

Kochbuch des Lukas Freudenberg

Beste Rezepte von Welt, wo gibt.

Lukas Freudenberg aka LukasFun

7. April 2018

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	1
2	Bananentraum	1
3	Crêpes	2
4	Haferflockenplätzchen	2
5	Pfannkuchen	3
6	Potatosuppe	3
7	Reis (mit Gemüse)	4
8	Streußelkuchen	4

1 Vorwort

Die Rezepte in diesem Buch kommen von den verschiedensten Quellen. Sie sind nicht urheberrechtlich geschützt und können daher zu allem verwendet werden (ganz GPL getreu). Aber ich (Lukas Freudenberg) bin für nichts haftbar, was auf dieses Kochbuch zurückzuführen ist! Alles, was bei den Rezepten eingeklammert ist, ist optional und nicht zwingend erforderlich.

2 Bananentraum

Zutaten

- 400g Schlagsahne
- 500g Quark
- 5 bis 7 Esslöffel Zucker

- (1 Päckchen Vanillezucker)
- 1kg Joghurt
- 5 bis 7 Bananen

Zubereitung

Sahne (mit dem Vanillezucker) in einem hohen Gefäß schaumig schlagen.
 Quark und Joghurt zusammen mit dem Zucker in einer Schüssel verrühren.
 Die Bananen klein schneiden und zusammen mit der Sahne dazugeben.
 Von Hand verrühren.

3 Crêpes

Zutaten

- 250g Mehl
- 0.5l Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 60g geschmolzene Butter

Zubereitung

Zutaten verrühren und in einer kleinen Pfanne ohne Deckel backen.

4 Haferflockenplätzchen

Zutaten

- 375ml feine Haferflocken
- 150ml Butter
- 250ml Zucker
- 250ml Mehl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Teelöffel Natron
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

Zubereitung

Die Butter, den Zucker, das Salz, das Ei und den Vanillezucker schlagen.
 Dann die Haferflocken, das Mehl und das Natron hinzugeben und unterrühren.
 Den Teig in kleinen Haufen auf einem Blech verteilen und im Ofen bei Umluft auf 160°C ca.
 15 Minuten backen.

5 Pfannkuchen

Zutaten

- 6 Eier
- 1l Milch
- 0.5l Milch
- 0.5 Teelöffel Salz
- 200g Weißmehl
- 400g Vollkornmehl
- Öl

Zubereitung

Die Eier schaumig schlagen und 1l Milch dazugeben. Das Mehl unterrühren und dann 0.5l Milch sowie das Salz dazugeben. Den Teig 5 bis 10 Minuten ausquellen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig dazugeben.

6 Potatosuppe

Zutaten

- 1 bis 2 Esslöffel Öl
- 1.5kg Potatoes
- 1.5l heißes Wasser
- 750g Blumenkohl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Brühe
- Knoblauch
- 1 Teelöffel Majoran
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 200g Schmand
- Petersilie

Zubereitung

Potatoes kleinschneiden und zusammen mit dem Öl anbraten. Das heißes Wasser und den Blumenkohl sowie die Gewürze dazugeben und umrühren. 12 bis 15 Minuten kochen lassen. Den Schmand dazugeben und das Gemisch gut pürieren. Zum Schluss die Petersilie dazugeben.

7 Reis (mit Gemüse)

Zutaten

- 300g Reis
- 750ml Wasser
- 1 Messerspitze Salz
- (300g Gemüse)
- 50ml heißes Wasser
- 1 Teelöffel Brühe
- (weitere Gewürze)

Zubereitung

Reis und Wasser mit dem Salz in einen Kochtopf geben. 10 Minuten kochen (, dann das Gemüse dazugeben). Weiter kochen, bis das Wasser verbraucht ist. Brühe (und weitere Gewürze) in das heiße Wasser geben und auf den Reis gießen. Bei geringer Hitzezufuhr 5 bis 10 Minuten mit Deckel ziehen lassen.

8 Streußelkuchen

Zutaten

- 200ml Milch
- 375g Mehl
- 200g Mehl
- 150g Zucker
- 2 Esslöffel Zucker
- 125g Butter
- 20g Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 0.5 Würfel Hefe
- 0.5 Teelöffel Salz
- 1 Messerspitze Zimt

- 1 Päckchen Vanillepudding

Zubereitung

Milch erwärmen und mit der Hefe verrühren. 375g Mehl, das Salz und 20g Butter dazugeben, kneten und 15min gehen lassen. 125g Butter, 150g Zucker, den Vanillezucker, Zimt und 200g Mehl kneten. Vanillepudding nach Anweisung kochen und abkühlen lassen. Teig auf einem eingefetteten Blech verteilen, Pudding draufgießen und Streuvel draufstreuen. Bei 160° Heißluft 0.5h backen.