne Nüsse		
100 g Trockenpflaumen	100 g getrocknete Cranberries	70 g Physalis
100 g Dicksaft (Apfel/Birne)	100 g Reissirup	100 g Ahornsirup/ Honig
100 g Margarine	100 g Butter	100 g Kakaobutter
20 g Rohrzucker	25 g Traubenzucker	20 g andere Streusäfte
200 g Haferflocken (gf)	200 g Erdmandelflocken	200 g Dinkel/Weizen (gf)
80 g gepulverte Ananas	100 g Cornflakes (gf)	80 g Sonnenblumenkerne
Backpapier	-	-
Optional		
2 TL Johannisbrotbrühenmehl	2 TL Xanthan	2 TL Guarfruchtmehl
1-2 TL Süße nach Belieben		
Rezept mit Nüssen		
100 g Walnüsse	100 g Haselnüsse	100 g ungesüßte Erdnüsse
100 g getrocknete Ananas	100 g getrocknete Mangostücke	100 g Rosinen/Korinthen
100 g Reissirup	100 g Dattelsirup	100 g Honig
50 g Margarine	50 g Butter	50 g Kakaobutter
50 g Mandelmus	50 g Apfelmus/ Banane	50 g Kokosnussmus
20 g Rohrzucker	25 g Traubenzucker	20 g andere Streusäfte
200 g Haferflocken (gf)	200 g Erdmandelflocken	200 g Dinkel/Weizen (gf)
100 g gemahlene Mandeln	100 g gemahlene Haselnüsse	100 g Kokosnussspiel
Backpapier	-	-
Optional		
2 Pz Zimt	2 Pz Vanillepulver	
50 g Schokotropfen	50 g weiße/dunkle Schokolade, gehackt	

Dieses Rezept zeigt zwei Variationen: Müsliriegel ohne Nüsse oder mit Nüssen. Sind in den Rezeptbaukasten mehrere Variationen möglich, erkennst du diese jeweils an den unterstrichenen Titelschriften.

Bei manchen Rezepten kannst du optional Zutaten wählen und ergänzen. Du suchst deine Wunschzutaten ganz nach deinem Geschmack aus der jeweiligen Zeile aus. So verfährt du mit allen Rezepten in diesem Buch, denn die Systematik ist bei allen Rezepten gleich.

i In den Rezepten sind nicht immer alle Möglichkeiten angegeben, die du zum Süßen und Säuern verwenden kannst. Auch nicht alle Ei-Alternativen. Das würde den Rahmen der Rezepte sprengen. Generell gilt: Ist flüssige Süße angegeben, nimm deine favorisierte Flüssigsüße (wie Reissirup, Dicksäfte). Ist Streusüße angegeben, nimm deine favorisierte Süße, beispielsweise Haushalts-, Trauben-, Rohr- oder Birkenzucker. Das Gleiche gilt, wenn Säure benötigt wird. Schmecke die Gerichte zum Schluss immer noch einmal ab. Wir alle haben unterschiedliche Geschmacksnerven und ein unterschiedliches Empfinden für salzig und süß.

Die Schwandzungen sind in der Miniversion immer wieder ein Renner auf jedem Buffet. Sie sind schnell vorbereitet und wal was Neues. Hier verwenden wir ebenfalls den gelungensicheren Kartoffelteig.



Schwandzungen

12 Schwandzungen
30 Min.
20 Min.
15-20 Min.

Bitte wähle aus jeder Zeile eine für dich passende Zutat aus dem Baukasten aus.



1	Grundrezept heizhafter Kartoffelteig (s. S. 146)	-	-
400 ml	Schmand (lf)	400 ml saure Sahne (lf)	400 ml vegane Sour Cream
3	Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel	½ kleine Zucchini
3 Pct.	Salz	-	-
	Backpapier	Dauerbackmatte	-
Optional			
100 g	Kochschinken	100 g Geflügelschinken	100 g Veggie-Bacon (z. B. Proviand)
2 Pct.	weißer Pfeffer	2 Pct schwarzer Pfeffer	2 Pct bunter Pfeffer
100 g	Käse, gerieben	100 g Mozzarella, gehackt	100 g veganer Käse, gerieben

! Hier können alle möglichen Mehltypen verwendet werden. Der Teig gelingt immer. Ein einfaches Rezept für die vegane, sojafreie Sour Cream zum Selbstmachen findest du auf KochTrotz.de.

Zubereitung

- 1 Den Teig nach der Anleitung auf Seite 144 zubereiten.
- 2 Mit bemehlten Händen zwölf ovale Zungen oder 30 Minis von jeweils 1 cm Dicke formen und auf Backpapier legen.
- 3 Den Schmand oder die Alternative mit einem Löffel cremig rühren und auf dem Teig verteilen.
- 4 Den Schinken oder die Alternative klein hacken, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit den Gewürzen und eventuell dem Käse auf den Schwandzungen verteilen.
- 5 Bei 200 °C Umluft oder 220 °C Ober-/Unterhitze 20 Minuten goldbraun backen.

„Statt der Schwandzungen lassen sich auch sehr leckere Pizzazungen herstellen. Lass beim Belag deiner Fantasie freien Lauf.“