



DAS BRB KOCHBUCH

Rezepte der BRB-Mitarbeitenden.

Gleich
entdecken
und
nachkochen!

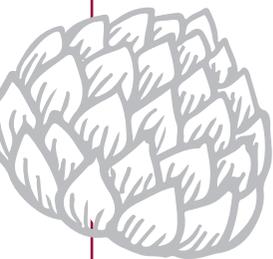
BRB Bayerische
Regiobahn

Wir sind  transdev

Liebe Kund*innen,

wir haben unsere Mitarbeitenden für ein Projekt nach echten Rezeptgeheimtipps gefragt. Und eigentlich dachten wir dabei an kulinarische Schmankerl aus der Region, die zusammen mit einer Maß Bier eine Riesenportion Gemütlichkeit ergeben. Herausgekommen ist jedoch ein bunter Blumenstrauß an Kochideen, die weit über Bayern hinausgehen. Und das ist gut so: Denn Bayern ist unvergleichliche Vielfalt in jeder Hinsicht – auch in der Kulinarik.

An Guadn wünscht
Ihre BRB



SALATE UND SNACKS

- Helens Hähnchensalat
- Lauwarmer Kohlrabisalat

4

- Salat mit Frucht
- Tramezzini mit Thunfisch, gekochten Eiern und Mayonnaise

5

AUS DEM BACKOFEN

- Allgäuer Kässpätzten
- Bayrisches Brat'l

7

- Hühnchen in Champignon-Sahne-Soße
- Im Ofen gerösteter Rosenkohl

8

- Lasagne

9

- Panierter Spargel mit Haselnüssen, Parmesan und gekochtem Ei

10

- Roggen-Dinkel-Semmeln
- Schweinefilet im Blätterteig

11

VOM HERD

- 13 • Blumenkohlragout mit Eiern und Krabben
- Cufte (Fleischpflanzerl)
- 14 • Grünkohl mit Pinkel und Kasseler (norddeutsch)
- Jägerschnitzel
- 15 • Pesto alla Genovese
- Pasta alla Wolfgang
- 16 • Spaghetti Bolognese
- Spaghetti Carbonara
- 17 • Tapas von Angela

SÜSSES UND MEHLSPEISEN

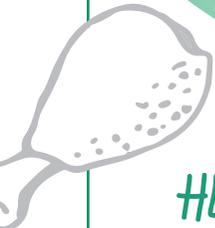
- 20 • Arme Ritter
- Biskuitteig
- 21 • Buchteln
- Blitz-Butterkuchen
- 22 • Haferflocken-Karotten-Kuchen
- Käsekuchen
- 23 • Pfirsich-Maracuja-Torte
- 24 • Quark-Grieß-Auflauf
- Schwäbische Nonnenfürzle
- 25 • Topfenockerl von Oma Rosa
- Zwetschgendatschi mit Streuseln

*Viel Spaß beim
Nachkochen!*



SALATE UND SNACKS





HELENS Hähnchensalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Tassen gekochtes oder gegrilltes Hähnchen, gewürfelt
- 1/2 Tasse Staudensellerie, gewürfelt
- 1/2 Tasse Zwiebeln, gewürfelt
- 1/2 Tasse Knoblauch, gewürfelt (nach Belieben)
- 1/2 Tasse Apfel, gewürfelt
- 1/2 Tasse Pekannüsse, gehackt
- 1/2 Tasse reifer Cheddar-Käse, gerieben
- 1 Tasse Mayonnaise (oder halb Mayonnaise, halb Joghurt)
- 1 EL milder Essig (Reisweinessig oder Himbeeressig)
- 1/4 TL Salz

Dem Hähnchen die Haut abziehen.
 Alles gut mischen und durchziehen lassen.
 Servieren auf Focaccia oder Fladenbrot oder einem Brot nach Wahl,
 gerne getoastet.

Lauwarmer KOHLRABISALAT

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 junger Kohlrabi mit zarten Blättern dran
- Ein paar Blätter Romanasalat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
- Etwas Weißwein
- Olivenöl
- Mango-Balsamico „VOM FASS“
- 1 Bergpfirsich
- 1 Bergnektarine
- 125 g Mozzarella
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Kohlrabi in Stifte schneiden, Zwiebel in feine Ringe und Knoblauch in feine Stücke. Öl in eine Pfanne geben, alles zusammen fünf bis sechs Minuten schmoren lassen (nicht braten) und mit etwas Weißwein ablöschen.

In der Zwischenzeit die jungen Blätter vom Kohlrabi und einige Blätter vom Romanasalat fein schneiden oder zupfen (wie man mag). Den Mozzarella in Würfel schneiden, in einer Schüssel mit den Kohlrabi- und Romanasalat-Blättern vermengen, mit Balsamico und etwas Olivenöl, Salz sowie Pfeffer würzen.

Den Bergpfirsich und die Bergnektarine in feine Spalten schneiden.

Den Kohlrabi testen (sollte noch Biss haben), über den Salat geben und umrühren. Dann erst Pfirsich und Nektarine zugeben und lauwarm genießen.

**Rezepte von Martina,
 kaufmännische Sachbearbeiterin**





SALAT mit Frucht

Zutaten (Menge nach Personenzahl und Geschmack):
Für den Salat:

Paprika, Gurke, Tomaten,
Feldsalat, Romanesco, Zwiebeln,
Schafskäse, Honigmelone, Orangen,
schwarze Oliven (nach Belieben)

Für das Dressing:

Saft von 1 Orange
1 Spritzer Zitronensaft
1-2 TL süßer Senf
1 TL Honig oder Ahornsirup
Salz (am besten Kräutersalz)
Bunter Pfeffer
2 EL Rapsöl

Salate und Gemüse waschen,
gemeinsam mit dem Obst
schnippeln und anrichten.
Alle Zutaten fürs Dressing
mischen und gut verrühren.

Tipp: das Öl erst zum
Schluss dazugeben.
Das Dressing über den
angerichteten Salat geben.



Rezept von Nadine,
kaufmännische Sachbearbeiterin

TRAMEZZINI mit Thunfisch, gekochten Eiern und Mayonnaise

Zutaten (für 4 Personen):

4 Scheiben Tramezzini-Brot
4 EL Mayonnaise
1 Dose Thunfisch in Öl, abgetropft
2 Eier, hart gekocht
2 Frühlingszwiebeln
4 kleine, feste Tomaten
8 Anchovisfilets in Öl, abgetropft
Etwas Tabasco
1 Pr. Salz

Die hart gekochten Eier schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Tomaten waschen und abtrocknen, in zwei bis drei Millimeter dicke
Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen
und in Scheiben schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Mayonnaise und den zuvor abgetropften
Thunfisch mit einer Prise Salz und ein paar Tropfen Tabasco vermischen.
Die Mayonnaise auf die Brotscheiben streichen.

Zwei Brotscheiben mit Frühlingszwiebeln, Anchovisfilets, Tomaten und Eiern
belegen. Die übrigen Brotscheiben mit der bestrichenen Seite nach unten
darauflegen. Mit einem Nudelholz leicht andrücken und die Sandwiches
diagonal in Dreiecke schneiden.

In eine saubere, feuchte Serviette einwickeln und feucht halten.

Natürlich können auch andere Zutaten nach Belieben kombiniert werden:
Spinat und Mozzarella; Auberginen in Öl und Kirschtomaten; Lachs, Rucola
und Tomaten; Lachs, Tomaten und Avocado; Champignons und Schinken.
Einfach der Fantasie freien Lauf lassen – aber nie die Mayonnaise vergessen!

„Ein einfaches und leckeres Rezept
eines Snacks für unterwegs.
Der Tramezzino ist ein sehr beliebtes
Intermezzo in Italien, geeignet für Jause,
Aperitif oder Picknick.“

Rezept von Serenella, Kundenbetreuerin im
Netz Ostallgäu-Lechfeld

Buon
appetito e
buon
viaggio!





AUS DEM BACKOFEN

Allgäuer KÄSSPATZEN

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Spatzenteig:

500 g Mehl

5-6 Eier

1 gestrichener TL Salz

3 EL Wasser

Zusätzlich: 4-5 große Zwiebeln

Für die Käsemischung
(insgesamt 300-400 g):

Bergkäse, gerieben

Emmentaler, gerieben

Etwas Weißlacker, klein geschnitten

Alle Teigzutaten vermengen, bis der Teig Blasen wirft.
Dann 15 bis 20 Minuten ruhen lassen.

Während der Ruhephase die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter braun rösten.

Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig portionsweise mit einem Spatzenhobel ins Wasser hobeln, kurz aufkochen lassen und die Spatzen, sobald sie oben schwimmen, aus dem Wasser nehmen.

Die Spatzen in eine Schüssel (im Allgäu gibt es dafür extra wunderschöne handgetöpferte Schüsseln) einfüllen und dann mit der Käsemischung vermengen. Im Backofen bei 180 °C erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist.

Beim richtigen Käse für Kässpätzlen gehen die Meinungen übrigens weit auseinander. Nur Emmentaler schmeckt etwas fad. Eine Mischung aus Emmentaler und Bergkäse sorgt für die nötige Würze. Wer es kräftig mag, mischt noch Weißlacker darunter, eine besondere Allgäuer Spezialität.

Die passende Beilage ist ein frischer grüner Salat.

Rezept von Annette, Kundenbetreuerin im Netz Ammersee-Altmühltal

Bayrisches BRATL

Zutaten (für 4-5 Personen):

800 g Schweinebauch

750 g Kartoffeln

250 g Lauch

250 g Sellerie

250 g gelbe Rüben

1 Bund Petersilie

1 Zwiebel

3/4 l Fleischbrühe

Etwas Mehl

Salz, Pfeffer, Kümmel

Schweinebauch würzen, mit der grob geschnittenen Zwiebel eine halbe Stunde braten.

Kartoffeln und Gemüse in gut einen Zentimeter große Würfel schneiden. Das Fleisch aus dem Reindl (Bräter) nehmen. Das Gemüse einfüllen, würzen und mit der Fleischbrühe übergießen. Das Fleisch obendrauf legen. Alles eine gute Stunde bei mindestens 200 °C im Backofen braten. Das Gemüse währenddessen zwei- bis dreimal umschaukeln und das Fleisch wenden.

Aus einem gehäuften Esslöffel Mehl ein Teigerl anrühren, unter das weich gebratene Gemüse ziehen und noch für einige Minuten ins Ofenrohr schieben.



Perfekt dazu
passen ein Stück
Schwarzbrot und
ein kühles Bier!

**Rezept von
Roswitha, Kundenbe-
treuerin im Netz
Ammersee-Altmühltal**

HÜHNCHEN in Champignon-Sahne-Soße

Zutaten (für 4 Personen):

1 Brathähnchen,
850 bis 1.200 g
1 Bund Suppengrün
250-400 g frische
Champignons
(am besten braune)
1 Becher süße Sahne
1/4 l Brühe
(Hühnerbrühe oder Gemüsebrü-
he; man kann auch Hühnerfond
aus dem Glas nehmen)
Gewürze (Paprika edelsüß,
Curry mild, Salz, Pfeffer,
Gewürzmischung „Resi“ von
Herbaria)
Olivenöl
1-2 Tassen Reis
1 kleiner Apfel
Honig
Petersilie
Maisstärke

Das Hühnchen mit einer Paste aus Olivenöl, Paprika edelsüß, Curry mild und Salz einpinseln. Im Bioladen gibt es von Herbaria (vom Schliersee) die Gewürzmischung „Resi“, die ich gerne dazu verwende. In den Bauch des Hühnchens einen klein geschnittenen Apfel und Petersilie geben.

Das Brathähnchen in eine große Auflaufform mit einem Bett aus geputztem Suppengrün und einer geviertelten Zwiebel legen. Olivenöl darübergießen und ca. 100 Milliliter Brühe dazugeben.

Eine bis 1,5 Stunden (je nach Gewicht) bei 180 °C (Grill oder Ober-/Unterhitze) garen/bräunen. Zwischendurch immer wieder wenden und mit Flüssigkeit aufgießen.

Nach der Garzeit Hühnchen rausnehmen, zerteilen und warm stellen.

Durch ein Sieb das Suppengrün in die Flüssigkeit passieren, die Champignons in der Flüssigkeit garen, mit Sahne aufgießen, abschmecken (mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Honig – rundet den Geschmack ab) und mit Maisstärke binden.

Dazu passen Reis und ein Kopfsalat mit Schnittlauch oder Dill.

Rezept von Karin,
Personalabteilung



„Im Ofen geröstet, wird der Kohl langsam weich und behält dennoch Biss. Hinzu kommt die fruchtige Note von Orangen, deren Saft sich im Ofen als karamellierte Glasur um die halbierten Röschen legt.“

Im Ofen gerösteter ROSENKOHL

Zutaten (für 4 Personen):

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

Rosenkohl waschen und trocknen, Strunkansätze nur sparsam entfernen, damit die Blätter noch gut zusammenhalten. Röschen halbieren.

Die Orange heiß waschen und ein Viertel der Schale fein abreiben. Orangenschale mit Thymian, Olivenöl, Salz und Essig mischen und die Marinade in einer großen Schüssel gleichmäßig über die Rosenkohlhälften verteilen.

Den Rosenkohl mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C für zwölf Minuten rösten.

Währenddessen den Orangensaft auspressen und mit dem Honig verrühren. Die Mischung auf dem Rosenkohl verteilen und weitere fünf Minuten rösten lassen.

Rezept von Martina, kaufmännische Sachbearbeiterin

750 g Rosenkohl
1 Bio-Orange
3 Zweige Thymian
1 EL Honig
2 EL Olivenöl
1/2 TL feines Meersalz
1 EL Weißweinessig



LASAGNE

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Lasagneblätter
 200 g Tomaten
 50–80 g Emmentaler Käse
 2 Lorbeerblätter

Für die Bolognesesoße:

500 g Rinderhack
 1 Zwiebel
 1–2 Knoblauchzehen
 50 g Tomatenmark
 1/8 l Rotwein und 1/8 l Brühe
 (Rotwein kann auch durch mehr Brühe
 und passierte Tomaten ersetzt werden)
 1 Dose geschälte bzw. passierte
 Tomaten
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
 Thymian, Oregano

Für die Béchamelsoße:

20 g Butter
 20 g Mehl
 125 ml Milch
 Salz, Muskat

Für die Bolognesesoße das Gehackte in Öl gut anbräunen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, sofort zum Hackfleisch geben.

Mit Tomatenmark, Rotwein, Brühe und den Dosentomaten ablöschen, schmoren lassen (ca. 15 Minuten) und danach abschmecken.

Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf schmelzen lassen, mit dem Mehl verrühren und anschließend die Milch auf einmal zugeben und mit dem Schneebesen die Masse gut durchschlagen (Vorsicht: brennt schnell an). Mindestens fünf Minuten köcheln lassen und anschließend abschmecken. Die Béchamelsoße darf nicht zu dick sein.

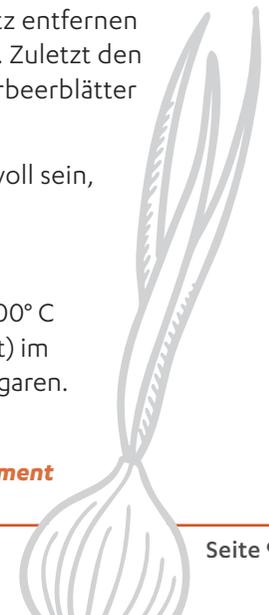
Den Boden einer feuerfesten Form mit etwas Bolognesesoße bedecken. Die noch nicht gegarten Lasagneblätter auflegen und mit der Béchamelsoße übergießen. Wieder eine Lage Bolognesesoße darübergeben und Lasagneblätter auslegen usw.

Am Ende Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und fein würfeln. Über die Lasagne legen. Zuletzt den Käse reiben, darüberstreuen und zwei Lorbeerblätter auflegen.

Achtung: Die Auflaufform sollte nicht zu voll sein, da es überkochen kann.

Die Lasagne für ca. 30 bis 45 Minuten bei 200° C (Ober-/Unterhitze) oder bei 180° C (Umluft) im Backofen auf der untersten Einschubhöhe garen.

**Rezept und Bilder von
 Marion, Qualitäts- und Sicherheitsmanagement**



„Das Rezept habe ich zu Beginn meiner Lehre, vor mehr als 30 Jahren, zur ländlichen Hauswirtschafterin von der Schule erhalten. Die Lasagne war eines der ersten Gerichte, das ich damals gekocht habe. Meine Brüder waren davon begeistert, meine Familie heute auch. Alle essen die Lasagne immer wieder gerne. Empfehlen kann ich, bei der Béchamelsoße nicht nur Milch zu verwenden, sondern die Hälfte durch Brühe zu ersetzen. Den Käse kann man durch mehr Béchamelsoße reduzieren. Ich nehme auch immer wieder verschiedene Gemüsesorten und reiche die Lasagne damit an. Somit kommt eine Portion gesundes Gemüse dazu. Die Lasagne eignet sich auch sehr gut zum Einfrieren – einfach die doppelte Menge kochen. Auch super: Sie kann im Vorfeld von Feiern vorbereitet und später einfach nur im Ofen gegart werden.“

Panierter SPARGEL mit Haselnüssen, Parmesan und gekochtem Ei

Zutaten (für 4 Personen):

8 Eier

1/2 Bund weißer Spargel

1 kleiner Bund grüner Spargel

60 g Semmelbrösel

60 g geröstete Haselnüsse, gemahlen

60 g Parmesan

40 g geröstete Haselnüsse, fein gehackt

3 Eier, aufgeschlagen

200 g Mehl

Salz

Butter (demi-sel)

Den weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den unteren Teil des grünen Spargels einige Zentimeter schälen und ebenfalls die Enden abschneiden.

Den weißen Spargel im kochenden Salzwasser mit einem Stück Butter ca. fünf Minuten und den grünen Spargel drei Minuten kochen lassen. Anschließend abtropfen lassen und mit einem Handtuch oder Papiertuch trocknen.

Für die Panade die gemahlene Haselnüsse, Parmesan, Semmelbrösel und die gehackten Haselnüsse mischen und alles auf einem großen Teller verteilen. Die aufgeschlagenen Eier salzen und in eine Schüssel gießen, die groß genug ist, um den Spargel einzutauchen. Das Mehl in einen großen Teller geben.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen und zwei mit Backpapier ausgelegte oder geölte Backbleche vorbereiten. Die Panierstraße in dieser Reihenfolge anordnen: Mehl, Ei, Panade. Die Spargelstangen im Mehl rollen, dann ins Ei tauchen und schließlich in der Panade rollen, um sie gut zu beschichten. Den weißen Spargel auf das eine Backblech und den grünen auf das andere legen. Den grünen Spargel für 15 Minuten und den weißen Spargel für 20 Minuten backen. Der Spargel ist fertig, wenn die Semmelbrösel goldbraun sind. Die Eier wachsw weich kochen. Den noch warmen panierten Spargel als Mouillette servieren, um ihn in die Eier zu dippen.

**Rezept und Bild von
Jürgen, Triebfahrzeugführer im Netz Oberland**

Spargel-
zeit





Zutaten (für 8 Stück):
 400 g Wasser
 7 g Trockenhefe
 1 TL Zucker
 200 g Roggenmehl
 300 g Dinkelmehl
 2 EL Olivenöl
 2 TL Salz

ROGGEN-DINKEL-SEMMELN

Wasser, Hefe und Zucker vermischen und zehn Minuten stehen lassen. Alle weiteren Zutaten zugeben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts alles gut verkneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und (am besten über Nacht) mindestens zwölf Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Den Teig 30 Minuten vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur gehen lassen. Mit einer Teigkarte oder einem Esslöffel acht Brötchen abstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen oder fallen lassen. Mit etwas Mehl bestäuben und bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.

**Rezept und Bild
 von Martina,
 Referentin Tarif & Vertrieb**

SCHWEINEFILET im Blätterteig

Zutaten (für 4 Personen):
 2 Schweinefilets (ca. 500 g pro Stück)
 200 g Babybel-Käse, gewürfelt
 200 g getrocknete Pflaumen, gewürfelt
 Salz und Pfeffer
 3 EL Öl
 300 g durchwachsender Speck,
 geräuchert und in Scheiben
 400 g Blätterteig, tiefgekühlt
 2 Eier

**Rezept von Martina,
 Sachbearbeiterin im
 Betriebswerk Augsburg**



Regional
 aus dem
 Lech-
 Schmuttertal

Schweinefilets der Länge nach mit einem Kochlöffelstiel durchbohren. Käse und Pflaumen vermengen und damit das Fleisch füllen, dann salzen und pfeffern. Fleisch von allen Seiten in heißem Öl anbraten und abkühlen lassen. Fleisch mit Speckscheiben umwickeln, aufgetauten Blätterteig ausrollen und Fleisch darin einwickeln. Eier verquirlen und Blätterteig damit bestreichen. Die Schweinefilets auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 200 °C backen. Temperatur auf 150 °C reduzieren und weitere 20 Minuten backen.



VOM HERD



BLUMENKOHLRAGOUT MIT EIERN UND KRABBen

Zutaten (für 4 Personen):

Blumenkohl putzen, teilen und in Salzwasser garen. Abgießen und das Kochwasser auffangen.

Eier kochen, abschrecken und pellen.

Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Brühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen und fünf Minuten köcheln lassen. Kräuter fein hacken und unter die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl und Krabben hinzufügen und erwärmen.

Eier ganz lassen oder halbieren und mit dem Blumenkohl-Krabben-Ragout anrichten und garnieren.

Dazu passen Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Rezept von Martina, kaufmännische Sachbearbeiterin

1 Blumenkohl
75 g Schinkenwürfel
40 g Butter
30 g Mehl
1/4 l Milch
1/4 l Gemüsebrühe
100g Tiefseekrabben
6 Eier
Je 1/2 Bund Schnittlauch,
Dill und Petersilie
Salz
Pfeffer

CUFTE (FLEISCH- PFLANZERL)

Zutaten (für 6 Personen):

1 kg Rinderhack
800 g Zwiebeln
1 TL Salz
Vegeta (Gewürzmischung aus Kroatien -
nach Belieben)
Pfeffer
Scharfes Paprikapulver
1 Ei
1 EL Mehl

Die Zwiebeln ganz klein schneiden, am besten im Mixer, und mit allen anderen Zutaten vermengen.

Masse abschmecken und eventuell mit Vegetaverfeinern (je nach Geschmack). Mindestens drei Stunden im Kühlschrank stehen lassen oder über Nacht.

Kleine Bälle formen und glätten und rundherum braun braten. Nicht zu lange, da sie sonst zu hart werden.

Am besten zusammen mit selbst gemachtem Kartoffelpüree servieren.

**Rezept von Elvira, Kundenbetreuerin im Netz
Ammersee-Altmühltal**

„Sehr beliebt
in meiner
Familie.“





GRÜNKOHL MIT PINKEL UND KASSELER (NORDDEUTSCH)

Zwiebeln schälen und würfeln. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Grünkohl dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Kurz zum Kochen bringen und danach bei geringer Hitzezufuhr ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Speck und Kasseler hinzugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in haselnussgroße Würfel schneiden. Zusammen mit zwei Kochwürsten zum Grünkohl geben und alles und weitere ca. 30 Minuten garen.

Restliche Kochwürste in siedendem Wasser (nach Packungsanweisung) garen.

Danach das Fleisch aus dem Grünkohl entfernen und den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Honig, Orangen- und Zitronensaft abschmecken. Haferflocken einrühren.

Kasseler und Kochwürste zum Grünkohl reichen.

Zutaten (für 4 Personen):

2 Zwiebeln	2 Kartoffeln
1 EL Schweineschmalz	6 Kochwürste
1,5 kg Grünkohl (TK), gehackt	1 TL Zucker
400 ml Gemüsebrühe	3 EL Senf
200 g durchwachsener Speck	40 g Haferflocken
300 g Kasseler	

Rezept von Brigitte, Kundenbetreuerin im Netz Ostallgäu-Lechfeld

JÄGERSCHNITZEL

Zutaten (für 4 Personen):
4 Schweineschnitzel
2 EL Mehl
2 EL Öl
1 Zwiebel
150 g Champignons
1/4 l Brühe
Petersilie
Salz
Pfeffer

Die Schweineschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin anbraten. Anschließend warm stellen.

Die Zwiebel würfeln und die Champignons vorbereiten. Beides zusammen in der Pfanne anbraten. Mit Brühe aufgießen, die Schnitzel dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

Mit frischer Petersilie bestreuen.

Dazu passen Reis und ein gemischter Salat.

Rezept von Nadine, kaufmännische Sachbearbeiterin

Kochzeit
ca. 20
Minuten

Soogo
quad!





PESTO alla Genovese

Zutaten (für 2 Personen):
 300 g Pasta (nach Belieben)
 1 Topf frisches Basilikum
 Olivenöl extra vergine
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Pinienkerne
 Ca. 100 g Parmesan (Parmigiano)



Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und kurz anrösten.
 Bitte nicht anbrennen lassen!

Anschließend das gewaschene Basilikum in ein hohes Gefäß geben, die geschälte Knoblauchzehe, die Pinienkerne sowie etwas Olivenöl dazugeben und das Ganze mit dem Zauberstab durchmischen, bis das ganze Basilikum fein zerkleinert wurde. Nach und nach Olivenöl und Parmesan hinzufügen, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die Nudeln kochen, noch heiß in eine Schüssel geben und direkt mit dem Pesto vermischen.

**Rezept von Maximilian,
 Triebfahrzeugführer im
 Netz Chiemgau-Inntal**



„Nudeln kochen, Fertigglas aus dem Supermarkt auf und drüber – kann man machen, muss man aber nicht, wenn man an die ganzen Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und Inhaltsstoffe denkt. Nudeln mit Pesto alla Genovese ist so denkbar simpel wie einfach. Und tausendmal so lecker wie aus dem Glas! Denn man weiß, was drin ist, und der Geschmack erinnert jedes Mal an den Urlaub in Italien. Zudem sind's nur fünf Zutaten und ein Arbeitsaufwand von weniger als fünf Minuten.“

Pst: Dazu passt übrigens herrlich ein Gläschen lieblicher Roter. Wenn man am nächsten Tag freihat, dürfen's a ruhig mehr Gläser werden. :-))

PASTA alla Wolfgang

Zutaten (für 1 Portion):
 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
 1 Knoblauchzehe, gehackt
 80 g Shrimps, gegart
 (Lachs, Garnelen, Thunfisch nach Belieben)
 Etwa 120 g Pasta
 Frische Kräuter nach Geschmack,
 fein gehackt
 (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian,
 Petersilie)
 1 gestrichener EL Tomatenmark
 1 Schuss trockener Weißwein
 1/4 TL Zucker
 Etwas frische Sahne
 Salz und Pfeffer
 Olivenöl

Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend abgießen. Etwas Nudelwasser aufheben. Zwiebeln mit reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen, Knoblauch und Shrimps hinzugeben und kurz darauf mit Weißwein ablöschen. Etwas köcheln lassen, damit der Alkohol verdampft.

Das Tomatenmark und den Zucker zugeben und gut verrühren. Etwas Nudelwasser beibehalten und die Soße wieder reduzieren lassen.

Die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Flocke kalte Butter hineingeben und mit etwas Sahne verfeinern, kurz aufkochen. Die Pasta in der Pfanne mit der Soße schwenken und anrichten.



**Rezept und Bild von Wolfgang,
 Kundenbetreuer im Netz Oberland**

SPAGHETTI Bolognese

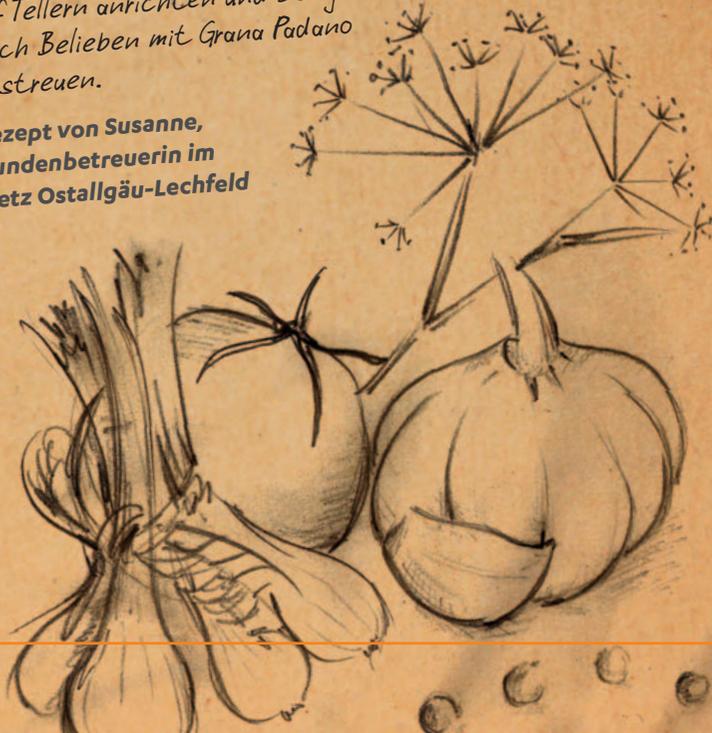
Zutaten (für 4 Personen):

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Knorr Tomato al Gusto Kräuter

- 1 TL italienische Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Grana Padano (nach Belieben)
- 500 g Spaghetti

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Hackfleisch ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne zusammen mit Zwiebel und Knoblauch anbraten. Salzen und pfeffern. Anschließend gehackte Tomaten und Knorr Tomato al Gusto Kräuter dazugeben und mit dem Hackfleisch verrühren. Italienische Gewürzmischung hinzufügen und die Soße ca. eine halbe Stunde auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit 500 Gramm Spaghetti kochen. Die Nudeln auf Tellern anrichten und Bolognesesoße darübergeben. Nach Belieben mit Grana Padano bestreuen.

Rezept von Susanne,
Kundenbetreuerin im
Netz Ostallgäu-Lechfeld



SPAGHETTI Carbonara

Schinken klein schneiden. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Schinken darin anbraten.

Eigelbe, Sahne und Parmesan miteinander verquirlen.

Nudeln im Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Schinken, Eigelb-Sahne-Parmesan-Gemisch und Nudeln miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Schinken
- 1 EL Öl
- 3 Eigelbe
- 100 ml süße Sahne
- 50 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Spaghetti

Rezept von Nadine,
kaufmännische Sachbearbeiterin



TAPAS VON ANGELA:

gefüllte Champignons, Hähnchen mit Chorizo und Paprika, Datteln im Speckmantel

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Zutaten (für 3-4 Portionen):

60 g Walnüsse, grob zerkleinert
4 sonnengetrocknete Tomaten in Öl,
abgetropft
20 g Frischkäse
12 Pilze (etwa 225 g), entstielt
1 EL Butter
50 g Manchego- oder Cheddarkäse,
gerieben
Salz
Pfeffer
Glatte Petersilie zum Garnieren

Die gehackten Walnüsse in einer kleinen Bratpfanne bei mittlerer Hitze drei bis fünf Minuten goldbraun rösten und anschließend in eine Schüssel geben. Tomaten klein schneiden und zusammen mit dem Frischkäse unter die Walnüsse rühren. Die Masse nach Belieben salzen und pfeffern. Die Pilzhütchen damit füllen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

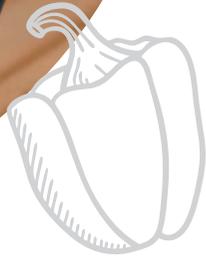
Butter in einer Auflaufform zum Schmelzen bringen. Die Pilze mit der Füllung nach oben in die Form setzen und für sieben Minuten in den Backofen geben. Danach die Pilze mit dem Käse bestreuen. Weitere fünf Minuten backen, bis der Käse Blasen wirft und die Pilze gar sind.

Mit glatter Petersilie garnieren und heiß servieren.



Auf der
nächsten
Seite geht's
weiter!





Tapas
Time!

HÄHNCHEN mit Chorizo und Paprika

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenbrustfilet
100 g Chorizo
3 rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Orange
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Chorizo ebenfalls würfeln. Paprika waschen, putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale dünn abreiben. Eine Orangenhälfte auspressen. Alle Zutaten mit zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Masse darin portionsweise etwa sieben Minuten braten, bis das Fleisch gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu den
Tapas am
besten
Baguette
reichen.

DATTELN im Speckmantel

Zutaten (für 4 Personen):

12 Datteln
12 Scheiben Speck
Etwas Olivenöl

Die Datteln waschen und entkernen. Jede Dattel mit einer Scheibe Speck umwickeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Datteln darin kross anbraten und warm servieren.

Rezepte und Bilder von Angela,
Personalabteilung



SÜSSES UND MEHL- SPEISEN





Kann auch
herzhaft
gegessen
werden!

ARME RITTER

Zutaten (für 6–9 Personen):

1 Pck. Toastbrot
3 Eier
Bratfett
Salz
Pfeffer

Eier mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.

Toastbrotsscheiben darin einweichen.
Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die eingeweichten Toastbrotsscheiben darin goldgelb anbraten. Dazu passen Preiselbeergelee oder, wenn man es herzhaft mag, ein grüner Salat.

Rezept von Susanne, Kundenbetreuerin im Netz
Ostallgäu-Lechfeld

BISKUITTEIG

Zutaten
(für eine Springform ø 26 cm):

4 Eier
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
80 g Mehl
80 g Speisestärke
1 TL Backpulver
Früchte und süße Sahne
(nach Belieben)

Backofen auf 180 °C vorheizen. Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Eier trennen, Eiweiß mit einem Drittel des Zuckers sehr steif schlagen.

Eigelbe mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker cremig rühren.

Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, über die Masse sieben und sorgfältig verrühren.

Zum Schluss das Eiweiß vorsichtig unterheben. Teig in die Form geben und in 30 bis 40 Minuten hellbraun backen, auskühlen lassen, dann nach Belieben mit Früchten und Sahne dekorieren.

Rezept von Nadine,
kaufmännische Sachbearbeiterin



BUCHTELN

Zutaten (für 12 Stück):

1 Ei
 310 g Milch, lauwarm
 630 g Weizenmehl Type 700
 42 g Germ (Hefe)
 80 g Zucker
 7 g Salz
 100 g Butter, zimmerwarm
 200 g Marmelade nach Wahl zum Füllen
 Etwas Butter für die Form und zum Bestreichen



Für den süßen Germteig in einer Rührschüssel die Milch mit dem Ei verrühren. Dann das Mehl dazugeben und die Germ daraufbröseln. Zum Schluss Salz, Zucker und die zimmerwarme Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Anschließend den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen.

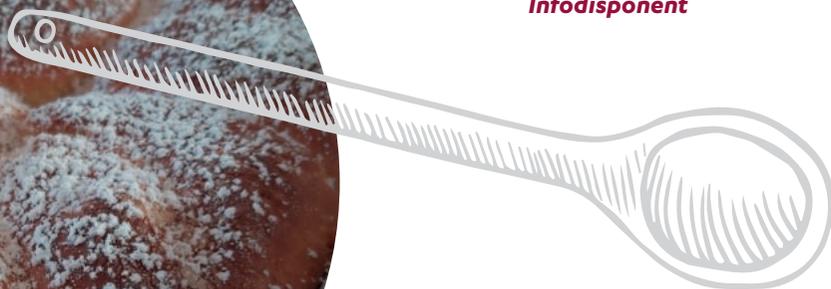
Den Teig ausrollen und mit einem Teigroller in zwölf gleich große Stücke teilen.

Auf jedes Teigstück mittig einen Teelöffel Marmelade setzen und die Stücke zu einer Kugel verschließen.

Eine Auflaufform mit geschmolzener Butter einfetten und die fertigen Buchteln mit der Verschlussseite nach unten hineinsetzen.

Die Buchteln mit geschmolzener Butter bestreichen und – am besten mit etwas Dampf – bei 170 °C ca. 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

**Rezept und Bild von Karsten,
 Infodisponent**



BLITZ- BUTTER- KUCHEN

Zutaten (für 12 Stück):

1 Becher süße Sahne
 2 Becher Zucker
 4 Eier
 1 Pck. Vanillezucker
 2 Becher Mehl
 125 g Butter
 4 EL Milch
 200 g Mandelblättchen
 1 Pck. Backpulver

Die Butter mit der Milch und einem Becher Zucker zum Schmelzen bringen. Die Mandelblättchen hinzufügen und abkühlen lassen.

Die Sahne in eine Schüssel geben. Den Becher – dient als Messbecher – auswaschen und abtrocknen. Einen Becher Zucker und den Vanillezucker zugeben und schaumig rühren. Jetzt die Eier zugeben. Zum Schluss das Mehl und das Backpulver zugeben und alles gut verrühren.

Bei 175 °C (Umluft) wird das Ganze jetzt 15 Minuten gebacken. Danach die Butter-Mandel-Creme auftragen und nochmals 13 bis 15 Minuten backen.

**Rezept von Martina,
 kaufmännische Sachbearbeiterin**





HAFERFLOCKEN- KAROTTEN-KUCHEN

Zutaten (für 12 Personen):

250 g Apfelmus
 100 g Honig oder Ahornsirup
 2 Eier
 2 EL Öl
 1 EL Vanilleextrakt
 1 Pr. Salz
 200 g Haferflocken
 1 EL Backpulver
 100 g Karotten, fein gerieben
 Optional: 50 g Nüsse nach Wahl, gehackt

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (ø 19 cm) mit Backpapier auslegen.

Apfelmus, Honig, Eier, Öl, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel verrühren.

Die Haferflocken zusammen mit dem Backpulver in einem Mixer so lange zerkleinern, bis ein feines Hafermehl entstanden ist, zu den flüssigen Zutaten geben und alles zu einem Teig verrühren.

Die geriebenen Karotten und optional die Nüsse unterheben.

Den Teig in die Springform geben und für ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Am besten mit der Stäbchenprobe testen, ob der Kuchen fertig gebacken ist.



Ein ideales
Frühstück
oder gesunder
Snack!



Rezept von Elke, Personalreferentin

KÄSEKUCHEN

Die Zutaten für den Teig miteinander verkneten und den gefetteten Boden einer Springform damit auslegen. Den Teig am Rand etwas hochdrücken.

Für die Füllung die Butter schaumig rühren, Zucker und Eier hinzufügen, anschließend den Quark und das Stärkemehl. Zum Schluss die Milch langsam zugeben und die Masse auf dem Mürbteig verteilen. Eidotter obendrauf verstreichen und langsam backen. Hinweis: Die Füllung ist sehr flüssig.

Backrohr vorheizen auf 200 °C,
 Backzeit ca. 1,5 Stunden abei 150 °C.

Zutaten (für 12 Stück):

Für den Teig:
 75 g Butter
 75 g Zucker
 1 Ei
 150 g Mehl
 1 Pck. Vanillinzucker
 2 gestrichene TL
 Backpulver

Für die Füllung:
 750 g Quark
 ¼ l Milch
 200 g Zucker
 100 g Butter
 3 Eier
 1 Pck. Vanillinzucker
 3 leicht gehäufte EL Stärkemehl
 100 g Rosinen



Rezept von
 Roswitha, Kundenbetreuerin
 im Netz
 Ammersee-Altmühltal



PFIRSICH-MARACUJA-TORTE

Zutaten (für 12 Personen):

Für den Teig:
 3 Eier (Große M)
 2 EL Wasser
 75 g Zucker
 100 g Mehl
 3/4 Pck. Backpulver

Für den Belag:
 1/2 Dose Pfirsiche à 850 ml
 375 ml süße Sahne
 1 Pck. Vanillinzucker
 2 Pck. Sahnesteif
 250 g Schmand
 1/4 l Maracujasaft
 3 Pck. Vanillesoßpulver
 für 500 ml Flüssigkeit
 1 EL Mandelblättchen

Eier trennen. Die Eiweiße und das kalte Wasser in eine Schüssel geben und steif schlagen. Den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Eigelb unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, darüber sieben und vorsichtig unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 °C, Gasherd Stufe 3) 15 bis 18 Minuten backen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen.

Pfirsiche in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Früchte bis auf zwei bis drei Hälften zum Verzieren würfeln. Einen Becher Sahne steif schlagen, Vanillinzucker und Sahnesteif dabei einrieseln lassen. Schmand und Pfirsiche mischen und die Sahne vorsichtig unterheben.

Boden auf eine Tortenplatte setzen, einen Tortenring darumlegen und die Creme gleichmäßig darauf verteilen. Ca. 15 Minuten kalt stellen.

Maracujasaft und 125 Milliliter Pfirsichsaft verrühren. 75 Milliliter Saft und das Soßenpulver glatt rühren. Den übrigen Saft aufkochen. Soßenpulver einrühren und nochmals aufkochen. Guss gleichmäßig auf der Creme verteilen. Muss schnell gehen, da er schnell fest wird. Torte etwa zwei Stunden kalt stellen.

Mandelblättchen rösten. Die übrige Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte kurz vor dem Servieren mit Tuffs, Pfirsichspalten und Mandelblättchen (wer möchte, auch noch mit Zartbitterschokolade) verzieren.

Rezept von Martina, Sachbearbeiterin im Betriebswerk Augsburg



Zutaten (für 90 Stück):

1/4 l Milch
 500 g Mehl
 30 g Hefe
 60 g Zucker
 1 Pr. Salz
 Abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
 60 g weiche Butter oder Margarine
 4 Eier (Größe M)
 100 g Sultaninen
 1/4 l Pflanzenöl oder 1,25 kg Fritierfett
 1-2 EL Puderzucker zum Bestäuben

SCHWÄBISCHE NONNENFÜRZLE

Ca. 75 ml Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Einen Esslöffel (15 Gramm) Zucker und lauwarme Milch hinzufügen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dicken Brei verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 bis 20 Minuten gehen lassen.

175 ml Milch leicht erwärmen. Milch, 45 Gramm Zucker, Salz, Abrieb der Zitronenschale, Fett, Eier und Sultaninen zum Vorteig geben. Mit dem Knethaken des Handrührgeräts vier bis fünf Minuten zu einem lockeren Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 bis 40 Minuten gehen lassen.

Öl oder Fett in einem mittelgroßen hohen Topf erhitzen. Mit einem Teelöffel etwas Teig abstechen und mithilfe eines zweiten Teelöffels in das heiße Fett geben. Rund acht Stück gleichzeitig im heißen Öl für ca. drei Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Rezept von Miriam, Kundenbetreuerin im Netz Ammersee-Altmühltal

QUARK-GRIESS-AUFLAUF

Zutaten
 (für 4 Personen):
 3 Eier
 1 Pr. Salz
 125 g Zucker
 500 g Quark (40%)
 1/2 Pck.
 Backpulver
 75 g Grieß
 Fett
 Paniermehl

Eine Auflaufform fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen. Eigelbe mit Zucker schaumig rühren. Dann den Quark unterrühren. Backpulver mit dem Grieß vermengen und unter die Quark-Ei-Masse rühren.
 Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in die Auflaufform füllen und bei 180 °C ca. 40 Minuten im Ofen backen.
 Mit Zimt bestreuen oder Früchte dazu reichen.

**Rezept von Martina,
 kaufmännische Sachbearbeiterin**

TOPFENNOCKERL von Oma Rosa

Zutaten
(für 4 Personen):
500 g Topfen
(Quark)
3 Eier

125 g Mehl
1 Pr. Salz
50 g Zucker
50 g Butter
1/4 l Milch

Topfen, Eier, Mehl und Salz gut verrühren und kurz stehen lassen. Milch mit Butter und Zucker aufkochen lassen und in eine runde Auflaufform geben.

Aus dem Topfengemisch mit einem Esslöffel Nockerl formen und in die Auflaufform mit Milch geben.

In die Milch bzw. am Boden können auch wahlweise Apfelspalten hineingelegt werden. Anschließend die Topfennockerl 45 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Ofen backen und sofort essen. Die Topfennockerl wahlweise mit selbst gemachtem Apfelmus oder Kirschkompott servieren.

Rezept von Marlies,
Marketingreferentin

Aufgeschrieben
von Oma Rosa
im Jahr 1959.

ZWETSCHGENDATSCHI mit Streuseln

Zutaten (für ein Blech):

Für den Hefeteig:
500 g Mehl
1 Würfel Hefe
80-100 g Zucker
Ca. 1/4 l Milch
1 Pr. Salz

1 Ei
Abgeriebene Schale
von 1/2 Zitrone

„Seinen Ursprung hat der Zwetschgendatschi in Augsburg. Man nennt Augsburg auch ‚Datschi-burg‘. Datschi kommt von ‚datschen‘, was ‚drücken‘, ‚hineindrücken‘ bedeutet und sich auf die Zwetschgen bezieht, die leicht in den Teig gedrückt werden. Das Rezept ist von meiner Oma.“

Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine kleine Vertiefung machen und die Hälfte des Zuckers hineingeben. Hefe darüberbröckeln und etwas lauwarme Milch zugeben. Mit einem Löffel die Zutaten in der Vertiefung vorsichtig miteinander verrühren. Dabei darauf achten, dass nicht das ganze Mehl, sondern nur ein wenig mit hineingerührt wird. Die Schüssel zudecken und ins Warme stellen (auf die Heizung oder in den etwa drei Minuten bei 100 °C angewärmten Ofen). Wenn der Vorteig leicht aufgegangen ist, die restlichen Zutaten lauwarm dazugeben und mit einem Knethaken so lange verrühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Anschließend den Teig so lange gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat.

Für den Belag:
1-1,5 kg Zwetschgen, entsteint und fächerförmig eingeschnitten

Blech einfetten, Teig darauf verteilen (mit den Händen), mit den Zwetschgen belegen, Streusel darauf verteilen.
45 Minuten bei 170 °C backen.

Schmeckt auch sehr gut mit Blaubeeren oder ohne Obst als reiner Streuselkuchen. Und frisch am leckersten!

Rezept von Annette, Referentin Presse

Für die Streusel:
300 g Mehl
150 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
1/2 TL Zimt
1 Pr. Salz
200 g Butter

Alle Zutaten miteinander vermengen und anschließend kalt stellen.



Au Guadu!



BRB Bayerische Regiobahn

Wir sind  transdev