

UNSER KOCHBUCH

sys com tec
Distribution AG

Die Lieblingsrezepte des syscomtec Teams



UNSERE GEHEIMZUTAT

Auf die richtigen Zutaten und Gewürze kommt es an. Ehrlichkeit, Kompetenz und Nachhaltigkeit sind die Grundlagen der syscomtec Distribution AG, um langfristig Vertrauen zu schaffen. Das sind seit 1996 unsere festen Zutaten.

Freundlichkeit, Kreativität, Flexibilität, Leistungsbereitschaft und Fachwissen zeichnet unserer Mitarbeiter aus. Unsere Zusammenarbeit ist geprägt von Transparenz und umfassender gegenseitiger Information. Verständnis füreinander, Vertrauen und Freundschaft sind die Würze unseres Teamalltags.

Ein wenig dieser Würze möchten wir mit Ihnen teilen und haben unser Team daher um ihre Lieblingsrezepte gebeten. Guten Appetit!



ÜBERSICHT

Salate

Seite 4 - 5

Suppen

Seite 6 - 8

Hauptspeisen

Seite 9 - 14

Etwas Süßes geht immer

ab Seite 15



SCHICHT-SALAT

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

1 Glas Sellerie, gestiftet
3-4 hartgekochte Eier in Scheiben
200 gr. gekochten Schinken
1 Dose Mais
1 Dose Ananas geschnitten

ZUTATEN FÜR DIE CREME

1 Glas Sellerie, gestiftet
3-4 hartgekochte Eier in Scheiben
200 gr. gekochten Schinken
1 Dose Mais
1 Dose Ananas geschnitten

ZUTATEN FÜR OBEN AUF

1 Stange Lauch

TIPP

Dieser Salat schmeckt am besten, wenn er schon am Tag zuvor zubereitet

ZUBEREITUNG Salat

Diese Zutaten in dieser Reihenfolge in eine Schüssel schichten. Bitte darauf achten, daß der Sellerie, der Mais und die Dose Ananas gut abgetropft sind. Vegetarier können den Schinken ersatzlos streichen

ZUBEREITUNG Creme

Diese beiden Zutaten gut miteinander verrühren und oben auf den Salat gleichmäßig verteilen

ZUBEREITUNG Oben auf

Den Lauch klein schneiden und ganz oben auf dem Salat gleichmäßig verteilen.

Den Salat NICHT MISCHEN. Er mischt sich von selbst, wenn sich jeder von dem Salat nimmt.



COUSCOUS-SALAT

Den Couscous mit dem aufgekochten Fond übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Die Flüssigkeitszugabe bitte mit der Anweisung des Herstellers abgleichen. Je nach Typ und Hersteller kann eine unterschiedliche Menge nötig sein. Bitte ggf. die Flüssigkeit erhöhen.

In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kräuter waschen und schnippeln. Tomatenmark, Currypaste (bitte Veganer/Vegetarier aufpassen, kann Garnelen enthalten ggf. mehr Tomatenmark benutzen), Reisessig, Öl und Sojasauce separat anrühren und anschließend mit dem Couscous vermengen

Gemüse unterheben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kümmel und etwas Zucker würzen.

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

250 g Couscous	5 EL Essig (oder Reisessig)
400 ml Gemüsebrühe oder Fond	9 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
3 EL Tomatenmark	3 EL Currypaste, rote, vegane
1 Paprikaschote, rot	3 EL Sojasauce
1 Dose Mais	Salz und Pfeffer
1 Dose Kidney-Bohnen	Chilipulver
4 Lauchzwiebel(n)	Kümmel
	Zucker



BROKKOLI-ERBSEN-SUPPE

Zwiebel und Knoblauch mit Kokosöl in einem Topf anbraten.

Erbsen, Brokkoli, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer dazugeben und 8 Minuten kochen.

Kokosmilch unterrühren und 5 Minuten weiterköcheln.

1 Suppenkelle von dem Gemüse in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Den Rest mit ein paar Basilikumblättern (z.B. 5-6 Blätter) pürieren.

Zum Schluss das zur Seite gestellte Gemüse wieder unterrühren.

Nach Herzenslust garnieren. Ich nehme für mich Basilikumblätter und Pekannüsse.

Die Kinder mögen es lieber pur.

ZUTATEN FÜR 3-4 Portionen

1 EL Kokosöl

1 Zwiebel in Stücken

1 Knoblauchzehe in Stückchen

300 g tiefgefrorene Erbsen

300 g tiefgefrorene Brokkoli

600 ml Gemüsebrühe

1 Dose (400 g) Kokosmilch

1 TL Salz

4 Prisen Pfeffer

(Wer mag ein paar Blätter Basilikum)



PAPRIKASUPPE MIT MANDELN

Paprika vierteln und entkernen. Auf ein Blech legen und 8 Min. grillen (auch länger), bis die Haut schwarze Flecken bekommt. Abkühlen lassen und grob zerteilen. Bleichsellerie putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel hacken und mit Sellerie in Öl glasig dünsten. Mit Paprikapulver bestäuben. Paprika, Tomaten mit Flüssigkeit, 300 ml heiße Brühe und Mandeln zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 15 Min. garen. Suppe pürieren, evtl. mit restlicher Brühe verdünnen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasoße und Balsamico-Essig Salz / Pfeffer abschmecken.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Selleriegrün hacken, mit Mandelblättchen vor dem Servieren über die Suppe streuen.

ZUTATEN FÜR 4 Portionen

2 große rote Paprika
150 gr. Bleichsellerie (Stangensellerie)
1 Zwiebel
1 EL ital. Olivenöl
½ TL Paprikapulver
1 Dose geschälte Tomaten
1 TL Zucker
350 ml Gemüsebrühe

60 gr. gemahlene Mandeln
1 EL Sojasoße
1 TL Balsamico-Essig
2 EL gehobelte Mandeln

Das I-Tüpfelchen dieser Suppe machen die gerösteten gehobelten Mandeln aus



KÜRBISSUPPE ALLA GITTE

Muskat-Kürbis klein würfeln. (6 Teile Kürbis, 1 Teil Zwiebel)

Zwiebel in Butter glasig dünsten. Kürbiswürfel zugeben und mit Brühe aufgießen.
Köcheln lassen

Gemüsefond hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und abschmecken

Als Topping:

1 Tupper Creme Fraiche oder Schmand und frische Salbeiblättchen

ZUTATEN

Im Verhältnis 6:1
Muskat-Kürbis
Zwiebel

Butter zum anbraten
Brühe zum aufgießen
Gemüsefond

Sals, Pfeffer, Muskat,

Zum Garnieren
1 Tupper Creme Fraiche oder Schmand
frische Salbeiblättchen



ZUCCHINI-SOUFFLÉ

Zwiebel fein würfeln und in Butterschmalz kurz andünsten. Zucchini in kleine Würfel schneiden, zur Zwiebel geben und im Topf mit offenem Deckel 10 Minuten anschwitzen. Danach den Chardonnay und die Gewürze zugeben und bei geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen. Nach Ende der Garzeit von der Platte nehmen und abkühlen lassen. Abgekühltes Gemüse mit einem Pürierstab zu einem feinen Brei pürieren.

Eier trennen. Aus Eiweiß einen festen Eischnee schlagen. Eigelb, Semmelbrösel zu der Zucchini-Masse geben und einrühren. Eischnee locker unterheben.

In einer gefetteten Form (maximal 2/3 befüllen) ca. 40 Minuten bei 190°C Umluft im vorgeheizten Ofen backen, bis das Soufflé leicht gebräunt ist.

ZUTATEN

1 kg Zucchini
1 Zwiebel
ca. 80 g Butterschmalz
4 Eier
ca. 100 g Semmelbrösel
100 ml Chardonnay
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Backofen während der Backzeit nicht öffnen!



CHEESBURGER ONE POT PASTA

ZUTATEN

500g Rinderhack
1 Zwiebel, hell gewürfelt
1 Zwiebel rot, in halben Scheiben
2 EL Tomatenmark
500 g Nudeln (ungekocht)
ca. 1000-1200 ml Gemüsebrühe
23 EL Creme Fraiche
8 Essiggurken, in Scheiben
150g Cheddar, gerieben
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie

Hackfleisch und die gewürfelte Zwiebel anbraten. Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Nudeln und 1 Liter Gemüsebrühe zugeben.

Aufkochen lassen. Bei mittlere Hitze 8-10 Minuten unter rühren köcheln lassen.

Essiggurken, rote Zwiebel, Creme Fraiche und Cheddar zugeben. So lange kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Noch einmal aufkochen lassen und mit Petersilie bestreut servieren.



PASTA MIT VEGANER BLUMENKOHL-BOLOGNESE

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Blumenkohl putzen, grob zerschneiden und in einem Mixer portionsweise zu kleinen, etwa reisgroßen Stücken häckseln. Die Möhre schälen und würfeln.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Das Tomatenmark und die Salatkräuter dazugeben. Alles 2-3 Minuten in der Pfanne anbraten. Den Blumenkohl und die Möhrenwürfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten braten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten Tomaten dazugeben und mit dem Ahornsirup abschmecken. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Weitere 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pasta in Salzwasser al dente kochen, abgießen und direkt in die Sauce geben.

ZUTATEN

2 Zwiebeln	50 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	1 gehackte Tomaten
500 g Blumenkohl	1 TL Ahornsirup
1 Möhre	400 g Penne
1 EL Olivenöl	
1 TL Salatkräuter	



ROTES LINSEN DAL

ZUTATEN

2 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
1 Stk. Ingwer (daumengroß)
300 g rote Linsen
1 Bd. Koriander
1 TL Kurkuma gemahlen
1 TL Koriander gemahlen
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Paprikapulver gemahlen
1 TL Garam Masala
2 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht, alternativ Bio-Instant-Brühe)
400 g gehackte Tomaten (Dose)
200 ml Kokosmilch
Pfeffer
Salz
Chilipulver

Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Linsen in ein Sieb geben und abbrausen. Koriander waschen, trockenschütteln und grob hacken.

Die Gewürze (Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Garam Masala) in einem Schälchen vermischen. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer darin 2-3 Minuten braten. Dann die Gewürze und die roten Linsen dazugeben und kurz mit anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen

Gehackte Tomaten und Kokosmilch unterrühren. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und weitere 15 Minuten offen köcheln lassen. Wem das Dal zu dickflüssig ist der kann noch etwas Wasser hinzugeben.

Mit gehacktem Koriander bestreuen.

Dazu passt Naan Brot



ZITRONENHÜHNCHEN

Eine große Ofenform (30x40 cm) mit etwas Olivenöl ausreiben. Hähnchenschenkel mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und die Zwiebeln in Spalten schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, abtropfen lassen, mit Knoblauch fein hacken und restlichen Olivenöl verrühren.

Kartoffeln, Gemüse und Zitronen waschen. Kartoffeln halbieren, Zucchini und Paprikaschoten putzen. Zucchini in 1cm dicke Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze (Umluft 180°C vorheizen. Möhren schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln, Zucchini, Paprika, Möhren und Zwiebeln in die Ofenform geben, mit Salz und 4 EL der Rosmarin-Thymian-Knoblauch-Öl marinieren.

Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Hähnchenschenkeln auf dem Gemüse verteilen. Mit Weißwein und Geflügelbrühe aufgießen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

Kirschtomaten mit restlichem Kräuteröl marinieren, 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Ofenform geben und mitbacken. Ofenhähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreut servieren

ZUTATEN

4 Hähnchenschenkel (ca. 1,2 Kg)
5 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
etwas Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Rosmarin und Thymian

800 g neue Kartoffeln
2 Zucchini (ca. 300 g)
2 Paprikaschoten (ca. 400 g)
4 Möhren (ca. 240 g)
150 g Kirschtomaten
1 Bio Zitrone
100 ml Weißwein
200 ml Geflügelbrühe
außerdem etwas Olivenöl für die Form



REISFLEISCH

Schweineschulter in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einem großen Topf mit Grammschmalz goldgelb anschwitzen.

Fleischwürfel zu den angerösteten Zwiebeln geben und bei reduzierter Hitze mitbraten, dabei ständig rühren.

Paprikapulver zugeben, kurz unterrühren und mit Rinderbrühe aufgießen. Dann so viel Wasser zugeben, bis das Fleisch vollständig bedeckt ist. Aukochen lassen.

Knoblauchzehe, Chilischote und roten Paprika klein schneiden und zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen. Lorbeerblatt dazugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 1/2 - 2 Stunden köcheln lassen.

Zum Schluss den Reis zugeben und das Reisfleisch ca. 25 Minuten fertig garen.

Anrichten und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.

ZUTATEN

600 g Schweineschulter
200 g weiße Zwiebeln
1 EL Grammschmalz
1 1/2 EL Paprikapulver, edelsüß
600 ml Rinderbrühe
300 ml Wasser
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 rote Paprika

je 1 Prise Salz, Pfeffer, Kümmel
1 TL Majoran
1 Lorbeerblatt
300 g Jasminreis

Parmesan und Petersilie zum Bestreuen



APFELSTRUDEL

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

250 g Mehl
1 TL Salz
2 EL Öl
n.B. lauwarmes Wasser

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

1 1/2 kg Äpfel
200 g Sauerrahm
100g Zucker
100 g Rosinen

TEIG

Mehl sieben und mit Salz, Öl und Wasser mischen. Mit Gabel durchkneten, Teig halbieren und 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zeit mit Füllung fortfahre.

Füllung

Äpfel schälen und in Scheiben schneiden. Restlichen Zutaten für die Füllung zugeben und vermischen.

ZUBEREITUNG

Teig auf bemehltes Tuch geben und hauchdünn ausrollen (an den Seiten etwa 3cm, am Ende 10cm frei lassen)

Füllung auf Teig verteilen, mit Tuch fest aufrollen
Form gut buttern, Strudel in Form legen, Naht nach unten

225°C Ober-/Unterhitze 20min backen

200ml Sahne übergießen und nochmal 20 min
2-3min mit "Grillen" nachdunkeln, falls noch zu hell



APFEL-TIRAMISU (OHNE EIER)

Die Sahne steif schlagen und den Vanillejoghurt unterrühren

Den Boden einer Auflaufform mit den Löffelbiskuits auslegen, diese mit Apfelkompott bedecken und mit Zimt bestreuen.

Darauf eine Schicht Vanillecreme und dann wieder Löffelbiskuits, Apfelmus, Zimt Creme usw. verteilen, bis alle Zutaten verbraucht sind

Mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und vor dem Servieren nach Belieben mit Kakao bestäuben

ZUTATEN

3 Gläser Apfelkompott mit Stückchen a 370 gr.
500 gr. Vanillejoghurt
400 gr. Schlagsahne (2 Becher) / Sahnesteif
200gr Löffelbiskuits
Zimt
Kakao



APPLE-CRUMBLE

ZUTATEN FÜR DIE STREUSEL

150 gr. Butter (keine Margarine!!)
alles verrühren und in den
Kühlschrank
200 gr. Zucker
200 gr. Mehl
½ Teelöffel Zimt

ZUTATEN FÜR DIE ÄPFEL

1 kg Äpfel (Boskop oder ähnliche)
Zimt / Zucker

Alle Zutaten für die Streusel alles verrühren und in den Kühlschrank stellen

Äpfel schälen, in Stücke schneiden und nach Geschmack mit Zimt / Zucker bestreuen und mischen

Die Apfelstücke in eine Auflaufform geben, dann die Streusel darauf verteilen

Bei 180 Grad Heißluft ca. 35 Minuten backen

Am besten schmecken die Crumbles lauwarm mit Eis, z.B. Schokoladeneis, Walnusseis oder auch Vanilleeis

Diese Nachspeise lässt sich sehr gut vorbereiten.



MARSCHALL-SCHNITTEN

Teig unbedingt 1 Tag vorher zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank legen

ZUTATEN

200 g Zucker
200 g Butter
200 g Mehl
200g gemahlene Mandeln
(ungeschält)
3 Eigelb
1 Prise Salz
2 TL Zimt
1 Msp Nelkenpulver

FÜR DEN ZUCKERGUSS

Puderzucker, etwas Zitronensaft
und etwas Rum verrühren

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag den Teig auf einem Backblech 3-4 mm dick ausrollen.

Bei ca. 180 °C / ca. 12-15 Minuten backen.
Die Backzeit richtet sich nach der Dicke des Teiges.
Also am besten beobachten!

Nach dem Backen noch heiß mit abgerührtem Johannisbeergelee bestreichen. Nach dem Eintrocknen mit dem Zuckerguß bestreichen und in Rauten schneiden.



WIRBELWIND-BAILEYSTORTE

Als erstes wird das Eiweiß zum Eischnee geschlagen. Butter und Zucker werden cremig gerührt, dann zieht man nach und nach die Eigelbe, Rum und den Baileys unter.

Die geriebenen Mandeln, Schokolade sowie Backpulver werden gemischt und untergerührt.

Zum Schluss hebt man den geschlagenen Eischnee vorsichtig unter. Der Teig wird in eine gefettete Springform gefüllt und backt im bereits vorgeheizten Backofen bei 175°C (Mitte, Umluft bei 160°C) ca. 45 Min.

Ist der Kuchen gut ausgekühlt, wird er mit Baileys getränkt.

Die Sahne wird mit Sahnesteif und Vanillezucker steif geschlagen, sodann wird Baileys untergezogen. Jetzt kann der Kuchen mit der Sahne-Cream bestrichen werden.

Jetzt geht es zur Verzierung, die dem Kuchen den Namen gibt:

Die Kuvertüre lässt man im Wasserbad schmelzen und dann leicht abkühlen. Nun kann man sie von der Mitte der Torte über die Sahne laufen lassen. Mit Hilfe einer Gabel zieht man sogleich die Schokolade in kreisenden Bewegungen teilweise in die Sahne ein, so dass die Oberfläche wie ein vom Sturm aufgewühlter See aussieht. Hast Du den Wirbelwind über die Torte fegen lassen, wird sie nochmals kurz kalt gestellt, bevor sie zum Servieren angeschnitten wird.

ZUTATEN FÜR DEN RÜHRTEIG:

100 gr. geriebene Zartbitter-Kuvertüre
5 Eier (getrennt)
100 gr. Margarine
100 gr. Zucker
2 EL Rum
40 ml Baileys
200 gr. fein gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver

ZUM BETRÄUFELN:

7 EL Baileys

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

400 ml. Sahne
3 Päckchen Sahnesteif
2 Päckchen Vanillezucker
6 EL Baileys

ZUM VERZIEREN:

125 gr. Zartbitter-Kuvertüre



SAHNE-ROULADE

Dies Zutaten für dem Buiskitboden nach und nach mit einem Rührgerät als Teig verarbeiten. Nun diesen Teig auf ein eingefettetes Backblech geben und das ganze bei 160 C. ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Danach den Teig mit einem Geschirrhandtuch vorsichtig kurze Zeit einrollen. Beim Ausrollen kann der Teig etwas an dem Geschirrtuch kleben bleiben. Am besten mit einer Spachtel vorsichtig lösen.

Die Sahne kurz schlagen, dann das Sahnesstef dazugeben und fertig schlagen + ein bischen Zitronensaft hinzugeben.

Je nach Geschmack, können dann gemahlene Nüsse oder aber auch frisch kleingeschnittenes Obst wie z.B. Bananen, Erdbeeren unter die Sahne gehoben werden.

Wenn der Teig ausgekühlt ist, kann man nun die Sahne auf dem wieder ausgerollten Teig geben und dann mit Hilfe des Geschirrhandtuches, auf dem der Teig noch ausgerollt ist, wieder vorsichtig einrollen.

Zum Schluß kann man dann noch die Sahne-Rolle mit Puderzucker bestäuben.

Beim Verzieren sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

ZUTATEN FÜR DEN BUISKITTBODEN::

4 Eier
125 gr. Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
125 gr. Mehl
½ Päckchen Backpulver

FÜR DIE FÜLLUNG

3 Becher Sahne
3 Päckchen Sahnesteif
bischen Zitronensaft
gemahlene Haselnüsse
Statt Nüssen kann auch geschnittenes Obst wie z.B. Bananen oder Erdbeeren untergemischt werden
Puderzucker



SCHMANDKUCHEN

Diese Zutaten für den Boden am besten mit dem Knethaken gut vermischen. Nun diesen Teig in eine ausgefettete runde Backform geben. Den Rand der Form ca. 2 cm hochziehen beziehungsweise bedecken.

Zuerst in eine Schüssel einen Schuß Rum und den Saft einer Zitrone geben. Danach den Vanillepudding mit ,5 Liter Milch und 3 EL Zucker kochen.

Diesen dann ebenfalls in die Schüssel geben. Nun noch die 2 Becher Schmand nach und nach dazugeben und gut verrühren.

Danach diese Creme in die Backform füllen und das ganze bei 160°C. Heißluft ca. 40 Minuten backen.

Während der Kuchen im Ofen ist, kann man nun das Baiser vorbereiten. Hierzu muß man das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Nach dem Backen wird das Baiser auf den Kuchen gleichmäßig verteilt. Nun muß das ganze nochmal bei 160°C Heißluft ca. 20 Minuten backen.

Bitte nach dem Backen noch einige Stunden im Ofen lassen, da er noch zu flüssig ist. Im Anschluss bitte kühl lagern

ZUTATEN FÜR DEN BODEN::

250 g Mehl
75 g Zucker
½ Päckchen Backpulver
125 g Margarine
3 Eigelb

FÜR DIE FÜLLUNG

Schuß Rum
Saft 1 Zitrone
1 Päckchen Vanillepudding (zum Kochen)
0,5 Liter Milch
3 Eßlöffel Zucker
2 Becher Schmand (ist eine Art Sauerrahm)

FÜR DEN Baiser

3 Eiweiß
125 g Zucker

Kleiner Tipp: Dieser Kuchen schmeckt nach
2 Tagen am Besten



ZEBRAKUCHEN - (TIERREICH)

Daß dies kein alltäglicher Marmorkuchen ist, siehst Du schon auf den ersten Blick! Welchen kleinen Kniff man anwenden muß , um sich diesem wilden Artgenossen richtig zu nähern, verrät nun auf anschauliche Art und Weise das Rezept.

Zubereitung

Teig:

Eigelb, Zucker und Vanille-Zucker mit Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen, Aroma, Wasser und Öl unterrühren.. Mehl und Backpulver mischen, sieben, nach und nach unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unterziehen. Unter die Hälfte des Teiges den Kakao rühren. Zunächst 2 Eßl. des hellen Teiges in die Mitte einer Springform (26 cm, Boden gefettet, mit Semmelbrösel bestreuen) geben (nicht verteilen). Auf den hellen Teig 2 Eßl. von dem dunklen Teig geben (nicht daneben). Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Teig nicht glatt streichen.

Boden aus der Form lösen, auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Guß: Puderzucker, Rum und so viel Wasser verrühren, dass ein dünnflüssiger Guß entsteht. Das erkaltete Gebäck damit überziehen.

ZUTATEN FÜR DEN TEIG::

5 Eigelb
5 Eiweiß
250 g Zucker
1 Päckchen Vanille Zucker
½ Fläschchen Rum-Aroma
125 ml (1/8 l) lauwarmes Wasser
250 ml (1/4 l) Speiseöl
375 g Weizenmehl
1 Päckchen Backpulver
2 Eßl. Kakao

FÜR DEN GUB

150 g. gesiebter Puderzucker
2 Eßl. Rum,
3-4 Eßl. Wasser

Backzeit :

40 – 60 Min.

Ober-Unterhitze: 170-200 (vorgeheizt)

Umluft: Etwa 160 (nicht vorgeheizt)