Das Zeitreise-Kochbuch

... **VOM** MITTELALTER **BIS HIN ZU** ENTFERNTEN GALAXIEN!

Der Ablauf der Zeitreise:

1. Rezepte aus der Vergangenheit: Das Mittelalter ruft …
    a. Krumme Krapfen … oder auch Krapfen mit Käse, Ei & Speck S.2
    b. Nonnenfürze … oder auch Nonnenfürze S.3

2. Rezepte aus der Gegenwart: Fruchtig und gesund!
    a. Bananenbrot S.4
    b. Ingwer-Limetten-Eistee S.5

3. Rezepte aus der Zukunft: Bis zur Unendlichkeit …
    a. Galaxy-Cake-Roll ..... S. 6
    b. Galaktisch-guter Milchshake S.8

1.a. Krumme Krapfen … oder auch Krapfen mit Käse, Ei & Speck

Deutschland, 14. Jhd.
Das buoch von guoter spîse (44), 1345/52
aus: Ehlert, Kochbuch des Mittelalters

Zutaten für Teig (für 4 Personen)

300 g Weizenmehl
6 Eigelbe
Salz
70 g Butter
3 EL Sahne
3 EL trockener Weißwein
1 Eiklar zum Bestreichen
ca. 100 g Butter zum Ausbacken

Zutaten für die Füllung

100 g geriebener Käse (Emmentaler oder Parmesan)
125 g durchwachsener Speck
1 Ei
Pfeffer

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen festen Teig bereiten und ausrollen. Mit Eiklar bestreichen und in Quadrate von ca. 10 cm Seitenlänge zerschneiden.
Für die Fülle den durchwachsenen Speck in sehr feine Würfel schneiden und ggf. anbraten; den geriebenen Käse mit dem Ei und dem Speck vermischen, mit Pfeffer abschmecken und in die Mitte der Teigquadrate geben.
Die Teigflecken zu Dreiecken zusammendrücken und in der Pfanne in heißem Schmalz ausbacken.

Kleiner Tipp: Ihr könnt die Krapfen auch bei 180 Grad Umluft für ca. 30 Minuten im Ofen backen. Genau so lecker und nicht ganz so fettig.

Zubereitung im Originaltext:

Reib Käse, vermenge den mit Eiern und gib kleingeschnittenen Speck dazu. Mach einen schönen festen Teig und back sie in Butter oder in Schmalz, je nach der Zeit, und servier sie warm.

1.b. Nonnenfürze ... oder auch Nonnenfürze

Mondseer Kochbuch, Mitte 15. Jhd.
aus: Ehlert, Trude: Kochbuch des Mittelalters

Zutaten für die Nonnenfürze

2 Eier
1 Eiweiß
2-3 EL Honig
100g gemahlene Mandeln
200-250g Mehl
etwas Salz
Öl oder Schmalz zum ausbacken

Zubereitung

Die Eier mit dem Eiweiß und dem Honig kräftig aufschlagen. Die gemahlenen Mandeln, Mehl und Salz dazugeben und zu einem festen Teig kneten.

Zugedeckt etwa eine halbe Stunde stehen lassen.

Dann den Teig zu kleinen Plätzchen formen und in Fett schwimmend goldgelb backen.

2.a. Bananenbrot

Zutaten

3 sehr reife Bananen (ca. 300 g)
200 g Dinkelvollkornmehl (alternativ auch Weizenvollkornmehl, Dinkelmehl..)
200 g Apfelmark (ist genau wie Apfelmus, nur ohne zugesetzten Zucker)
1 Packung Backpulver
2 Eier
50 g Walnüsse
1 Teelöffel Zimt

Zubereitung

Der Apfelmark ist im Supermarkt nicht so leicht zu finden. Schau mal in der veganen Abteilung vorbei oder halte im Konserven-Regal nach zuckerfreiem Apfelmus Ausschau. Keine Angst, durch die reifen Bananen ist der Kuchen trotzdem süß genug.

Entferne zuerst die Schalen der Bananen und gebe sie in eine große Schüssel. Mit einer Gabel die Bananen zerdrücken. Die zwei Eier und den Apfelmark dazugeben. Dann mit einem Rührgerät den Brei schaumig schlagen.

Mehl, Backpulver und Zimt zu dem Brei hinzugeben und nochmals verrühren. Danach kannst du eine beliebige Menge Walnüsse unterheben. Dann den Teig in eine Springform füllen. Ich mache gerne noch einmal Zimt über den oberen Teil, da die Kruste erfahrungsgemäß etwas herber als das Innere ist.
Die Kuchenform dann in den Ofen bei Umluft 180 °C stellen und 40 Minuten backen. Danach etwas im Backofen auskühlen lassen, aber nicht sofort anschneiden!
Der Kuchen ist etwas „klitschig“, wenn dir die Konsistenz nicht gefällt, kannst du das Brot noch etwas weiter im Ofen backen. Die Stäbchenprobe hilft dir abzuschätzen, ob der Teig durch ist.

2.b. Ingwer-Limetten-Eistee

Zutaten für den Eistee

3 Limetten (alternativ Zitronen)
ca. 5 cm Ingwer-Knolle
2 Schwarzer Tee(beutel)
ca. 1 Liter Wasser
3 Esslöffel Honig

Zubereitung

Ingwer in Scheiben schneiden, mit 500 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 10 Minuten kochen.
In der Zwischenzeit die Limetten abwaschen und danach auspressen. Gib den Saft in ein mindestens 1 Liter großes Gefäß (Flasche, Messbecher etc.).
Ingwer-Sud vom Herd nehmen und durch ein Sieb abtropfen lassen. Den Ingwer-Saft zu dem Limettensaft geben. Rühre den Honig in den Ingwer-Limetten-Saft damit er sich besser verteilt. Dann die zwei schwarzen Teebeutel hinzufügen. Fülle den Rest mit Wasser auf. Lasse den Eistee mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen.

Falls er dir zu sauer ist, füge gern noch mehr Honig hinzu.

Fülle ein Glas zur Hälfte mit Eiswürfeln und füge dann den Eistee hinzu. Prost!

3.a. Galaxy-Cake-Roll

Zutaten für den Teig

130g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier
150g Zucker
2 EL Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
2 EL Buttermilch
1 TL Apfelessig
Lebensmittelfarbe, die zu einer Galaxie passen (z.B. Schwarz, Blau, Grün, Lila, Orange…)

Zutaten für die Füllung

115g Frischkäse
125g Puderzucker
450g Schlagsahne
Dekoration für den Kuchen z.B. Kuchenglasur in Silber, grün, blaue, silberne Zuckerdekorationen. **Alles, worauf ihr Lust habt!**

Zubereitung:

1. Nehmt euch eine große Schüssel und mehrere Kleinere. Die Anzahl der kleinen Schüsseln, entspricht den unterschiedlichen Farben, die ihr nehmen wollt. Heizt den Backofen auf 180°C vor.
2. Nun gebt ihr das Mehl, Bachpulver, Salz, Zucker, Pflanzenöl, den Vanillezucker, Apfelessig und die Eier sowie Buttermilch in die große Schüssel. Verrührt alles bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
3. Wenn der Teig fertig ist, teilt ihn auf die kleinen Schüsseln auf. Da ich 4 verschiedene Farben (Blau, Grün, Lila, Orange) verwende, benötige ich 4 kleine Schüsseln.
4. Sobald der Teig aufgeteilt ist, gebt ihr in die jeweilige Schüssel eine bisschen der Lebensmittelfarbe und verrührt diese. Wenn der Teig, die von euch gewünschte Farbe hat, könnt ihr ihn so belassen.

5. Nun nehmt ihr euch ein Bachblech und schlagt es mit Backpapier aus. Darauf könnt ihr nun die farbigen Teige geben. Damit es richtig spacig aussieht, könnt ihr mit einer Gabel, die Farben vermischen. Das wird ein richtiger Hingucker.
6. Nun könnt ihr den Teig in den Ofen geben. Nach ca. 12 Minuten sollte er fertig sein.
7. Jetzt benötigt ihr ein Geschirrtuch und etwas Puderzucker. Streut diesen auf das Geschirrtuch und legt den Teig darauf. Dann rollt ihn vorsichtig und lasst die Rolle abkühlen. Ihr könnt ihn auch in den Kühlschrank legen, dann geht es schneller.
8. Während der Teig abkühlt, könnt ihr die Füllung vorbereiten.
9. In einer Schüssel werden zunächst der Puderzucker und der Frischkäse mit einem Mixer schaumig geschlagen. Danach gebt ihr die Schlagsahne hinzu und mixt die Mischung solange bis sie Fest wird (wie bei Schlagsahne). Dann könnt ihr die Mischung in den Kühlschrank stellen.
10. Wenn der Teig abgekühlt ist, rollt ihn auf einer Unterfläche aus und entfernt das Geschirrtuch. Nun könnt ihr die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Danach rollt ihr den Teig wieder auf und legt ihn auf eine Platte.
11. Nun könnt ihr mit dem Dekorieren beginnen. Zunächst braucht ihr eine Glasur. Ich habe eine silberne Metallicglasur gewählt und diese über die Rolle gegossen und verteilt. Tja und dann könnt ihr wild dekorieren und Zuckerdekorationen drüber geben!

Dieser Kuchen ist nicht nur ein absoluter Hingucker, sondern auch richtig fluffig und erfrischend!

3.b. Galaktisch-guter Milchshake

Zutaten für Milchshake

150ml Milch
2 Kugeln Vanilleeis (oder mehr)
1 EL Vanillezucker
100g Himbeeren
100g Heidelbeeren
Deko
Sprühsahne

Zubereitung:

1. Zunächst müsst ihr euch 2 Schüsseln holen, in denen ihr gleich die Shakes vermischen könnt. Außerdem braucht ihr einen Mixer und ein hübsches Glas.
2. Nun gebt ihr in die beiden Schüsseln jeweils die Hälfte von der Milch, dem Eis und dem Vanillezucker.
3. In jeweils eine Schüssel kommen die Himbeeren und in die andere die Blaubeeren hinzu.
4. Mit dem Mixer könnt ihr nun die Shakes vermengen. Wenn euch der Shake noch zu dünn ist, könnt ihr einfach mehr Vanilleeis hinzugeben.
5. Wenn ihr mit den beiden Shakes fertig seid, gießt ihr sie nacheinander in das Glas. Mit einem Holzspieß, könnt ihr die unterschiedlichen Farben verwirbeln.
6. Nun geht es ans Dekorieren. Ihr könnt Sprühsahne oben drauf tun oder auch einfach nur mit verschiedenen Zuckerdekorationen, dem Shake den letzten Pfiff geben.

So schnell habt ihr einen leckeren galaktisch guten Shake gezaubert, der gerade bei heißem Wetter euch in andere Sphären schießt.