

## Speziell Geriechter a Gebeess

Bananes enrobées

Basilikumueleg

Chicon mat Ham, gratinéiert

Eeërschmier

Gebeess: Äerdbier

Äppel, gebroden

Chia-wëll Äerdbier

Fiigen

Physalis

Quetschekraut

Rout Gehaanskréischele mat Apel

Sauerkäischten mat Banane

Sauerkäischten wéi vun der Mamm

Séiss Käischten

Vullekäischte mat banannen a Kürbis

Jelli: Allgemeng

Fierkelsjelli

Kachkéis

Käschte, gekacht

Kéisfondue

Quiche:

Quiche Lorraine

Quiche mat Fësch

Quiche St Marie 96

Raclette

Réngglotten-Kompott

Soufflé

Kéissoufflé

► VG Vegetaresch

Soufflé mat Kalbass

► VG Vegetaresch

Tartiflette

Zocker mat Vanillsgoût



## **Bananes enrobées**

**Mir brauchen** (pro Persoun):

2 Banannen  
2 Scheiwen Ham  
2-3 Tranchë Kéis

Moschter

40 g Botter

50 – 60 g Miel

½ l Mëllech

Bouillon

Salz, Pfeffer a Muskat

} fir eng  
Béchamelszooss  
fir 3 Leit



**Ullecht:**

Fir'd Zooss Miel am geschmolte Botter zeie loossen, ouni brong ze ginn. Mat e bësselche Mëllech läschen, réieren, kache loossen. Wierzen an e bësselche Bouillon dobäi ginn.

D'Banannë mat Moschter areiwen, eng Schleiss Ham an dann de Kéis drëm wéckelen. Eng Bakform mat Botter areiwen, d'Banannen era leeën a mat Zooss fëllen.

Mat gerapptem Kéis bestreeën an e puer Botterstécker drop leeën.

Am Uewen iwwerbaken.

## **Basilikumueleg**

**Mir brauchen:**

1 Basilikumstack oder 10 Blieder  
200 mL Olivenueleg oder 5 EL  
200 mL Rapsueleg oder 5 EL  
½ TL Miersalz oder e puer Kären

**Ullecht:**

D'Blieder all vum Stack plécken.

Alles zesummen an eng schéi Fläsch maachen a stoe loossen.

No e puer Deeg ass den Ueleg gutt am Goût.

## **Chicon mat Ham, gratinéiert**

**Mir brauchen (fir 4 Léit):**

4 grouss oder 6-8 kleng Chiconen (zirka 60 g)

4 Tranche gekachten Ham (zirka 200 g)

3 lL Botter

2 lL Miel

300 mL Mëllech

125 mL Ram

Jus vun enger hallwer Zitroun

150 g gerappte Kéis (Gouda, Emmentaler, ...)

Salz, frësch gemuelene Pfeffer, Muskat

Péiterséileg

### **Uluecht:**

D'Chicone mat kalem Waasser ofwäschen an eventuell wieleg Blieder ofschneiden. De Stronk aus de Chiconen eraus schneiden.

D'Chiconen zirka 6 Minutte dämpfen.

De Botter an enger Kasseroll schmélzen a mam Miel verréieren. No a no d'Mëllech an d'Ram dobäi ginn. 2 Minutten kache loossen.

Zwee lessläffel vum gerappte Kéis ënner réieren. Déi wäiss Zooss mam Zitrounejus, frësch gemuelenem Pfeffer, Salz a Muskat wierzen.

Ham ëm d'Chicone wéckelen.

Eng Bakform mat Botter afetten. D'Chiconen era leeën a mat der Zooss opfëllen.

De Rëscht vum gerappte Kéis driwwer verdeelen.

Am Schäffche bei 180°C mat Ëmloft ongeféier 20 Minutten hëtzen, zum Schluss de Schäffchen eventuell op Grille stellen.

De Péiterséileg reng schneiden.

Virum zerwéiere de Péiterséileg drop verdeelen.

## **Eeërschmier**

### **Fir zirka 4 Leit:**

1 L Mëllech

3 Eeër

3 IL Miel

3 IL Zocker

1 Pouz Salz

Vill Kanéil



### **Preparatioun:**

De gréissten Deel vun de Mëllech opkachen.

D'Eegiel, d'Miel an de Zocker mat dem Rescht Mëllech vermëschen.

D'Eewäiss zu Schaum schloen.

Déi vermëschten Ingredienten an déi kachend Mëllech aréieren an nach eng Kéier kuerz opkachen.

Den Eewäisschaum ënnerréieren.

An eng Schossel fëllen an déck (2-3 mmm) Kanéil drop streeën.

Schmaacht och wotlech gutt!

Foto vum 3 Abrëll 2020

## **Gebeess**

### **Äerdbier**

#### **Mir brauchen:**

Äerdbieren

Hallef Mass u Geléierzocker

**Uluecht:**

D'Äerdbieren 15 bis 30 Minutte kachen.

Dann de Geléierzocker baimëschen an 4 Minutte kache loossen.

**Äppel, gebroden**

**Mir brauchen:**

1,8 kg Äppel (eng saierlech Zort)

50 g Mandelen a klenge Stécker

500 mL Äppeljus

100 g Roséngen

1 Zitroun

500 g Geléierzocker (1:2)

1 Kanéilsstaang

1 Vanillsstaang



**Uluecht:**

D'Äppel véierelen an de Batz eraus schneiden.

Äppelstécker, Mandelen a Roséngen am Schäffche bei 180°C eng Véierel Stonn broden.

D'Zitroun auspressen.

Déi gebroden Äppel mat de Roséngen a Mandele mam Püréierstab zerklengeren.

Alles zesummen am Kachdëppen erwärmen an e puer Minutte kache loossen.

Opgepasst, et sprutzt séier a waarm!

Am Hierscht 2017 fir d'Éischt probéiert, nodeem ech déi ongeféier Rezette ënnerwee am Radio héiere hat.

**Chia-wëll Äerdbier**

**Mir brauchen:**

Wëll Äerdbieren

Chia-Kären



**Uluecht:**

D'Äerdbieren trätschen.

Mat de Chia-Käre vermëschen an a Glieser fëllen.

En hallwen Dag stoe loossen.

**Remark:** dat Gebeess hält sech net all ze laang.

**Figen**

**Mir brauchen:**

Figen an Zocker 3:1

Eng Schlupp Zitrounejus

**Uluecht:**

Vun de Figen eventuell de Still erof schneiden.

D'Friichten an 12 bis 16 Stécker schneiden.

Alles an eng Kasseroll maachen a lues hëtzen. Dobäi dacks ëmréieren.

Eng hallef bis eng Stonn hëtzen, bis d'Stécker mell sinn an d'Flëssegheet méi déck gëtt.



Foto vum 5 L-Kachdëppen um Camping 2017



## **Physalis**

**Fir 3 Glieder vun 500 ml brauche mir:**

Zirka 1300 g Pyhsalis  
650 g Geléierzocker 1:1  
8 g Apfelpektin

**Ullecht:**

Am Kachdëppen mat der Induktionsplak op  
Positioun P2 lues erwiermen.

Mam Stamper dritschen bis genuch Flëssegkeet entstaen ass.

Op der Positioun P3 zirka 10 Minutte kaachen

De Geléierzocker dobäi ginn, vermëschen an 5 Minutte kache loossen.

Eventuell mam Puréierstaf méi réng zerkléngeren.

De Pektin dobäi ginn an nach 5 Minutte kache loossen. Probéieren, wéi fest  
d'Gebees gett. Wann et hart genuch ass, méi Pektin dobäi mëschen.



## **Quetschekraut**

**Mir brauchen:**

Quetschen a Zocker 5:2  
Waasser

**Ullecht:**

Lues kache loossen a réieren, réieren, réieren!

## **Quetschekraut Method Lucie**

**Mir brauchen:**

3,75 kg Quetschen (ca. 4 kg mat Steng)  
3 Pond Zocker  
375 g Kandiszocker  
E bësselche Kanéil  
1/2 l Waasser

**Ullecht:**

Waasser an'd Dëppe maachen, den Zocker dobäi ginn an d'Quetschen drop leeën.  
Ongeféier eng Stonn lues kache loossen. Net réieren.

Duerno eng Stonn bei méi grousser Hëtzt kachen. Net réieren.

Dënn Kandiszocker an de Kanéil drënner réieren an nach eng hallef Stonn kache  
loossen. Dauernd réieren.

## **Rout Gehaanskréischele mat Apel**

**1. Méichlechkeet:**

**Fir 600 g (ee Glas vun 500 ml) brauche mir:**

ca. 580 g Gehaanskréischelen mam Still (evtl. gefruer)  
1 décken Apel (ca. 280 g)  
150 g Zocker  
100 ml Waasser



### **Uluecht:**

Den Apel mat der Schuel an dem Batz kleng schneiden.

Am Buedem vum Dampdëppen den Apel ca. 20 Minutten am Waasser kachen.

Dann d'Gehaanskréischelen an dat iewescht Dëppe mam gelächerte Buedem leeën. Ca. 10 Minutten dämpfen.

D'Gehaanskréischelen mat dem Bräiläffel ausdrécken oder duerch e Sift drécken.

De Jus mam Waasser (an den Apelstécker) knapp 5 Minutte mam Zocker opkachen.

Dat gliddegt Gebeess an'd Glas fëllen an direkt zou maachen.

## **Rout Gehaanskréischele mat Apel**

### **2. Méichlechkeet:**

**Fir 600 g (ee Glas vun 500 ml) brauche mir:**

ca. 300 g Gehaanskréischelen ouni Still (evtl. gefruer)

ca. 150 g Apel, an klengen Stécker

150 g Geléierzocker

### **Uluecht:**

D'Gehaanskréischelen ca. 15 Minutte kachen.

D'Stécker Apel dobäi ginn an nach 5 Minutte kachen.

Den Zocker dobäi ginn an nach 5 Minutte kachen.



## **Sauerkaischte (wéi vun der Mamm)**

### **Mir brauchen:**

Sauerkaischte ouni Steng an Geléierzocker 1:1

### **Uluecht:**

D'Kaischte ca. 15 Minutte mell kachen, no

Méiglechkeet ouni zousätzlech Waasser.

Geléierzocker dobäi ginn an nach 4 bis 5

Minutte kachen.

Mam Stabmixer virsiichteg püréieren.



## **Sauerkaischte mat Banane**

**Fir 550 g (zirka ee Glas vun 500 ml) brauche mir:**

ca. 300 g Sauerkaischten ouni Steng

ca. 100 g Banane

100 g Geléierzocker 1:1 oder 150 g Geléierzocker 2:1

### **Uluecht:**

D'Kaischte ca. 12 Minutte kachen. Mam Stamper zerklengeren.

D'Banane an den Zocker dobäi ginn an nach 5 Minutte kachen.

## **Séiss Kiischte (vum Noper)**

**Mir brauchen fir 5 Glieder:**

1560 g Kiischte ouni Steng

800 g Geléierzocker 1:1

4 IL Zitrounejus

**Uluecht:**

D’Kiischte ca. 25 Minutte mell kachen, no  
Méiglechkeet ouni zousätzlech Waasser.

Mam Stamper zerkléngeren.

Den Zitrounejus an de Geléierzocker dobäi ginn an 4 bis 5 Minutte kachen.



## **Vullekiischte mat Banannen a Kürbis:**

**Mir brauche fir 2 Glieder:**

400 g Vullekiischten

100 g Banann

25 g Kürbiskären

1 Schlupp Zitrounejus

170 g Geléierzocker (1:2)

**Uluecht:**

D’Kiischte mam Zitrounejus zirka 10 Minutte kachen.

D’Banann an Tranchë schneiden an déi véierelen.

De Geléierzocker bei d’Kiischten dobäi ginn an 3 Minutte kachen.

D’Banannestécker an d’Kürbiskären an d’Glieser fëllen. D’Kiischten dobäi ginn a  
mat Gefill vermëschen. Deckelen op’d Glieder maachen.

Eege Kreatioun vum Juni 2025

## **Jelli**

### **Allgemeng**

**Mir brauchen:** (fir zirka 10 Jatten)

1 kg Schwéngfleesch (z.B. Carré) mat  
Schwaden

oder 1,8 kg Schwéngfleesch mat 2

Schwéngsoueren, 2 -féiss an 1-

Schwanz

Zoppekraut (Porrett, Péiterséileg, Wuerzelen, Zellerie, Ėnnen, Schallotten a  
Knuewelek)

½ L Wäinesseg

½ L Wäin (z.B. Elbling, Rivaner oder Auxerrois)

E Grapp voll Pfefferkären

Zirka 4 L Waasser

**Doriwwer eraus:**

E ganz grouss Dëppen



**Uluecht:** (zirka 4 Stonnen, dovunner 2 ½ Stonnen kachen)

D'Waasser kachen.

D'Zoppekraut botzen a graff kleng schneiden.

Zoppekraut mat den Schwaden oder Oueren, Féiss, Schwanz an de Pefferkären ½ Stonn kachen.

D'Fleesch an de Wäinesseg dobäi ginn, salzen a pefferen an dann kachen, bis d'Fleesch mell ass (zirka 2 Stonnen).

D'Britt ofsiften.

D'Fleesch vum Zoppenkraut an den Schanken/Fett trennen an kleng schneiden.

Vun der Britt d'Fett ofschëppen.

D'Fleesch an'd Britt ginn, gutt wierzen an nees opkachen.

Ooschleissen de Wäin dobäi ginn.

An d'Jatten fëllen an mindestens 24 Stonne kal stellen.

Wann de Jelli no 2 Deeg nach net haart ass, muss en mat Gelatine opgekacht ginn.

Basisrezept vun der Boma Elise, iwwerdroen u meng Mamm an am Januar 2017 (Foto) fir d'Éischt mat hir zesummen gekacht.

## **Fierkelsjelli**

**Mir brauchen:** (fir zirka 10 Jatten)

1 kg Fierkelsfleesch (am beschten en Schëllerstéck), eventuell mat Oueren oder Féiss

1 oder 2 Kallefsféiss

An de Rescht ewéi beim Jelli

**Uluecht:**

Ewéi beim Jelli

Mat Tuyauen vum Metzler an no eegenen Erfahrungen.

## **Kachkéis**

**Mir brauchen**

250 g Kachkéis

200 ml Waasser

1 Eegiel

Botter

wäisse Peffer

**Uluecht:**

De Kéis mam Waasser a Botter an engem Eegiel ënnert Réieren opkachen.

Mam Peffer ofschmaachen.

Foto vun 2009: am Précocé (Jimmy) fir d'Elteren an'd Kanner (als nationale Bäitrag am Kader vun internationalen lessen)





## **Käschte, gekacht**

### **Mir brauchen:**

Käschten  
Waasser  
Eng Pouz Salz

### **Uluecht:**

D'Käschten ongeféier 1 Stonn an eng Schossel mat kalem Waasser leeën. Déi fräsch Käschte ginn ënner.

D'Käachten ofdréchnen a mat engem schaarfe Messer ob der Bauchsäit iwwert Kräiz aschneiden.

An engem Kachdëppe Waasser mat de Käschten an enger Pouz Salz opkachen an ongeféier 20 bis 45 Minutten zéie loossen, jee nodeem wat domat gemaach gëtt.

Duerno d'Käschte schielen.

Aus de gekachte Kächte ka Püree gemaach ginn oder se kennen an der Pan mat Zockerwaasser glaséiert a z.B. mat Fleesch zerwéiert ginn.

## **Kéisfondue**

### **Mir brauchen (fir 2 Persounen):**

300-400 g Emmentaler  
150-200 g Gruyère  
Eng Schlupp Äppeljus  
Muskat  
Wäisse Pfeffer  
Paprika, edelséiss  
1 Baguette  
Eventuell Steif/Stärkt (Maizena)

### **Doriwwer eraus:**

1 Caquelon  
1 Rechaud

### **Als Bäilag:**

Gedämpfte Gromperen  
Oliven  
Kleng Tomaten  
Wuerzel-Zucchini-Chutney

### **Uluecht:**

D'Baguette esou a kleng Portioune schneiden, dat ëmmer e bësselche Kuuscht drun ass.

De Kéis a kleng Stécker schneiden oder rappen.

Eng Schlupp Äppeljus am Caquelon opkachen an schonns wierzen, duerno de Kéis no an no dobäi ginn.

Ofschmaachen, eventuell nowierzen.

Eventuell mat Steif décksen.

Déi fäerdeg Fondue direkt op de Rechaud stellen.

## Quiche

### Quiche St Marie 96

#### **Mir brauchen:**

Bliederdeeg  
0,2 l Rahm  
150 g gerappten Keis  
1 Ee  
1 Enn  
Moeren Speck  
Brokkoli, Poretten, Gourgetten  
Evtl. Mueten  
Salz, Pfeffer, Muskat



#### **Uluecht:**

Rahm, gerappten Keis an d'Ee als Sauce klappen.

Brokkoli an evtl. Mueten am Salzwasser kachen resp. am Wasserdampf dënsten.  
Evtl. Mikrowell ca. 6 Min.

Moeren Speck mat der Önn ubroden, duerno d'Poretten an'd Pan gin an zum Schluss d'Gourgetten.

Schäftgen op Pizzastuf (oder Emloft)  bei 200°C.

### Quiche mat Fësch

#### **Mir brauchen (fir zirka 3 Léit):**

Bliederdeeg  
100 g gerappte Kéis  
300 g Spinat  
2 Ennen  
1 Knuewelekszéif  
300 g Fësch, z.B. Cabillaud oder Saumon  
4 Eeër  
200 ml Schmant  
Salz a Pfeffer



#### **Uluecht:**

Gerappte Kéis op dem Bliederdeeg verdeelen.

De Fësch kleng schneiden.

D'Ennen an d' Knuewelekszéif reng schneiden. De Fësch

De Spinat erwiermen a mat der Enn an dem Knuweleck vermëschen.

Alles um Kéis verdeelen.

Do drop de réie Fësch leeën.

D'Eeër mat dem Schmant an de Gewierzer veréieren an op'd Quiche schëdden.

Am Schäffche mat Emloft bei 180°C eng kleng hallef Stonn baken.

Foto vum 23. Februar 2025, eng gutt Portioun fir de Jimmy a mech 😊

## Quiche Lorraine

### **Mir brauchen:**

Fir den Deeg: 250 g Miel  
 125 g Magarine  
 ½ TL Salz  
 5 EL Waasser

3 Eeër  
 3 dl Mëllech  
 75 g gerapptenen Keis  
 ½ TL Salz an Gewierzer  
 Moeren Speck oder Saumon

### **Virberedung vum Deeg:**

Miel an Magarine tëschend den Henn zu enger schmullähnlecher Mass verarbeschten.

Salz an Wasser dobai gin an zu enger Klatz verschaffen.

½ bis 2 Stonnen zougedeckt kaal stoen lossen.

### **Uluecht:**

Moeren Speck an der Pan ubroden.

Schäftgen op Pizzastuf  bei 200°C ca. 20 Minuten.

## Raclette

### **Mir brauchen:**

Gromperen  
 Raclette-Kéis: franséischen a schwäizer (200 g - 250 g/Persoun)  
 Büntner-Fleesch  
 Sëlwer-Zwiwwelen a sauer Kornischongen  
 Baguette  
 Salz a Pfeffer

### **Doriwwer eraus, jee no Goût a Loscht:**

More Speck  
 Réi oder gekachten Ham  
 Paprika  
 Champignonen

### **Uluecht:**

D'Gromperen mat der Schuel dämpfen.

An d'Pännercher maachen wat schmaacht!

### **Zerwéier-Propose:**

Eng gréng Zalot schmaacht gutt dobäi.



## Réngglotten-Kompott

### **Mir brauchen:**

Réngglotten  
Zocker  
E bësselche Waasser  
Kanéil

## Tartiflette

### **Mir brauchen:**

1 kg Gromperen  
1 Reblochon  
2 Ënnen (ca. 200 g)  
1 Knuewelekszéif  
200 bis 250 more Speck  
Peffer a Muskat  
E bësselchen Ueleg  
Evtl e Schotz Wäisswäin



### **Mir brauchen:**

D'Grompere schielen an a dënn Tranche schneiden.  
D'Ënnen an Tranche schneiden an de Knuewelek reng schneiden.  
De more Speck an der Pan erhëtze bis genuch Fett eraus ass, dann d'Ënnen an de Kuewelek dobäi ginn. Mat Peffer a frësch gemuelenem häerzhaft Muskat wierzen.  
Wann d'Ënne schéi gëlle sinn, d'Grompere mat an'd Pan maachen an zirka 20 Minutte knuspreg brong broden. Eventuell e Schotz wäisse Wäin dobäi ginn.  
De Reblochon an zwou Hallschechte schneiden.  
E bësselchen Ueleg an eng feierfest Schossel maachen.  
D'Hallschent aus der Pan an'd Schossel ginn, en hallwe Reblochon drop leeën (eventuell an 2 Stécker schneiden, jee no der Form vun der Schossel) a mam Rescht aus der Pan opfëllen. Déi aner Hallschent vum Kéis mat der Schuel nu uewen drop leeën.  
Am Schäffchen mat Ëmloft bei 180°C ongeféier eng hallef Stonn baken.