

Kochen & Backen

mit einer Hand

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
Einleitung	12
Hilfsmittel.....	14
Anti-Rutsch-Folie	14
Stieltöpfe (verschiedene Durchmesser)	14
Flaschen- und Dosenöffner	15
Fixierbrett	16
Gemüseschneider, Stabmixer.....	18
Digitale Zeitschaltuhr.....	19
Topfhandschuh	19
Schöpfkelle	20
Sieb mit 4 Füßen	20
Messer und Kuchenform zum Halbieren von Torten	21
Kuchenretter	21
Eier-Öffner zum Trennen von Eiweiß und Eigelb.....	22
Beilagen	23
Obst	24
Äpfel	24
Clementinen	25
Kaki	26
Zitronen	27
Gemüse	28
Blumenkohl.....	28
Breite Bohnen.....	29
Frühlingszwiebeln und Radieschen	30
Paprika.....	31
Karotten.....	32
Tomaten	33
Pellkartoffeln	34
Süßkartoffeln	35
Pilze	36

Salatgurken	36
Radicchio.....	37
Wirsing.....	38
Kürbis	40
Frühstück	41
Haferflocken-Müsli zum Frühstück	41
Mittagsessen / Abendessen.....	42
Suppen	42
Gemüsesuppe	42
Nudeln	44
Nudelpfanne	44
Nudeln mit Maronen	46
Linsen mit Nudeln auf schwäbische Art.....	48
Kartoffeln	50
Bratkartoffeln	50
Kleine Kartoffelchen mit der Schale.....	51
Pommes de terre grenaille au four, façon Gabrielle.....	52
Kartoffel-Paprikapfanne aus dem Backofen	53
Reis	54
Paella de Mariscos	54
Risotto.....	56
Fisch	57
Lachs mit Kräutern	57
Lachs in Bärlauch-Soße	58
Krabben in Senfsoße	60
Fleisch	61
Kartoffelsalat mit Schäufele „Elsässer Art“	61
Karottengulasch	62
Bio-Hackfleisch „Fleischküchle“	64
Himmel und Hölle auf schwäbische Art	66
Wirsing und Nürnberger Bratwürstchen	68
Gemüse	69
Geschmorte Zucchini mit Krabben	69
Bärlauch-Pesto ohne Käse	70
Baguette-Scheiben mit Bärlauch-Pesto	72

Andalusische Orangen-Maronensoße	73
Rahm-Champignons und Paprika	74
Knödel mit Champignons	76
Ofengemüse	78
Paprika, geschmort	80
Kürbis und Kartoffeln im Backofen	82
Garbanzos al Limon (Kichererbsen mit Zitronen)	84
Wintergemüse	86
Kürbis mit Cashews	88
Verschiedene Salate	89
Bohnensalat	89
Gekochte Eier	90
Chicorée mit Clementinen	92
Gurkensalat	93
Kartoffelsalat	94
Linsensalat	95
Dessert	96
Arroz con Leche (Milchreis)	96
Arroz con Nata (Sahne-Reis)	98
Stippmilch nach Art von Helga	100
<i>Kuchen</i>	<i>102</i>
Einfaches Grundrezept	102
Variante 1: Apfelkuchen von heimischen Äpfeln	104
Variante 2: Birnen-Schokokuchen	106
Variante 3: Buchweizentorte „Lüneburger Heide“	108
Variante 4: Zitronenkuchen	111
Variante 5: Kirsch-Schokoladen-Kuchen mit Sahne	112
Variante 6: Quark-Joghurt-Torte	114
Variante 7: Kokoskuchen	116
Variante 8: Schokoladentorte	118
Käsekuchen ohne Boden	120
Tarta de Santiago	123
<i>Plätzchen für Weihnachten</i>	<i>126</i>
Zitronensterne	126
Heidesand mit Buchweizenmehl	130
Muscheln	133

Einleitung

Seit einem Schlaganfall kann ich nur noch die linke Hand benutzen und ich musste mich umgewöhnen, da ich Rechtshänderin war. Das war schwierig.

Ein Kochbuch zu machen war für mich eine große Hilfe, da ich mich zuerst fast an nichts mehr erinnern konnte. Durch Ausprobieren habe ich vieles gelernt und möchte anderen Betroffenen Mut machen, es auch zu versuchen.

- Kochen benötigt viel mehr Zeit, es geht alles sehr langsam.
- Es ist ratsam, vor dem Kochen den Tisch zu decken. Alle Schüsseln, Gewürze oder Zutaten bereit stellen, bevor man mit dem Kochen oder Backen beginnt. Gute Vorbereitung erleichtert die Arbeit.
- Als Hilfsmittel habe ich Antirutsch-Folie, Flaschen- und Dosenöffner, aber vor allem ein Fixierbrett benutzt, Dinge, die sicher jeder Schwerbehinderte zuhause hat. Einen Eier-Öffner habe ich mir zum Kuchenbacken zugelegt.
- Mit tiefgekühltem Gemüse zu kochen erleichtert sehr die Arbeit und es gibt eine große Auswahl.
- Auf dem Wochenmarkt einzukaufen macht Spaß und man bekommt Gemüse frisch, aus der Region und ohne unnötige Verpackung.
- Auch gesund gekocht, d. h. fettarm, salzarm, zuckerarm zubereitet, schmeckt lecker.

Mit Kräutern, Paprikapulver, Chilipulver (Chilischoten sind nicht ratsam), Piment d'Espelette aus Frankreich (Pulver), Safran aus der Mancha (Spanien), Ingwerpulver, gemahlenem Pfeffer, gemahlener Muskatnuss, Knoblauchgranulat und anderen Gewürzen kann man schmackhaft würzen.



- Tomatenmark:



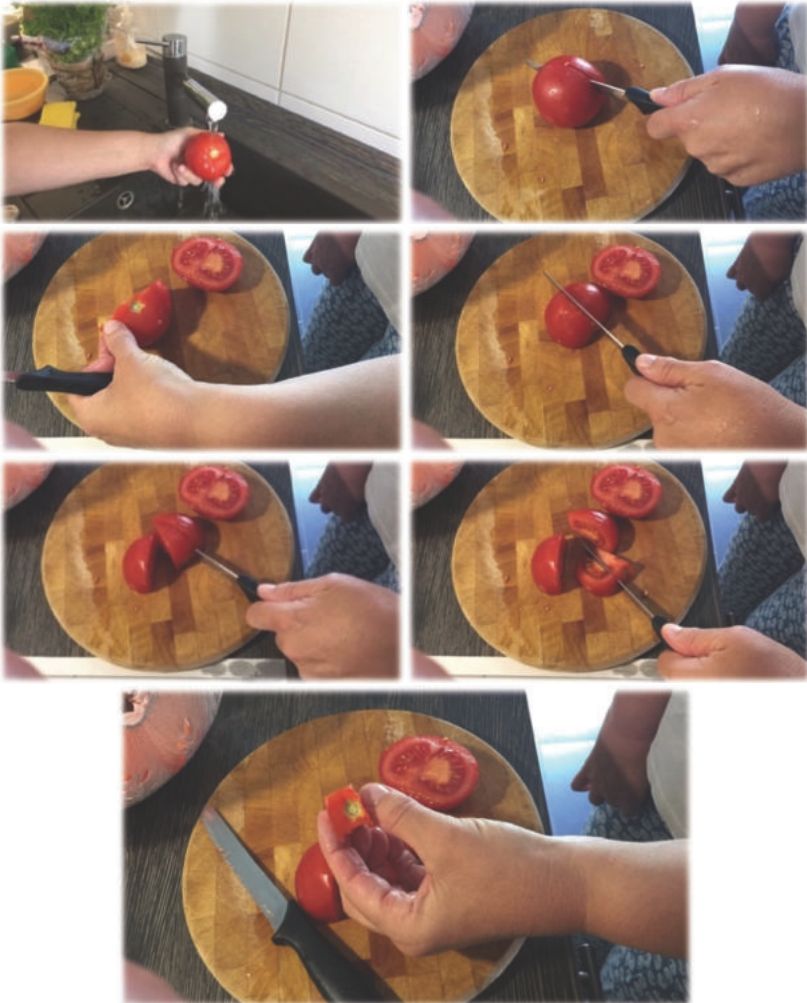
- Vakuumverpackte Beilagen (Knödel, Spätzle...) sind oft schwierig zu öffnen. Man muss selbst ausprobieren, ob es geht.
- Praktisch ist auch gleich für 2 oder 3 Tage zu kochen und in Portionen einzufrieren.
- Vorsicht vor scharfen Messern, Multi-Reibe und anderen Gegenständen, wenn man sich schneidet, ist es unmöglich, mit einer Hand ein Pflaster zu kleben.
- Ich wähle tiefgekühlten Fisch ohne Gräten.
- Wenn man Konserven nehmen möchte: ich konnte Gläser leichter öffnen mit Hilfe des Fixierbretts, als Dosen.
- Stiel-Kasserollen eignen sich besser als Kochtöpfe oder Pfannen.
- Den Teller in der Küche füllen.
- Wenn die Zubereitung in **einer** Pfanne möglich ist, hilft das beim Geschirrwaschen und Aufräumen.
- Alle Rezepte sind für 2 bis 3 Personen berechnet.
- Alle Rezepte wurden von mir mehrfach ausprobiert, es hat viel Spaß gemacht wieder selbst zu kochen und man bekommt auch ein wenig Übung mit der Zeit.

Gutes Gelingen, viel Spaß beim Nachkochen und dann guten Appetit wünscht Euch

Anja Kopp

Tomaten

Wie schneidet man Tomaten?



Den ersten Schnitt etwas seitlich von der Mitte ansetzen, um den Strunk nicht durchzuschneiden.

Reis

Paella de Mariscos

- 250g Paella-Reis (Arroz) für 4 Personen
- Paella-Gewürz, Safran aus der Mancha (Spanien), Olivenöl
- 1 Paprika, Oliven, Knoblauchgranulat
- Kleines Glas gegarte grüne Bohnen
- Kleine Dose Erbsen „extra-fein“
- 1-2 Bio-Zitronen
- Lachs in Würfel geschnitten
- Garnelen



Paella-Reis, Paella-Gewürz, Safran, Olivenöl, Wasser ca. 30 Minuten schmoren.



Paprika, Oliven, Bohnen und Erbsen zugeben und mit dem Lachs ca. 10 Minuten garen.



Garnelen zugeben und nochmal erhitzen.



Fixierbrett oder Flaschen- und Dosenöffner



Tarta de Santiago

Ein Rezept vom Camino de Santiago



- Butter für die Form
- Mandelblättchen für die Form
- 100 g Zucker
- 4 ganze Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Zitronenschale
- ½ Päckchen Zitronenaroma
- 220 g gemahlene Mandeln

Santiago-Schwert:

- Puderzucker

Backform gut buttern und mit Mandelblättchen bestreuen.

Zucker und Eier schaumig aufschlagen. 1 Päckchen Vanillezucker und Zitronenschale, dann das Zitronenaroma unterrühren.

Gemahlene Mandeln nach und nach unterrühren.

Ca. 30 Minuten bei 160 – 170 °C bei Umluft (Stäbchenprobe).

Nach dem Erkalten die Schablone („la espada“: Schwert) auf den Kuchen legen und mit Puderzucker bestäuben. Die Schablone kann im Internet bestellt werden.

Anti-Rutsch-Folie
Eier-Öffner (die ganzen Eier)
Digitale Zeitschaltuhr
Topfhandschuh
Kuchenretter





Internet



Muscheln



- 125 g Zartbitterschokolade
- 250 g Mandeln
- 3 Eiweiß
- 180 g Zucker
- ½ TL Zimt
- Je 1 Prise gemahlene Nelken und Kardamom
- 2 EL Kakao
- Zitronenschale
- Außerdem: Zucker für die Formen

Die Schokolade in kleine Stücke brechen. In einer Schüssel mit den Mandeln vermischen. Nun die Mischung nach und nach im Gemüseschneider fein mahlen.

In einer Schüssel die Eiweiße zu festem Schnee schlagen. Die gemahlene Mandel-Schokoladenmischung mit dem Zucker, den Gewürzen, dem Kakao und der Zitronenschale zum Eischnee geben. Mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben, so dass ein fester Teig entsteht.

Eine kleine Portion Teig in einem Schälchen in Zucker rollen, dann in die Muschel-Form drücken.

Die Muscheln auf das Blech legen und über Nacht trocknen lassen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 175 °C bei Umluft vorheizen. Ca. 11 Minuten backen. (Nicht zu lange backen, sonst werden die Muscheln hart.)