

# Das Rocky-Beach-Kochbuch

1) **Frank\_DiStefano** (Vareler@gmx.de) schrieb am 04.11.2002 um 19:32:00: Hallo, Mystery und ich kamen auf die Idee das es mal an der Zeit für ein Rocky-Beach Kochbuch ist. Nun bitte ich Euch eure Lieblingsrezepte hier einzutragen, so das wir am Ende eine schöne Sammlung von leckeren Rezepten haben. Mfg Frank

2) **Daniel** (sibbe.daniel@gmx.de) schrieb am 04.11.2002 um 20:37:52: So so, ein Rocky-Beach-Kochbuch. Na, das erste Rezept dürfte ja klar sein: KIRSCHTORTE (Da ich leider ein absoluter Backanalphabet bin, müsste das Rezept ein anderer nachreichen!)

3) **Asmodi** © schrieb am 04.11.2002 um 20:56:09: Der Doppelgänger: Tante Mathildas "bestes Gulasch": Zutaten für 3-4 Personen: 2 rote Paprikaschoten (ca. 300g), Salz, 1 große Fleischtomate (ca. 250g), schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen), 2 Knoblauchzehen, 3/8 Liter Fleischbrühe, 1 große Zwiebel, 2 Nelken, 50g Zartbitterschokolade, ½ Zimtstange, 3 Eßl. Essig, 2 große Möhren (ca. 250g), 3 Eßl. Öl, 1 große Kartoffel (ca. 200g), 800g Rindergulasch. Zubereitungszeit: ca. 235 Minuten: Den Backofen auf 250C vorheizen. Die Paprikaschoten auf den Rost im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen, halbieren, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch zerschneiden. Inzwischen die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Kerne und Stilansatz entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Knoblauch schälen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Schokolade in kleine Stücke brechen. Mit Paprika, der Tomate, dem Knoblauch, der Zwiebel und dem Essig im Mixer pürieren. Das Öl erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise anbraten, salzen und pfeffern. Die Püree Masse, die Brühe, die Nelken und die halbe Zimtstange dazugeben. Etwa 50 Minuten zugedeckt garen. Die Möhren und die Kartoffel schälen und waschen. Die Möhren längs vierteln und kleinschneiden, die Kartoffel würfeln. Beides zum Fleisch geben und etwa weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dann Nelken und Zimt entfernen und das Ragoutgulasch abschmecken. Fertig Chefkoch „Asmodi“ wünscht guten Appetit!

4) **Nuts** schrieb am 04.11.2002 um 21:05:33: Erdbeerlachs im Blätterteig auf Thymiansud mit Rosmarinkartoffeln: Lachsfilet, Erdbeeren, Blätterteig (meinetwegen aus'm Froster), Kartoffeln (festkochend), Sahne, Creme Fraiche, Weißwein Die Erdbeeren in Scheiben schneiden, das (auf gleiche Größe zurechtgeschnittene) Lachsfilet von der einen Seite damit belegen und vorsichtig in den Blätterteig einwickeln, so daß die Erdbeeren auf der Unterseite der teigtaschen sind; die Teigtaschen oben einschneiden und in den Ofen (empfohlene Backzeit der jew. Blätterteigart entnehmen - also Kochbuch oder Fertigteigverpackung, kann unterschiedlich sein). Die Lachsreste vom Zuschneiden mit Mineralwasser und Weißwein im geschlossenen Topf kochen lassen (ca. 20-30 Min.) danach den Lachs abfischen und den Sud mit Creme Fraiche, Sahne, Thymian und Salz abschmecken. Kartoffeln kochen. Butter mit Rosmarin schmelzen. Voila - auf dem Teller servieren (Achtung, den Sud vorher auf den Teller geben, da der Blätterteig sonst pampig wird).

5) **Nuts** schrieb am 04.11.2002 um 21:11:45: ...oh, oh, oh, ein Name noch: 'Justs Diätunterbrechung No. 1'

6) **Fly** © (JamesJonas@gmx.ch) schrieb am 04.11.2002 um 21:14:52: Das Geheimnis der Särge: Wir backen Speckbrote! Man nehme... 200g Speckwürfel, 300g Zwiebeln, 1-2 Bunde Petersilie und etwas Thymian. ... fein hacken, andämpfen, auskühlen lassen... 1kg Mehl, 1EL Salz, 1EL Senf, 20g Hefe und 6dl Wasser ... mit der ausgekühlten Speck-Zwiebelmischung zusammen einen Hefeteig zubereiten, und ums Doppelte aufgehen lassen... Ca. 20 Brötchen formen, nochmals 20Min. aufgehen lassen, einschneiden und im vorgeheizten Backofen in der Ofenmitte bei 250°C ca. 15Min. backen. Bon appetit! ... wünscht Fly PS: wer ein Foto zum Vergleichen benötigt, kann sich bei mir melden.

7) **Titus** © schrieb am 04.11.2002 um 21:48:06: Man sollte Billys To(r)teninsel nicht vergessen, einfach mal unter Fanstuff schauen. Das Ding sieht doch echt lecker aus.

8) **jules** (julchen@rocketmail.com) schrieb am 05.11.2002 um 10:58:59: Muffins sind ja amerikanisches Gebäck, Kalifornien liegt in den USA, Just und die Jungs wohnen in Rocky-Beach, Kalifornien. Damit kann man Muffins auch in ein Rocky-Beach Kochbuch packen (\*legitimier\*) Die leckersten Muffins die garantiert immer was werden (ergibt 12 'kleine' oder 6 große Muffins) Zutaten: 2 Bananen 100 g Schokolade 60 g Butter 120 g Zucker 2 Esslöffel Milch 220 g Mehl 2 Teelöffel Backpulver 1 Prise Salz Zubereitung: Backofen auf 180 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Schokolade grob raspeln. Butter, Bananen, Milch und Zucker gut vermischen. Mehl, Backpulver, Salz und Schokolade dazugeben und kurz unterrühren. Teig in die Muffinformen füllen und etwa 20 Minuten goldbraun backen.

9) **CarminiaBrado** © schrieb am 05.11.2002 um 14:19:53: Na das Forum gab es doch schon mal Zwar hieß es anders, aber auch dort gab es mal einige Rezepte. Schaut mal in Bobs Aktenschrank nach, ob ihr fündig werdet. Die drei ??? - eine riesige Eis- und Tortenparty von Teufelchen und DuncanDer-Finstere eröffnet am 26.01.2001.

10) **Jan Carew** © (OliversIrischesTagebuch@gmx.de) schrieb am 05.11.2002 um 15:50:03: Da mir meine Waage momentan auch etwas mitteilen möchte, müssen auf jeden Fall Justs Diätstrategien da rein! Vor allem die Popcorn- und Erdnussbuttermilchvariante fand ich doch sehr interessant... \*g\*

11) **Eileen** schrieb am 05.11.2002 um 17:18:46: Giftige Gockel oder Chicken Chili Für 2 Portionen: 40g Pinienkerne 1 rote Chilischote ½ Bund Frühlingszwiebeln 1 kleine Knoblauchzehe 250g Hähnchenbrustfilet 2 Ei Öl, 1 Ei Tomatenmark 1 Ei Erdnusscreme (ungesüßt, mit Stücken) 100ml Geflügelfond (a.d. Glas) Salz Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Die Chilischote der Länge nach aufschlitzen, die Kerne herauskratzen, putzen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weißen und hellgrünen Teile schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe pellen. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, trocken tupfen

Hähnchenfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und die Knoblauchzehe darüber pressen. Das Hähnchenfleisch und die Chilistreifen dazugeben. Unter Wenden 4-5 Minuten anbraten. Tomatenmark, Erdnusscreme und Geflügelfond in einem Rührbecher verquirlen. Die Mischung zum Hähnchenfleisch gießen und aufkochen lassen, gelegentlich umrühren. Die Pinienkerne dazugeben und mit Salz würzen. Dazu passen knuspriges Brot, Reis oder Nudeln. @Jan: Langt des an Erdnußbutter? An Guad'n!

12) **Hoerspielkassette** schrieb am 05.11.2002 um 17:24:44: Hallo Eilleen, hast Du auch Rezept von den Pfefferhähne ala Wienerwald?

13) **Saddy** schrieb am 06.11.2002 um 15:47:19: Allen Studenten, Hippies, Alternativen und allgemein allen Freunden des guten Geschmacks präsentiere ich meine eigenen Müsli-Muffins. Muffinteig machen, und die 3/4 des Gewichts des Teiges Müsli rein mischen und dann ganz normal in Ofen stecken.

14) **Eileen** schrieb am 07.11.2002 um 20:36:30: Hallo Hörspielkassette, nein, aber ich müßte mal wen fragen, der hat nämlich mal ein tierisch pfeffriges Huhn gekocht. Vielleicht hat der noch des Rezept.

15) **Hoerspielkassette** © schrieb am 10.11.2002 um 20:09:41: Das wäre echt supernett von Dir. Frag doch mal bitte nach... Grüsse Hoerspielkassette

16) **Locke** schrieb am 10.11.2002 um 22:18:08: Superschnell und supereinfach: Quark-Sahne-Torte Man braucht: Biscuit-Tortenboden, 500g Sahnequark, 2 Becher Schlagsahne, 200g Zucker, 2Päckchen Sahnesteif, 2Päckchen Vanillezucker, Saft einer 1/2 Zitrone Den Tortenboden 2mal durchschneiden. Quark mit Zucker und Zitrone verrühren. Schlagsahne schlagen und wenn sie anfängt steif zu werden Sahnesteif und Zucker hineingeben. Dann die Schlagsahne vorsichtig unter den Quark heben. Alles auf den Böden verteilen und die Torte außenherum mit Schlagsahne oder Rest von Füllung umstreichen. Je nach Geschmack kann die Torte mit mehr Zitronensaft oder Schokoraspeln verfeinert werden. Gibt man Kirschen dazu, wird's eine prima Kirschtorte!

17) **Hangman** schrieb am 14.11.2002 um 12:02:34: Oh, eon Rezept-Thread - cool. Also denn, die Alvaro-Bohnenpfanne: Zutaten (sind sehr variabel, je nach Geschmack, eigentlich kann da ALLES rein ;) ) für eine hungrige Person: 1 kl. Dose Kidney-Bohnen, 1 kl. Dose Mais, 1/2 Paprika (rot), 1 große Zwiebel, Bauchspeck, 1 Knoblauchzehe, 1 Tomate, Kräuterbutter, 100 g Pizzakäse, 3 EL Aceto Balsamico - Essig, 2 TL Sambal Oelek, Salz, Pfeffer Den Bauchspeck, Zwiebel, Knoblauch und die Paprika kleinschneiden und mit der Kräuterbutter und dem Essig anbraten, dann den Mais dazu. Ca. 5 Minuten warten, dann die Bohnen hinzugeben (den Sud ca. zur Hälfte vorher abgießen, aber aufbewahren!). 10-12 Minuten kochen lassen dann die Tomate, den Sambal Oelek und ganz zum Schluß den Pizzakäse untermischen und gut salzen und pfeffern (andere Gewürze nach belieben). Den restlichen Kidney-Bohnen Sud zwischenzeitlich immer mal dazugeben. Fertig. Dazu Baguette

schmeckt lecker. Auch wenn Ihr noch n' Stück Fleisch vom Vortag auftreiben könnt, reinschneiden, schmeckt auch prima. Guten Hunger (dazu am besten 'n schönen Western gucken \*g\*).

18) **Gräfin Zahl** © (GraefinZahl@rocky-beach.com) schrieb am 15.11.2002 um 19:41:38: Seltsamer Wecker: Katzenhaare, durchgerissene Zettel mit Zahlen, ein Stück von einer New Yorker Polizeiuniform, das alles wird mit Mehl, Eiern, Öl und entweder Salz oder Zucker gute verrührt (Zettel vielleicht vorher in kleine Stücke reißen). Das ganze braten, bis der Teig goldbraun ist. Zwar ungewöhnlich, paßt aber zur Folge.