

Clara D. Kuhn



Es war einmal

Das Koch- und Backbuch
der Märchen

50 zauberhafte Rezepte
und Geschichten

© 2023 des Titels: Es war einmal – Das Koch- und Backbuch der Märchen von Clara D. Kuhn (ISBN 978-3-723-2054-4) by riva Verlag
München: Verlagsgroupe GmbH, München. Weitere Informationen unter: www.rv.de

riva

© 2022 das Thies-Es war einmal – Das Koch- und Backbuch der Mädchen von Clara D. Kuhn (ISBN 978-3-7423-2054-4) by riva Verlag,
München (Verlagsgruppe Cotta, München, Weitere Informationen unter: www.rv.de





Es war einmal ...

... ein Buch, das jeden mit fantastischen Rezepten in die wundersame und köstliche Welt der Märchen entführt. Auf allen Seiten gibt es feine Speisen, die so manches Herz höherschlagen lassen, und stärkende Mahlzeiten für alle Heldinnen und Helden, die sich auf Abenteuerreise befinden. Ob kleine Snacks und herrliche Vorspeisen, deftige Hauptgerichte oder süße Versuchungen – die kulinarische Bandbreite verzaubert jeden, und wer in der Küche den Kochlöffel schwingt, wird feststellen, dass die Rezepte wie von Magie zum Leben erweckt werden. Ein Kartoffelknödel wird plötzlich zur Goldkugel des Froschkönigs und geschichtete Pfannkuchen erinnern an die vielen Matratzen der Prinzessin auf der Erbse. Die beliebten Märchen von Andersen und den Gebrüdern Grimm sind die perfekten Paten für eine bunte Vielfalt an süßen und herzhaften Köstlichkeiten.

Lass dich von den Märchenfiguren verzaubern, tauche ein in die Welt von Rotkäppchen, Schneekönigin und Co. und erlebe geschmackliche Abenteuer und märchenhaften Genuss.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann schlemmen sie noch heute ...

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Ausprobieren.

deine Clara

Damit die Magie in der Küche gelingt

Kochen und Backen macht unglaublich viel Spaß! Kleinschneiden, braten, verrühren und anrichten – wenn man sich an ein Rezept macht, ist viel los in der Küche. Damit du es bei der Zubereitung leichter hast, habe ich dir hier ein paar Tipps zusammengestellt, mit denen garantiert nichts schiefgehen kann.

Was kann ich tun, wenn ...

... ich keine Keksausstecher besitze?

Mit einem Messer kann man auch ganz einfach Plätzchen aus dem Teig schneiden. Am besten gelingen so rechteckige Formen, aber mit ein bisschen Fingerspitzengefühl sind auch Herzen oder Sterne möglich. Achte dabei darauf, dass du die Unterfläche nicht zerkratzt. Ein zu scharfes Messer sollte es nicht sein.

Alternativ kannst du ein Trinkglas verwenden und damit Kreise ausstechen.

... ich keine Zestenreibe für Zitrusfrüchte zur Hand habe?

Frische Zitruschale ist immer noch am aromatischsten, aber wenn du keine Zestenreibe hast, kannst du auch abgepackte Schale verwenden. Ein Päckchen Zitronen- oder Orangenschale entspricht dabei einer Frucht.

... mein Kuchen oder Auflauf oben bereits braun oder schwarz wird, obwohl die Backzeit noch nicht abgelaufen ist?

Jeder Ofen ist anders und es kann deutliche Temperaturunterschiede geben. Wenn du bemerkst, dass das Essen an der Oberfläche schon etwas zu dunkel wird, kannst du eine Schicht Backpapier oder Alufolie zum Schutz darüberlegen. Zusätzlich kannst du den Ofen um 10–20 °C runterstellen.

... ich Zwiebeln schneide und mir die Tränen kommen?

Die reizenden Stoffe aus der Zwiebel suchen sich immer die nächstgelegene Flüssigkeit – deswegen tränen unsere Augen so schnell. Du kannst dem entgehen, indem du einen großen Schluck Wasser in den Mund nimmst, während du die Zwiebeln schneidest. Wenn du dich zusätzlich absichern möchtest, kannst du Einmalhandschuhe tragen. Dann hast du keine Zwiebelflüssigkeit an den Händen und deine Augen sind doppelt geschützt, solltest du dir aus Versehen einmal ins Gesicht fassen. Nach dem Zwiebelschneiden immer gründlich die Hände waschen.

... mein Essen zu scharf geworden ist?

Du kannst etwas Süße in Form von Zucker, Agavendicksaft oder Honig zu deinem Essen geben.

Fett bindet die Schärfe auch gut – tolle Optionen sind hier Mascarpone oder Sahnejoghurt. Je höher der Fettgehalt, desto besser.

... ich mir nicht sicher bin, ob das Ei noch frisch ist?

Dafür brauchst du nur ein mit kaltem Wasser gefülltes Glas. Lege das Ei hinein und beobachte, welche Position es einnimmt. Liegt es am Boden des Glases, ist es sehr frisch. Stellt es sich leicht auf, ist es ein paar Tage alt. Sollte das Ei senkrecht stehen, ist es ca. 3 Wochen alt und wenn es an der Oberfläche schwimmt und hochsteigt, ist es leider zu alt und sollte entsorgt werden.

... ich keine Küchenwaage besitze?

Eine Küchenwaage ist immer noch am besten geeignet, wenn es um präzise Mengenangaben geht, aber mit ein paar anderen Hilfsmitteln kannst du dir in der Not auch behilflich sein.

Die meisten Messbecher haben am Rand Markierungen für Gramm und Milliliter. Damit lassen sich Lebensmittel wie Mehl, Zucker, Wasser und Öl bestimmen. Mit anderen Produkten wie z. B. Mandeln oder Frischkäse wird es da aber schon schwieriger.

Alternativ kannst du mit einem Ess- und/oder Teelöffel arbeiten. 1 Esslöffel entspricht 15 ml Flüssigkeit, 15 g Butter, 10 g Mehl, 10 g Zucker und 10 g Nüssen. 1 Teelöffel entspricht 5 ml Flüssigkeit, 5 g Butter, 3 g Mehl, 3 g Zucker und 4 g Nüssen.



Bei langen Wanderungen über Berg und Tal, Streifzügen durch den Märchenwald oder nach einem aufregenden Tag bei Hofe meldet sich oft der kleine Hunger und eine köstliche Mahlzeit könnte nicht gelegener kommen. Ob herzhafte Hefekugeln mit Käse, ein cremiger Dip mit Brot oder frisch gebackene Spinatwaffeln – hier wird jeder fündig, der herzhafte Kleinigkeiten und Vorspeisen schlemmen möchte.





Wunderbare Kleinigkeiten und Vorspeisen

Tipp

Schmeckt
auch super mit
Basilikum- oder
Ricotta-Walnuss-
Pesto.



Jorinde und Joringel

Es waren einmal Jorinde und Joringel, die hatten sich einander versprochen und gingen sehr froh zusammen durch den Wald. Auf einmal wurde ihnen komisch zumute, und sie wussten nicht, wie ihnen geschah. Plötzlich verwandelte sich Jorinde in eine Nachtigall, und ein altes Weib erschien und nahm den Vogel mit. Joringel flehte die Hexe an, sie freizulassen, aber alles half nichts. Da ging er fort und begann, Schafe zu hüten. Des Nachts träumte er von einer roten Blume mit einer Perle in der Mitte. Die Blume hatte die Kraft, alles, was verwandelt worden war, wieder zu befreien. Am nächsten Tag machte er sich sofort auf, um diese Blume zu finden ...

Frei nach einem Märchen der Gebrüder Grimm

Rote Pesto-Rose mit Aioli

Vorbereitung: 5 Min. ✦ **Ruhen:** 55 Min. ✦ **Zubereitung:** 20 Min. ✦ **Backen:** 20 Min.

Für 8 Portionen

Für den Hefeteig

300 ml lauwarmes Wasser
1 Würfel frische Hefe
600 g Mehl + mehr für die
Arbeitsfläche
½ TL Zucker
2 TL Salz
50 g neutrales Öl + mehr zum
Einpinseln der Form

Für die Füllung

200 g rotes Pesto

Für die Aioli

250 ml Mayonnaise
2 Knoblauchzehen
Saft von ½ Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer

Sonstiges

Boden einer Springform
(Ø 26 cm)

1. Das lauwarme Wasser in eine kleine Schüssel gießen, die Hefe hineinbröseln und darin auflösen.
2. Mehl, Zucker, Salz und Öl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefewasser in die Mulde gießen und Hefe abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
3. Danach die Zutaten einmal gründlich mit dem Handmixer durchkneten und Teig abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
4. Den Boden der Springform mit Öl einpinseln. Ein Stück Backpapier passend zuschneiden und darauflegen. Auch das Backpapier mit Öl bestreichen.
5. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Den Hefeteig mit der Hand einmal durchkneten und in 3 gleich große Stücke teilen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche jeden Teigling zu einem Fladen von 26 cm Durchmesser ausrollen. Den ersten Fladen auf den Springformboden legen. Eventuell an den Rändern noch etwas zurechtziehen, sodass der Fladen so rund wie möglich ist. 100 g Pesto mit einem Messer daraufstreichen. Den nächsten Fladen darauflegen und das restliche Pesto darauf verteilen. Dann den dritten Fladen auflegen.

7. In die Mitte der obersten Teigschicht ein Glas stellen, damit die Teigstücke verbunden bleiben. Mit einem Messer den Teig um das Glas herum in 16 gleich große Stücke einschneiden. Immer 2 Stränge nehmen und gegeneinander zweimal nach außen drehen. Teig weitere 10 Minuten ruhen lassen.
8. Dann Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen stellen und Rose 20 Minuten backen.
9. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
10. Währenddessen die Aioli zubereiten. Dazu die Mayonnaise in eine kleine Schüssel füllen. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und zur Mayonnaise geben. Zitronensaft einrühren und Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Pesto-Rose zusammen mit der Aioli servieren. Die einzelnen Stränge können abgetrennt werden und eignen sich gut zum Dippen.



Das Gänseblümchen

Es war einmal ein Gänseblümchen, das wuchs in dem schönsten grünen Grase, das man je gesehen hatte. Die Wiese, auf der es lebte, grenzte an ein hübsches Landhaus, und es war umringt von anderen prächtigen Blumen. Eines Morgens wurde es von der Sonne geweckt und begann alsbald sein gelbes Gewand mit den weißen strahlenden Blüten der Sonne entgegenzustrecken. So strahlte es beinahe genauso hell wie die Sonne selbst. Das Gänseblümchen könnte nicht glücklicher sein und lauschte dem Singen der Lerche an diesem wunderbaren Tag ...

Frei nach einem Märchen von Hans Christian Andersen

Sommerrollen mit Erdnuss-Dip

Ruhen: 10 Min. ✦ **Zubereitung:** 45 Min.

Für 4 Portionen

Für den Dip

70 g Datteln
1 Bio-Limette
70 g Erdnussbutter
2 EL Sojasoße
1 EL Srirachasoße

Für die Sommerrollen

150 g Reismudeln
200 g Tofu natur
2 EL Sesamöl
3 EL Sojasoße
Salz
Pfeffer
½ Salatgurke
2 Karotten
1 gelbe Paprika
1 Mango
12 Stück Reispapier (rund)

1. Datteln in eine kleine Schüssel geben, mit 70 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen.
2. Für die Sommerrollen die Reismudeln nach Packungsangabe kochen.
3. Den Tofu leicht ausdrücken und dann in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit dem Sesamöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Streifen darin von beiden Seiten anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salatgurke waschen, putzen, halbieren, dann der Länge nach in dünne Scheiben und anschließend in feine Stifte schneiden. Karotte putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls in feine Stifte schneiden. Die Mango waschen, schälen und das Fruchtfleisch nah am Kern abtrennen. Anschließend in feine Streifen schneiden.
5. Für den Dip die Limette heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und beiseitestellen. Dann die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Datteln mit dem Wasser in einen Mixer geben. Erdnussbutter, Soja- und Srirachasoße, Limettenabrieb und -saft hinzufügen und so lange pürieren, bis eine cremige Soße entstanden ist. In eine Schüssel umfüllen und in die Tischmitte stellen.

6. Kaltes Wasser in eine Schale füllen, die mindestens den Durchmesser des Reispapiers hat. Jedes Reispapier kurz darin einweichen und dann auf einen flachen Teller legen. Nacheinander die vorbereiteten Zutaten horizontal daraufschichten. Pro Zutat maximal 1 knappe Handvoll, sonst wird die Sommerrolle zu voll. Die seitlichen Ränder über die Füllung einschlagen, dann den unteren Rand darüberfalten und das Blatt nach oben hin aufrollen, bis die Rolle komplett geschlossen ist. Vorgang mit allen Reispapierblättern wiederholen.
7. Rollen auf Teller legen, in den Dip tunken und genießen.

Tipp

Zum Füllen der Sommerrollen eignen sich auch gehackte Erdnüsse, Koriander, Süß-Sauer-Soße oder gekochter grüner Spargel.





© 2023 des Titels: Es war einmal – Das Koch- und Backbuch der Mädchen von Gnad D. Kuhn ISBN 978-3-7203-2054-4 by riva Verlag
München: Verlagsguppe GmbH, München, alle Rechte vorbehalten unter: www.riva.de





Der Tannenbaum

Es war einmal ein sehr kleiner Tannenbaum, der stand in einem Wald. Er hatte einen tollen Platz mit viel Sonne und guter Luft. Um ihn herum gab es viel größere Tannen und auch Fichten. Sein sehnlichster Wunsch war es, so groß zu werden wie die Bäume neben ihm. Dann würde seine Krone in den Himmel ragen und er könnte den Vögeln beim Fliegen zusehen ...

Frei nach einem Märchen von Hans Christian Andersen

Hefe-Tannenbaum mit Käsefüllung

Vorbereitung: 5 Min. ♦ **Ruhen:** 4–5 Std. ♦ **Zubereitung:** 20 Min. ♦ **Backen:** 15 Min.

Für 1 Tannenbaum

Für den Hefeteig

500 g Mehl
1 gestr. TL Salz
300 ml lauwarmes Wasser
½ Würfel frische Hefe

Für die Füllung

24 kleine Mozzarellabällchen
(2 Packungen à 125 g)

Für die Glasur

1 Eigelb
1 EL gesalzene Butter
getrocknetes Basilikum

Tipp

Statt der Butter eignen sich auch Knoblauch- oder Chiliöl zum Bestreichen.

1. Für den Hefeteig das Mehl zusammen mit dem Salz in eine große Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Das lauwarme Wasser in eine kleine Schüssel gießen, die Hefe hineinbröseln und unter Rühren auflösen. Das Hefewasser in die Mulde gießen und Hefe 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.
2. Anschließend die Zutaten mit dem Handmixer gründlich vermengen, bis ein homogener Teig entstanden ist. Mit einem Küchentuch bedeckt mindestens 4 Stunden an einem zimmerwarmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Den Teig nach der Ruhezeit kräftig mit der Hand durchkneten. Wenn er zu klebrig ist, Mehl zufügen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Den Teig in 24 Portionen teilen, jeweils 1 Mozzarellabällchen in die Mitte setzen und den Teig um den Mozzarella herum zu einer Kugel formen. Auf dem Backblech aus den Teigkugeln einen Baum bilden: dafür mit 1 Kugel als Spitze starten und dann in jeder weiteren Reihe 1 Kugel dazulegen (2 Kugeln, 3 Kugeln ... bis in der letzten Reihe 6 Kugeln nebeneinanderliegen). Die letzten 3 Kugeln als Baumstamm unten anfügen.
5. Das Eigelb in einer Tasse mit einer Gabel verquirlen und den Tannenbaum damit bestreichen. Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und Baum 15 Minuten backen.
6. Tannenbaum aus dem Ofen nehmen und noch warm mit der Butter bestreichen und mit den Kräutern bestreuen.

Die Alte im Wald

Es war einmal ein armes Dienstmädchen, das mit ihrer Herrschaft durch einen Wald fuhr. Da wurde die Gruppe überfallen und das Mädchen blieb allein im Wald zurück. Es war ganz verzweifelt und wusste nicht, wie es etwas zu essen finden sollte. Als es sich unter einen Baum setzte, kam plötzlich ein weißes Täubchen herbeigeflogen mit einem goldenen Schlüssel im Schnabel. Es sagte zu dem Mädchen: »Dort in dem Baum ist ein Schloss. Wenn du den Schlüssel hineinsteckst, wirst du Speis und Trank finden und nicht mehr Hunger leiden.« Das Mädchen tat wie ihm geheißen und entdeckte Weißbrot und Milch inmitten des Baumes und konnte sich nun daran satt essen

Frei nach einem Märchen der Gebrüder Grimm

Herzhafte Arme Ritter

Zubereitung: 15 Min.

Für 2 Portionen

1 Bund Schnittlauch
2 Eier (Größe M)
150 ml Milch
Salz
Pfeffer
1 Msp. Knoblauchpulver
4 Scheiben Toastbrot
4 TL Butter
4 EL Frischkäse (Doppelrahmsstufe)

1. Den Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden und beiseitestellen.
2. Die Eier mit der Milch und den Gewürzen in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen kräftig verquirlen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 1 TL Butter darin schmelzen. 1 Toastscheibe von beiden Seiten in die Milch-Ei-Mischung tunken, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Den Vorgang noch 3 Mal wiederholen.
4. Jede gebratene Toastscheibe mit 1 EL Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp

Die Armen Ritter schmecken auch toll mit Paprikafrischkäse und frischen Tomaten. Dafür pro Toastscheibe 2 Cocktailtomaten halbieren und die Frischkäseschicht damit belegen.