



Die Rezepte der ehemaligen Website  
[www.alkimios.at](http://www.alkimios.at)

Ein E-Book von blechtrottelt brodaktshns

# Inhalt

Vorwort .....3

Rezepte .....4

Rezepte alphabetisch .....24

Rezepte nach Rubriken .....25

# Vorwort

Es war einmal eine altkatholische Kirchengemeinde, die gründete einen Verein, um einen alternativen Laden betreiben zu können, und damit ihren Teil zu einer gerechteren Welt beizutragen.

Der Verein nannte sich ALKIMIOS und verkaufte Fair-Trade-Produkte, Bioware und sonstige umweltfreundliche Artikel. Teil des Gesamtkonzepts war eine eigene Website mit einer Preisliste, Produktinformationen und einem kleinen Kochbuch.

Nachdem das Projekt aus verschiedenen Gründen scheiterte und damit auch die Website aus dem WWW verschwand, wurde das Kochbuch in dieser Form vor dem Aus bewahrt. Die Sammlung gibt den Letztstand der Onlineversion wieder.

Gutes Gelingen!

E-Book-Version

c) 2003-2009 Michael Strasser

blechtrottelt brodaktshns

# Ananas-Tofu-Strudel



aus Österreich

1 Pkg. Strudelblätter  
(zwei Strudel, 120g)  
250g Tofu  
125g Magertopfen  
Fruchtfleisch von  
1/2 frischen Ananas  
(ca. 700g)  
3 Eier  
4-5 gehäufte EL  
Staubzucker  
1-2 Schalen Rosinen  
Milch

Tofu fein reiben, mit Magertopfen, Eiern und Staubzucker vermischen. Rosinen dazu geben. Masse auf den Strudelteig streichen und mit den Fruchtstücken bestreuen. Zu Strudel rollen und in feuerfeste Form legen. Milch dazugeben bis die Strudel bedeckt sind und im Rohr bei mittlerer Hitze ca. 30 min backen.



## *Unser Tip*

Wer nicht auf Kinder Rücksicht nehmen muß, kann die Rosinen zuvor in Rum, Cognac oder Likör einlegen. Mit anderen Früchten als der frischen Ananas ergeben sich immer neue Variationen dieses Strudels.

# Champ (Irishes Erdäpfelpüree)



aus Irland

4 Frühlingszwiebeln

1 1/2kg Erdäpfel

1/4l Milch

Butter

Erdäpfel waschen, in Salzwasser weichkochen, schälen und zerstampfen (Es dürfen Stücke in der Masse bleiben). In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein schneiden und etwa 5 Minuten in der Milch wärmen. Nach und nach unter die Erdäpfel rühren und mit Salz abschmecken. Zum Servieren in die Mitte des Pürees eine kleine Vertiefung drücken und zerlassene Butter hineingeben.



## *Unser Tip*

Stilecht wird Champ aus der Schüssel gegessen, wobei man den vollen Löffel in die Butter taucht.

# Erdäpfelpfanne mit Tofu



aus Österreich

200g Räuchertofu

250g Erdäpfel

1-2 Zwiebel

Knoblauch

Öl

Erdäpfel weichkochen, schälen und schneiden. Zwiebel schneiden und in Öl anrösten. Tofu würfelig schneiden, mit Knoblauch und Erdäpfeln in die Pfanne geben und mitrösten.



## *Unser Tip*

Wie bei allen Pfannen und Eintöpfen sind die Rezeptangaben nur Anhaltspunkte. Änderungen und Erweiterungen nach eigener Lust und Laune sind jederzeit möglich und ausdrücklich empfohlen.

# Hanf-Zwiebelkuchen



aus Deutschland

## **für den Teig:**

300g Weizenmehl (fein)  
40g Hanfmehl  
40g Germ  
1/2 Teelöffel Salz  
200ml Milch (lauwarm)  
1 Ei  
30g Butter

## **für den Belag:**

70g Zwiebeln  
150 ml Weißwein  
250g Rahm  
2 Eier  
30g frische Petersilie

Germ zerbröseln und mit allen trockenen Zutaten unter das Mehl mischen. Eier in der Milch versprudeln und daruntermischen. Zum Schluss die zerlassene Butter einrühren. Alles zu einem Teig kneten und diesen 10 min zugedeckt gehen lassen. Dann den Teig ausrollen und auf ein befettetes Backblech legen. Noch einmal 15 min ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Belag wie folgt vorbereiten. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden, in Öl leicht andünsten, mit Wein löschen und ca. 5 min leicht kochen lassen. Rahm und Eier

versprudeln, gehackte Petersilie dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Zwiebeln abgekühlt sind, das Rahmgemisch unterheben.

Den Teig damit bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ungefähr 30 Minuten backen.



### ***Unser Tip***

Es gibt viele weitere interessante Rezepte mit Hanf; etwas Recherche zahlt sich aus.

# Indischer Reis (Pillau) mit Erbsen



aus Indien

3EL Öl  
1/2TL ganze  
Kreuzkümmelsamen  
1 mittelgroße Zwiebel  
100g Erbsen  
300g Basmati-Reis  
1TL Salz  
800ml Wasser

Zwiebel fein hacken, Basmati-Reis waschen und abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf erhitzen, Kreuzkümmelsamen hineingeben und einige Sekunden brutzeln lassen. Zwiebeln hinzufügen und dünsten bis sie weich sind. Erbsen, Reis und Salz dazugeben und ungefähr 5 Minuten anbraten. Wasser dazugießen und alles zum Kochen bringen. Dann den Topf fest zudecken und bei niedriger Hitze ungefähr 20 Minuten kochen lassen bis das ganze Wasser aufgesogen ist. Pillau mit einer Gabel auflockern und heiß servieren.



## *Unser Tip*

Olivenöl verstärkt den Geschmack! Verwenden Sie nur hochwertigen Basmati-Reis; die Mehrausgabe lohnt sich.

# Irish Coffee



aus Irland

2-4 cl Irish Whiskey  
starker schwarzer  
Kaffee  
halbgeschlagenes  
Obers

Kaffee nach Geschmack zuckern und in ein Irish Coffee-Glas füllen. Im Notfall tut es auch ein anderes Stielglas. Irish Whiskey (keine zu liebliche Marke) dazugeben und kurz umrühren. Obers mit der Hand nur halb schlagen, bis es dickflüssig ist, und über den Rücken eines Löffels vorsichtig hinzugeben, sodaß es obenauf schwimmt. Durch die Obershaube trinken.



## *Unser Tip*

Es kursieren allerlei seltsame Zubereitungstips von selbsternannten Kennern, die einem echten Iren allesamt wohl nur ein müdes Lächeln entlocken können. Wichtig ist einzig und allein die Qualität aller Zutaten.

Für das Obers leistet besonders bei geringen Mengen auch ein Cocktailshaker gute Dienste.

# Irish Potato Soup



aus Irland

4 große Erdäpfel  
2 große Zwiebeln  
knapp 1/8 Butter  
1/2l Suppe  
1/16l Schlagobers

Erdäpfel und Zwiebeln grob würfeln, in Butter anrösten bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Suppe aufgießen, salzen und pfeffern. Zugedeckt dünsten lassen bis alles weich ist. Danach mit Pürierstab zerkleinern und mit dem Schlagobers verrühren. Dazu Brot reichen.



## *Unser Tip*

Für das authentische Geschmackserlebnis ;-) sollte Irish Soda Bread im Körberl liegen.

# Irish Soda Bread



aus Irland

1/2kg Weizen  
Vollkornmehl  
1/2l Buttermilch

1TL Zucker  
1TL Salz  
1TL Soda

Zutaten rasch zu einem Teig verarbeiten (das Soda und die Buttermilch sind sehr reaktionsfreudig). Einen runden Laib formen und ein Kreuz hineinschneiden.

Im vorgeheizten Rohr bei 220°C auf der obersten Schiene ca. 35 min backen. Rohr während dieser Zeit nicht öffnen! Wenn danach das Brot beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt, ist es fertig.



## *Unser Tip*

Zur Irish Potato Soup passt dieses Brot besonders gut.

# Irish Stew



aus Irland

1 Teil Lammfleisch  
(Nacken oder Lende)  
1 Teil Karotten  
2 Teile Erdäpfel  
2 Teile Zwiebeln  
Petersilie

Lammfleisch und Karotten in ca. 3cm große Würfel schneiden, Erdäpfel und Zwiebeln in knapp 1cm dicke Scheiben.

In großem Topf mit den Erdäpfeln beginnend und endend in Lagen schichten. Jede Lage salzen, pfeffern und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mit Wasser angießen (ca. 0,25l auf 1kg Erdäpfel).

Zugedeckt auf kleiner Flamme oder im Rohr bei 100°C ca.

2-2,5 h weichdünsten.

Vor dem Servieren kurz durchrühren.



## *Unser Tip*

Auch dieser Eintopf gewinnt mit dem Aufwärmen. Wer ganze Erdäpfelstücke in seinem Stew servieren möchte, hebt ein paar auf und gibt sie erst später in den Topf. Wenn Sie sich mit Lammfleisch ganz und gar nicht anfreunden können, versuchen Sie das Rezept einmal mit Rindfleisch. Wir erlauben uns, leicht die Stirn zu runzeln ... :-)

# Nudelauflauf mit Tofu



aus Österreich

200g Räuchertofu

250g Tofu natur

250g Nudeln

Basilikum

Oregano

geriebener Käse

Nudeln wie gewohnt kochen, Tofu klein schneiden oder reiben und daruntermischen. Mit Basilikum und Oregano würzen und den geriebenen Käse darüberstreuen. Im Rohr bei mittlerer Hitze überbacken bis der Käse geschmolzen ist.



## *Unser Tip*

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden, doch uns schmeckt das Rezept am besten mit kleinen Teigwaren wie Fleckerln, Spiralen und Hörnchen.

# Pancakes



aus Amerika

## Zutaten

12dag Mehl

2EL Backpulver

2EL Zucker

1/2TL Salz

1 Ei

1/4l Milch

1EL Öl

Das Ei versprudeln und mit Milch und Öl verrühren.

Mehl mit Backpulver, Zucker und Salz vermischen. Die Flüssigkeit auf einmal dazugeben und rasch verrühren. Der Teig darf dabei nicht zu glatt werden und muß noch Klumpen enthalten. Ungefähr ein Eßlöffel Teig ergibt kleine dollar-size Pancakes.

Die Pancakes in einer leicht befetteten festen Pfanne goldgelb backen, dabei nur einmal wenden, wenn der Teig Blasen wirft und am Rand trocken ist.

Zum Essen mit Butter bestreichen, Ahornsirup übergießen und Zimt bestreuen.



## *Unser Tip*

Auch mit Marmelade, Honig, Zucker etc. schmecken Pancakes hervorragend.

Wer über ein Messbecherset verfügt, für den lauten die

Mengen: 1 1/4 Cups Mehl und 1 Cup Milch.  
Zum Warmhalten mit Zwischenlagen Küchenrolle  
übereinander stapeln.

# Reispfanne mit Tofu



aus Österreich

250g Tofu

250g Jasminreis

1 Zwiebel

2 Eier

Sojasauce

Ingwer, Gelbwurz,

Curry, Nelken,

Kardamom

Öl

Tofu würfelig schneiden und mit Sojasauce und asiatischen Gewürzen wie Ingwer, Gelbwurz, Kardamom, Nelken, Salz, Pfeffer und Curry marinieren. Den Tofu mit den Gewürzen einige Stunden ziehen lassen.

Jasminreis wie gewohnt weich kochen. Zwiebel in Öl anrösten, zuerst Tofu, dann Reis zugeben und mitrösten. Eier unterrühren.



## *Unser Tip*

Das Rezept läßt sich ganz einfach variieren, indem man die Marinade nach eigenem Geschmack verändert.

# Tofu-Aufstriche



aus Österreich

## **Grundrezept**

250g Tofu natur  
125g Magertopfen  
150ml Sauerrahm  
oder Joghurt

Die Zutaten mit dem Rührstab oder Handmixer verrühren, dabei den Rahm bzw das Joghurt je nach gewünschter Konsistenz nach und nach zugeben.

## **mit Kürbiskernen ...**

150-200g Kürbiskerne  
2EL Kürbiskernöl  
Zitronensaft

Die Kürbiskerne fein zerkleinern und mit Kürbiskernöl unter die Grundlage mischen. Mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

## **mit Basilikum ...**

100g Pinienkerne  
2-3TL Pesto oder frisches Basilikum  
5-6EL Olivenöl

Pinienkerne in Olivenöl leicht anrösten und fein zerkleinern. Unter die Grundlage mischen und salzen.

**mit Sesam ...**

100-200g Räuchertofu  
2EL Tahin  
1EL Sojasauce  
Muskatnuß  
Sesamkörner  
2EL Olivenöl  
1TL Pesto  
oder frisches Basilikum  
1 Zwiebel  
Knoblauch

Zur Grundlage noch den Räuchertofu rühren.  
Die Zutaten daruntermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**mit Sardellen ...**

100-200g Räuchertofu  
50g Sardellenfilets  
1 Zwiebel  
Knoblauch

Zur Grundlage noch den Räuchertofu rühren.  
Die Sardellen und die Zwiebel klein schneiden und unter die Grundlage mischen. Mit dem Knoblauch würzen.

**mit Paradeismark und Oliven ...**

100-200g Räuchertofu  
50g Oliven  
1 Zwiebel  
Paradeismark  
Knoblauch

Zur Grundlage noch den Räuchertofu rühren.

Die Oliven und die Zwiebel klein schneiden und zur Grundlage geben. Paradeismark nach Belieben unterrühren und mit Salz abschmecken.



### ***Unser Tip***

Tofu braucht einige Zeit um den Geschmack der würzenden Zutaten anzunehmen. Die Aufstriche sollten deshalb mindestens eine Nacht im Kühlschrank zugedeckt ziehen. Ob Sie die Grundlage mit oder ohne Räuchertofu erstellen, entscheidet letztendlich Ihr Gaumen.

# Vollkornpalatschinken



aus Österreich

120g Weizenvollmehl

60g Weizenmehl

2 Eier

400 ml Milch

Salz

Beide Mehllarten gut vermischen und mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verrühren. Am besten abwechselnd Milch und Mehl dazu geben, da die benötigte Flüssigkeitsmenge beim Arbeiten mit Vollmehl nicht immer gleich ist.

In der Pfanne wie gewohnt herausbacken.



## *Unser Tip*

Viele andere herkömmliche Rezepte lassen sich durch geschickte Mehlmischungen genauso ausbauen. Die weitaus meisten wertvollen Inhaltsstoffe enthält frisch gemahlenes Vollmehl.

# Vollkornstriezel mit Tofu



aus Österreich

250g Dinkelmehl

250g Weizenvollmehl

250g Weizenmehl glatt

1 Würfel Germ

125g Tofu

3/8l Milch

100g Butter

100g Zucker

1 Ei

Zimt

Tofu zerdrücken, Germ zerbröseln und mit allen trockenen Zutaten unter das Mehl mischen. Eier in der Milch versprudeln und daruntermischen. Zum Schluß die zerlassene Butter einrühren. Den Teig zudecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Zu einem Striezel formen und noch einmal gehen lassen.

Bei 225 °C (Heißluft 190 °C) ca. 15-20 Minuten backen.



***Unser Tip***

Machen Sie lieber gleich zwei davon.

# Zucchini-puffer



aus Österreich

30dag Erdäpfel

30dag Zucchini

2 Eier

Knoblauch

Salz, Pfeffer

Mehl

Erdäpfel und Zucchini abwechselnd in eine Schüssel reißen und anschließend gut ausdrücken. Eier daruntermischen und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Zu Puffern formen, bemehlen und in der Pfanne ca. 5 min backen.



## *Unser Tip*

Sie können die Menge bis auf je 50 dag Zucchini und Erdäpfel steigern, ohne ein drittes Ei zuzugeben. Lassen die Zutaten zuviel Wasser, so hilft es, das Mehl gleich unter den Teig mischen.

# Rezepte alphabetisch

Ananas-Tofu-Strudel .....	4
Champ (Irisches Erdäpfelpüree) .....	5
Erdäpfelpfanne mit Tofu .....	6
Hanf-Zwiebelkuchen .....	7
Indischer Reis (Pillau) mit Erbsen .....	9
Irish Coffee .....	10
Irish Potato Soup .....	11
Irish Soda Bread .....	12
Irish Stew .....	13
Nudelaufbau mit Tofu .....	14
Pancakes .....	15
Reispfanne mit Tofu .....	17
Tofu-Aufstriche .....	18
Vollkornpalatschinken .....	21
Vollkornstriezel mit Tofu .....	22
Zucchini-puffer .....	23

# Rezepte nach Rubriken

## ohne Fleisch

Erdäpfelpfanne mit Tofu .....	6
Hanf-Zwiebelkuchen .....	7
Irish Potato Soup .....	11
Nudelauflauf mit Tofu .....	14
Reispfanne mit Tofu .....	17
Tofu-Aufstriche .....	18
Zucchini-puffer .....	23

## Beilagen

Champ (Irishes Erdäpfelpüree) .....	5
Indischer Reis (Pillau) mit Erbsen .....	9
Irish Soda Bread .....	12

# Mehlspeisen

Ananas-Tofu-Strudel.....	4
Pancakes.....	15
Vollkornpalatschinken.....	21
Vollkornstriezel mit Tofu.....	22

## **Irishes**

Champ (Irishes Erdäpfelpüree) .....	5
Irish Coffee .....	10
Irish Potato Soup .....	11
Irish Soda Bread .....	12
Irish Stew .....	13

## leicht

Ananas-Tofu-Strudel .....	4
Champ (Irisches Erdäpfelpüree) .....	5
Erdäpfelpfanne mit Tofu .....	6
Indischer Reis (Pillau) mit Erbsen .....	9
Irish Potato Soup .....	11
Irish Stew .....	13
Nudelaufbau mit Tofu .....	14
Reispfanne mit Tofu .....	17
Tofu-Aufstriche .....	18
Vollkornpalatschinken .....	21
Zucchini-puffer .....	23

## **mittelschwer**

Hanf-Zwiebelkuchen.....	7
Irish Coffee.....	10
Irish Soda Bread.....	12
Pancakes.....	15
Vollkornstriezel mit Tofu.....	22