

April 2018



www.sister-mag.com

Rezepte

»The Sound of Music« Ausgabe

Zeig uns deine Rezepte unter **#SISTERMAGFOOD**

N° 36



RINDSGULASCH MIT SPÄTZLE

KONTRIBUTOR | **KARIN KLAMMER**

ZUTATEN

ZUTATEN FÜR RINDSGULASCH

750 g Rindfleisch (zB. Schulter)

750 g Zwiebeln

3 EL Öl (oder Schmalz)

1 EL Paprika

3 EL passierte Tomaten

2 Knoblauchzehen

¼ KL Kümmel und Majoran

1 EL Essig

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln feinnudelig schneiden und goldgelb anrösten.
2. Danach den Paprika, den zerdrückten Knoblauch, die passierten Tomaten und die anderen Gewürze darunter rühren.
3. Das würfelig geschnittene Fleisch dazugeben, von allen Seiten anbraten, salzen, mit möglichst wenig heißen Wasser aufgießen und zugedeckt langsam weich dünsten. (Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.)
4. Zuletzt den Essig hinzufügen, mit soviel Wasser aufgießen, dass das Fleisch genügend bedeckt ist und nochmals gut durchkochen.

Will man besonders viel Saft haben, so staubt man das Fleisch vor dem letzten Aufgießen mit 1 EL Mehl, verrührt es gut und gießt danach mehr Flüssigkeit zu. Nochmals das Fleisch 10-15 min. langsam dünsten.

WEITERE REZEPTEN





RINDSGULASCH MIT SPÄTZLE

Fortsetzung

ZUTATEN

ZUTATEN FÜR SPÄTZLE

250 g Mehl

2 Eier

3 EL Öl

1 KL Salz

¼ l Milch

50 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit der Milch versprudeln, mit Mehl, Öl und Salz einen mittelfesten Nockerlteig machen.
2. Diesen durch ein groblöcheriges Sieb drücken und in kochendes Salzwasser streichen.
3. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, herausnehmen, kaltschwemmen, abtropfen und in gewärmter Butter schwenken.



TOPFENKNÖDEL MIT ERDBEERSAUCE

KONTRIBUTOR | **KARIN KLAMMER**

ZUTATEN

ZUTATEN FÜR TOPFENKNÖDEL

2	Eier
250 g	Topfen
25 g	Butter
1	Packung Vanillezucker
100 g	Semmelbrösel

ZUBEREITUNG

1. Die Eier teilen und das Eiweiß zu Schnee steif schlagen. Topfen, Butter, den Vanillezucker und die Eidotter cremig rühren. 80 g Semmelbrösel dazugeben, unterrühren und zum Schluss den Schnee unterheben.
2. ½ Stunde rasten lassen.
3. 5-6 kleine Knödel formen (werden beim Kochen grösser) und im kochenden Wasser 10 min kochen lassen.
4. Die fertigen Knödel werden in den restlichen gerösteten Semmelbröseln gerollt und mit Zucker bestreut.

**WEITERE
REZEPTEN**



Rezepte



TOPFENKNÖDEL MIT ERDBEERSAUCE

Fortsetzung

ZUTATEN

ZUTATEN FÜR ERDBEERSAUCE

¼ l Wasser

1/8 l Preiselbeersirup

400 g Erdbeeren

Zucker nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Das Wasser und den Preiselbeersirup aufkochen. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. In kochendes Sirup die Erdbeeren zugeben und nicht länger als 1 min Kochen lassen und von der Herdplatte nehmen.



VEGANER MATCHA KAISERSCHMARRN

KONTRIBUTOR | MELINA KUTELAS

ZUTATEN

300 ml Sojadrink

1 Schuss Apfelessig

160 g Mehl

½ TL Vanillezucker

1 TL Matcha Pulver

3 EL Rohrzucker

1 EL Backpulver

1 Prise Salz

80 ml Mineralwasser

2 EL Margarine (oder anderer, vega-
ner Butter Ersatz)

ALS TOPPING

4 EL Haselnüsse

2 EL blanchierte Mandeln

2 EL Puderzucker

WEITERE REZEPTEN



ZUBEREITUNG

1. Verrühre Sojadrink und Apfelessig in einer kleinen Schüssel.
2. Gib Mehl, Matcha, Vanillezucker, Backpulver und Salz in eine größere Schüssel und verrühre alles gut.
3. Gebe Sojadrink und Mineralwasser zu den trockenen Zutaten und verrühre alles zu einem glatten Teig.
4. Heize den Ofen auf 180°C vor.
5. Erhitze die Margarine in einer ofenfesten Form und warte bis sie Bläschen wirft, gebe den Teig hinzu bis er einen großen Pfannkuchen ergibt und backe ihn von beiden Seiten.
6. Teile den Pfannkuchen mit einer Gabel und backe den Kaiserschmarrn für etwa 10 Minuten im Ofen.
7. Wiederhole den Vorgang mit dem verbleibenden Teig.
8. Dekoriere den Kaiserschmarrn mit Nüssen und Puderzucker.



ÖSTERREICHISCHER GUGELHUPF

KONTRIBUTOR | MELINA KUTELAS

ZUTATEN

125 g	Kokosblütenzucker
125g	Margarine (oder anderer veganer Butterersatz)
3	Leinsamen Eier (pro „Ei“: 1 EL gemahlene Leinsamen und 2,5 EL Wasser)
30 g	gehackte Haselnüsse
30 g	vegane Schokochips
150g	Vollkornmehl + etwas zum einstäuben der Backform
½ EL	Backpulver
½	Teelöffel Vanillepulver (al- ternativ Vanillezucker)
1	Prise Salz
60 g	veganer Schmand
2 EL	Kakaopulver

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Für die Leinsamen Eier, die gemahlene Samen und Wasser vermischen und etwa 7 Minuten ziehen lassen.
2. In der Schüssel eures Standmixers Zucker, Butter, Leinsamen Eier verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht (geht auch mit Handmixer).
3. In einer separaten Schüssel alle trockenen Zutaten (bis auf den Kakao) vermengen.
4. Nach und nach die trockenen Zutaten sowie den veganen Schmand zu der Butter, Zucker und Leinsamen Ei Mischung geben.
5. Sobald alles vermischt ist, die Haselnüsse und Schokochips unterheben und den Teig in zwei Teile aufteilen.
6. Kakaopulver in einen der beiden Teile rühren.
7. Die Kuchenform einfetten und mehlen, zunächst den hellen Teig, dann den dunklen einfüllen. Die beiden mit einer Gabel vorsichtig mischen – aber nicht zu stark!
8. Den Kuchen im Ofen zwischen 35 und 50 Minuten backen – ein Zahnstocher sollte sauber wieder herauskommen. Den Kuchen komplett auskühlen lassen, bevor ihr ihn vorsichtig aus der Form stürzt.
9. Den Kuchen nach Belieben dekorieren, zum Beispiel mit Puderzucker, Heidelbeeren und geschmolzener Schokolade oder ohne weitere Toppings. Guten Appetit!

WEITERE REZEPTEN

