

Wohnmobil Rezepte

Kochen + Backen im Omnia



by Campofant.com

Inhaltsverzeichnis

Brokkoli-Lauch-Quiche	3
Spinat-Kasserolle	4
Sommerliches Ofengemüse	5
Moussaka mit oder ohne Fleisch	6
Mediterrane Filo-Päckchen	7
Cannelloni mit Thunfisch und Ricotta	8
Käsekuchen	9
Tarte au Chocolaté	10
Semmeln/Brötchen	11

Brokkoli-Lauch-Quiche

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- 1 Brokkoli
- 1 Brühwürfel
- 1 Stange Lauch
- 200 gr. geriebener Käse
- 400 ml Sahne
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Öl
- Wasser
- 200 gr. Schinken (nach Wunsch)



Zubereitung:

Wasser mit dem Brühwürfel in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen den Brokkoli klein schneiden und ins kochende Wasser geben. Einige Minuten bissfest garen. In der Zwischenzeit den Lauch in feine Ringe schneiden.

Die Eier zusammen mit etwas geriebenem Käse in die Sahne geben. Die Sahne-Eier-Käse-Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen (muss beim Probieren etwas zu salzig schmecken) und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Den Omnia mit ein wenig Öl einreiben. Dann den Blätterteig aus der Packung nehmen und den Omnia damit auslegen.

Tipp: Ich habe den Blätterteig in Rechtecke geschnitten und sie überlappend in den Omnia gelegt. Die Ränder links und rechts hochziehen. Sollten sie sich nicht weit genug hochziehen lassen, dann einfach den restlichen Blätterteig in Streifen schneiden und sie oben andrücken. Alle Kanten, wo der Blätterteig überlappt, gut festdrücken, so das kein Zwischenraum mehr vorhanden ist.

Dann den Omnia mit dem Blätterteig auf den Herd stellen und für wenige Minuten bei höchster Stufe ein wenig aufgehen lassen. Sobald er anfängt aufzugehen den Herd wieder ausschalten. Nun füllen wir den Blätterteig. Zuerst den Brokkoli mit dem Lauch (und wenn gewünscht mit dem Schinken) vermischen und dann in die Form geben. Das Gemüse sollte bis zum Rand des Blätterteigs gehen. Anschließend die Sahne-Eier-Käse-Mischung darüber gießen. Wenn diese ein wenig über den Blätterteig hinaus geht ist das nicht schlimm. Das verfestigt sich beim Backen. Nun noch etwas geriebenen Käse drauf streuen und ab auf den Herd.

Die Brokkoli-Lauch-Quiche auf kleinster Stufe ca. 40 Minuten backen lassen. Anschließend den Herd ausschalten und noch 20 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen.

Spinat-Kasserolle

Zutaten:

- 300 gr. Nudeln
- 500 gr. Spinat (tiefgekühlt)
- 200 gr. geriebener Emmentaler
- 200 ml. passierte Tomaten
- 1 kleine Dose Tomaten (250 gr.)
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1/2 Brühwürfel
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- 200 gr. Speckwürfel (nach Wunsch)



Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Darauf achten das sie nicht zu weich werden.

Wenn man den Speck verwendet, dann diesen scharf anbraten und wie im Rezept weiter verfahren.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfen. Danach Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten, den Knoblauch dazugeben. Anschließend den aufgetauten Blattspinat dazugeben und gut durchrühren. Die Dosentomaten in eine Schüssel geben und klein schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Dosentomaten und die passierten Tomaten zum Spinat geben und gut durchrühren. Den Brühwürfel dazugeben und wenn er sich aufgelöst hat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Nudeln zum Spinat geben, gut umrühren. So viel Nudeln in den Omnia schichten, das der Boden bedeckt ist. Nun ein wenig von dem geriebenen Käse darauf verteilen. Dann die restlichen Nudeln in den Omnia geben und den restlichen Käse obendrauf streuen.

Den Omnia nun für 30 Sek. auf stärkster Stufe auf den Herd stellen. Dann den Herd auf die schwächste Stufe runterdrehen. Die Spinatkasserolle so lange auf dem Herd lassen, bis der Käse goldgelb geworden ist.

Sommerliches Ofengemüse

Zutaten:

- 1 Stange Lauch
- 2 Zucchini
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Mozzarella
- 50 ml Olivenöl
- 1,5 TI Salz
- 1 TI Kurkuma
- 1 TI Kreuzkümmel
- 1 TI Paprika edelsüß
- 1 TI Thymian
- etwas gemahlene Chili (nach Bedarf)



Zubereitung:

Lauch in feine Ringe schneiden. Zucchini und Tomaten würfeln. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Das gesamte Gemüse in eine Schüssel geben.

Den Mozzarella mit einem Küchentrepp trocknen und in feine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Das Olivenöl und die Gewürze vermischen und über das Gemüse geben. Das Ganze gut durchmischen und anschließend im Omnia verteilen.

1 Stunde bei niedrigster Stufe gar werden lassen. Das Gemüse immer wieder ein wenig wenden.

Dazu passt Aioli, Guacamole oder auch einfach Ketchup wunderbar.

Variationen: Das Ofengemüse kann mit jedem beliebigen Gemüse gemacht werden. Und je nach Geschmack kann man auch die Gewürze variieren.

Moussaka mit oder ohne Fleisch

Zutaten:

- 300 gr. Kartoffeln
- 300 gr. Aubergine
- 250 gr. Sojahack oder normales Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 1/8 TI Zimt
- 2 Eier
- 20 gr. Butter
- 20 gr. Mehl
- 188 ml. Milch
- 50 gr. geriebenen Käse
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- Öl



Zubereitung:

Auberginen in dünne Scheiben schneiden, salzen und 30 Minuten abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben knusprig in Öl anbraten und danach beiseite stellen. Anschließend die Auberginenscheiben gut abtrocknen und ebenfalls im Öl anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch zusammen mit dem Sojahack / normalen Hackfleisch scharf anbraten. Die Dosentomaten klein schneiden und ohne Saft in die Pfanne geben. Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Zimt und eine gute Prise Muskatnuss dazugeben. Abschmecken und gegebenenfalls nochmal nachwürzen. Unter ständigem Rühren so lange dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Das Lorbeerblatt rausnehmen und nochmals abschmecken und 1 Ei unterrühren.

In einem kleinen Topf die Butter zerlassen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Dann nach und nach die Milch zugeben und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und 1 Ei und einen guten Esslöffel Käse einrühren.

Den Ofen leicht einfetten. Nun erst etwas von der Hacksauce auf den Boden geben, dann eine Schicht Kartoffeln, eine Schicht Auberginen und dann die weiße Sauce darübergeben. Dann die restliche Hackfleischmasse darauf verteilen, wieder Kartoffeln und Auberginen drauf verteilen und den Rest der weißen Sauce darüber geben.

Mit Käse bestreuen und bei stärkster Stufe auf den Herd geben. Nach 3 Minuten die Temperatur auf kleinste Stufe zurückdrehen und das Moussaka für 40 - 60 Minuten auf dem Herd lassen.

Mediterrane Filo-Päckchen

Zutaten:

- 1 Packung Filoteig
- 3 Tomaten
- 1 Packung Feta
- Oregano
- Basilikum
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Muffinförmchen aus Silikon oder Alu



Zubereitung:

Den Teig aus der Verpackung nehmen. Die einzelnen, dünnen Teigblätter 2x falten und in ein eingöltes Muffinförmchen geben. Am besten geht das, wenn man die Blätter in der Mitte zusammendrückt und dann in die Form gibt. Dort dann mit den Fingern in die Form drücken. Den oberen Teil der Teigblätter, der wahrscheinlich ein wenig übersteht, einfach nach innen rollen, so dass sie nicht aus der Muffinform raushängen. In meinen Omnia passen 6 Muffinförmchen.

Die Tomaten und den Feta in kleine Stücke schneiden. Dann eine Schicht Tomaten, diese Salzen, pfeffern und mit den Kräutern würzen, dann eine Schicht Feta, wieder würzen und so weiter verfahren, bis das Päckchen gefüllt ist. Den überstehenden Filoteigrand mit ein wenig Öl einreiben.

Die Muffinförmchen auf das Gitter im Omnia stellen und 3 Min. bei größter Stufe backen lassen. Danach den Herd auf schwächste Stufe runter drehen und nochmal ca. 20 Min. backen lassen. Die Filo-Päckchen sind fertig, wenn der Filoteig oben knusprig ist und Farbe gezogen hat.

Cannelloni mit Thunfisch und Ricotta

Zutaten:

- 1 Packung Cannelloni
- 250 gr. Ricotta oder ähnlichen, groben Frischkäse
- 1 kleine Dose Thunfisch (in Öl)
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 500 ml. passierte Tomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 große oder 2 kleine Paprika
- 150 gr. geriebener Käse
- 50 gr. geriebener Pecorino
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Paprika edelsüß
- Öl



Zubereitung:

Den Ricotta in eine Schüssel geben. Eine halbe Paprika ganz fein würfeln und dazugeben. 1/2 Zwiebel ebenfalls fein würfeln + 2 Zehen Knoblauch pressen und zum Ricotta geben. Nun ca. 100 ml. passierte Tomaten dazugeben, so dass eine homogene Masse entsteht. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Cannelloni mit der Masse füllen. (Bei mir waren es dann 18 fertige Cannelloni).

Nun die andere halbe Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten. Die Dose Thunfisch (inkl. Öl) dazugeben (kann auch weggelassen werden) und mit anbraten. Nun die halbe Paprika ebenfalls fein würfeln und in die Pfanne geben. Die geschälten Tomaten aus der Dose nehmen und klein schneiden. Dann mit dem Saft in die Pfanne geben. Nun noch die 400 ml. passierte Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano gut würzen und alles 5 Min. köcheln lassen.

Nun ein kleines bisschen von der Sauce in den Omnia geben. Eine Reihe Cannelloni darauf verteilen und nochmal Sauce darüber geben. Nun den geriebenen Pecorino darüber streuen und dann die ganzen restlichen Cannelloni im Omnia verteilen. Den Rest der Sauce darüber geben und mit Käse bestreuen.

Nun 5 Min. auf höchster Stufe und 60 min. auf kleinster Stufe auf dem Herd kochen lassen.

Variationen: Schmeckt auch ohne den Thunfisch wunderbar.

Tipp: Die Cannelloni können fast bis zum Rand oben gefüllt werden, da sie nachgeben, wenn sie dann weich werden. 18 Stück haben bei mir einwandfrei in den Omnia gepasst.

Käsekuchen

Zutaten:

- 160 gr. Butterkekse oder andere süße Kekse
- 50 gr. Butter
- 2 Packungen Philadelphia
- 80 g. Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 1/2 Packung Erdbeeren (optional)
- Zitronensaft
- Salz



Zubereitung:

Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Kekse in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz o.ä. fein zerbröseln und in die geschmolzene Butter geben. Das Ganze gut durchmischen. Den Omnia mit Butter einfetten und die Keks-Butter-Mischung hineingeben und fest am Boden andrücken. Der Boden sollte überall bedeckt sein.

Jetzt Eier, Zucker, Vanillezucker, Philadelphia und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen so lange rühren, bis sich alles schön vermischt hat. Einen Spritzer Zitronensaft zugeben und auf die Seite stellen.

Die Erdbeeren klein schneiden und ein wenig zuckern.

Nun ein kleines bisschen von der Käsekuchenmasse auf den Keksboden geben. Dann die Erdbeeren darauf verteilen und anschließend den Rest der Käsekuchenmasse in den Omnia gießen.

Den Omnia nun auf den Herd stellen. Den Herd auf stärkster Stufe für 2 Minuten anmachen. Dann auf die schwächste Stufe runtergehen und den Kuchen 50 Minuten backen. Anschließend den Herd ausmachen und den Omnia geschlossen für ca. 30 Minuten auf dem Herd stehen lassen.

Hinweis: Der Kuchen lässt sich ohne Backpapier und ohne Silikonform einwandfrei aus dem Omnia lösen.

Du kannst diesen Käsekuchen auch in einer normalen Kuchenform im Backofen machen. Du musst lediglich die angegebene Menge der Zutaten verdoppeln. Der Kuchen geht dann bei 150 °C für 1 Stunde in den Backofen.

Tarte au Chocolaté

Zutaten:

- 250 gr. Kuvertüre zartbitter
- 125 gr. Butter
- 100 gr. Zucker
- 70 gr. Mehl
- 200 ml Sahne
- 3 Eier
- ¼ Tl. Backpulver
- Prise Salz



Zubereitung:

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist Butter und Zucker hinzufügen und so lange verrühren, bis es sich in der warmen Schokolade aufgelöst hat.

Mehl, Backpulver, eine gute Prise Salz und Sahne zum Teig geben und verrühren.

Die Eier trennen, das Eigelb zur Schokomasse und das Eiweiss steif schlagen. Den Eischnee dann vorsichtig unterheben (nicht rühren!!)

In die gefettete Omnia Form geben und 45 Min. auf kleinster Stufe backen. Unbedingt in der Form auskühlen lassen und nicht wundern, er geht ein klein wenig zusammen. Das ist aber normal.

Variationen:

Du kannst auch noch ein wenig Chili mit in den Kuchenteig geben. Alternativ gibt es auch noch die Möglichkeit etwas mehr Salz hinzuzugeben, so hat man einen süß-salzigen Kuchen.

Hinweis:

Du kannst diese Tarte auch in einer normalen Kuchenform im Backofen machen. Du musst lediglich die angegebene Menge der Zutaten verdoppeln. Außer die Sahne, die bleibt bei 200 ml. wie hier angegeben. Den Kuchen einfach im vorgeheizten Backofen bei 150 °C für 30 Minuten backen. Keine Sorge, wenn er noch ziemlich weich erscheint nach den 30 Minuten, das ist normal und muss so sein.

Semmeln/Brötchen

Zutaten:

- Mehl
- Salz
- Zucker
- Backpulver
- Trockenhefe
- Wasser
- Öl



Zubereitung:

200 ml lauwarmes Wasser + 1/4 EL Salz + eine Prise Zucker + 1 EL Trockenhefe in eine Schüssel geben und gut durchrühren.

So viel Mehl zugeben, dass es ein breiiger Teig wird. Kurz stehen lassen, bis es anfängt zu blubbern. Nun 1 Messerspitze Backpulver und so viel Mehl zugeben, bis es ein gut knetbarer Teig wird und nicht mehr klebt. Alles gut durchkneten und an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat.

Kleine Semmeln formen und diese schleifen (Tante Google findet dazu tolle Anleitungen). Kreuzförmig einschneiden und im eingeölkten Omnia für 5 - 10 Minuten gehen lassen. Dann ab auf den Herd. 3 Minuten bei höchster Stufe und ca. 30 Minuten auf kleinster Stufe.

Wenn sie unten dann schön Farbe gezogen haben und knusprig sind, wende ich sie noch mal und lasse sie bei hoher Stufe noch ein paar Minuten drauf. Aber aufpassen, dass sie dabei nicht verbrennen. Mit Silikonform kann sich die Backzeit u. U. verlängern.

Variationen: Du kannst die Semmeln auch mit geröstetem Sesam oder Mohn bestreuen. Oder du kannst mit dem Teig ein ganzes Brot backen.

Danke fürs Runterladen

Wir, von campofant.com, wünschen ganz viel Spaß und Freude beim Nachkochen und -backen.

Wir werden dieses Kochbuch von Zeit zu Zeit erweitern. Dementsprechend darfst du dich schon auf weitere, tolle Rezepte freuen.

Viele Grüße von
Robby und Stefan

