

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Brot + Brötchen

### Bauernbrot

420 g Weizenmehl (Typ 1050)  
80 g Roggenmehl (Typ 1370)  
10 g Salz  
5 g Zucker  
½ Hefe  
¼ TL Brotgewürz  
200 g Buttermilch  
200 g Wasser .....

in den Mixtopf geben, **3 Min./ Knetstufe** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen, ca. 1½ -2 Std. gehen lassen.

**Wichtig:** den Gärprozess dabei bis zu 3 x unterbrechen (Teig mit einem Kochlöffel zurückschlagen) Laib formen, nochmals 10 Min. gehen lassen. Backzeit im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 250°C, danach 30 Min. bei 200°C.

Tipp: 1 EL Sauerteigpulver zu geben.

### Brezeln

500 g Mehl Typ 550  
270 g Wasser  
20 g Öl  
1 TL Salz  
½ Hefe .....

in den Mixtopf geben, **3 Min./ Knetstufe** kneten. Teig ca. 30 Min. gehen lassen. Brezeln formen und nochmals gehen lassen. Mit Lauge bestreichen (oder in Lauge tauchen) und mit grobem Salz bestreuen. Backzeit im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 230°C.

### Schweizer Zopfbrot (auch für Käsebelag geeignet)

300 g Milch  
70 g Butter  
10 g Salz  
10 g Zucker .....

in den Mixtopf geben, **3 Min./ 37° Stufe 1** erwärmen,

520 g Mehl

½ Hefe .....

zugeben, **5 Sek./ Stufe 5** verrühren, anschließend **3 Min./ Knetstufe** kneten. Teig ca. 45 Min. gehen lassen. 2 Stränge formen, diese zu einem Zopf drehen, nochmals ca. 20 Min. gehen lassen.

Backzeit im vorgeheizten Backofen 25-30 Min. bei 180°C.

#### Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Brot + Brötchen

### Party – Rad

200 g Dinkel ..... in den Mixtopf geben, **1 Min./ Stufe 10** mahlen,  
50 g Körner (z.B. Leinsamen, Hirse, Sonnenblumenkerne  
Sesam) ..... zugeben, **10 Sek./ Stufe 10** schroten,  
300 g Mehl  
320 g Wasser  
20 g Öl  
1 TL Salz  
½ Hefe ..... zugeben, **2 ½ Min./ Knetstufe** kneten. Teig zu einer Rolle  
formen, 19 Teile abstechen und zu Semmeln formen.  
Zuerst in Wasser tauchen, dann in verschiedene Saaten.  
Als Rad auslegen, nochmals gehen lassen.  
Backzeit im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 220°C.

### Seelen

100 g Dinkel ..... in den Mixtopf geben, **1 Min./ Stufe 10** mahlen,  
400 g Mehl  
380 g Wasser  
1 TL Salz  
½ Hefe ..... zugeben, **3 Min./ Knetstufe** kneten. Den weichen Teig in  
eine Schüssel füllen, abgedeckt auf doppelte Menge gehen  
lassen. Teig auf die Arbeitsfläche geben, mit nassen  
Händen in 5 Portionen teilen, längliche Brote formen.  
Auf eine Backfolie / Backpapier legen. Nach Belieben mit  
Kümmel - Salz Mischung, Sesam oder Mohn bestreuen.  
Backzeit im vorgeheizten Backofen ca. 20 -25 Min. bei 220°C.

### Zwirbel – Brot

230 g Dinkel ..... in den Mixtopf geben, **1 Min./ Stufe 10** mahlen,  
400 g Mehl  
15 g Salz  
15 g Öl  
15 g Essig  
5 g Zucker  
½ Hefe  
470 g Wasser ..... zugeben, **3 Min./ Knetstufe** kneten. Teig ca. 30 Min. gehen  
lassen. Auf ein ca. 40x40 großes Backpapier geben, die  
4 Ecken des Backpapiers zusammenfassen und die Enden  
zusammen zwirbeln. Das Brot auf ein Backblech legen.  
Backzeit im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 250°C,  
danach 30 Min. bei 180-200°C.

### Tipp für Eilige:

1 Würfel Hefe verwenden, in den kalten Backofen geben und ca. 45 Min. bei 220°C backen.

### **Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?**

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Brot + Brötchen

### Baguette

500 g Mehl (Typ 550)  
320 g Wasser  
20 g Öl  
½ Hefe  
1 TL Salz .....

in den Mixtopf geben, **3 Min./ Knetstufe** kneten.  
Teig 20 Min. gehen lassen. 2-3 lange Laibe formen, evtl. in eine Baguetteform legen, nochmals kurz gehen lassen.  
Backzeit im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. bei 220°C.

### Fladenbrot

200 g Dinkel  
½ TL Kümmel ..... in den Mixtopf geben, **1 Min./ Stufe 10** mahlen,  
500 g Wasser  
320 g Mehl  
80 g Haferflocken  
20 g Sonnenblumenkerne  
10 g Sesam  
10 g Leinsamen  
10 g Salz  
5 g Zucker  
½ Hefe .....

zugeben, **3 Min./ Knetstufe** kneten. Teig 15 Min. gehen lassen, in 3 Portionen teilen, als kleine Fladen auf ein Backblech / Backstein geben, mit Haferflocken, Kümmel, Sonnenblumenkerne, Sesam oder Leinsamen bestreuen. Nochmals kurz gehen lassen. Backzeit im vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Min. bei 220°C.

Tipp: Backzeit für Kastenbrot 10 Min. bei 250°C, dann ca. 30 Min. bei 200°C.

### Zucchini – Brot

250 g Dinkel ..... in den Mixtopf geben, **1 Min./ Stufe 10** mahlen,  
250 g Mehl (Typ 1050)  
250 g Zucchini in Stücken  
15 g Salz (1 geh. TL)  
5 g Zucker  
½ Hefe ..... zugeben, **4 Sek./ Stufe 5** vermischen,  
250 g Buttermilch  
100 g Wasser ..... zugeben, **7 Sek./ Stufe 5** untermischen, anschließend

**3 Min./ Knetstufe** kneten. Bei Bedarf Spatel einsetzen.  
Teig in eine Kastenform füllen, nochmals gehen lassen.  
Im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 250°C, danach 30 Min. bei 200°C backen.

**Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?**

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Brot + Brotaufstriche

### Buchweizen – Dinkel – Brot

100 g Buchweizen  
500 g Dinkel ..... in 2 Arbeitsgängen in den Mixtopf geben,  
**1 Min./ Stufe 10** mahlen,  
600 g Wasser  
80 g Sesam  
80 g Sonnenblumenkerne  
80 g Leinsamen  
40 g Obstessig  
15 g Salz  
5 g Zucker  
½ Hefe ..... zugeben, **10 Sek./ Stufe 5** vermengen, danach  
**5 Min./ Teigstufe** kneten, bei Bedarf Spatel einsetzen.  
Kastenform (z.B. von PamperedChef) mit Saaten  
ausstreuen, Teig einfüllen, gehen lassen. Im auf 250°  
vorgheizten Backofen 10 Min. bei 250°C, danach  
40-45 Min. bei 200°C backen.

Tipp: 50 g Kürbiskerne in der letzten Minute dem Teig zugeben.

Tipp: in dem Zauberkästchen (kleine 4er Kastenform von Pampered Chef) verkürzt sich  
die Backzeit um ca. 10 Min.

### **Brotaufstriche – herzhaft**

Tipp: ohne Zwiebel sind die Aufstriche länger im Kühlschrank haltbar.

### Griechischer Schafskäseaufstrich

1 Knoblauchzehe  
5 Mandeln  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 kleine Karotte in Stücken  
¼ rote Paprika ..... in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
100 g Fetakäse (oder Schafskäse) in Stücken  
200 g Frischkäse  
Kräutersalz ..... zugeben, **5-10 Sek./ Stufe 4** zu einer cremigen Masse verrühren.

### Thunfischaufstrich

1 Schalotte ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
4 hartgekochte Eier  
1 Dose Thunfisch natur (ohne Öl)  
3 EL Mayonnaise  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer ..... zugeben, **10 Sek./ Stufe 4** zu einer cremigen Masse verrühren.

### **Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?**

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden.  
Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Brotaufstriche – herzhaft

### Obatzter (mild)

½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe ... .. in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
120 g Magerquark  
120 g Frischkäse  
120 g Butter weich, in Stücken  
120 g Camembert in Stücken  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
Kräutersalz, Pfeffer ..... zugeben, **10 Sek./ Stufe 4** zu einer cremigen Masse verrühren.

### Lachsbutter

½ Zwiebel ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
3 hartgekochte Eier  
150 g Lachs, geräuchert  
120 g Butter in Stücken  
Kräutersalz, Dill ..... zugeben, **10 Sek./ Stufe 4** zu einer cremigen Masse verrühren.

### Salamiauflstrich

100 g Salami  
1 Knoblauchzehe ..... in den Mixtopf geben, **5 Sek. / Stufe 5** zerkleinern,  
200 g Schmand  
100 g Frischkäse  
70 g Quark  
Kräutersalz, Pfeffer ..... zugeben, **10 Sek./ Stufe 4** zu einer cremigen Masse verrühren.

### Schinkenaufstrich

1 Schalotte  
1 Knoblauch ..... in den Mixtopf geben, **2 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
150 g Schinken  
150 g Frischkäse (od. Schmelzkäse)  
150 g Butter in Stücken  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauchringe ..... zugeben, **20 Sek./ Stufe 4** zu einer cremigen Masse verrühren.

### Pizza – Butter

1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
20 g Butter ..... zugeben, **2 Min./ 90°/ Stufe 1** dünsten,  
250 g Karotte in Stücken ... zugeben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
140 g Tomatenmark  
1-2 TL Salz  
2 TL Pizzagewürz ..... zugeben, **5 Min./ 90°/ Stufe 2** kochen,  
100 g Butter in Stücken ..... zugeben, **30-40 Sek./ Stufe 4** verrühren, abkühlen lassen.

Tipp: passt auch gut als Soße zu Nudeln

**Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?**

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Rohkost

### Rohkostsalat

250 g Weißkraut in Stücken  
150 g Karotte in Stücken  
1 EL Naturjoghurt  
1 EL Essig  
1 EL Öl

Salz, Salatkräuter ..... in den Mixtopf geben, **4 Sek./ Stufe 5** zerkleinern.

### Krautsalat mit Speck

50 g Speck (in Würfel) .... in den Mixtopf geben, **3 Min./ 90° Stufe 1** dünsten,  
350 g Weißkraut (evtl. Spitzkraut), grob zerkleinert  
1 EL Essig  
1 EL Öl  
1 Pr. Zucker

Salz, Pfeffer, Kümmel ..... zugeben, **4 Sek./ Stufe 5** zerkleinern.

### Waldorfsalat

300 g Sellerie und Karotten in Stücken  
1 säuerlicher Apfel geviertelt  
100 g Saure Sahne  
40 g Walnüsse  
40 g Mayonnaise  
½ TL Honig  
1 TL Senf

Salz, Pfeffer ..... in den Mixtopf geben, **4 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,

100 g Obst nach Jahreszeit (z.B. Ananas, Mandarinen, Orangen, Birnen) .... klein geschnitten zugeben, **4 Sek./ Linkslauf / Stufe 2** unterrühren.

### Rohkostsalat mit Fetakäse

200 g Weißkraut in Stücken  
100 g Fetakäse  
¼ Gurke / Zucchini  
1 kleine Karotte in Stücken  
½ Paprika  
1 EL Essig  
1 EL Öl  
1 EL Naturjoghurt

Salz, Pfeffer, Salatkräuter ..... in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern.  
Spatel einsetzen.

### Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Rohkost + Müsli

### Sellerie – Apfel – Rohkost

- 300 g Sellerie in Stücken  
300 g Äpfel geviertelt  
25 g Tomatenketchup  
½ Zitronensaft  
½ Becher saure Sahne  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer, Zucker ..... in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern.  
Spatel einsetzen.

### Müsli

- 25 g Nüsse ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 6** zerkleinern,  
1 Apfel geviertelt  
1 Orange halbiert  
1 Banane in Stücken .. zugeben, **4 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
200 g Naturjoghurt  
60 g Haferflocken ..... zugeben, **4 Sek./ Linkslauf / Stufe 2** unterrühren.

## Eintöpfe + Suppen

### Penne a`la Panna

- 1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
20 g Olivenöl ..... zugeben, **3 Min./ 100°/ Stufe 1** dünsten,  
200 g Sahne  
500 g Wasser  
80 g Frischkäse  
10 g gekörnte Gemüsebrühe  
30 g Suppengrundstock  
Pfeffer, evtl. Salz ..... zugeben, **5 Min./ 100°/ Stufe 2** kochen,  
300 g Penne (Barillia) ..... zugeben, **13 Min./ 90°/ Linkslauf / Stufe 1** kochen.

Tip: die letzten **3 Min.** wahlweise geschnittener Schinken, Lachs oder Pilze zugeben.

### Dinkelcremesuppe

- 50 g Dinkel ..... in den Mixtopf geben, **15 Sek./ Stufe 10** mahlen,  
15 g Öl ..... zugeben, **3 Min./ 100°/ Stufe 1** dünsten,  
70 g Karotte ..... zugeben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
700 g Wasser  
1 EL Suppengrundstock / gekörnte Gemüsebrühe  
50 g Sahne ..... zugeben, **8 Min./ 90°/ Stufe 2** kochen.

**Sie kennen meinen Receptservice noch nicht?**

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Eintöpfe + Suppen

### Fischsuppe mit Gemüse

- 200 g Fischfilet ..... in Würfel geschnitten, mit  
1-2 EL Zitronensaft ..... beträufeln und kühl stellen.
- 1 Knoblauchzehe  
300 g Paprika (bunt)  
50 g Karotte ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
20 g Olivenöl ..... zugeben, **4 Min./ 100°/ Stufe 1** dünsten,  
800 g Wasser  
150 g Lauch, in Ringen  
40 g Suppengrundstock  
10 g gekörnte Gemüsebrühe  
Pfeffer, evtl. Salz ..... zugeben, **8 Min./ 100°/ Stufe 1** kochen,  
50 g kleine Nudeln (z.B. Barillia –  
Piccolini) ..... zugeben, ca. **7 Min./ 100°/ Linkslauf / Stufe 1** kochen  
(Garzeit auf der Packungsangabe beachten),  
100 g Sahne  
Fischstücke ..... **4 Min.** vor Ende der Garzeit durch die Deckelöffnung  
zugeben,  
4 EL Kräuter, zerkleinert (z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch, Ruccola,  
Fenchelgrün) ..... nach Ende der Garzeit zugeben, **4 Sek./ Linkslauf / Stufe 1**  
unterrühren. Sofort servieren.

Tipp: nach Belieben mit Weißwein verfeinern.

### Gurkenrahmsuppe (wahlweise Gurke durch Zucchini austauschen)

- 1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
20 g Butter ..... zugeben, **3 Min./ 100°/ Stufe 1** dünsten,  
1 Gurke in Stücken, nach Belieben  
geschält ..... zugeben, **4 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
250 g Wasser  
1 EL Speisestärke  
1 EL Suppengrundstock oder gekörnte Gemüsebrühe  
Dill, Petersilie ..... zugeben, **8 Min./ 100°/ Stufe 2-3** kochen,  
100 g Sahne ..... zugeben, **15 Sek./ Stufe 8** pürieren.

Tipp: im Dampfgaraufsatz 1 Stck. geräuchertes Forellenfilet mit erwärmen.  
In jeden gefüllten Suppenteller ein kleines Stück Forelle geben, mit Dill garnieren.

#### Sie kennen meinen Receptservice noch nicht?

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden.  
Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Eintöpfe + Suppen + Soßen

### Kürbiscremesuppe

1       Zwiebel  
1       Knoblauchzehe ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
20 g   Butter ..... zugeben, **3 Min./ 100°/ Stufe 1** dünsten,  
700 g   Kürbis in Stücken ..... zugeben, **6 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
500 g   Wasser  
20 g   gekörnte Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer ..... zugeben, **12 Min./ 90°/ Stufe 1** kochen,  
100 g   Sahne ..... zugeben, **15 Sek./ Stufe 8** pürieren.

Tipp: durch die Zugabe von 2 kleinen Kartoffeln wird die Suppe sämiger.

### Tomatencremesuppe

300 g   Tomaten ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
300 g   Wasser  
70 g   Tomatenmark  
15 g   gekörnte Gemüsebrühe  
10 g   Stärke  
5 g   Zucker ..... zugeben, **8 Min./ 90°/ Stufe 1** kochen,  
100 g   Sahne  
Basilikum ..... zugeben, **30 Sek./ Stufe 8** pürieren.

Tipp: in jeden gefüllten Suppenteller 1 TL Saure Sahne / Schmand setzen,  
mit Basilikumblatt dekorieren.

## Soßen

### Helle Grund – Soße

500 g   heiße Garflüssigkeit (mit Milch oder Sahne bis 500g auffüllen)  
1       Knoblauchzehe  
1 EL   Suppengrundstock  
3-4    Toastbrot-scheiben (nach Belieben getoastet)  
Pfeffer, Salz ..... in den Mixtopf geben, **10 Sek./ Stufe 8** pürieren,  
danach **3-6 Min./ 80°/ Stufe 2** kochen.

Tipp:

der Soße verschiedene Geschmackszutaten zugeben:

- Käse (z.B. Schmelzkäse, Frischkäse, Brie, Camembert, Schimmelkäse...)
- Kräuter (z.B. Bärlauch, Petersilie, Ruccola, Dill, usw. )
- frische Pilze (z.B. Champignons, Egerlinge, Pfifferlinge)

**Sie kennen meinen Receptservice noch nicht?**

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Soßen

### Helle Soße

500 g heiße Garflüssigkeit  
100 g Frischkäse  
60-80 g gekochte, heiße Kartoffeln (aus dem Siebeinsatz)  
1 EL Suppengrundstock  
Salz, Pfeffer, Dill ..... in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 4** zerkleinern,  
**3 Min./ 90°/ Stufe 1** kochen.  
Anschließend **30 Sek./ Stufe 8** pürieren.

### Curry – Senf – Soße

400 g heiße Garflüssigkeit  
100 g Sahne  
100 g Frischkäse  
1-2 TL Curry  
½ TL mittelscharfer Senf  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Mehl  
Salz, Pfeffer, Zucker ..... in den Mixtopf geben, **5 Min./ 100°/ Stufe 2** kochen.

### Senf – Hollandaise (kalorienreduziert)

300 g Garflüssigkeit  
100 g Butter  
2 EL Senf  
1 TL süßer Senf  
2 EL Mehl  
3 Eigelb  
1 Ei  
1 TL gekörnte Brühe ..... in den Mixtopf geben, **8 Min./ 80°/ Stufe 5** kochen.

### Tipp:

bei Verwendung von warmer Garflüssigkeit verringert sich die Kochzeit auf ca. 3-4 Min.

### Tomatensoße

1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 Möhre in Stücken .... in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
30 g Olivenöl ..... zugeben, **4 Min./ 100°/ Stufe 1** dünsten,  
100 g Wasser  
1 Dose Tomaten, geschält  
3 EL Tomatenmark  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer  
italienische Kräuter ..... zugeben, **30 Min./ 100°/ Stufe 1** kochen.

### **Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?**

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Soßen für Gerichte im Dampfgareinsatz

Anstelle von Wasser nachfolgende Zutaten zum Dampfgaren in den Mixtopf geben:

### Dunkle Soße rot

1 Dose Tomaten geschält, klein  
150 g Wasser  
100 g Rotwein ..... in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** mixen,  
2 EL braunes Bratensoßenpulver  
1 EL Suppengrundstock  
1 Prise Zucker ..... zugeben, **25 Min./ Dampfgaren / Stufe 2** kochen.  
Anschließend **10 Sek./ Stufe 8** pürieren.

Tipp: Soße mit Curry, Paprika, Pfeffer oder Kurkuma abschmecken.

### Braune Soße

100 g Zwiebeln ..... in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
20 g Butter ..... zugeben, **3 Min./ 100°/ Stufe 2** dünsten,  
100 g Karotten in Stücken  
100 g Sellerie in Stücken  
100 g Lauch in Stücken ..... zugeben, **6 Sek./ Stufe 5** zerkleinern,  
1 Tomate geviertelt  
Suppengrundstock  
Salz, Pfeffer, Paprika  
1 Lorbeerblatt, 1 Wacholderbeere  
700 g Wasser ..... zugeben, **25 Min./ Dampfgaren / Stufe 2** kochen.

Wacholderbeere

Lorbeerblatt ..... entfernen. Anschließend **40 Sek./ Stufe 8** pürieren.

Soßen – Tipp alle Bindemittel können untereinander ausgetauscht werden, z.B.:

Frischkäse,  
Mehl, Stärke, Reismehl,  
Toastbrot, Semmel, Semmelbrösel,  
gekochte Kartoffeln, Nudeln oder Reis

### Semmelbrösel

Semmel oder Brot getrocknet  
in Stücken ..... in den Mixtopf geben, **10-20 Sek./ Stufe 7** zerkleinern.  
Trocken aufbewahren.

Tipp: trockenes Vollkornbrot verwenden

**Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?**

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Würzen – herzhaft + Bindemittel

Bei trockenen Zutaten:

eine Küchenrolle zwischen Topf und Deckel klemmen, dann staubt es nicht.

### Suppengrundstock

700 g Gemüse nach Geschmack z.B.:

Petersilie, Petersilienwurzel, Lauch, Selleriekraut, Sellerie, Karotten, Kohlrabi, Kohlrabiblätter, Maggikraut (Liebstöckchen)

Schnittlauch ..... in Stücken in den Mixtopf geben, **Stufe 6** zerkleinern.  
Spatel einsetzen,

100 g Salz (od. Meersalz) .. zugeben, **10 Sek./ Stufe 5** mischen. Spatel einsetzen.

Durch das Salz ist das Gemüse konserviert. Es kann so bis zu einem Jahr in Schraubgläsern im Kühlschrank oder im kühlen Keller gelagert werden.

Tipp: zu verwenden wie Gemüsebrühe, für Suppen, Soßen usw.

### Kräutersalz

500 g Meersalz

10 EL getrocknete Kräuter .. in den Mixtopf geben, **10 Sek./ Stufe 10** mahlen.

Tipp: getrocknetes Maggikraut (Liebstöckl) zugeben.

### Bratensoßenpulver – braun

(Bratensoßenpulver, vor dem Schmoren zur Bratenflüssigkeit zugeben)

30 g getrocknete Pilze z.B. Champignons

50 g gekörnte Brühe

50 g trockene Semmel oder dunkles Brot

50 g Röstzwiebel ..... in den Mixtopf geben, **1 Min./ Stufe 10** fein mahlen.

Tipp: 2 getrocknete Tomaten und/oder getrockneter Knoblauch zugeben.

### Soßenbinder Hühnchen

1 trockene Semmel

1 TL gekörnte Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe

1 TL Curry ..... in den Mixtopf geben, **20 Sek./ Stufe 7** mahlen.

### Bindemittel – Reismehl – glutenfrei

Bindemittel für Suppen, Soßen und Desserts

250 g Milchreis, Risottoreis,

Vollkornreis ..... in den Mixtopf geben, ca. **2 Min./ Stufe 10** fein mahlen.

**Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?**

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*

# Begrüßungsrezepte aus dem Allgäu

## Würzen – süß

### Vanillezucker

- 1-2 Vanilleschoten (dritteln, mit der Schere durchschneiden)  
250 g Zucker ..... in den Mixtopf geben, **40 Sek./ Stufe 10** pulverisieren  
(Küchenrolle zwischen Topf und Deckel klemmen, dann staubt es nicht)  
250 g Zucker ..... zugeben, **10 Sek./ Stufe 3** mischen  
(Zucker bleibt dadurch locker)

Tipp: Ist die Vanilleschote noch zu weich – diese vorher einige Tage in den Zucker legen.

### Zimtzucker

- 30 g Zimtstangen  
150 g Zucker ..... in den Mixtopf geben, **40 Sek. / Stufe 10** pulverisieren  
(Küchenrolle zwischen Topf und Deckel klemmen, dann staubt es nicht)  
100 g Zucker ..... zugeben, **10 Sek./ Stufe 3** mischen.

### Zitronen- oder Orangenzucker

- Schale von 8-10 ungespritzten Zitronen oder Orangen (mit dem Sparschäler schälen), mit  
300 g Zucker ..... in den Mixtopf geben, **30 Sek./ Stufe 8** zerkleinern.

Tipp:

Zitronen und Orangenschalen trocknen, mit 300 g Zucker **20 Sek./ Stufe 10** pulverisieren.

### Zitronensirup als Resteverwertung.

- 500 g Zitronensaft  
350 g Zucker ..... in den Mixtopf geben, **10 Min./100°/ Stufe 3** kochen.  
Heiß in Flaschen abfüllen.

Tipp: zum Backen und für Tortenfüllungen.

Tipp für den Winter:

etwas Sirup in den Tee geben oder für heiße Zitrone mit heißem Wasser auffüllen.

Tipp für den Sommer:

auf Eiswürfel oder mit Mineralwasser servieren.

Für Eistee und Cocktails verwenden.

### Sie kennen meinen Rezeptservice noch nicht?

Fordern auch Sie die leckeren Saison-Rezepte monatlich und kostenlos an, per E-Mail:

**diepolder-manthei@koch-bar.net** oder **www.koch-bar.net**

Monika Diepolder-Manthei / 88299 Leutkirch - Tel.: 0171 – 484 53 78

**Thermomix-Kochkurse / freie Pampered Chef - Beraterin**

*Eine Garantie oder eine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben in den Rezepten zurückgehen, kann nicht übernommen werden. Sämtliche Saisonrezepte sind urheberrechtlich geschützt. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch frei und kostenlos erhältlich.*