

Doris Janzen Longacre

Weniger ist mehr

Einfach günstig kochen



SCM Collection

Doris Janzen Longacre

Weniger ist mehr

Einfach günstig kochen

SCM Collection

SCM

Stiftung Christliche Medien



Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© der deutschen Ausgabe 2011

SCM Collection im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Bodenborn 43 · 58452 Witten

Internet: www.scm-collection.de; E-Mail: info@scm-collection.de

Die Bibelverse entstammen folgender Übersetzung:

Neues Leben. Die Bibel, © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Die amerikanische Originalausgabe wurde unter dem Titel MORE-WITH-LESS COOKBOOK vom Mennonite Central Committee (MCC), Akron, Pennsylvania, USA, in Zusammenarbeit mit der Aktion »Brot für die Welt« herausgegeben.

© 1976 Herald Press, Scottsdale, PA 15683

Deutsch von Berthold Burkhardt

Umschlaggestaltung: Yellow Tree Kommunikationsdesign, www.yellowtree.de

Satz: Breklumer Print-Service, 25821 Breklum

Druck und Bindung: CPI-Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-7893-9509-3

Bestell-Nr. 629.509

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe 5

Vorwort 7



Teil 1: Mehr durch Weniger 9

1. Weniger ist mehr 11
2. Veränderung – ein Akt des Glaubens 18
3. Die Umstellung auf eine einfachere Ernährung 22
4. Mit Freude essen 35
5. Anleitung zur Benutzung der Rezepte 43



Teil 2: Rezepte 45

1. Brote und Gebäck 47
2. Frühstücksrezepte (Müslis, Breie) 65
3. Kernbohnen, Sojabohnen und Linsen 75
4. Nudelgerichte 97
5. Reis-, Curry- und andere Getreidegerichte 101
6. Aufläufe 114
7. Teiggerichte 125
8. Eier, Milch und Käse 137
9. Fleisch und Fisch 155
10. Suppen und Eintöpfe 186
11. Gemüse 212
12. Salate 239
13. Nachspeisen, Kuchen und Kekse 260
14. Gärtnern und Konservieren 302



Register 312

Vorwort zur deutschen Ausgabe 2011

Dieses Kochbuch ist heute so aktuell wie vor fast 30 Jahren bzw. vor 20, als es zum ersten Mal in Deutschland erschien. Damals wiesen immer mehr entwicklungspolitisch engagierte Gruppen darauf hin, dass die reichen Nationen noch immer den Löwenanteil für sich behalten und die armen Nationen mit den Brosamen vertrösten – trotz aller ernsthaften Bemühungen und unzweifelhaften Erfolge staatlicher, kirchlicher oder privater Organisationen, die neben ihrer Hilfstätigkeit stets auf die Dringlichkeit des Problems hinwiesen, das durch die tiefe wirtschaftliche Kluft entsteht, die unsere Welt teilt.

Eine Reaktion der Mennonitenkirche darauf war dieses Kochbuch, durch das man lernen kann, sparsamer mit den Nahrungsreserven der Welt umzugehen. Im Jahr 2011 hat sich an der Problematik leider nichts verändert. Im Gegenteil – wenn überhaupt hat sich die Situation noch verschärft. Der überhöhte Verbrauch an Fleisch und anderen tierischen Produkten für die Ernährung der Bevölkerung in den reichen Nationen hat zu einer verhängnisvollen Entwicklung geführt. Solche Mengen Fleisch, Milch und Eier, wie sie in der Europäischen Union erzeugt werden, lassen sich allein mit hier gewachsenem Viehfutter nicht mehr herstellen. Deshalb muss viel Futter auf dem Weltmarkt eingekauft werden. In vielen Erzeugerländern herrscht aber Hunger; die Armen würden zwar liebend gern die Nahrungsmittel kaufen, die zumeist von den Großgrundbesitzern oder internationalen Agrarkonzernen auf dem Weltmarkt verkauft werden. Der Weltmarkt bietet viel bessere Preise und harte Devisen; die Armen haben das Nachsehen.

Um mit dem riesigen Bedarf Schritt zu halten, wird zudem der Regenwald abgeholzt, um Platz für neue Weiden oder Felder zu schaffen. Die Folgen sind u.a. Wüstenbildung, Erosion, Artensterben, Trinkwasserverschwendung und erhöhte Treibhausgase. So hat beispielsweise die Fleischproduktion einen fast 50-mal höheren Anteil an den CO₂-Emissionen als die Gemüseproduktion.


Für die Neuausgabe dieses Kochbuches im Jahr 2011 mussten nur einige wenige Dinge wie beispielsweise Statistiken angepasst werden. Gleichzeitig scheint in manchen der Bemerkungen zu den Rezepten und einigen der Kapitel-Einführungstexte noch der Charme vergangener Zeiten und der Lebensbedingungen der in den USA meist ländlich lebenden Mennoniten durch. Sie machen dieses Kochbuch zu einem echten Juwel.

Im ersten Teil finden Sie wichtige Informationen zum angesprochenen Problem und hilfreiche Hinweise, wie Sie Ihren Lebens-, Koch- und Essstil ändern können. Beginnen Sie daher nicht gleich mit der Lektüre der Rezepte, sondern überlegen Sie, ob und wie Sie mit Ihrer Familie auf die Ungleichverteilung der Nahrungsmittel in dieser Welt reagieren möchten.

Wichtig ist auch: Dieses ist kein Reform- oder Gesundheitskochbuch, auch wenn vieles eine Reform darstellt oder gesünder ist. Vielen ernährungsbewussten Menschen wird es nicht weit genug gehen und nicht konsequent genug sein. Es ist aber denen eine Hilfe, die vorerst einmal kleine Schritte auf einen verantwortungsbewussteren Lebensstil hin machen wollen.

Doch auch abgesehen von der angesprochenen Problematik: Dieses Kochbuch enthält viele leckere Rezepte, die einem schon beim Lesen das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Es geht nicht um säuerlichen Verzicht, sondern vielmehr um Freude an einer neuen, schönen und verantwortungsbewussten Art zu essen und zu leben. Lassen Sie sich inspirieren!

Vorwort

*Wir sind bereit,
mit ganzem Herzen unseren Besitz zu teilen,
unseren Reichtum und alles, was wir haben,
so wenig es auch sei;
im Schweiße unseres Angesichts zu arbeiten,
um den Nöten der Armen zu begegnen,
wie der Geist und das Wort Gottes
und die wahre brüderliche Liebe
uns lehren und sagen.*

Menno Simons



Warum noch ein Kochbuch, wenn der Markt schon mit Rezeptbüchern aller Art überflutet ist? Paradoxerweise gehören Kochbücher zu den Bestsellern, obwohl die bequeme Fertignahrung zum großen Geschäft wurde. Man bringe ein Kochbuch auf den Markt mit einer einmaligen und kreativen Idee, einer attraktiven Aufmachung und ausführlichen Anleitungen für die Verwendung der Rezepte – und es lässt sich sehr gut verkaufen.

Das »Weniger ist mehr«-Kochbuch besitzt alle Kennzeichen eines Bestsellers: Es ist aus einer kreativen Idee heraus entstanden, nämlich aus der Notwendigkeit, dass irgendjemand uns überernährte Nordamerikaner und Europäer dazu bringen muss, etwas gegen unseren Überfluss im Zusammenhang mit dem Welthunger zu tun. Es fordert uns auf, heute mit einem verantwortungsbewussten Essen zu beginnen. Zweitens zeigt es uns eindeutig, wie wir *mehr* genießen und doch *weniger* essen können. »Es gibt einen Weg, weniger zu verschwenden, weniger zu essen und weniger Geld auszugeben und dabei nicht weniger, sondern mehr zu bekommen«, sagt die Verfasserin.

Die Mennoniten sind in Amerika weithin als gute Köche bekannt. Aber sie sind auch Menschen, die sich um die Hungernden der Welt sorgen. Mitte der 70er-Jahre hat das Mennonitische Zentralkomitee (MCC), ein Hilfswerk, getragen von nordamerikanischen Mennoniten- und »Brüder-in-Christus«-Kirchen, die Mennoniten aufgerufen, die Welthungerkrise zum Schwerpunktthema zu machen. Es wurden extra Menschen ernannt, die an langfristigen Lösungen zur Ausweitung und Unterstützung ländlicher Entwicklung und an Familienplanungsprogrammen in der ganzen Welt arbeiteten. In Ergänzung dazu hat das MCC zum ersten Mal in seiner 55-jährigen Geschichte jeden selbstständigen Haushalt aufgerufen, auf seinen Lebensstil und besonders auf seine Ernährungsgewohnheiten zu achten. Im Hinblick auf die Zusammenhänge zwischen nordamerikanischem Überfluss und den Nöten der Welt setzte es das Ziel, zehn Prozent weniger zu essen und zu verbrauchen. In den nordamerikanischen Mennonitengemeinden reagierten die Leute mit Fragen der Enttäuschung: »Wir wollen ja weniger verbrauchen. Doch wie sollen wir das anfangen? Wie sollen wir dieses Vorhaben in unserer Überfluggesellschaft durchhalten? Wie können wir uns gegenseitig helfen?« Fragen wie diese ließen das Kochbuch *Weniger ist mehr* entstehen.

Zeitschriften der Mennoniten- und Brüderkirchen druckten die Bitten um Rezepte, Hinweise und unterstützende Materialien ab. Innerhalb weniger Wochen füllten Briefe

von Frauen und Männern, von Studenten und Großeltern den Briefkasten der Herausgeberin.

Tausende von Rezepten kamen aus der ganzen Welt. Doris Longacres Berater und sie kamen zu dem Schluss, alle Rezepte erst zu testen, bevor sie sie in ihre Sammlung aufnahmen. Mehr als 30 Hauswirtschafterinnen probierten und bewerteten sie zu Hause.

Alle Rezepte, die aufgenommen wurden, sind sorgfältig durchgearbeitet. Über 1 000 wurden getestet. Viele wurden nach den Vorstellungen der Prüfer verändert und berichtigt. Einige sind aus der Zusammenfassung mehrerer sich ähnelnder Rezepte entstanden; viele ausgezeichnete Rezepte konnten jedoch nicht aufgenommen werden, da nur ein begrenzter Raum zur Verfügung stand.

Obwohl das Buch fertig ist, bestehen die Fragen weiter. Verstehen Sie dieses Buch nicht als eine Sammlung fertiger Antworten. Es kann höchstens zeigen, dass wir uns um den Welthunger Gedanken machen und auf der Suche sind.

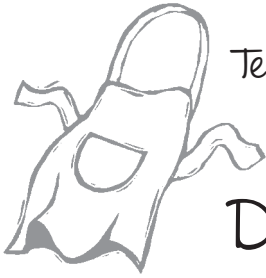
Doch das Kochbuch ist nicht einfach eine Sammlung von Lieblingsrezepten. Der Rezeptteil, der den Hauptteil des ganzen Buches einnimmt, zeichnet sich durch Rezepte besonderer Art aus. Wie man es von einer Rezeptsammlung erwartet, die sparsam in Bezug auf Geld, Zeit und Energie sowie gesundheitlich orientiert sein möchte, werden hier einfache Grundnahrungsmittel statt teuer verpackter Luxuswaren verwendet. Enthalten sind viele Rezepte, in denen das Fleisch in Fleischgerichten sowie Suppen, Schmorgerichten und Eintöpfen durch pflanzliches Eiweiß ersetzt wird. Wenig Gewicht wird auf das Grillen und Braten von Fleisch und auf mächtige, süße Nachspeisen gelegt; stattdessen werden ernährungsphysiologisch wertvolle Früchte und Gemüse empfohlen.

Die Tatsache, dass die Autorin lange Zeit im Ausland gelebt hat und dass viele Einsender ebenfalls weit gereist sind, zeigt sich in den internationalen Rezepten. Dies ergänzt die Vielfalt der Menüs, bringt Farbe, Aroma und wertvolle Nahrung für wenig Geld.

Das vorliegende Kochbuch enthält einige Besonderheiten. Den Text begleiten anregende Kommentare und interessante persönliche Anmerkungen zu bestimmten Rezepten; Alternativvorschläge ermöglichen es dem Koch, Rezepte zu verändern und sich dabei schöpferisch zu entfalten. Jedem Kapitel ist ein Abschnitt »Resteverwertung« angefügt. Schnelle, zeitsparende Rezepte sind ebenfalls entsprechend gekennzeichnet.

Das »Weniger ist mehr«-Kochbuch möchte Christen in ihrem Versuch unterstützen, in einer Welt mit begrenzten Nahrungsquellen verantwortlich zu leben und zu teilen. Es kann Ihre Familie ständig an das zentrale Thema erinnern: Es gibt einen Weg, der das Ziel »Weniger ist mehr« erreicht; mehr Freude, mehr Frieden, weniger Schuld; mehr körperliche Gesundheit, weniger Übergewicht und Fettleibigkeit; mehr zu teilen und weniger für uns selbst zu horten.

Wir suchen nach Wegen, einfacher und mit mehr Freude zu leben; nach Wegen, die vom lebendigen Glauben und den Herausforderungen der hungernden Welt bestimmt werden. Es gibt keinen allein richtigen Weg, der alle Probleme auf einmal löst; es gibt auch keine allein gültige Antwort auf das Welthungerproblem. Vielleicht liegt es nicht in unserer Macht, die richtige Antwort zu finden; aber unsere Aufgabe ist es, nach einer christlichen Antwort zu suchen.



Teil 2

Die Rezepte

1. Brote und Gebäck



Sein Brot selbst zu backen ist heute wieder relativ beliebt geworden. Als wichtigste Gründe werden schöpferische Freude am Backen und die bessere Qualität des Brotes genannt. Zweifellos kann man mit selbst gebackenem Brot etwas für seine Gesundheit tun.

Wichtig ist, wie viel Ballaststoffe das verwendete Mehl enthält. Die Ballaststoffe sind ohne jeden Nährwert, aber sie werden als Füllmaterial bei der Verdauung sowie für die chemischen und bakteriologischen Prozesse im Darm benötigt. Manche Zivilisationskrankheiten in der westlichen Welt sind erst durch die Ballaststoffentfernung (ausgesprochen weißes Mehl) entstanden. Durch Brot aus Vollkornmehl und Kleie kann man den Ballaststoffmangel gut ausgleichen. Voraussetzung für hinreichend wirtschaftliches (preiswertes) Backen ist dabei, dass man Hefe und Mehl immer in größeren Mengen kauft (Mehl vielleicht direkt vom Müller) und immer mehrere Brote auf einmal backt (bessere Ausnutzung der Backofenenergie). Was nicht sofort gebraucht wird, kann man ohne Weiteres einfrieren. Man kann auch den Brotteig an einem Tag ansetzen und am nächsten ausbacken.

Brotbacken erfordert Zeit, Liebe und Erfahrung. Für die meisten deutschen Leser, die ja gutes Brot auch beim Bäcker an der Ecke bekommen können, geht es vielleicht nicht so sehr darum, den gesamten täglichen Brotbedarf selbst zu decken, sondern eher darum, bestimmte Spezialitäten selbst zuzubereiten. Die Rezepte geben dazu viele Anregungen.

Das Backen von Hefebrot

Wichtiges Zubehör:

- eine große Metall- oder Keramikschüssel
- Messbecher, Messgeräte, Holzrührlöffel

- ein großes hölzernes Brett oder stabile Unterlage in einer angenehmen Höhe zum Kneten
- Backformen oder Keramikasserkassen zum Backen

Hefe:

- 1 EL Trockenhefe entspricht 1 Päckchen Frischhefe
- Gut verpackt im Kühlschrank lagern
- Zuerst mit einer Prise Zucker in lauwarmem Wasser auflösen, damit sie schneller geht
- Hefe braucht warme Flüssigkeit (30–35 °C) zum schnellen Gären; heiße Flüssigkeit tötet sie jedoch ab

Flüssigkeit:

- Nehmen Sie warmes Wasser, Milch, Kartoffel- oder Gemüsewasser oder Molke vom Käsemachen
- Rohe (unpasteurisierte) Milch vor dem Gebrauch abkochen und dann kühlen lassen

Süßmittel:

- Nehmen Sie Zucker, braunen Zucker, Honig oder Sirup (Melasse); sie sind in den meisten Rezepten austauschbar

Fett:

- Hefebrote brauchen nur kleine Mengen Fett
- Nehmen Sie Schmalz, Backfett, Öl, Margarine, frisches Bratenfett oder ausgelesenes Hähnchenfett

Weißmehl:

- Mehl vom harten Winterweizen eignet sich am besten
- Die meisten Rezepte erfordern ein Drittel bis die Hälfte der Menge an Weißmehl, damit sie etwas lockerer werden



Vollweizenschrot:

- Schauen Sie sich nach frisch gemahlenem Weizenschrot direkt von der Mühle um
- Elektrische oder Handmühlen sind auch für den Hausgebrauch erhältlich
- Nehmen Sie bei allen Backwaren bis zur Hälfte der angegebenen Mehlmenge als Vollweizenschrot
- Einige schwere, aber köstliche Brote werden ganz aus Vollweizenschrot gebacken
- Lagern Sie den Vollweizenschrot im Kühlschrank oder an einem kühlen, trockenen Ort

Die Typenzahl gibt den Ausmahlungsgrad des Mehles an. Wurde das Getreide stark ausgemahlen, d. h., wurde viel von der Hülse der Körner entfernt, gibt es ein feines und sehr weißes Mehl. Die Typenzahl ist klein, sie gibt den Aschegehalt des Getreides an. Je höher die Typenzahl, desto mehr Mineral- und Ballaststoffe sind noch enthalten. Nachfolgende Angaben dienen zur Veranschaulichung dieses Sachverhalts:

Weißmehl-Typen:

405 sehr feines Weißmehl

550 feines Weißmehl

812 nicht ganz so feines Weißmehl

Brotmehlsorten (Weizen) – Typen:

1050 etwas dunkleres Weißmehl

1600 dunkleres Weißmehl

1700 Weizenschrot (fein oder grob gemahlen)

Roggen:

Typen 997, 1150, 1370 Roggen- oder Schwarzmehl

Type 1900 Roggenschrot

Roggenmehl ist gesund, doch macht es das Brot schwer und fest. Liegt der Roggenanteil über 20 Prozent, muss beim Brotbacken statt Hefe Sauerteig verwendet werden.

Sojamehl:

- Es ist als Sojamehl mit niedrigem und mit Vollfettgehalt erhältlich. Diese beiden Arten sind in den Rezepten austauschbar
- Es enthält 40-60 g hochwertiges Eiweiß pro Tasse
- Es ist teurer als Weizenmehl, aber eine der billigsten Eiweißquellen
- Es enthält keinen Kleber zur Bindung des bei der Gärung entstehenden Gases. Deshalb kann es nicht ohne andere Mehle zum Brotbacken mit Hefe verwendet werden
- Es ist sehr gut geeignet, andere Backwaren mit Eiweiß anzureichern. Pro Tasse Mehl kann man 2-4 EL durch Sojamehl ersetzen
- Man kann damit den Eiweißgehalt von Suppen, Schmorgerichten, Aufläufen, Brot und Pasteten erhöhen

Andere Mehle:

Roggen, Buchweizen, Mais, Hirse, Hafer

- Man kann sie für Brot mit Weizenmehl mischen

Weizenkeime:

- Kaufen Sie sie roh oder ungeröstet von der Mühle oder im Reformhaus; geröstete Weizenkeime sind im Supermarkt teurer; meiden Sie gesüßte Weizenkeime
- Reichern Sie Backwaren damit an, um Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt zu erhöhen

Zubereitung des Brotteigs:

1. Man löst Hefe im warmen Wasser mit einer Prise Zucker auf. Einige Rezepte lassen diesen Schritt aus und mischen einfach die Hefe mit Mehl.

2. Einen Vorteig machen: Die meisten Rezepte lassen diesen Schritt aus, aber viele erfahrene Bäcker sind weiterhin davon überzeugt. Mischen Sie die Flüssigkeit, die gelöste Hefe, den Zucker und etwa die Hälfte des Mehls zu einem weichen Rührteig; arbeiten Sie ihn gut durch; man lässt ihn nun gehen, bis er leicht und luftig ist; schlagen Sie ihn runter und geben Sie Salz,

Fett und das restliche Mehl dazu. Jetzt geht es ans Kneten.

3. Wie viel Mehl? Da die Mehle verschiedenen feucht sind, muss man durch Erfahrung lernen, wie viel Mehl man genau braucht. Zuerst ist der Teig noch klebrig; beim weiteren Kneten gerade so viel Mehl dazugeben, dass er nicht mehr an der Schüssel/dem Backbrett/den Händen haften bleibt.

4. Zum Kneten: Man faltet den Teig auf sich zu, drückt ihn mit dem Handteller hinunter, gibt ihm eine leichte Drehung, wirft ihn wieder über und drückt erneut herunter. Sträuben Sie das Brett nach Bedarf mit Mehl ein und wiederholen Sie den Vorgang, bis der Teig weich, seidig und nicht mehr klebrig ist.

5. Aufgehen: Geben Sie den Teig in eine gefettete Schüssel und drehen Sie ihn einmal um, damit er von allen Seiten eingefettet ist; bedecken Sie ihn mit einem sauberen Tuch und lassen Sie ihn möglichst bei 24-27 °C gehen. Um das Aufgehen bei einer kalten Küche zu beschleunigen, kann man das Abwaschbecken mit heißem Wasser füllen, eine umgekehrte Schüssel hineinstellen und die Teigschüssel darauf, sodass sie nicht mit dem heißen Wasser in Berührung kommt. Bedecken Sie den Teig und das Spülbecken vollständig mit einem großen Handtuch, damit der Dampf gehalten wird. Lassen Sie den Teig so eine Stunde gehen; nach 20-30 Minuten sollten Sie ihn aber noch einmal kurz kneten und umdrehen. Bis zu diesem Zwischenkneten sollte der Teig seine Größe nicht mehr als verdoppelt haben, sonst kann das Brot zu groß und trocken werden.

6. Formen der Brotlaibe: Man rollt oder presst jedes Teigstück in Rechtecke von 22 x 30 cm Größe (für eine Brotbackform der Größe 12 x 22 cm, bei anderen Formen entsprechend andere Maße); den Teig von seiner schmalen Seite her aufrollen und in die gefettete Form geben, mit den übergeschlagenen Enden nach unten. Brot kann grundsätzlich in jeder ofenfesten

Form gebacken werden – Blechformen, Keramikröllchen (Auflaufform), runde Kuchenformen usw. Man bedeckt das Ganze mit einem Tuch und lässt es wiederum bis zur doppelten Größe gehen.

7. Backen und abkühlen: Soll die Oberfläche glänzend werden, bestreicht man den Teig vorsichtig kurz vor dem Backen mit einer Mischung aus verquirltem Ei und etwas Wasser. Wenn es Ihnen gefällt, bestreuen Sie ihn mit Sesam oder Mohn. Die nähere Backanleitung entnehmen Sie den jeweiligen Rezepten. Das Brot ist fertig gebacken, wenn es sich von den Seiten der Form löst, schön braun ist und hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft. Man lernt das durch Erfahrung. Nach dem Backen nimmt man es sofort aus der Form und lässt es abkühlen.

Erst später backen – warum nicht?

Jeder Hefeteig, der mindestens einen Esslöffel Zucker pro Tasse Mehl enthält, kann bis zu 3 Tage im Kühlschrank gehalten werden. Sofort nach dem Kneten den Teig auf der Oberseite einfetten und mit Wachspapier oder Folie bedecken, darauf ein feuchtes Tuch legen. Man kühlt ihn, bis man ihn braucht. Drücken Sie ihn gelegentlich herunter, wenn es notwendig ist. Etwa 2 Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, in Brötchen oder Laibe formen und bis zur doppelten Größe aufgehen lassen (1 ½-2 Stunden bei kaltem Teig). Backen wie im Rezept angegeben.

Weißer oder Vollweizenbrotteig mit weniger Zucker kann 2-24 Stunden im Kühlschrank gehalten werden. Nachdem der Teig in die Formen gegeben ist, mit Öl bestreichen, mit Folie bedecken und kühlen, bis man ihn backen möchte. Backofen vorheizen. Nach dem Herausnehmen aus dem Kühlschrank decken Sie den Teig vorsichtig auf und lassen ihn 10 Minuten bei Raumtemperatur stehen. Durchstechen Sie etwaige Gasblasen mit einem gefetteten Zahnstocher. Backen wie angegeben.



Sauerteig I

Reicht für 800-1000 g Mehl

Anrühren:

**1 Würfel Presshefe in
1 l lauwarmem Wasser**

Nach und nach einrühren:

**3 EL Zucker, besser Honig
500 g Roggenmehl**

Glattrühren, zudecken und an warmem Ort 24-48 Stunden stehen lassen. Nach 24 Stunden einmal durchrühren. Wenn dies jedoch vergessen wird, schadet es nichts. Der Sauerteig kann schon nach 24 Stunden verwendet werden, sein volles Aroma entfaltet er aber erst nach 48 Stunden. Man erhält einen hellen, fast flüssigen Sauerteig, den man gut 10 Tage im Kühlschrank aufbewahren kann.

Wenn die Hälfte des Teiges verbraucht ist und bald wieder mehr Sauerteig benötigt wird, zugeben:

**0,5 l lauwarmes Wasser
250 g Mehl**



Sauerteig II

1. Stufe

In einer Schüssel vermengen:

**1 TL Honig (kein Tannenhonig)
1 TL Öl
50 g Mehl
50 ml Mineralwasser**

In ein verschließbares, schmales und hohes Glas geben, in dem der Teig gehen kann. Verschließen und 48 Stunden bei 25-30 °C stehen lassen.

2. Stufe

Nach diesen 48 Stunden zugeben:

**30 ml Wasser (30 °C)
33 g Mehl**

Gut vermengen und 3 Tage bei 25-30 °C stehen lassen. Dann ist der Teig gebrauchsfertig.



Anmerkung:

Ein guter Sauerteig ist die Voraussetzung für ein gutes Sauerteigbrot. Für die Herstellung nur Mineralwasser verwenden (Leitungswasser enthält meist das die Gärung schädigende Chlor). Die Temperatur muss während dieser Tage konstant 25-30 °C betragen. Die Gärung muss sich gut entwickeln. Entfernen Sie Ihren Sauerteig aus der Küche und aus der Nähe der Essigflasche. Nach diesen 5 Tagen muss der Teig leicht sauer riechen. Hat er einen unangenehmen Geruch, muss man ihn wegwerfen und von vorne beginnen. Das Gefäß muss man vorher gut auskochen (sterilisieren).

Sauerteigbrot

250/220 °C

105 Minuten

In der Getreidemühle am Abend vor dem Backtag mahlen:

500 g Weizen

500 g Roggen

Einen Vorteig bereiten. Dazu das Mehl in eine Steingutschüssel geben und in der Mitte eine Kuhle machen. In diese Kuhle geben:

den Sauerteig

1 TL Honig

etwas warmes Wasser (30 °C)

Mit einem Teil des Mehles einen dünnflüssigen Teig rühren, der in dem restlichen, nicht verrührten Mehl ruht. Über Nacht an einem warmen Ort stehen lassen. Am nächsten Morgen 1 ½ EL Teig als Ansatz für den nächsten Vorteig oder Sauerteig wegnehmen. In einem Schraubglas an kühlem Ort aufbewahren.

Den Hauptteig bereiten: Der ausgereifte Vorteig darf jetzt nicht mehr weiter steigen, sondern muss etwas zurückfallen. Wenn man die obere Schicht aufreißt, werden viele Gärbläschen sichtbar. In die Kuhle geben:

1 EL Salz

50 g Leinsamen

50 g Sesam

2 TL gemahlene Koriander

1 TL gemahlene Kümmel

Wasser auf 35 °C erwärmen und nach und nach mit dem Vorteig und dem Mehl vermengen. Nur so viel Wasser verwenden, dass der Teig gut zäh wird. Den Teig kräftig durcharbeiten und glattstreichen, mit einem Tuch bedecken und 70-90 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Danach in Backformen füllen oder Laibe formen. Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Die Brote auf der untersten Schiene einschieben. Nach 15 Minuten auf 220 °C zurückschalten und in 90 Minuten fertig backen. Während des Backens eine flache Schale Wasser unten in den Ofen stellen. Das Brot soll leicht sein und hohl klingen, wenn man mit dem Fingerknöchel unten dagegenklopft.

Brote mit der richtigen Gärzeit sind nach dem Backen abgeflacht. Brote mit Übergare fallen in der Mitte etwas ein. Die Brote schmecken aber trotzdem gut. Die Angaben der Gärzeit sind ungenau und ändern sich je nach Wetterlage. Wer keinen Sauerteig hat, kann stattdessen 45 g Presshefe nehmen.



Weizenbrot mit Honig

Ergibt 2 Laibe
190 °C
40-45 Minuten

In einer Schüssel mischen:

- 3 Tassen Vollweizenmehl**
(Type 1050 oder höher)
- 1 TL Salz**
- 2 Päckchen Trockenhefe**

In einem Kochtopf erhitzen:

- 1 Tasse Milch**
- 2 Tassen Wasser**
- ½ Tasse Honig**
- 2 EL Öl**

Die warme (nicht heiße) Flüssigkeit über die Mehlmischung gießen. Mit dem Rührer 3 Minuten schlagen. Hineinrühren:

- 1 weitere Tasse Vollweizenmehl**
- 4 bis 4 ½ Tassen Weißmehl**

5 Minuten kneten, notfalls weiteres Weißmehl einarbeiten. In eine gefettete Schüssel geben und bis zum doppelten Umfang aufgehen lassen. Hinunterschlagen, in zwei Hälften teilen und zu Laiben formen. In Brotbackformen geben (ca. 22 x 12 cm). Zudecken und 40-45 Minuten gehen lassen. Bei 190 °C 40-45 Minuten backen.



Anmerkung:

Die verschiedenen Mehle haben sehr unterschiedliche Feuchtigkeitsgehalte. Deshalb ist es gut, wenn man sich die letzte Tasse Mehl aufbewahrt und nach und nach beim Kneten einarbeitet.

Eiweißreiches Vollweizenbrot

Ergibt 2 Laibe
190 °C
35 Minuten

Auflösen:

- 2 Päckchen Trockenhefe in**
- ½ Tasse warmem Wasser**
- 1 TL Zucker**

In einem Kochtopf auf 55 °C erwärmen:

- 1 Tasse Wasser**
- 1 Tasse Milch**
- 3 EL Zucker**
- 2 EL Margarine**
- 1 EL Salz**

In eine große Schüssel geben. Beifügen:

- die Hefemischung**
- 1 Tasse Sojamehl**
- 3 EL Weizenkeime**
- 1 ½ Tassen Vollweizenmehl**
- 1 Tasse Weißmehl**

3 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit schlagen.

Von Hand hineinrühren:

- 1 ½ Tassen Vollweizenmehl**
- 1 Tasse Weißmehl**

Auf ein gemehltes Brett stürzen und 10 Minuten kneten und dabei einarbeiten:

- 1 weitere Tasse Weißmehl**

Auf doppelte Menge gehen lassen. Hinunterschlagen und kurz kneten. 10 Minuten ruhen lassen. Halbieren und in zwei gefettete Backformen (ca. 22 x 12 cm) geben. Bis fast zum doppelten Umfang gehen lassen. Mit geschlagenem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. 35 Minuten bei 190 °C backen.

Register

A			
Abendbrötchen	132	Auflauf, Kartoffelbrei	226
Abendessen, israelisch	256	Auflauf, Kartoffel, gold	226
Abendessen (warm), neufundländisch	192	Auflauf, Mais-Käse	122
Ägyptischer Tabikh	217	Auflauf, Mais-Zucchini	232
Allerlei-Frühstück	71	Auflauf, Makkaroni- Tomaten	120
Alltags-Frühstückekuchen	284	Auflauf, Möhren-Käse	223
Anna Lous Brokkoli- Thunfisch-Auflauf	123	Auflauf, Pizza-Reis	122
Ananas-Möhren-Pudding, schmackhafter	296	Auflauf, Puten-Apfel 118	
Ananas-Orangen-Gelatine	268	Auflauf, Quark	121
Apfelaufstrich aus dem Backofen	308	Auflauf, Schweinswurst	123
Apfeldessert, knusprig	272	Auflauf, sechs Schichten	115
Apfel-Hafer-Speise	72	Auflauf, Sojabohnen	92
Apfel-Honig-Aufstrich aus dem Backofen	309	Aufstrich, Apfel, aus dem Backofen	308
Apfelkuchen, römisch	284	Aufstrich, Apfel- Honig, a. d. Backofen	309
Apfelmus-Brot-Pudding	271	Aufstrich, Käse	151
Apfelmus-Nusskuchen	285	B	
Apfelmus, überbacken	273	Bacalaitos	183
Apfelnapfkuchen, holländisch	285	Backmischung – Grundrezept	278
Apfel-Rote-Beete-Salat	252	Bananen, Jamaica, gebacken	273
Apfel-Walnuss- Pfannkuchen	134	Bananenspezialität	273
Apfel-Zimt-Knuspermüsli	69	Berliner	132
Arme-Leute-Hummer		Bierocks	126
Thermidor	183	Bircher Müsli	275
Arme-Leute-Steak	158	Blechkuchen	282
Arme-Leute-Suppe	201	Blumenkohlcremesuppe	194
Auberginen-Auflauf, gold	224	Blumenkohlsalat	251
Auberginen-Pfanne	224	Bohnenbrot	57
Auflauf, Anna Lous		Bohnen, gebacken	78
Brokkoli-Thunfisch	123	Bohnen im Teig,	
Auflauf, Brokkoli	220	mexikanisch	81
Auflauf, Brokkoli-Reis	121	Bohnen-Käse-Auflauf, luftig	215
Auflauf, Eier-Nudel	150	Bohnen, mexikanisch	80
Auflauf, Fleisch-Käse- Kartoffel 115		Bohnen, Monterey mit Käse	83
Auflauf, goldene Auberginen	224	Bohnensprossen, gebraten	217
Auflauf, Hackfleisch	117	Bohnensuppe	200
Auflauf, Hähnchen-Käse	119	Bohnensuppe, grün	199
Auflauf, Hominy-Käse	149	Bohnensuppe, rot	199
Auflauf, Hühnerfleisch	118	Bohnensuppe, schwarz	201
		Borschtsch, rote Beete, schnell	197
		Borschtsch, russisch 196	
		Bostoner brauner Napfkuchen	287
		Brasilianischer Reis mit Kernbohnen	84
		Brathähnchen mit Kräutern	169
		Brathähnchen, Paniermischung	168
		Braune Betty, Großmutter	272
		Braune Broststäbchen	295
		Braune Tomatensoße	234
		Brösel	64
		Brei, Maismehl	72
		Brötchen, eiweißreich	61
		Brötchen, klebrige	132
		Brokkoli-Auflauf	220
		Brokkoli, gebraten	219
		Brokkoli-Reis-Auflauf	121
		Brokkoli-Sellerie- Hollandaise	219
		Brot-Apfelmus-Pudding	271
		Brotaufstrich, Sojabohnen	95
		Brot, Drei-Mehle	56
		Brote und Gebäck	47
		Brot, gerührt, einfach	53
		Brot, Navajo	63
		Brot-Omelette	140
		Brotstäbchen, braun	295
		Brot- und Butter-Pickles	304
		Brot- und Käse-Soufflé	146
		Brot, Zucchini	288
		Brot, Zwiebel-Käse	58
		Bunter Salat	247
		Burger, Linsen	89
		Burger-Mischung	157
		Burritos	130
		C	
		Calico-Topf, groß	79
		Carlas Schaumkuchen	283
		Chapattis	63
		Chilisoße	306
		Chili-Tomaten-Soße	129

Chili con Queso	144	Einfaches Müsli	68	Fleischbällchen,	
Chinesisch gewürztes Rindfleisch	162	Einfaches Moussaka	116	chinesisch	159
Chinesische Fleischbällchen	159	Eintopf 186		Fleischbällchensuppe	209
Chinesischer Fisch mit Gemüse	181	Eintopf, Fleisch, in der Backröhre	161	Fleisch, Curry (Grundrezept)	178
Chinesischer Hühner-Gurken-Salat	257	Eintopf, Gemüse	191	Fleischtopf in der Backröhre	161
Chop-Suey, schnell	108	Eintopf, Getreide-Bohnen, würzig	202	Fleisch-Käse-Kartoffelauflauf	115
Chow Mein	108	Eintopf, Hamburger	210	Fleisch-Kartoffel-Quiche	148
Colorado-Pastete	125	Eintopf, Jäger	208	Fleisch-Laib, Soja-Käse	157
Creme, geschlagen	274	Eintopf, Käse-Mais	198	Fleisch-Nudel-Pfanne	100
Cremeriger Reispudding	265	Eintopf, Linsen-Gerste	88	Französische Zwiebelsuppe	194
Croutons	64	Eintopf, Mais-Bohnen	198	Franz. Brot, einfach	53
Curry, einfach	111	Eintopf, Martin	209	French-Dressing	244
Curry-Fleisch (Grundrezept)	178	Eiscreme, Kürbis	277	Frikassee, Leber	165
D		Eiscreme, selbstgemachte	277	Frische Brokkoli mit falscher Sauce	
Dattel-Hafer-Plätzchen	292	Eiweißreiche Brötchen	61	Hollandaise	218
Dattel-Kokosnuss-Kugeln	300	Eiweißreiche Pfannkuchen oder Waffeln	136	Früchtekuchen, Alltags-	284
Datteln, Diät-Plätzchen	297	Eiweißreiches Vollweizenbrot	50	Frühstück, Allerlei	71
Dattel- oder Rosinen-Riegel	300	EL Burgos	117	Frühstück, Kokosnuss-Hafermehl	74
Deutsche Kartoffelsuppe	192	Empanadas	131	Frühstücksbrei,	
Diät-Plätzchen mit Datteln	297	Enchiladas	129	Weizenschrot	73
Dickes Käse-Omelette	139	Englische Muffins	60	Frühstücks-Grundrezept (trocken)	67
Dillbrot	57	Erbsencremesuppe	205	Fruchtgelatine,	
Dill mit Möhren	259	Erbsensuppe, scharf	205	Grundrezept	267
Dill-Pickles	303	Erdbeermarmelade, schnelle	308	Frucht-„Mus“	268
Dillzwiebeln	259	Erdnussbutter-Plätzchen	296	Fruchtrollen	274
Drei-Bohnen-Salat	253	Erdnussbutter-Vollkorn-Plätzchen	296	Fruchtstreusel	275
Drei-Mehle-Brot	56	Erdnusstopf,		Fruchttorte, Essies	290
Dschingis Khan	163	westafrikanisch	163	Fruchttorte, schnell	289
E		Erdnuss-Müsli	71	Fünf-Stunden-Topf	161
Eier, Fu-Yung	142	Erdnussriegel	299	Fu-Yung-Eier	142
Eier, Zucchini, Fu-Yung	232	Erdnusssuppe	211	Fu-Yung, Zucchini-Eier	231
Eier-Kürbis-Speise	269	Erdnusssuppe, Goldener Topf	210	G	
Eier-Muscheln, golden	143	Essies Fruchttorte	290	Gado-Gado	235
Eier-Nudel-Auflauf	150	F		Gartenauflauf	114
Eier, Schweizer	142	Falscher Hummer	182	Gartensalat	246
Eiersuppe, griechisch	207	Falsche Sauce Hollandaise	218	Gazpacho	189
Eier und Zucchini	231	Feine Schollen-Rouladen	180	Gebackene Bohnen	78
Eier-Vanillespeise, gebacken	266	Feiner Krautsalat	251	Gebackene Eier-Vanillespeise	266
Einfacher Linsen-Eintopf	86	Festes Müsli	70	Gebackene italienische Zucchini	233
Einfaches Curry	111	Fiesta-Hack	159	Gebackene Jamaica-Bananen	273
Einfaches französisches Brot	53	Fisch (chinesisch) mit Gemüse	181	Gebackene Linsen mit Käse	87
Einfaches gerührtes Brot	53	Fisch, gebacken	179		
		Fisch-Küchlein	179		
		Fisch-Topf San Francisco	181		

Gebackener Fisch	179	Graupen, Rindfleisch	113	Hähnchen mit Honig überbacken	169
Gebackener Mandarin- Reis	109	Graupensuppe mit Kohl	203	Hähnchen-Pastete	171
Gebackener Reis	102	Griechische Eiersuppe	207	Hähnchen-Salat	257
Gebackenes Hähnchen mit Tomaten-Reis-Füllung	172	Grill-Gemüse	238	Hähnchen-Taschen oder Thunfisch	128
Gebackenes Rinderherz	164	Großer Calico-Topf	79	Haferflockenessen, einfach	73
Gebäckteig	291	Großer Pudding	265	Hamburger Eintopf	210
Gebratene		Großmutter's braune Betty	272	Nudeln mit Hackfleisch	98
Bohnensprossen	217	Großmutter's Russische Pfannkuchen (Blini)	135	Hamburger-Zwiebel- Pastete	158
Gebratener Brokkoli	219	Großmutter Witmers Streuselkuchen	281	»Hawaii«, Hähnchenflügel	174
Gebratene grüne Bohnen	216	Grundmischung für Haferplätzchen	291	Hefebrot	45
Gebratene Kürbisblüten	234	Grundrezept für Fruchtgelatine	267	Hefefeteig, süß	280
Gebratene Sojabohnen	93	Grüne Bohnen, gebraten	216	Hefewaffeln aus Vollweizenmehl	136
Gebratene Zucchini	229	Grüne Bohnen-Salat	253	Heidelberger Roggenbrot	55
Gebratener Kohl, taiwanesisch	221	Grüne Bohnen- Schinken-Suppe	200	Helle Soße	138
Gebratener Vietnam-Reis	105	Grüne Bohnensuppe	199	Helle Soßenmischung	139
Gefrorene Gemüsesuppe	307	Grüne Bohnen- und Sprossen-Salat	252	Herzhafte Linsen- Wurst-Suppe	204
Gefrorene Zitronen- Creme	276	Grüner Salat, französische Art	245	Hindustan-Tee (Chai)	111
Gefülltes rundes Steak	162	Grüner Salat	243	Hollandaise, Sellerie, Brokkoli	219
Gegrillte Kartoffeln und Möhren	225	Grüner Salat mit Croutons	245	Holländischer Apfelnapfkuchen	285
Gekochte Mayonnaise	242	Grüner Salat mit Erbsen und Käse	246	Hominy-Käse-Auflauf	149
Gekochte SalatsöÙe	243	Grütze-Kroketten	113	Honig-Zitronen-SoÙe	243
Gekochtes Gemüse	215	Grundrezept, Frühstück (trocken)	67	Hühnereintopf mit Pastetenteignudeln	207
Gelatine, Ananas-Orange	268	Grundrezept gekochte Linsen	86	Hühnerfleisch-Auflauf	118
Gemixte Preiselbeerspeise	267	Grundrezept Reis	101	Hühnerfrikassee	176
Gemüse-Curry	110	Gurkensalat	248	Hühnerfrikassee mit Maisbrotfüllung	176
Gemüse-Eintopf	191	Gurken, süß-sauer	304	Hühnerfrikassee mit Pastetenteig-Crackern	177
Gemüse-Topf	237	H		Hühner-Gombo, scharf	206
Gemüse, gekocht	215	Hack, Fiesta	159	Hühnernudelsuppe, vietnamesische Art	206
Gemüse, Grill	238	Hackfleisch-Auflauf	117	Hühner-Pilau I	173
Gemüse-Rindfleisch- Suppe	191	Hafer-Dattel-Plätzchen	292	Hühner-Pilau II	173
Gemüsesuppe, gefroren	307	Haferplätzchen	292	Hühnertopf mit Ananas	172
Gemüsesuppe, Karfreitag	189	Haferplätzchen, Grundmischung	291	Hülsenfrüchte	22, 75, 187
Gemüse, überbacken	214	Haferplätzchen mit Schokoladenstückchen	293	Hüttenkäse (Quark)	151
Gerührtes Brot, einfach	53	Hähnchenflügel		Huevos Rancheros	141
Geschlagene Creme	274	„Hawaii“	174	Huhn- oder Putenlaib	174
Gewürzter Reis-Laib	102	Hähnchen, gebacken, mit Tomaten-Reis-Füllung	172	Hummer, arme-Leute, Thermidor	183
Goldene Eier-Muscheln	143	Hähnchen, indisch	175	Hummer, falscher	182
Goldene Kartoffelsuppe	193	Hähnchen-Käse-Auflauf	119		
Goldener Auberginen- Auflauf	224				
Goldener Kartoffel- Auflauf	226				
Goldener Topf – Erdnussuppe	210				
Graces Küchenherd- Scrapple	160				
Grape-Nuts	67				

I		Kartoffeln und Möhren,		Kürbiskuchen	283
Indianisches Maisbrot	62	gegrillt	225	Kürbissuppe	197
Indisches Joghurt-Dessert	276	Kartoffelpuffer	228	Kusherie (Ägyptischer	
Indisches vegetarisches		Kartoffelsuppe, deutsch	192	Reis mit Linsen)	90
Gericht	109	Kartoffelsuppe, golden	193	L	
Ingwerbrötchen	299	Kartoffelteiggebäck	131	Lasagne-Rollen	119
Ingwerbrot mit		Kays Japanischer Reis	107	Lauchsuppe	
Weizenkeimen	288	Kekse	279	a la Buzz & Don	195
Israelisches Abendessen	256	Kernbohnen (italienisch)		Leber-Frikassee	165
Italienische Kernbohnen		mit Nudeln	84	Leber, Liebling unserer	
mit Nudeln	84	Kernbohnen mit		Kinder	164
Italienische Zucchini,		süß-saurer Soße	78	Leber, paniert	165
gebacken	233	Kernbohnen und		Lieblingsleber unserer	
Italienische Zucchini-		Schalotten (Zwiebeln)	85	Kinder	164
Pfanne	230	Kichererbsen mit		Linsen-Burger	89
		Puerto-Rico-Reis	82	Linsen-Curry (Dhal)	110
J		Kima, pakistanisches	112	Linsen-Eintopf, einfach	86
Jäger-Eintopf	208	Klebrige Brötchen	132	Linsen (gebacken)	
Jamaica-Bananen,		Knusperäpfel	271	mit Käse	87
gebacken	273	Knuspermüсли,		Linsen, gekocht	
Joghurt	262	Apfel-Zimt	69	(Grundrezept)	86
Joghurt-Chutney	276	Knusperhäufchen	293	Linsen-Gerste-Eintopf	88
Joghurt-Dessert, indisch	276	Knusperiges Apfeldessert	272	Linsen in	
		Knuspriges Müсли	70	Rindfleisch-Pfanne	88
K		Kohl, gebraten,		Linsen mit Honig	
Käseauflauf	144	taiwanesisch	221	überbacken	87
Käse-Aufstrich	151	Kohl, preußisch/ sahnig	221, 222	Linsensuppe	
Käsefondue	143	Koinonia-Müсли	68	(Grundrezept)	203
Käsefondue aus dem Ofen	145	Kokosnusscremekuchen	282	Linsensuppe, orientalisches	204
Käse-Hähnchen-Auflauf	119	Kokosnuss-Dattel-Kugeln	300	Linsen-Wurst-Suppe	
Käse machen		Kokosnuss-Hafermehl-		(herzhaft)	204
(Grundrezept)	152	Frühstück	74	Lizas Tomatensoße,	
Käse-Mais-Auflauf	122	Kokosnuss-Reis	103	Reis und Eier	104
Käse-Mais-Eintopf	198	Kokospfannkuchen	135	Löffelbrot	59
Käse-Omelette, dick	139	Kompott aus Trockenäpfeln		Löwenzahnsalat	249
Käse-Pizza	125	und Preiselbeeren	311	Luftiger Bohnen-Käse-	
Käse-Reis-Soufflé	146	Konfetti-Reis-Würfel	103	Auflauf	215
Käse-Soufflé, Grundrezept	145	Kopfsalat und Tomaten		Luftiger Vanillepudding	264
Käse-Soufflé und Brot	146	mit Rindfleisch	258	M	
Käse und Spaghetti	120	Kräutergarten	187	Mahsi	236
Kaffeekekuchen	279	Kräuterlaib, rund	56	Mais-Bohnen-Eintopf	198
Kalorienarmer		Kraut-Pfanne	220	Maisbrot	59
Mayonnaise-Ersatz	241	Krautsalat	250	Maisbrotfüllung,	
Karfreitags-Gemüsesuppe	189	Krautsalat, fein	251	Hühnerfrikassee	176
Karibischer Reis mit		Kraut-Schweinefleisch-		Maisbrot (Grundrezept)	58
Kernbohnen	83	Salat	258	Maisbrot, indianisch	62
Kartoffelauflauf	227	Kroketten, Grüze	113	Maisbrot (Sopa Paraguaya)	60
Kartoffel-Auflauf, golden	226	Küchenherd-Scrapple	160	Mais-Käse-Auflauf	122
Kartoffelbrei-Auflauf	226	Küchlein, Fisch	179	Mais-Kohl-Salat	250
Kartoffelcremesuppe		Kürbisblüten, gebraten	234	Mais-Zucchini-Auflauf	232
mit Käse	193	Kürbis-Eier-Speise	269	Maismehl-Brei	72
Kartoffeln, neue, mit		Kürbis-Eiscreme	277		
Erbsen und Schinken	225				

Maismehl-Quiche	148	Müsli, knusprig	70	Pastete, Soja	92
Maismehl-Scrapple	160	Müsli, Koinonia	68	Petersiliensoße	244
Mais-Suppe, schnell	198	Müsli, Sojabohnen	69	Pfanne, Nudel-Fleisch	100
Makkaroni-Tomaten- Auflauf 120		Muschel-Soufflé	184	Pfannkuchen	279
Makrelen, überbacken	180	Mutters Grape-Nuts	67	Pfannkuchen, Apfel-Walnuss	134
Mandarin-Reis, gebacken	109	N		Pfannkuchen, eiweißreich oder Waffeln	136
Marinierte Sojabohnen	94	Napfkuchen, Apfel, holländisch	285	Pfannkuchen, russisch (Blini)	135
Marmelade zum Sofortverzehr	309	Napfkuchen, Bostoner, braun	287	Pfannkuchen, Weizenkeim	134
Martin-Eintopf	209	Napfkuchen, Möhren-Kokos	286	Pfefferbohnen, mexikanisch	80
Mayonnaise-Ersatz (kalorienarm)	241	Napfkuchen, Soja-Bananen	287	Pfeffernüsse	301
Mayonnaise, gekocht	242	Nasi Goreng	106	Pfirsichkuchen	290
Mehl-Tortillas	64	Navajo-Brot	63	Pia-Pia	184
Melasse-Kugeln	298	Navajo-Tacos	130	Pickles, Brot- und Butter	304
Mexikanische Bohnen	80	Neue Kartoffeln mit Erbsen und Schinken	225	Pickles, Dill	303
Mexikanische Bohnen im Teig	81	Neufundländisches warmes Abendessen	192	Pickles, Quer-durch- den-Garten-	305
Mexikanische Pfefferbohnen	80	Neuseeländische Vollweizen-Plätzchen	297	Pilau aus Weizen-Schrot	112
Minestrone	190	Niçoise, Salat	255	Pilau, Hühner I und II	173
Minestrone, schnell	190	Nudel-Fleisch-Pfanne	100	Pilgerbrot	54
Mischung, Burger	157	Nudeln und Rühreier	140	Pizza, Käse	125
Mit Honig überbackenes Hähnchen	169	Nudelpfanne, spanisch	99	Pizza- oder Spaghettisoße (Grundrezept)	97
Mit Honig überbackene Linsen	87	Nuss-Apfelmuskuchen	285	Pizza-Reis-Auflauf	122
Mit Ingwer glasierte Möhren	222	O		Plätzchen, Diät, mit Datteln	297
Möhren-Ananas-Pudding, schmackhaft	269	Obstsalatsoße	278	Plätzchen, Erdnussbutter	296
Möhren, glasiert mit Ingwer	222	Öl-Essig-Soße	244	Plätzchen, Hafer	292
Möhren-Käse-Auflauf	223	Omelette, Brot	140	Plätzchen, Vollweizen, neuseeländisch	297
Möhren-Kokos- Napfkuchen	286	Omelette, Zucchini	231	Pommes frites	228
Möhren mit Dill	259	Orangen-Ananas-Gelatine	268	Preisbeerspeise, gemixt	267
Möhren und Kartoffeln, gegrillt	225	Orangen-Joghurt	276	Preußischer Kohl	222
Monterey-Bohnen mit Käse	83	Orangennapfkuchen, Vollkorn	286	Pudding, groß	265
Moussaka, einfach	116	Orientalische Linsensuppe	204	Puerto-Rico-Reis mit Kichererbsen	82
Muffins	280	Oyako Domburi	175	Puten-Apfel-Auflauf	118
Muffins, englische	62	P		Puten- oder Huhnlaib	174
Mungbohnen	239	Pakistanisches Kima	112	Q	
Mürbeteig, Vollkorn	281	Paniermischung für Brathähnchen	168	Quark-Auflauf	121
Mus, Frucht	268	Panierte Leber	165	Quer-durch-den-Garten- Pickles	305
Müsli, Apfel, Zimt	69	Pascualina, Torta	149	Quesadillas	128
Müsli, Bircher	275	Pastete, Colorado	125	Quiche, Fleisch-Kartoffel	148
Müsli, einfach	68	Pastete, Hähnchen	171	Quiche Lorraine	147
Müsli, Erdnuss	71	Pastete, Cracker, Hühnerfrikassee	177	Quiche, Maismehl	148
Müsli, fest	70	Pastetenteignudeln mit Hühnereintopf	207	Quiche, Tomaten	147

R				
Ratatouille	237	Salat, bunt	247	Schokoladenpudding, schnell
Rancheros, Huevos	141	Salat, chinesischer Hühner-Gurken	257	Schokopätzchen
Reis (brasilianisch) mit Kernbohnen	84	Salat, drei Bohnen	253	Schollen-Rouladen, fein
Reis, Brokkoli	121	Salat, grüne Bohnen	253	Schupfnudeln
Reis, gebacken	102	Salat, grüne Bohnen- und Sprossen	252	Schüssel, Familien (Einfach- es Haferflockenessen)
Reis, Grundrezept	101	Salat, grün, französische Art	245	Schwarze Bohnensuppe
Reis Guiso	105	Salat, grün, mit Croutons	245	Schwarzwurzel-Möhren- Topf
Reis-Käse-Soufflé	146	Salat, grün, mit Erbsen und Käse	246	Schweinefleisch, süß-sauer
Reis (karibischer) mit Kernbohnen	83	Salat, Hähnchen	257	Schweine-Grütz-Wurst
Reis, Kokosnuss	103	Salat, Kraut- Schweinefleisch	258	Schweinehaxen im Topf
Reis-Laib, gewürzt	102	Salat, Mais-Kohl	250	Schweinswurst-Auflauf
Reis, japanischer	107	Salat Niçoise	255	Schweizer Eier
Reis mit Käse und Tomaten	107	Salat, Sojasprossen	248	Scrapple, Küchenherd
Reis mit Linsen (ägyptisch) – Kuserie	90	Salatsoße, gekocht	243	Scrapple, Maismehl
Reispudding	265	Salatsoßen mit Mayonnaise	242	Sechs-Schichten-Auflauf
Reispudding, cremig	265	Salat, spezial Sojabohnen	254	Selbst gemachte Eiscreme
Reis (Puerto-Rico) mit Kichererbsen	82	Salat, Taco	256	Sellerie-Hollandaise, Brokkoli
Reis, würzig	102	Salat, Thunfisch	259	Soja-Bananen- Napfkuchen
Rhabarber-Speise	270	San Francisco, Fisch-Topf	181	Sojabohnen
Rhabarber, überbacken	270	Sandwich mit Thunfisch- Soufflé	182	Sojabohnen-Auflauf
Rinderherz, gebacken	164	Sauce Creole	305	Sojabohnen-Aufstrich oder -Dip (Grundrezept)
Rindfleisch, chinesisch gewürzt	162	Sauce Hollandaise (falsch), frischer Brokkoli	218	Sojabohnen-Brotaufstrich
Rindfleisch-Graupen	113	Sauerteig	50	Sojabohnen, gebraten
Rindfleisch mit Kopfsalat und Tomaten	258	Sauterteigbrot	51	Sojabohnen-Müsli
Rindfleisch-Pfanne mit Linsen	88	Saure Sahnesoße	150	Sojabohnen-Laib
Römischer Apfelkuchen	284	Schalotten (Zwiebeln) und Kernbohnen	85	Sojabohnen, marinierte
Roggenbrot	55	Scharfe Erbsensuppe	205	Sojabohnensalat
Roggenbrot, Heidelberger	55	Scharfes Hühner-Gombo	206	Sojabohnen-Soufflé
Rohkostsalate	239	Schaumkuchen, Carla	283	Sojabohnen, süß-sauer
Rollkuchen	133	Schinkeneintopf	208	Sojabohnen, würzig gebacken
Rosinen- oder Dattel- Riegel	300	Schinken-Laib	166	Soja-Käse-Fleisch-Laib
Rote Beete, süß-sauer	218	Schmackhafter Möhren- Ananas-Pudding	269	Soja-Pastete
Rote Bohnen-Suppe	199	Schmorbraten, Wild	166	Sojasprossen-Salat
Rühreier und Nudeln	140	Schnelle Fruchttorte	289	Sojasuppe, schnell
Runder Kräuterlaib	56	Schnelle Mais-Suppe	198	Sommernachtssalat
Russische Pfannkuchen (Blini)	135	Schnelle Minestrone	190	Sopa, Paraguay (Maisbrot)
Russischer Borschtsch	196	Schnelle Sojasuppe	202	Soße, Chili-Tomaten
		Schneller Rote-Beete- Borschtsch	197	Soße, helle
S		Schneller Schokoladen- pudding	264	Soße, Zitrone-Honig
Sahnesoße, sauer	150	Schnelles Chop-Suey	108	Soße, Öl-Essig
Sahniger Kohl	221			Soßen-Mischung, hell
Salat, Apfel-Rote-Beete	252			Soße, Spaghetti, zum Einkochen
				Soufflé, Brot und Käse

Soufflé, Hähnchen (Variation)	145	Tomatencremesuppe	188	W	
Soufflé, Käse	145	Tomatenketchup	306	Waffeln	297, 136
Soufflé, Käse-Reis	146	Tomaten-Makkaroni- Auflauf	120	Weißbrot	54
Soufflé, Muschel	184	Tomaten mit Käse und Reis	107	Weißer Bohnen würzig gebacken	85
Soufflé, Sojabohnen	93	Tomaten-Quiche	147	Weizenkeim-Kugeln	298
Spaghetti mit Zucchini- Soße	98	Tomaten-Soße, braun	234	Westafrikanischer Erdnussopf	163
Spaghetti- oder Pizzasauce	97	Tomatensoße (Lizas), Reis und Eier	104	Weizenbrot mit Honig	52
Spaghettisoße zum Einkochen	307	Tomaten, spinatgefüllt	233	Weizenkeim-Pfannkuchen	134
Spaghetti und Käse	120	Tomaten, spinatgefüllt	233	Weizenschrot- Frühstücksbrei	73
Spanische Nudel-Pfanne	99	Tomaten u. Kopfsalat mit Rindfleisch	258	Wild-Schmorbraten	166
Speise, Apfel-Hafe-r	72	Topf, Fünf-Stunden- Topf, Gemüse	161	Würziger Thunfisch- Makkaroni-Auflauf	124
Spezial-Sojabohnen-Salat	254	Topf, Schwarzwurzel- Möhren-	237	Würzig gebackene Sojabohnen	91
Spinatgefüllte Tomaten	233	Torta Pascualina	149	Würzig gebackene weiße Bohnen	85
Spinat-Laib	229	Tortillas, Mehl	64	Würziger Getreide- Bohnen-Eintopf	202
Spinatsalat	249	U		Würziger Reis	102
Spinatsuppe	195	Überbackene Makrelen	180	X-Z	
Steak, Arme-Leute- Steak, gefüllt, rund	158 162	Überbackener Rhabarber	270	Yakisoba (Japan)	99
Streuselkuchen, Großmutter Witmers	281	Überbackenes Apfelmus	273	Zimtblötchen	132
Süßer Hefeteig	280	Überbackenes Gemüse	214	Zitronen-Creme, gefroren	276
Süß-saure Gurken	304	Überraschungs-Eier, verloren	141	Zucchini-Brot	288
Süß-saure Rote Beete	218	V		Zucchini-Eier Fu-Yung	232
Süß-saure Sojabohnen	94	Vanillepudding, luftig	264	Zucchini, gebraten	229
Süß-saures Schweinefleisch	167	Vanillespeise, Eier, gebacken	266	Zucchini-Omelette	231
Suppe, Gemüse- Rindfleisch-	191	Vareniky	127	Zucchini-Pfanne, Zucchini-Pfanne, italienisch	230
Suppe (Graupen) mit Kohl	203	Vegetarisches Gericht, indisch	109	Zucchini und Eier	231
Suppe, grüne Bohnen- Schinken-	200	Verlorene Überraschungs- Eier	141	Zuckerplätzchen alter Art	301
Suppe (Kartoffelcreme) mit Käse	193	Vietnam-Reis, gebraten	105	Zwei Mahlzeiten für vier Leute	170
T		Vollkornbrötchen	60	Zwiebel-Käse-Brot	58
Tabikh, ägyptisch	217	Vollkorn-Erdnussbutter- Plätzchen	296	Zwiebel-Pastete, Hamburger	158
Tacos	130	Vollkorn-Mürbeteig	281	Zwiebelsuppe, französisch	194
Tacos, Navajo	130	Vollkorn-Orangennapf- kuchen	286		
Taco-Salat	256	Vollkornreistopf	104		
Taiwanesisch gebratener Kohl	221	Vollweizenbrötchen	61		
Tee, Hindustan (Chai)	111	Vollweizenbrot, eiweißreich	52		
Thunfisch-Makkaroni- Auflauf, würzig	124	Vollweizenpfannkuchen	133		
Thunfisch- oder Hähnchen-Taschen	128	Vollweizen, Plätzchen, neuseeländisch	297		
Thunfisch-Salat	259				
Thunfisch-Soufflé, mit Sandwich	182				
Tomaten-Chutney	111				