

# Verputzmich



Rezepte aus der Kollegen-Kombüse



## Unsere Bahama-Köchinnen

Die drei schönsten Worte in  
Osnabrück und Oldenburg:  
**ESSEN IST FERTIG.**

In diesem Heft präsentieren  
Dir einige Teamkolleginnen  
von Bahama-Sports und dem  
Breitensportclub BSC e.V.  
ihre besten Rezepte.

„Verputzmich“ ist ein  
spontanes Projekt der Koll-  
gen für Mitglieder und Gäste,  
die wir sehr vermissen.  
Wir wünschen Euch viel Spaß  
beim Ausprobieren und  
„Guten Appetit“!

[www.bahama-sports.de](http://www.bahama-sports.de)



Heike



Ilka



Ina



Julia



Marietris



Suse



Sylke



Nadine



## Zutaten

½ Chili	rot, entkernt
15 g	Ingwer in dünnen Scheiben
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	Koriander, abgezupft
1	rote Zwiebel
30 g	Sonnenblumenöl
250 g	Chinakohl in Stücken
100 g	Möhren in Stücken
100 g	Parboiled Reis
500 ml	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe (für 0,5 l)
Je ½ TL	Salz und Pfeffer
1 TL	Curry, mild
¼ TL	Paprika, edelsüß
300 ml	Kokosmilch
500 g	gegarte Garnelen

# Reis-Garnelen- Eintopf (mit dem Thermomix)

*Auch abwandelbar für den Kochtopf*

## Rezept von Frauuke

- Chili, Ingwer, Knoblauch und Koriander in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Zwiebel halbieren und zugeben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Öl zugeben und 2 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
- Chinakohl und Möhren zugeben und 4 Sek./Stufe 4 zerkleinern.
- Reis, Wasser, Brühwürfel, Salz, Pfeffer, Curry und Paprika zugeben und 20 Min./100°/Linkslauf/Stufe 1 garen.
- Kokosmilch und Garnelen zugeben, 5 Min./90°/Linkslauf/Stufe 1 erhitzen, abschmecken, in vier Suppenschüsseln füllen und servieren.



# Low Carb Salattorte

## Zutaten

150 g	Eisbergsalat
150 g	Salatgurke
150 g	Tomaten
120 g	Gouda
150 g	Schinken
300 g	Frischkäse
100 g	Joghurt
2 Eier	Größe L

Salat mal anders - optisch & geschmacklich

Rezept von Sylke

- Eisbergsalat in große Stücke zerteilen und waschen. Gut trocknen und im - auf einem Teller aufgestellten Tortenring - ausbreiten. In einem Topf die Eier hart kochen.
- Auf den Salat folgt nun eine Schicht Käse. Zupfe diesen etwas zu-recht, damit alles bedeckt ist.
- In einer Schüssel Frischkäse und Joghurt verrühren und je nach Geschmack würzen. Anschließend ein Drittel der Creme auf dem Käse verstreichen.
- Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Frischkäse verteilen.
- Die Tomaten großzügig mit einem Schinken deiner Wahl bedecken. Gut eignet sich hierbei Kochschinken, Geflügelwurst etc.
- Nun je nach Geschmack noch eine weitere Schicht Käse (z.B. Cheddar). Darauf die zweite Portion der Frischkäse-Creme verteilen.
- Die Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Dann mit Küchenpapier abtupfen, damit sie nicht zu sehr wässern. Nun auf dem Frischkäse verteilen, bis alles bedeckt ist.
- Auf die Gurken kommt nun eine weitere Schicht Eisbergsalat. Darauf verstreichst Du dann den Rest der Creme. Schneide die hartgekochten Eier in Scheiben und richte diese auf der Torte an.

Torte ganz nach Deinen Wünschen dekorieren und mit einem großen und sehr scharfen Messer anschneiden und servieren.

# Weintrauben- Tiramisu

## Zutaten

1 kg	kernlose Weintrauben
250 g	Quark
2 Pk.	American Cookies
100 g	Zucker
1 Pk.	Vanillezucker
250 ml	Sahne
250 g	Mascarpone
1 Pk.	Sahnesteif

Süße Verführung für jede Jahreszeit

## Rezept von Anja

- Mascarpone mit Quark verrühren und den Vanillezucker und Zucker hinzufügen.
- Sahne mit Sahnesteif schlagen und anschließend unter die Creme rühren.
- Beide Packungen Cookies zerbröseln und Weintrauben waschen.
- In eine große Schüssel die Hälfte der Weintrauben geben, darüber die Hälfte der Creme geben. Anschließend dann die Hälfte der Cookies darüber streuen. Danach eine zweite Schicht in gleicher Reihenfolge.

### Tipp:

Zu Weihnachten  
die Weintrauben  
durch Pflaumen und  
die Cookies durch  
Spekulatius  
ersetzen.



# Lachs auf Zucchinibett

## Zutaten

4 Stk.	Lachsfilets (à 125 g)
2 Stk.	kleine grüne Zucchini
2 Stk.	kleine gelbe Zucchini
5 Stk.	Frühlingszwiebeln
4 EL	frischen Thymian
½	Biozitrone
	Salz & Pfeffer
	4 Blätter Backpapier

Das perfekte Aromapäckchen für schöne Abende

Rezept von Heike

- Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- Zucchini waschen und der Länge nach mit einen Sparschäler in dünne, breite Streifen schneiden.
- Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.
- Thymian, Frühlingszwiebeln und Zucchini in einer Schüssel vermengen.
- 4 Blätter Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen und die Gemüsemischung gleichmäßig darauf verteilen, je ein Lachsfilet auflegen.
- Mit Salz & Pfeffer würzen.
- Zitrone in dünne Scheiben schneiden und je ein paar Scheiben auf die Lachsfilets legen.
- Zum Verschließen der Päckchen die lange Seite des Backpapiers in der Mitte über dem Gemüse und dem Fisch zusammenführen, mehrfach ineinander falten. Dann die Päckchen an den Enden wie ein Bonbon eindrehen, sodass sie fest verschlossen sind.
- Die Päckchen auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180°C ca. 20-25 Minuten garen.

**Tipp:**  
Gemüse je nach  
Saison variieren.  
Schmeckt außerdem  
auch gut mit  
Orange!

# Kürbisbrot

## Zutaten

300 g	Kürbis (z.B. Hokkaido)
125 ml	Kokosmilch
1 EL	Butter o.ä.
500 g	Mehl (z.B. Dinkelmehl)
2 EL	Kokosblütenzucker (oder Haushaltszucker)
1 Pk.	Trockenhefe
1 TL	Salz
	Prise Zimt und Kurkuma nach Belieben



*Superlecker - auch für nicht so große Kokos-Fans*

## Rezept von Julia

- Den Kürbis würfeln und kochen.
- Anschließend stampfen und mit Kokosmilch und Butter vermengen.
- Alle übrigen Zutaten miteinander vermengen.
- Die Kürbismasse dazugeben und alles gut verkneten.
- In eine Kastenform geben und mindestens 30 Minuten abgedeckt und an einem warmen Ort gehen lassen.
- In den kalten Ofen stellen und 170°C Ober-/Unterhitze einstellen. Das Brot ca. 40-50 Minuten backen.





# Skateintopf



## Zutaten

ca. 5-6	Kasslerscheiben (Kamm oder Nacken ideal)
2 gr.	Zwiebeln
500 g	Sauerkraut
200 g	kernlose, gewaschene Weintrauben
200 ml	Sahne
3 EL	Zucker
300 ml	Wasser

Deftiger Schmaus nach Désirée Nick bei Alfred Biolk

Rezept von Marietris

Anzahl der Kasslerscheiben so wählen, dass ein großer flacher Kochtopf am Boden vollständig bedeckt ist, Scheiben müssen eng aneinander liegen (ruhig ein bisschen zusammenschieben).

- Kassler in einem ofenfesten Topf oder Bräter (Deckel muss vorhanden sein für später) scharf anbraten.
- Fleisch aus dem Topf nehmen und gewürfelte Zwiebeln im Bratfett anbraten.
- Zwiebeln mit 3 EL Zucker karamellisieren und gut umrühren.
- Herd auf 200°C Ober-/Unterhitze anschalten.
- Fleisch zurück in den Topf geben und mit Wasser ablöschen.
- Fleisch auf die Zwiebeln legen, sodass alles gut und eng belegt ist.
- Den abgetropften Sauerkraut vollflächig locker oben auf legen.
- Die Weintrauben auf dem Sauerkraut verteilen.
- Sahne gleichmäßig über die Masse gießen.
- Topf bzw. Bräter verschließen und im Backofen ca. 1 Stunde bei 200°C garen.
- Währenddessen Skat spielen.

Als Beilage Kartoffelpüree oder Brot und ein Tupfer Senf.



## Zutaten

500 g	Rucola
400 g	Himbeeren
150 g	Serrano-Schinken
50 g	Honig, flüssig
5 EL	Balsamico weiß
5 EL	Öl

## „Der leckere Salat“



*Mögen überraschenderweise auch Kinder*

## Rezept von Suse

- Rucola waschen und in eine Auflaufform legen.
- Serrano-Schinken in mundgerechte Stücke zupfen und über den Salat geben.
- Darauf die Himbeeren verteilen und das vermengte Honig-Balsamico-Essig-Öl-Gemisch über den Salat träufeln.

*Dazu passt:*

Gedrehtes  
Zwiebelbrot,  
Rezept auf S. 11!



# Gedrehtes Zwiebelbrot

## Zutaten

600 g	Mehl
250 g	Frischkäse mit Kräutern
1 Würfel	Hefe
2 TL	Zucker
1 TL	Salz
250 ml	lauwarmes Wasser
150 g	Butter
1 Tüte	Maggi Zwiebelsuppe

Herzhaft und saftig als Beilage und Snack

Rezept von Suse

- Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde drücken.
- Frischkäse auf den Rand verteilen.
- Hefe, Zucker und Salz im lauwarmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen.
- Alles zu einem festen Teig kneten und 30 Minuten gehen lassen.
- Teig auf Backblechgröße ausrollen.
- Butter mit der Zwiebelsuppe verkneten und auf dem ausgerollten Teig streichen.
- Teig von der langen Seite aus aufrollen. Die entstandene Teigrolle in der Mitte bis auf ein paar Zentimeter (also fast) durchschneiden.
- Von dieser offenen Seite die beiden Hälften mit den Schnittflächen nach oben zopfartig umeinander drehen.
- 20 Minuten bei 150°C Umluft und 10 Minuten bei 200°C backen.



## Zutaten

1	Ei
25 g	Kokosmilch
10 g	Dinkelmehl
10 g	Mehl (ersetzbar durch Proteinpulver)
5 g	Vanillepuddingpulver
1-2 g	Backpulver
Süße nach Belieben (z.B. Erythrit, Stevia, Kokosblütenzucker)	
<b>Füllung:</b>	
120 g	Magerquark
5 g	Zitronenaroma nach Wahl + Zitronenabrieb Mineralwasser

## Zitronen- Rolle

*Der Klassiker mal außergewöhnlich*

## Rezept von Nadine

- Ei trennen. Eigelb, Süße und Milch cremig schlagen. Dann die Trockenzutaten hinzugeben.
- Eiweiß steif schlagen und unter die andere Masse heben.
- Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech kippen und ein Rechteck formen (am besten mit einem Löffel).
- Ca. 5 Min. (bis es goldbraun ist) bei 160°C backen.
- In der Zeit den Magerquark, Süße und etwas Sprudelwasser (damit die Quarkmasse nicht ganz so fest ist) vermischen.
- Einen Teil der Quarkmasse auf dem Teig verteilen und den Teig dann zusammenrollen.
- Restlichen Quark mit noch etwas Sprudelwasser mischen (sodass die Masse noch flüssiger ist) und dann mit einem Löffel über der Rolle verteilen.
- Etwas abkühlen lassen und dann zu einem Tee schmecken lassen.



# Fliegenfänger- Risotto



## Zutaten

300 g	Risotto
etwas	Butter
2-3	Zwiebeln
1 l	Hühnerbrühe
150 ml	trockenen Weißwein
50 g	Parmesan
500 g	frischen Spinat
etwas	Ananassaft
2	Limetten oder Zitronen

Sensationell lecker - Geheimtipp mit ulkigem Namen

Rezept von Ilka

- Butter schmelzen lassen.
- Die Zwiebeln würfeln und in der Butter glasig dünsten. Bei Bedarf kann eine Knoblauchzehe klein gehackt hinzugegeben werden. (Herd Stufe 7/10)
- Das Risotto hinzugeben. Unter Rühren warten, bis das Risotto gesättigt ist.
- Hühnerbrühe hinzugeben bis  $\frac{1}{4}$  des Topfes aufgefüllt ist. Das Risotto unter Rühren darin ziehen lassen.
- Spinat hinzugeben und weiter rühren.
- Weißwein, einen guten Schuss Ananassaft und den Saft von zwei Limetten hinzugeben.
- Abschmecken, bei Bedarf mehr Ananassaft hinzufügen.
- Risotto unter Rühren weiter ziehen lassen.
- Vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan garnieren.



## Zutaten

375 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
600 g	Mehl
150 g	zarte Haferflocken
350 g	Margarine/Butter
1 kg	Pflaumen oder Zwetschgen (frisch, halbiert, entsteint oder tiefgekühlt, aufgetaut und abgetropft)
	Backpapier

# Zwetschgen- schmaus

*Preisverdächtiger Rezepthit*

## Rezept von Donna

- Ofen auf 200°C (Umluft: 180°C) vorheizen.
- Zucker, Vanillezucker, Salz, Mehl und Haferflocken mischen.
- Butter schmelzen und Mischung in einer Portion zugeben und mit einer Gabel einrühren, sodass Streusel entstehen.
- Zwei Drittel der Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und mit den Händen leicht flach drücken.
- Mit den Früchten belegen und die restlichen Streusel darauf verteilen.
- 30-40 Minuten leicht goldbraun backen.



# Italian Wonderpot

## Zutaten

1 L	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
500 g	Nudeln
250 g	TK-Blattspinat
800 g	stückige Tomaten aus der Dose
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
1/2	EL getr. Basilikum
1/2	EL Oregano
1/4	TL Chiliflocken
100 g	Feta
	Salz und Pfeffer

One-Pot-Meal - Geht schnell & spart Abwasch

Rezept von Ina

- Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln im Olivenöl in einem großen Topf glasig dünsten, mit der Brühe ablöschen.
- Restliche Zutaten (bis auf den Feta) in die Brühe geben, langsam erhitzen und leicht köcheln lassen. Ca. 20 Min kochen, bis die Nudeln gar sind.
- Immerzu und regelmäßig umrühren.
- Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Feta hineinbröckeln.
- Zum Abschluss noch einmal durchrühren und servieren.

Kochtipps von AD

1. Kochbuch immer von hinten nach vorne lesen. Sonst merkt man immer erst am Schluss, dass man am Anfang hätte Reis kochen sollen.
2. Wenn's mal schnell gehen muss: Rote Grütze, Joghurt und ein Apfel. 😊

# Alles schmeckte „Erste Sahne“?

Hast Du Dich auch schon mal gefragt, wo die Unterschiede zwischen den einzelnen Sahneprodukten liegen? Im Kühlregal sieht man Schlagsahne, Konditorsahne, süße Sahne, saure Sahne, Kochsahne, Crème fraîche und so weiter und so fort. Hier eine kleine Übersicht, welches Produkt wofür genutzt werden kann.



Produkt	Fettgehalt	Eigenschaften/Verwendung
Schlagsahne	mind. 30%	Gut für Cremespeisen, zum Kuchenbacken und als Schlagsahne zum Dessert/Kuchen.
Konditorsahne	mind. 33%	Höherer Fettgehalt als Schlagsahne, daher besonders gut geeignet, um Torten zu füllen. Diese Sahne bleibt länger fest.
Kochsahne	ca. 15%	Ist kalorienärmer als normale Sahne. Enthält modifizierte Stärke und ist ideal zum Kochen von Saucen und Suppen.
Saure Sahne	mind. 10%	Hat den niedrigsten Fettgehalt. Ihr säuerliches Aroma eignet sich gut zum Verfeinern kalter Speisen. Beim Kochen flockt sie hingegen leicht.
Schmand	ca. 20-28%	Angesäuert. Ideal zum Backen, für Nachspeisen und herzhafte Dips.
Crème légère	14%	Sauermilchprodukt. Für Suppen und Saucen geeignet.
Crème fraîche	mind. 30%	Mild gesäuerter Rahm. Flockt nicht aus, daher sehr gut zum Kochen geeignet.
Crème double	mind. 40%	Nicht gesäuert. Eignet sich gut für Creme oder ungeschlagen zum Dessert (z.B. Rote Grütze). Noch leckerer wird sie mit Vanillezucker.