



D'Rommel
Bommel
an hir Frënn

REZEPTBUCH

INHALT

Rout-Rommel-Chipsen	4
Rout-Rommel-Limonad	6
Rommel-Schockelaskuch	8
Kürbiszopp	10
Fräsch Ierbessenzopp	12
Manni-Mangold-Quiche	14

Ier mir an d'Kiche ginn, müssen d'Fanger propper sinn!



Rout-Rommel-Chipsen

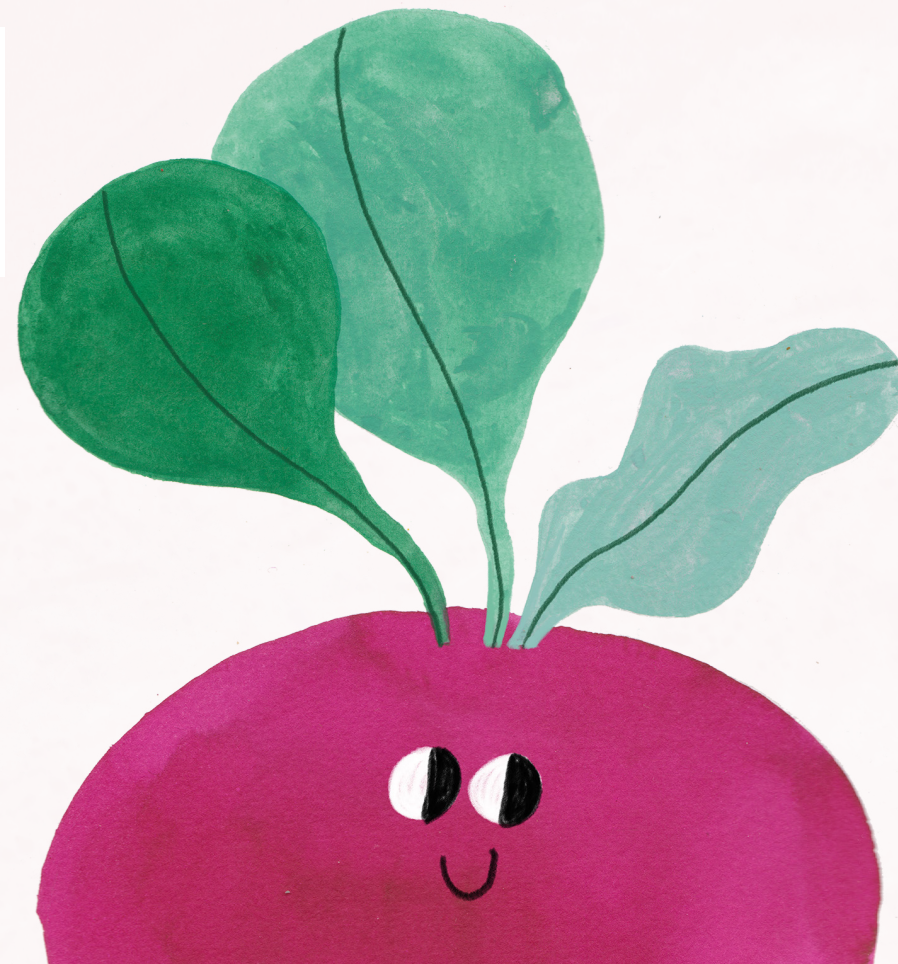
Rezept Rommel Bommel

Ingredienten

2 fräsch Rout Rommelen

2 lessläffele Raps- oder Olivenueleg

Salz



Preparatioun

D'Rout Rommele schielen a mat enger Geméisrapp an dënn Scheiwe schneiden.

De Schäffchen op 180 °C ophëtzen.

Bakpabeier op e Bakblech leeën, d'Rout-Rommel-Scheiwen esou dropleeën, datt se sech net beréieren, a mat Pabeier dréchen tuppen. Mat engem Pinsel e bëssen Ueleg drop tuppen.

30-40 Minutte baken, jee no der Déckt vun de Rommelen.

Ëmmer nees an de Schäffche luisse goen, ob se net ze donkel ginn.

Aus dem Schäffchen huelen, Salz driwwerstreeën an op engem Taartegrill ofkille loossen.

D'Chipse gi beim Ofkille knuspreg.

Am beschten den Dag selwer iessen.

Rout-Rommel-Limonad

Rezept Rommel Bommel

Ingrediente fir 1 Liter

2 fräsch Rout Rommelen

1 Zitroun

4 Straiss Peffermänz

1 lessläffel Hunneg oder brongen
Zocker

1 Liter Spruddelwaasser

Preparatioun

D'Rommele gutt wäschen, schielen an an e grouse Bokal maachen.
Mat Spruddelwaasser opfëllen, bis d'Rommele ganz bedeckt sinn.


D'Zitroun an dënn Tranchë schneiden.
D'Peffermänz, den Hunneg an d'Zitrounescheiwen derbäiginn a gutt verréieren.

De Bokal hermeetesch zoumaachen, fir datt en dicht ass, a 24-48 Stonne roue loossen.
Duerno duerch e Sift filteren a fräsch zerwéieren.

Am Frigo hält sech d'Limonad 3 Deeg.

D'Rout Rommele kënnen gekacht a fir aner Rezepten benotzt ginn.





Rommel-Schockelaskuch

Rezept Rommel Bommel

Ingredienten

200 g schwarze Schockela

200 g gekacht Rout Rommelen
(z. B. vum Rezept vun der Limonad)

3 Eeër

80 g brongen Zocker

1 lesslöffel Hunneg

80 g Spelz- oder Weessmiel (oder
hallef/hallef)

1 Kaffislöffel Backpulver

40 g Botter oder 35 ml Rapsueleg

1 Pris Salz



Preparatioun

De Schäffchen op 160 °C ophëtzen.

De Schockela am Bain-marie schmëlzen, de Botter (oder den Ueleg) derbäiginn a gutt vermëschen.

An enger Schossel d'Eeër, de brongen Zocker an den Hunneg mam Mixer gutt verréieren. D'Miel siftan a mam Backpulver an dem Salz lues a lues ënnermëschen. Esoulaang mixen, bis den Deeg schéi glat ass. D'Rommele mam Püréierstaf reng püréieren an ënnert den Deeg hiewen.

De Schockela derbäiginn an nach eng Kéier ëmréieren.

An eng gebottert rechteckeg Bakform schëdden a 45 Minutte baken. Ofkille loossen an de Kuch aus der Form huelen. Jee no Goût Pudderzocker driwwerstreeën.



Kürbiszopp

Rezept Pippa Pumpkin

Ingrediente fir 4 Persounen

1 Ënn	Rapsueleg
1 Zéif Knuewelek	Salz, Pfeffer
1 klengen Hokkaidokürbis (an d'Kürbisreschter vum Schnëtzen)	1 Pris Paprika
1 Muert	1 lesslöffel Hunneg
1 Courgette	1 Pris Muskot
1 Apel	1 Staang Kanéil
	750 ml Geméisbouillon

Fir ze garnéieren:

geréischtert Kürbiskären

1 Schotz Ram

Preparatioun

D'Ënn an de Knuewelek schielen a kleng schneiden.

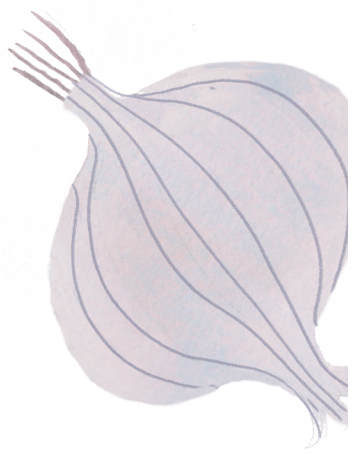
Den Ueleg an engem Dëppe wiermen an d'Ënn mam Knuewelek 3–4 Minutte schéi glaseg ubroden.

De Kürbis wäschen an an zwee schneiden. D'Käre mat engem Löffel eraushuelen. De Kürbis a kleng Stécker schneiden (en Hokkaido muss net geschielt ginn). Eventuell nach d'Reschter vum Schnëtze benotzen. D'Muert an d'Courgette schielen a kleng schneiden. Den Apel wäschen an a véier Stécker schneiden. D'Gehais mat de Kären eraushuelen an den Apel graff zerschneiden.

D'Geméis an d'Apelstécker derbäiginn. Mat Salz, Pfeffer, Paprika, Muskot an der Staang Kanéil wierzen. Den Hunneg derbäiginn, gutt verréieren a mam Bouillon ofläschen. 25 Minuten zougedeckt kache loossen.

D'Staang Kanéil eraushuelen an d'Zopp püréieren. Mat Kürbiskären an engem Schotz Ram garnéieren.

Tipp: En Deel vun de Kürbiskäre kanns du botzen, ofwäschen an dréchnen loossen, fir se d'nächst Joer nees ze planzen.



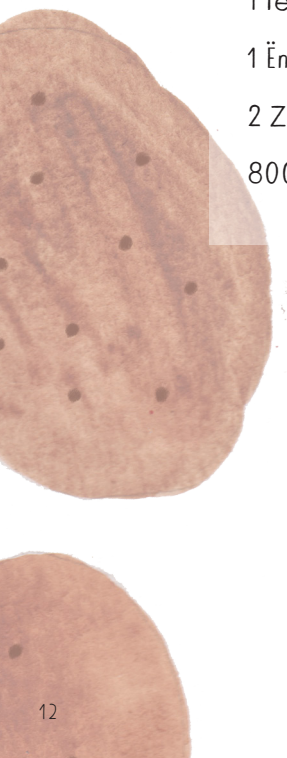
Fräsch Ierbessenzopp

Rezept Monsieur Petit Pois

Ingrediente fir 4 Persounen

- 400 g Ierbessen (Gewiicht ouni d'Scheeken), fräsch oder gefruer
- 1 mëttelgrouss Gromper (zirka 150 g)
- 1 Iesslöffel Raps- oder Olivenueleg
- 1 Ënn
- 2 Zéiwe Knuewelek
- 800 ml Geméisbouillon

- 125 g Naturjugurt 3,5 %
- 3-4 Straiss fräsch Peffermënz
- Salz
- Peffer
- Paprika (Gewierz)



Preparatioun

D'Ënn an de Knuewelek schielen a kleng schneiden. Den Ueleg an engem Dëppe wiermen an d'Ënn mam Knuewelek 3-4 Minutte schéi glaseg ubroden.

D'Gromper schielen, wäschen an a kleng Kübe schneiden. Kuerz mat ubroden.

D'Ierbessen derbäiginn, mat dem Geméisbouillon ofläschen an opkachen. Duerno 10 Minutte liicht kache loossen.

An där Zäit d'Peffermënz wäschen, dréchnen an d'Blieder vun de Stiller zupfen. D'Hallschent an d'Zopp ginn, de Rescht ganz kleng hacken a mam Jugurt vermëschen. Mat e bësse Salz, Peffer a Paprika wierzen, gutt vermëschen a kal stellen.

D'Zopp zerwéieren a mat engem Löffel Peffermënzjugurt garnéieren. Looss dech vun deem erfrëschende Geschmaach iwerraschen!

Tipp: Wie Peffermënz net gär huet, kann och Péiterséileg amplaz huelen.

Manni-Mangold-Quiche

Rezept Manni Mangold

Ingredienten

FIR DEN DEEG:

125 g Spelzmiel
125 g Weessmiel
1 Ee
50 g Botter
50 g wäisse Kéis
1 Pris Salz

FIR DE BELAG:

500 g Mangold
1 Ënn
1 lessläffel Raps- oder Olivenueleg
3 Eeër
150 ml Mëllech
250 g Ricotta
3 lessläffele gerappte Kéis
Salz, Peffer
1 Pris gerappte Muskot

Zoubereedung

Déi zwou Zorte Miel an enger Schossel vermëschen an eng Kaul an d'Mëtt drécken. D'Ee, eng Pris Salz, de kleng geschniddene Botter an de Kéis derbäiginn. Mat propperen Hänn séier zu engem glaten Deeg verschaffen. Wann den Deeg ze fest ass, nach e bësse Waasser derbäimaachen. En Handdusch iwwer d'Schossel leeën an den Deeg doran agewéckelt eng hallef Stonn an de Frigo leeën.

An där Zäit de Mangold wäschen, ofdrëpse loossen an dréchen tuppen. D'Stiller erausschneiden an d'Blieder kleng hacken. D'Stiller an 2 cm grouss Stécker schneiden.

D'Ënn schielen, duerchschniden a fein hacken.

Den Ueleg an engem groussen Dëppe wiermen, d'Ënn an d'Mangoldstiller derbäiginn an ubroden. Duerno d'Mangoldblieder an d'Dëppe maachen a waarden, bis se ganz zesummegefall sinn. Gutt vermëschen, mat Salz, Peffer a Muskot wierzen. Liicht ofkille loossen.

De Schäffchen op 200 °C (180 °C Ëmloft) ophëtzen.

E bësse Miel op d'Aarbechtsplack streeën an eng Taarteform afetten. Den Deeg op der Arbechtsplack ausrullen an an d'Form leeën. En 3 cm héije Rand maachen. Mat enger Forschett an de Buedem picken.

De Ricotta, d'Eeër an d'Mëllech verréieren. Mat Salz, Peffer a Muskot wierzen. D'Hallschent vun der Mëschung um Deeg verdeelen. De Mangold auspressen, op de Ricotta leeën a mam Rescht vun der Ricotta-Mëschung garnéieren.

30 Minutten am Schäffche baken. De gerappte Kéis driwwerstreeën a weider 15 Minutte baken, bis d'Quiche liicht brong ass.

Tipp: Fir en nach méi faarwegt Rezept, kanns du verschidden Zorte Mangold benotzen. Wat d'Quiche méi appetitlech ausgesäit, wat s du méi Loscht kriss, se ze schmaachen.



Vill Freed beim Kachen a Baken!