

Alfred's Sammlung

Herzhafte und süße Rezepte aus der Sammlung

- [Pfannkuchen](#)
- [Gänsebraten](#)
- [Zwiebelsuppe](#)
- [Tiroler Gröstl](#)
- [Omas Rinderrouladen](#)
- [Gnocchi \(histaminfrei\)](#)
- [Pulled Beef Burger mit Raclettekäse](#)
- [Brathähnchen / Grillhähnchen \(einfachste Zubereitung\)](#)
- [Strammer Max](#)

Pfannkuchen

Klassisches Rezept für süße Pfannkuchen - zum Frühstück oder Dessert.

Beschreibung

Dünne, goldgelbe Pfannkuchen - schnell zubereitet und vielseitig verwendbar.

Zeitaufwand

- Vorbereitung: 10 Min
- Kochzeit: 15 Min
- Gesamt: 25 Min

Bild

Pfannkuchen

Zutaten

Menge	Zutat
250 g	Mehl
4	Eier
500 ml	Milch
1 Prise	Salz
nach Belieben	Butter zum Ausbacken
nach Belieben	Zucker, Zimt, Apfelmus

Anleitung

1. Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig verquirlen.
 2. Teig 10 Minuten quellen lassen.
 3. Butter in der Pfanne erhitzen.
 4. Teig portionsweise in die Pfanne geben und dünn ausbacken.
 5. Bei mittlerer Hitze goldbraun braten, wenden.
 6. Mit Zucker und Zimt oder Apfelmus servieren.
-

Tipps & Variationen

- Mit Mineralwasser aufschäumen für extra fluffige Pfannkuchen.
 - Oder als herzhafte Variante mit Speck/Käse.
-

Quelle

Aus der persönlichen Rezeptsammlung (importiert von GUPPI)

Gänsebraten

Klassischer Gänsebraten mit Apfel-Orangen-Füllung, dazu eine reichhaltige Soße aus den Innereien und Wurzelgemüse.

⏱ Zeitaufwand

- Auftauen: 24 Stunden im Salzwasser
- Vorbereitung: ca. 30 Min
- Garen: 3 Stunden bei 140 °C Umluft + 3-5 Min unter Grill
- Soße einkochen: 2-2,5 Stunden
- **Gesamt: ca. 6-7 Stunden**

[Screenshot_20260602_014442.png](#)

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Backofen	Umluft
Brätergitter	Für die Gans
Backblech	Darunter stellen zum Auffangen
Topf	Für die Soße
Sieb	Für Fett und Soße
Schüssel	Für Gänsefett
Schneidebrett & Messer	
Küchenfaden & Nadel	Zum Zubinden

🥘 Zutaten

Zutat	Menge
Gefrorene Gans (mit Innereien)	1 Stück
Salzwasser	zum Auftauen
Apfel	1 Stück
Orange	1 Stück
Zwiebel	1 Stück
Wacholderbeeren	nach Geschmack
Piment	nach Geschmack
Beifuß (Salbei)	nach Geschmack
Wurzelgemüse (Möhren, Sellerie etc.)	nach Bedarf
Tomatenmark	1 Klecks
Mehl	nach Bedarf
Rotwein	nach Bedarf
Wasser	nach Bedarf
Speisestärke	zum Abbinden
Salz & Pfeffer	zum Abschmecken

Schritt-für-Schritt

1. Gans 24 Stunden vorher im Salzwasser auftauen lassen.
2. Die Innereien zur Seite stellen – daraus wird später die Soße.
3. Vom Innereien das Fett lösen und den Bürzel abschneiden.
4. Füllung vorbereiten: Apfel, Orange, Zwiebel, Wacholder, Piment und Beifuß in die Gans füllen.
5. Die Gans tackern (zustecken) und mit Küchenfaden zubinden.
6. Gans auf ein Gitter legen, darunter ein Backblech stellen.
7. Bei 140 °C Umluft für 3 Stunden in den Ofen schieben.
8. Innereien kleinhacken. Eine Flocke Gänsefett in einen Topf geben, die Innereien dazu und ca. 10 Minuten rösten.
9. Wurzelgemüse dazugeben und weitere ca. 10 Minuten rösten.
10. Ein Klecks Tomatenmark und etwas Mehl dazugeben, 1 Minute rösten.
11. Mit Rotwein ablöschen, reduzieren lassen und noch einen Schluck Rotwein dazugeben.
12. Wasser, Piment, Wacholder und Beifuß dazugeben. 2–2,5 Stunden bei kleiner Flamme einkochen lassen.
13. Nach 3 Stunden Backzeit: Das abgelaufene Fett aus dem Blech durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und kühl stellen (nicht im Ausguss entsorgen!).

14. Das Blech kurz sauber spülen – kein Fett mehr am Blech.
 15. Die Gans nochmals für 3–5 Minuten unter den Grill geben, bis die Haut knusprig ist.
 16. Die Soße durch ein Sieb geben und mit Speisestärke abbinden.
 17. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig.
-

☐☐ Tipps & Variationen

- Beifuß macht das Gänsefett bekömmlicher.
 - Das gerenderte Gänsefett eignet sich hervorragend zum Braten – niemals wegschütten!
 - Wenn das Blech vor dem Grillen nicht sauber ist, verqualmt der Ofen.
-

☐☐ Quelle

[YouTube Shorts — Gänsebraten](#)

Zwiebelsuppe

Klassische französische Zwiebelsuppe mit Riesling, gerösteten Zwiebeln, Toast-Croutons und schmelzendem Gruyère.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
 - Garen: ca. 20 Min
 - **Gesamt: ca. 30 Min**
-

🖼 Bilder

Zwiebelsuppe

🔪 Utensilien

- großer Topf
 - Sieb
 - Backform oder Ofen (für Käsetoast)
 - flacher Teller (zum Abschmecken)
-

🥘 Zutaten

- große Zwiebeln (möglichst weniger schälen)
- 1 Flocke Butter
- 1 Thymian-Zweig
- 1 Lorbeerblatt
- Gemüsebrühe (aus dem Glas, qualitativ hochwertig)
- 1 EL Mehl

- Riesling (eurer Wahl)
 - Toastbrot (für Croutons / Käsetoast)
 - Gruyère oder Comté (reichlich, gerieben)
 - Muskat
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
-

☐ Schritt-für-Schritt

1. Zwiebeln in Streifen schneiden.
 2. Butterflocke in einen großen Topf geben, Thymian und Lorbeer dazugeben und die Zwiebeln farblos anschwitzen.
 3. Mehl über die Zwiebeln streuen und schön unterrühren.
 4. Mit einem Glas Riesling ablöschen und einmal aufkochen.
 5. Gemüsebrühe durch ein Sieb dazugießen.
 6. Kräuter dazugeben, Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
 7. In der Zwischenzeit aus Toastbrot Kreise ausstechen (Rest nicht wegwerfen, trocknen und zu Semmelmehl verarbeiten).
 8. Toastbrot-Croutons mit reichlich Käse bestreuen und in den Ofen schieben, bis der Käse goldbräunlich geschmolzen ist.
 9. Suppe mit Muskat, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
 10. Kräuter (Thymian, Lorbeer) herausnehmen.
 11. Käsetoast auf die Suppe setzen, etwas Pfeffer darüber und servieren.
-

☐ Tipps & Variationen

- Große Zwiebeln bevorzugen — weniger Schälen, mehr Freude.
 - Qualitativ hochwertige Gemüsebrühe verwenden, kein „Schrott“.
 - Zum Abschmecken einen flachen Teller verwenden, dann verbrennt man sich nicht die Lippe/Gosche.
 - Anstelle Gruyère auch anderer schmelzender Käse möglich.
-

☐ Quelle

[YouTube Shorts — Hannes Zwiebelsuppe](#)

Tiroler Gröstl

Herzhafte Spezialität aus Tirol - perfekt für deftigen Hunger.

Beschreibung

Klassisches Tiroler Gröstl aus Bratkartoffeln mit Rindfleisch, Zwiebeln und Spiegelei - deftig und sättigend.

Zeitaufwand

- Vorbereitung: 15 Min
- Kochzeit: 25 Min
- Gesamt: 40 Min

Bild

Tiroler Gröstl

Zutaten

Menge	Zutat
500 g	Kartoffeln (gekocht, kalt)
200 g	Rindfleisch (Rostbraten)
2	Zwiebeln
2	Eier
nach Belieben	Butter oder Schmalz

Menge	Zutat
nach Geschmack	Salz, Pfeffer, Majoran

Anleitung

1. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln fein würfeln, Fleisch in Streifen schneiden.
3. Butter/Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen.
4. Kartoffelscheiben goldbraun anbraten.
5. Zwiebeln und Fleisch dazugeben, mitbraten.
6. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
7. Zwei Spiegeleier obenauf braten und servieren.

Tipps & Variationen

- Mit Speckwürfeln für extra Aroma.
- Mit Käse überbacken als "Gröstl überbacken".

Quelle

Aus der persönlichen Rezeptsammlung (importiert von GUPPI)

Omas Rinderrouladen

Klassische deutsche Rinderrouladen mit Senf, Speck, Gurke, Zwiebeln und einer kräftigen Rotweinsoße — genau wie bei Oma.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 20 Min
 - Garen: ca. 60 Min bei 180 °C
 - **Gesamt: ca. 80 Min**
-

Bilder

Omas Rinderrouladen

Utensilien

- große Pfanne / Topf (zum Anbraten)
 - Auflaufform oder Bräter (für den Ofen)
 - Sieb
 - Holzlöffel
-

Zutaten

- Rindfleisch (Oberschale, in dünne Scheiben)
- Zwiebeln
- Salz & Pfeffer
- Bautzener Senf
- Speckscheiben
- Gewürzgurken (Gürkchen)

- Mehl
 - Tomatenmark
 - Rotwein
 - Piment
 - kräftige Rinderbrühe
 - Maisstärke (zum Binden der Soße)
-

Schritt-für-Schritt

1. Zwiebeln schälen, würfeln und in der Pfanne kurz anschmoren/anbraten — das erleichtert später das Einrollen.
 2. Fleischscheiben flach auslegen und ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen.
 3. Jede Scheibe großzügig mit Bautzener Senf bestreichen.
 4. Speckscheiben darauflegen.
 5. Die geschmorten Zwiebeln auf dem Fleisch verteilen.
 6. Gewürzgurken (Gürkchen) in Streifen schneiden und darauflegen.
 7. Fleisch so anordnen, dass die rechte Seite eingeklappt wird, dann die linke Seite — danach mit Schwung fest einrollen.
 8. Die Rouladen brauchen keinen Zahnstocher oder Faden, wenn sie fest eingerollt sind.
 9. Gemüse in der Pfanne zur Seite schieben und Rouladen von allen Seiten kräftig anbraten.
 10. Tomatenmark und etwas Mehl dazugeben, kurz anschwitzen.
 11. Mit einem guten Schuss Rotwein ablöschen.
 12. Mit Pfeffer, Piment und Salz würzen — das gibt den richtigen Power-Geschmack und die Farbe.
 13. Mit dem Holzlöffel alle Röststücke vom Pfannenboden hochkratzen.
 14. Alles mit kräftiger Rinderbrühe aufgießen.
 15. Rouladen bei 180 °C für ca. 60 Minuten in den Ofen schieben.
 16. Rouladen herausnehmen, Soße durch ein Sieb gießen.
 17. Soße mit etwas Maisstärke (angesetzt) binden.
 18. Rouladen mit der Soße anrichten und servieren.
-

Tipps & Variationen

- Bautzener Senf ist der Favorit — aber jeder gute mittelscharfe Senf funktioniert.
 - Speck und Gurken dürfen nicht fehlen, sonst sind es keine echten Rouladen.
 - Fleisch vor dem Einrollen flach klopfen — dann lässt es sich besser belegen.
 - Mit Schwung einrollen, dann braucht man keinen Zahnstocher oder Bindfaden.
 - Die Soße schmeckt noch besser, wenn sie vor dem Servieren kurz zieht.
-

Quelle

[YouTube Shorts — So kochst du Omas Rinderrouladen!](#)

Gnocchi (histaminfrei)

Selbst gemachte Kartoffelgnocchi — histaminfrei und einfach zuzubereiten.

Beschreibung

Gnocchi aus mehlig kochenden Kartoffeln, Dinkelmehl und Olivenöl. Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder mit Schmorgemüse als Hauptgericht.

Zeitaufwand

- Vorbereitung: 20 Min
- Garen: 2–3 Min
- Gesamt: ca. 25 Min

Bilder

[gnocchi-histaminfrei-rezept.webp](#)

Zutaten (für 4 Personen)

Menge	Zutat
500 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
125 g	Dinkelmehl
20 g	Fett, Margarine oder Olivenöl
nach Geschmack	Salz, Pfeffer, Muskat (gerieben)
2 l	Wasser (für Kochvorgang)

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen.
 2. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
 3. Kräftig würzen und mit Mehl und Fett gründlich verkneten.
 4. Aus der Masse daumendicke Rollen formen.
 5. 2 l Wasser kräftig salzen und in einem weiten Topf zum Kochen bringen.
 6. Die Teigrollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, mit einer Gabel etwas flach drücken.
 7. Gnocchi in das kochende Salzwasser geben und ca. 2–3 Minuten gar ziehen lassen.
 8. Die Gnocchi sind fertig, wenn sie oben schwimmen.
 9. Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch servieren oder mit Schmorgemüse anrichten.
 10. **Variation:** Salbeiblätter mit Knoblauchspänen in Olivenöl ausbraten und großzügig über die Gnocchi verteilen — dann als Hauptgericht genießen.
-

Nährwertangaben (pro 100 g)

- 624 kJ (149 kcal)
 - Eiweiß: 3,4 g
 - Kohlenhydrate: 25,7 g
 - Fett: 3,4 g
-

Tipps & Variationen

- Mehlig kochende Kartoffeln verwenden — festkochende ergeben zu zähen Teig.
 - Teig nur kurz verkneten, sonst werden die Gnocchi zu fest.
 - Gut abgedeckt für 1–2 Tage im Kühlschrank haltbar, vorher nicht zusammenlegen.
-

Quelle

[Kochbar.de — Gnocchi \(histaminfrei\)](#) (importiert von GUPPI)

Pulled Beef Burger mit Raclettekäse

Pulled Beef Burger mit Raclettekäse — Resteverwertung deluxe. Bratenreste, Zwiebeln, Preiselbeeren und schmelzender Raclettekäse auf Burgerbrötchen.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
 - Garen: ca. 5 Min (Zwiebeln rösten, Käse schmelzen)
 - **Gesamt: ca. 15 Min**
-

Bilder

Pulled Beef Burger mit Raclettekäse

Utensilien

- Pfanne
 - Raclette-Gerät oder Ofen (für Käse)
-

Zutaten

- Bratenreste (Rind) — in kleine Stücke/Pulled Beef zupfen
- Burgerbrötchen (weich)
- Raclettekäse (Swiss Raclette)
- 1 Flocke Butter

- Zwiebeln (geringelt)
 - Sandwichgurken (Scheiben)
 - Preiselbeermarmelade
 - Pfeffer
-

☐ Schritt-für-Schritt

1. Bratenreste in kleine Stücke zupfen (Pulled Beef).
 2. Burgerbrötchen aufschneiden.
 3. Butter in der Pfanne schmelzen.
 4. Zwiebeln hineingeben und kurz rösten.
 5. Untere Brötchenhälfte mit Sandwichgurkenscheiben belegen.
 6. Ordentliche Portion Pulled Beef daraufhäufen.
 7. Raclettekäse darüberlegen und schmelzen lassen.
 8. Obere Brötchenhälfte mit Preiselbeermarmelade bestreichen.
 9. Geröstete Zwiebeln oben drauflegen und leicht andrücken.
 10. Oberes auf unteres Brötchen setzen, servieren.
-

☐ Tipps & Variationen

- Die Rinde vom Raclettekäse enthält keine Konservierungsstoffe und kann mitgegessen werden.
 - Mehr Käse oder mehr Fleisch? Beides geht.
 - Statt Pulled Beef auch andere Bratenreste (Schwein, Lamm) möglich.
 - Preiselbeermarmelade gibt die typisch-süße Note — kann auch durch Cranberrysauce ersetzt werden.
-

☐ Quelle

[YouTube Shorts — Pulled Beef Burger mit Raclettekäse](#)

Brathähnchen / Grillhähnchen (einfachste Zubereitung)

Hähnchen auf Gugelhupf-Form im Ofen gebraten – zuerst salzig, dann mit einer Butter-Paprika-Marinade überzogen. Knackige Haut, saftiges Fleisch, minimale Zubereitung.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
 - 1. Gargang: 50 Min bei 160 °C
 - 2. Gargang: 25 Min bei 215 °C
 - **Gesamt: ca. 85 Min**
-

🖼 Bilder

Brathähnchen fertig gebacken

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Backofen	Umluft oder Ober-/Unterhitze
Gugelhupf-Form	Auf diese wird das Hähnchen gesetzt
Backpapier	Oben auf die Form legen
Schüssel	Für die Marinade

Zutaten

Zutat	Menge
Brathähnchen / Grillhähnchen	1 Stück
Salz	nach Geschmack (innen & außen)
Butter	1 Flocke
Zucker	1 Prise
Paprika (Pulver)	nach Geschmack
Zitrone	1 Stück (zum Servieren)

Schritt-für-Schritt

1. Hähnchen innen und außen großzügig mit Salz würzen.
 2. Backpapier auf die Gugelhupf-Form legen.
 3. Hähnchen auf die Form setzen, sodass es aufrecht steht.
 4. Bei **160 °C** für **50 Minuten** in den Ofen schieben.
 5. In der Zwischenzeit Butter, eine Prise Zucker und Paprika in einer Schüssel vermengen.
 6. Den Gockel aus dem Ofen nehmen und mit der Butter-Paprika-Mischung bestreichen.
 7. Ofen auf **215 °C** hochstellen.
 8. Hähnchen weitere **25 Minuten** backen, bis die Haut knusprig ist.
 9. Mit Zitrone servieren.
-

Tipps & Variationen

- Die Gugelhupf-Form sorgt dafür, dass das Hähnchen aufrecht steht – so wird die Haut überall gleich knusprig.
 - Kann auch als „Grillhähnchen“ bezeichnet werden, obwohl es im Backofen zubereitet wird.
 - Die Butter-Zucker-Paprika-Mischung gibt der Haut eine süß-würzige Karamellisierung.
-

Quelle

[YouTube Shorts - DedL SBT9hM](#)

Strammer Max

Klassisches deutsches Frühstückssandwich: knuspriges Brot, karamellisierte Zwiebel, Spiegelei und alles was der Kühlschrank hergibt.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Garen: ca. 5-8 Min
- **Gesamt: ca. 15-18 Min**

Strammer Max Fertig

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
große Pfanne	für Zwiebel und Ei
Schüssel	für Salat

Zutaten

Zutat	Menge
Butter	mehrere Flöckchen
Zwiebel	1, in dicke Ringe geschnitten
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Paprikapulver	nach Geschmack
Brauner Zucker	1 Prise (für Süße)
Bio-Eier	2
Salat	1 Handvoll
Burgersoße / Senf / Squeeze-Sauce	nach Geschmack
roher Schinken	nach Geschmack
gekochter Schinken	nach Geschmack
Käse	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Eine dicke Zwiebel in Ringe schneiden.
2. Flocke Butter in die Pfanne geben, Zwiebelringe bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Eine Prise braunen Zucker für Extra-Süße hinzufügen.
4. Zwiebeln goldbraun karamellisieren lassen, dann aus der Pfanne nehmen.
5. Pfanne mit feuchtem Tuch auswischen.
6. Neue Flocke Butter bei geringer Temperatur schmelzen lassen.
7. Zwei Eier aufschlagen (Tipp: zusammen schlagen, dann geht nur eins kaputt), als Spiegelei braten. Von unten wird es goldbraun.
8. Salat in eine Schüssel geben, mit etwas Salz würzen.
9. Brotscheiben mit Burgersoße, Senf oder beliebiger Squeeze-Sauce bestreichen.
10. Rohen Schinken, gekochten Schinken und Käse darauf legen.
11. Karamellisierte Zwiebeln darauf „ballern“.
12. Spiegelei oben drauf setzen.
13. Servieren – „Kein Strammer Max ohne Eiern!“

Tipps & Variationen

- Bio-Eier erkennt man an der Null auf der Schale.
- Verwende was immer im Kühlschrank ist – klassisch deutsche Resteverwertung.
- Wer mag, kann auch Bacon oder Räucherlachs verwenden.

Quelle

[YouTube Shorts: So startest du stramm in den Tag!](#)