



Rezeptbuch

REGIONALITÄT ERLEBEN:
WORKSHOPS ZUR HALTBARMACHUNG &
REGIONALVERMARKTUNG



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen





Über uns



Stefanie und ich, Christian Holz, haben die Idee für unsere Workshops entwickelt, um regionale Lebensmittel auf natürliche Weise haltbar zu machen – ganz ohne Konservierungsstoffe, aber mit viel Geschmack.

Vielfalt aus der Region

Von frischem Gemüse wie Kartoffeln, Möhren und Grünkohl über köstliches Fleisch vom Rind, Schwein und Wild bis hin zu saftigem Obst wie Äpfeln und Erdbeeren – bei uns kommt die ganze Vielfalt der Region auf den Tisch. Gemeinsam bereiten wir daraus köstliche Gerichte zu und zeigen, wie man sie für den Vorrat haltbar macht.

Schonend und effizient: Einkochen mit dem Korimat

Mit dem Korimat setzen wir auf eine besonders schonende Methode der Haltbarmachung. Durch das Kochen unter Überdruck werden Mikroorganismen abgetötet und die Lebensmittel bleiben ungekühlt lange haltbar – ganz ohne künstliche Zusätze. Die natürliche Garmethode bewahrt dabei Vitamine und sorgt für einen unverfälschten Geschmack. So sind Ihre Gerichte im Handumdrehen aufgewärmt und bereit zum Genießen.

Genuss das ganze Jahr

Ob deftiger Braten im Winter oder fruchtige Erdbeermarmelade im Frühling – mit unseren Techniken können Sie saisonale Produkte das ganze Jahr über genießen. Einkochen im Sommer macht es möglich, die Köstlichkeiten auch in den kalten Monaten verfügbar zu haben.

Für alle Generationen

Unsere Workshops richten sich an Jung und Alt. Kinder entdecken spielerisch, wie man aus einfachen Zutaten köstliche Gerichte zaubern kann, während Erwachsene die Vorteile des Vorratskochens für sich entdecken – ideal für stressige Tage, an denen es schnell gehen muss.

Warum Regionalität so wichtig ist

In Zeiten von Lebensmittelskandalen und Lieferengpässen bieten regionale Produkte eine sichere, verlässliche und qualitativ hochwertige Alternative. Sie kommen direkt aus der Region, ohne lange Transportwege oder große Verarbeitungsketten – und das schmeckt man.

So laufen unsere Workshops ab

Nach einer herzlichen Begrüßung und Einführung in die Welt der regionalen Lebensmittel bereiten wir gemeinsam die Speisen zu. Sie erhalten spannende Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Produkten und lernen, wie man sie in Einmachgläsern konserviert. Der krönende Abschluss: eine gemeinsame Verkostung der selbstgemachten Köstlichkeiten.

Natürliche Konservierung – ganz ohne Zusatzstoffe

Viele industrielle Konservierungsstoffe können den Geschmack verändern oder Unverträglichkeiten auslösen. Wir zeigen, dass es auch anders geht – ganz natürlich und ohne Chemie.

Nachhaltigkeit und kurze Transportwege

Unsere Philosophie basiert auf dem Prinzip der kurzen Wege: Wir verarbeiten Lebensmittel direkt nach der Ernte und vermeiden so Verschwendung. Durch die kurzen Transportwege schonen wir die Umwelt und unterstützen regionale Produzenten.

Unsere zusätzlichen Angebote

Neben unseren Workshops vermieten wir den Korimat für eigene Einkochprojekte und unterstützen bei der Herstellung von Konserven, z. B. für Hofläden und Selbstvermarkter. Zudem bieten wir Seminare und Kochkurse zu regionalen Produkten und ihrer Haltbarmachung an.



Unsere Rezepte

Über uns	Seite 2
Rezept 1 - Spaghetti Bolognese / Albondigas	Seite 4
Rezept 2 - Gulasch	Seite 8
Rezept 3 - Kartoffelsuppe	Seite 12
Rezept 4 - Möhreintopf	Seite 16
Rezept 5 - Geschnetzeltes	Seite 20
Rezept 6 - Reibekuchen	Seite 24
Rezept 7 - Kaiserschmarrn	Seite 28
Rezept 8 - Tassenkuchen	Seite 32
Der Korimat	Seite 36
Unsere Partner	Seite 37

Bolognese / Albondigas



Zutaten:

für 4 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch (alternativ: gemischtes Hack oder vegane Hack-Alternative)
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Karotten, fein gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, fein gewürfelt
- 200 ml Rotwein (alternativ: Gemüsebrühe oder Wasser)
- 200 ml Rinderbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Basilikum (getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und **Sellerie** fein hacken.

In einem großen Topf etwas **Olivenöl** erhitzen und das **Hackfleisch** bei hoher Hitze anbraten, bis es schön braun ist.

Wichtig: Das Fleisch sollte nicht "dampfen" – bräunen sorgt für den besten Geschmack.

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie hinzugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis das Gemüse weich ist (ca. 5-7 Minuten).

Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Dann mit dem **Rotwein** ablöschen und diesen etwas einkochen lassen, um den Alkohol zu reduzieren. (Bei Verzicht auf Alkohol kann **Gemüsebrühe** verwendet werden.)

Die **stückigen Tomaten** und die **Rinderbrühe** hinzufügen. Das **Lorbeerblatt** und die **Kräuter** (Oregano, Basilikum) hinzugeben und die Sauce bei niedriger Hitze für mindestens 45 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen richtig entfalten.

Mit **Salz, Pfeffer** und einer Prise **Zucker** oder einem Spritzer **Balsamico-Essig** abschmecken. Ein Schuss **Milch** oder **Sahne** kann ebenfalls zugegeben werden, um die Sauce etwas milder und cremiger zu machen.

Während die Sauce köchelt, die **Nudeln** in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Die Nudeln abgießen und sofort mit der Bolognese-Sauce servieren. Nach Belieben frisch geriebenen **Parmesan** darüber streuen.

Guten Appetit!

Alternativen

Vegetarische/vegane Variante

Verwende veganes Hackfleisch auf Basis von Soja, Erbsen oder Jackfruit. Auch Linsen oder Pilze können eine tolle fleischlose Alternative sein.

Low Carb-Variante

Zucchininudeln oder Spaghetti aus Kürbis sind eine kalorienarme und kohlenhydratarme Option.

Stefanies & Christians Geheimtipps...

- Ein Schuss Milch oder Sahne für mehr Cremigkeit
- 1 Prise Zucker oder etwas Balsamico-Essig für eine leichte Süße
- 1 Stück Parmesanrinde im Saucenkochtopf für mehr Tiefe im Geschmack
- Lange Köcheln lassen!!!!



Gulasch



Zutaten:

für 4 Personen:

- 800 g Rindergulasch (*alternativ: Schweinegulasch, gemischtes Gulasch oder Wildfleisch*)
- 2 große Zwiebeln, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Paprikaschoten (rot und grün), in Streifen geschnitten
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Rinderbrühe
- 200 ml Rotwein (*alternativ: Gemüsebrühe oder Bier*)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmel (optional)
- 1 TL Majoran (getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl oder Butterschmalz zum Anbraten

Zubereitung:

In einem großen Schmortopf etwas **Olivenöl** oder **Butterschmalz** erhitzen und das **Gulaschfleisch** portionsweise scharf anbraten, bis es von allen Seiten braun ist. Das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

Im gleichen Topf die gehackten **Zwiebeln** bei mittlerer Hitze goldgelb anschwitzen. Den **Knoblauch** hinzufügen und kurz mitbraten.

Paprikastreifen, Paprikapulver, Tomatenmark, Kümmel und **Majoran** hinzufügen. Kurz mitrösten, um die Aromen zu entfalten. Den Topfinhalt mit **Rotwein** ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. *(Alternativ kannst du hier auch **Bier** oder **Brühe** verwenden.)*

Die **Rinderbrühe** und die angebratenen Fleischstücke zurück in den Topf geben. Die **Lorbeerblätter** hinzufügen, alles gut vermischen und zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist.

Mit **Salz, Pfeffer, Essig** oder **Balsamico** und einer Prise **Zimt** abschmecken. Für eine tiefere Note kannst du ein Stück dunkle **Schokolade** in die Sauce geben. Sollte die Sauce zu dick sein, etwas Brühe nachgießen. Ist sie zu dünn, einfach offen weiterköcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.

Das Gulasch heiß servieren. Vor dem Servieren einen Klecks saure **Sahne** oder **Schmand** auf das Gulasch geben und mit frischer **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

Alternativen

Vegetarisches Gulasch: Ersetze das Fleisch durch eine Mischung aus Pilzen, Kartoffeln und Wurzelgemüse. Du kannst auch veganes Gulasch auf Sojabasis verwenden.

Ungarisches Gulasch: Gib dem Gericht mehr Paprika und füge zusätzlich Kartoffeln und Karotten in die Sauce ein. Dieses Gulasch ist traditionell supziger und wird oft ohne Rotwein zubereitet.

Stefanies & Christians Geheimtipps...

Langsames Schmoren: Je länger das Gulasch bei niedriger Hitze schmort, desto zarter wird das Fleisch und desto intensiver die Aromen. Ideal ist eine Schmorzeit von mindestens 2 Stunden.

Resteverwertung: Gulasch schmeckt am nächsten Tag oft noch besser, da die Aromen weiter durchziehen. Es lässt sich auch hervorragend einfrieren.



Kartoffelsuppe



Zutaten:

für 4 Personen:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, in kleine Stücke geschnitten
- 1,5 L Gemüsebrühe (alternativ: Hühnerbrühe)
- 200 ml Sahne oder Milch (alternativ: Pflanzliche Sahne)
- 2 EL Butter oder Öl
- 1 TL Majoran (getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebeln, Karotten, Lauch und **Sellerie** klein schneiden und die **Kartoffeln** würfeln.

In einem großen Topf **Butter oder Öl** erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem **Speck** (falls verwendet) glasig anbraten. Das restliche Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie) hinzufügen und etwa 5 Minuten mitdünsten.

Die gewürfelten Kartoffeln in den Topf geben und mit der **Gemüsebrühe** aufgießen. Den **Majoran** und das **Lorbeerblatt** (falls verwendet) hinzufügen und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Suppe entweder komplett oder nur teilweise mit einem Stabmixer pürieren, je nachdem, ob du eine cremige oder stückige Konsistenz bevorzugst. Alternativ kannst du einige Kartoffelstücke grob zerdrücken, um eine dickere Konsistenz zu erhalten.

Sahne oder Milch hinzufügen und mit **Salz, Pfeffer, Muskatnuss** und ggf. einem Schuss **Weißwein** oder **Zitronensaft** abschmecken. Auch ein kleiner Löffel **Senf** kann der Suppe eine besondere Note verleihen.

Wiener **Würstchen** oder Knacker in Scheiben schneiden und in der heißen Suppe für ein paar Minuten ziehen lassen, bis sie warm sind. Nicht mehr kochen, damit sie nicht platzen.

Die Kartoffelsuppe in tiefen Tellern oder Schalen servieren und mit frisch gehackter **Petersilie** oder **Schnittlauch** garnieren.

Guten Appetit!

Alternativen

Deftige Variante: Füge geräucherten Speck oder Mettenden hinzu, um der Suppe eine herzhaftere Note zu geben. Auch geröstete Zwiebeln als Topping können eine tolle Ergänzung sein.

Leichte Version: Ersetze die Sahne durch fettarme Milch oder ganz weglassen, um eine leichtere Suppe zu kreieren. Du kannst auch die Menge an Kartoffeln reduzieren und mehr Gemüse wie Karotten oder Sellerie verwenden.

Stefanies & Christians Geheimtipps...

Suppe durchziehen lassen: Wie bei vielen Eintopfgerichten schmeckt auch die Kartoffelsuppe am nächsten Tag oft noch besser, da sich die Aromen intensiver entfalten.

Rauchiger Geschmack: Ein Hauch geräuchertes Paprikapulver verleiht der Suppe eine subtile Rauchnote, wenn du keinen Speck verwenden möchtest.



Möhreneintopf



Zutaten:

für 4 Personen:

- 800 g Möhren, in Scheiben geschnitten
- 500 g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Lauch, in Ringe geschnitten
- 1 Selleriestange, klein geschnitten
- 1,5 L Gemüsebrühe (alternativ: Hühnerbrühe)
- 200 g Kasseler oder Mettenden (alternativ: geräucherte Tofuwürstchen für eine vegetarische Variante)
- 2 EL Butter oder Öl
- 1 TL Majoran (getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Muskatnuss
- Frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch und **Sellerie** vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem großen Topf die **Butter** oder das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Lauch und den Sellerie dazugeben und für etwa 2 Minuten mit anbraten.

Die Kartoffeln und Möhren in den Topf geben und mit der **Gemüsebrühe** aufgießen. **Majoran, Salz, Pfeffer** und eine Prise **Muskatnuss** hinzufügen. Das **Lorbeerblatt** kann ebenfalls hinzugefügt werden, um den Geschmack zu vertiefen.

Das **Kasseler** oder die **Mettenden** entweder in ganzen Stücken oder in Scheiben geschnitten zur Suppe geben und für etwa 20-25 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Möhren weich sind.

Sobald das Gemüse weich ist, den Eintopf mit Salz, Pfeffer und einer Prise **Zucker oder Honig** abschmecken. Optional kannst du einen Schuss **Essig** oder **Zitronensaft** für eine leichte Säure hinzufügen, um den Geschmack aufzufrischen.

Für eine cremigere Variante 100 ml **Sahne oder Kokosmilch** einrühren und kurz aufkochen lassen.

Den Möhrentopf in Schalen füllen, mit frischer **Petersilie oder Schnittlauch** garnieren und nach Belieben mit **Brot** servieren.

Guten Appetit!

Alternativen

Low Carb: Anstelle von Kartoffeln können auch Blumenkohl- oder Selleriewürfel verwendet werden.

Exotische Variante: Füge etwas Kokosmilch und Curry hinzu, um dem Möhrentopf eine exotische Note zu verleihen.

Stefanies & Christians Geheimtipps...

Geschmack intensivieren: Ein Schuss Apfelessig oder Zitronensaft am Ende der Kochzeit sorgt für eine angenehme Säure, die den Geschmack hebt und die Süße der Möhren ausbalanciert.

Süß und herzhaft: Eine Prise Honig oder Ahornsirup bringt eine feine Süße in den Eintopf, die hervorragend mit den herzhaften Komponenten harmoniert.



Geschnetzeltes



Zutaten:

für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenbrust oder Schweinefilet (alternativ: Putenbrust, Rinderfilet oder vegane Fleischalternative)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 250 g Champignons, in Scheiben geschnitten (optional)
- 200 ml Sahne oder Crème fraîche (alternativ: Pflanzliche Sahne, z.B. aus Soja oder Hafer)
- 200 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 2 EL Butterschmalz oder Öl
- 2 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Schuss Weißwein (optional) oder Zitronensaft
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Das **Fleisch** in dünne Streifen schneiden und mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen.

In einer großen Pfanne das **Butterschmalz oder Öl** erhitzen und das Fleisch portionsweise scharf anbraten, bis es von allen Seiten goldbraun ist. Das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne die **Zwiebeln** glasig anschwitzen. **Champignons** hinzufügen und ebenfalls leicht anbraten, bis sie Farbe angenommen haben.

Mit einem Schuss **Weißwein** ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Alternativ kannst du **Zitronensaft** verwenden, wenn du den Alkohol weglassen möchtest.

Die **Brühe** und **Sahne** in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Den **Senf** hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze leicht einkochen lassen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht hat. Falls die Sauce zu dick wird, einfach etwas mehr Brühe hinzufügen.

Das angebratene Fleisch zurück in die Pfanne geben und für weitere 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen, bis es durchgegart ist. Mit **Salz, Pfeffer** und optional einem Spritzer **Sojasauce** abschmecken.

Mit frischer **Petersilie** bestreuen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Alternativen

Vegetarisch/vegan: Ersetze das Fleisch durch Tofu, Tempeh oder eine pflanzliche Fleischalternative. Pilze wie Austernpilze oder Portobellos können auch eine fleischige Konsistenz bieten.

Leichte Version: Verwende anstelle von Sahne eine pflanzliche Sahnealternative oder fettarme Milch. Du kannst auch komplett auf Sahne verzichten und die Sauce mit etwas Stärke abbinden.

Stefanies & Christians Geheimtipps...

Für mehr Umami: Ein kleiner Schuss Sojasauce verleiht dem Geschnitzelten eine zusätzliche Geschmacksdimension und hebt die Aromen hervor.

Cremigkeit verbessern: Ein Spritzer Zitronensaft oder Weißwein am Ende sorgt für eine angenehme Frische, während eine Prise Zucker oder Honig die Säure ausbalancieren kann.

Richtiges Anbraten: Brate das Fleisch immer portionsweise an, damit es schön bräunt und nicht dämpft. So erhältst du den besten Geschmack und eine perfekte Textur.



Reibekuchen



Zutaten:

für 4 Personen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln, geschält und grob gerieben
- 1 Zwiebel, fein gerieben
- 2 Eier
- 2-3 EL Mehl (alternativ: Haferflocken oder glutenfreie Mehralternativen)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Die geschälten **Kartoffeln** grob reiben und in ein sauberes Küchentuch geben. Die Flüssigkeit gut auspressen, damit die Reibekuchen später knusprig werden.

Die geriebenen **Zwiebeln, Eier** und **Mehl** zu den Kartoffeln geben. Alles gut vermischen und mit **Salz, Pfeffer** und, falls gewünscht, einer Prise **Muskatnuss** abschmecken. Optional kannst du etwas gehackte **Petersilie** oder **Schnittlauch** in den Teig einarbeiten.

In einer großen Pfanne reichlich **Öl oder Butterschmalz** erhitzen. Mit einem Löffel oder den Händen kleine Portionen des Kartoffelteigs in die Pfanne geben und flachdrücken. Die Reibekuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken (ca. 3-4 Minuten pro Seite).

Die fertigen Reibekuchen auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Fett zu entfernen.

Die Reibekuchen sofort heiß servieren, klassisch mit **Apfelmus** oder herzhaft mit einem Klecks **Crème fraîche** oder **Räucherlachs**.

Guten Appetit!

Alternativen

Glutenfrei: Ersetze das Mehl durch glutenfreie Haferflocken oder Kartoffelstärke.

Gemüsevariationen: Mische geriebene Karotten, Zucchini oder Süßkartoffeln unter die Kartoffelmasse, um dem Gericht eine bunte Note zu verleihen. Achte darauf, auch das überschüssige Wasser dieser Gemüsesorten gut auszupressen.

Vegan: Ersetze die Eier durch 1 EL Sojamehl oder 1 EL Leinsamen mit Wasser verrührt (Leinsamen-Ei) als Bindemittel.

Stefanies & Christians Geheimtipps...

Knusprigkeit garantieren: Das gründliche Ausdrücken der Kartoffeln ist der Schlüssel für knusprige Reibekuchen. Zu viel Flüssigkeit im Teig führt dazu, dass die Reibekuchen eher weich werden.

Öl richtig wählen: Verwende ein Öl mit hohem Rauchpunkt, wie Sonnenblumen- oder Rapsöl, damit die Reibekuchen gleichmäßig und knusprig ausbacken können.



Kaiserschmarrn



Zutaten:

für 4 Personen:

- 4 Eier (getrennt in Eigelb und Eiweiß)
- 250 ml Milch
- 150 g Mehl
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 50 g Rosinen (optional: in Rum oder Apfelsaft eingeweicht)
- 30 g Butter zum Ausbacken
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Wenn du **Rosinen** verwendest, diese in etwas **Rum oder Apfelsaft** einweichen, während du den Teig vorbereitest. So werden sie saftig und geben dem Kaiserschmarrn eine extra Geschmacksnote.

Die **Eigelbe** mit **Zucker, Vanillezucker** und einer Prise **Salz** schaumig rühren. **Milch** nach und nach dazugeben und das Mehl unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Für mehr Fluffigkeit kann hier auch ein Esslöffel **Quark** oder **Crème fraîche** hinzugefügt werden.

Das **Eiweiß** in einer separaten Schüssel mit einer Prise **Salz** steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Das sorgt dafür, dass der Kaiserschmarrn besonders luftig wird.

In einer großen Pfanne die **Butter** schmelzen und den Teig hineingeben. Die eingeweichten Rosinen (optional) gleichmäßig darüberstreuen. Den Teig bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis der Boden goldbraun ist (ca. 3-4 Minuten). Anschließend den Kaiserschmarrn in grobe Stücke reißen und weiterbacken, bis alle Seiten leicht gebräunt sind.

Den Kaiserschmarrn mit **Puderzucker** bestäuben und sofort servieren. Traditionell wird er mit **Apfelmus, Zwetschgenröster** oder **frischen Beeren** gereicht.

Guten Appetit!

Alternativen

Glutenfrei: Ersetze das Mehl durch eine glutenfreie Mehlmischung oder gemahlene Mandeln.

Vegan: Ersetze die Eier durch 4 EL Apfelmus oder zerdrückte Banane und die Milch durch pflanzliche Alternativen wie Hafermilch oder Mandelmilch. Für das Eiweiß kannst du Aquafaba (Kichererbsenwasser) verwenden, um die luftige Konsistenz zu erhalten.

Stefanies & Christians Geheimtipps...

Richtige Pfanne: Verwende eine beschichtete oder gusseiserne Pfanne, damit der Kaiserschmarrn gleichmäßig bräunt und sich leicht wenden lässt.

Extra Aroma: Eine Prise Zimt im Teig oder ein Schuss Rum (für Erwachsene) in den Rosinen geben dem Kaiserschmarrn eine besondere Geschmacksnote.



Tassenkuchen



Zutaten:

für 4 Personen:

- 4 EL Mehl (alternativ: Dinkelmehl oder glutenfreie Mehlmischung)
- 3 EL Zucker (alternativ: Xylit oder Erythrit)
- 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1/4 TL Backpulver
- 3 EL Milch (alternativ: pflanzliche Milch, z.B. Hafermilch oder Mandelmilch)
- 2 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl oder Kokosöl)
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 Stück Schokolade oder Schokotropfen für den flüssigen Kern

Zubereitung:

In einer großen Tasse **Mehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver** und eine Prise **Salz** miteinander vermischen.

Milch, Öl, Ei und **Vanilleextrakt** (falls verwendet) zu den trockenen Zutaten in die Tasse geben und alles gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Achte darauf, dass keine Klümpchen im Teig sind.

Wenn du einen flüssigen Kern möchtest, drücke ein Stück **Schokolade** oder einen Teelöffel **Erdnussbutter/Nutella** in die Mitte des Teigs. Dies sorgt nach dem Backen für einen herrlich schmelzenden Kern.

Die Tasse in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600-800 Watt für etwa 1,5 bis 2 Minuten backen. Die genaue Zeit hängt von der Leistung deiner Mikrowelle ab – der Kuchen sollte aufgehen, aber noch leicht feucht in der Mitte sein. Achte darauf, dass er nicht zu trocken wird!

Den Tassenkuchen direkt aus der Mikrowelle nehmen und mit etwas **Puderzucker** bestäuben oder mit einer Kugel **Vanilleeis, Schlagsahne** oder **frischen Beeren** servieren.

Guten Appetit!

Alternativen

Glutenfrei: Ersetze das Mehl durch glutenfreies Mehl oder gemahlene Mandeln. Anstatt des Eis kannst du auch eine zerdrückte Banane oder 1 EL Apfelmus verwenden

Vegan: Tausche das Ei gegen einen veganen Ei-Ersatz und nutze pflanzliche Milch und Öl. Apfelmus oder Leinsamen-Ei (1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser) funktionieren hier gut.

Stefanies & Christians Geheimtipps...

Flüssiger Kern: Für einen richtig schokoladigen Kern drücke ein Stück dunkle Schokolade oder einen Löffel Nutella in den Teig, bevor du den Kuchen in die Mikrowelle stellst. So entsteht beim Backen ein flüssiger Schokokern.

Extrafluffig: Um den Kuchen besonders luftig zu bekommen, kannst du das Eiweiß separat aufschlagen und vorsichtig unter den Teig heben.



Unser Korimat

In unseren Workshops nutzen wir den Korimaten, ein innovatives Gerät, das es ermöglicht, regionale Lebensmittel auf natürliche und schonende Weise haltbar zu machen.

Der Korimat arbeitet mit Überdruck, wodurch hohe Temperaturen erreicht werden, die Mikroorganismen zuverlässig abtöten. Das Besondere dabei: Die Lebensmittel kommen ganz ohne Konservierungsstoffe aus und bleiben trotzdem lange haltbar – sogar ungekühlt.

Beim Einkochen im Korimaten werden Lebensmittel in Gläsern oder Behältern luftdicht verschlossen und unter Druck erhitzt.

Dank der hohen Temperaturen und des Überdrucks ist das Verfahren äußerst effizient. Es bewahrt die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe der Zutaten und sorgt dafür, dass der natürliche Geschmack der Produkte erhalten bleibt. Zudem spart der Korimat durch seine schonende Garmethode Energie und Zeit.



Mit dem Korimaten bieten wir eine moderne, nachhaltige Lösung, die zeigt, dass die Haltbarmachung von Lebensmitteln auch ohne Chemie und aufwendige Verfahren möglich ist – und dabei Zeit, Geld und Ressourcen spart.

Unsere Partner

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est.

Stefanie van Heekeren & Christian Holz



Wir freuen uns auf dich!

Christian Holz u. Stefanie Heekeren GbR



Dresdener Str. 6, 47665 Sonsbeck



+49 2838 / 779 6575



huh-gbr@metzgerei-holz.de



DE40 3546 1106 0128 6410 17

Volksbank Niederrhein eG

Steuer-Nummer: 119//5854/0549

UST-ID-Nummer: DE 368 085 099