

serviert und angerichtet vom

Sonnenstaatland®



Dieses Kochbuch wurde in einer einzigen Nacht geschrieben, gestaltet und gedruckt. Nachdruck und Weiterverbreitung sind ausdrücklich erwünscht.

Bei Nachschubschwierigkeiten oder Nebenwirkungen wenden Sie sich an Ihren König oder obersten Souverän.

Erste, einzige und letzte Auflage 2016

Impressum:
SONNENSTAATLAND
(Anti-Kommissarische Reichsregierung)
Lennéstraße
10785 Berlin

Das große Kochbuch



zum vierjährigen Jubiläum

der Gründung



des Königreichs Deutschland

zu Wittenberg



am 16. September 2016

Königsdeutsche Toastbrotvariationen

Zubereitungszeit: 2 bis 10 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten bis 12 Wochen

Portion: für 1 Person

Zutaten:

Für den Toast:

- 4 Scheiben Toastbrot
- Schimmel

Für die Beilagen:

- Wiesenkräuter
- Gewürze nach Bedarf

Tipp: Am ehesten empfiehlt sich der Schwarze Gießkannenschimmel (Aspergillus niger) oder der Pinselschimmel (Penicillium chrysogenum). Die gewünschte Menge Schimmel entnehmen sie bitte der örtlichen Pyrolyseanlage. Umweltbewusste Köche greifen auf Bioprodukte zurück oder züchten den Schimmel selbst; als Nährboden empfiehlt sich eine halbe Mango. Selbstverständlich können Sie den Toast auch so lange lagern, bis sich auf diesem Schimmel bildet. Hierbei sollten sie allerdings darauf achten, keine Produkte aus dem Sonnenstaatland zu verwenden, da sich diese als äußerst pilzresistent erwiesen haben.

Die Wiesenkräuter, die als Unkraut auf stümperhaft bestellten Kartoffeläckern wachsen, ergänzen das Schimmelaroma ideal.

Toastbrot ohne Beilage

1. Entnehmen Sie eine Scheibe Toast aus der Packung.
2. Sofort servieren.

Schimmeliges Toastbrot ohne Beilage

1. Entnehmen Sie eine Scheibe Toast aus der Packung.
2. Warten sie 12 Wochen.
3. Sofort servieren.

Tipp: Die Zubereitungszeit kann durch Verwendung von eigens gezüchtetem oder geerntetem Schimmel erheblich verkürzt werden.

Toastbrot mit Beilage

1. Entnehmen Sie eine Scheibe Toast aus der Packung.
2. Verteilen Sie großzügig Wiesenkräuter auf dem Toast.
3. Sofort servieren.

Schimmeliges Toastbrot mit Beilage

1. Entnehmen Sie eine Scheibe Toast aus der Packung .
2. Warten sie 12 Wochen.
3. Verteilen Sie großzügig Wiesenkräuter auf dem Toast.
4. Sofort servieren.

Tipp: Die Zubereitungszeit kann durch Verwendung von eigens gezüchtetem oder geerntetem Schimmel erheblich verkürzt werden.

Königlicher Auflauf

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Vorbereitungszeit: 2 Minuten

Portion: für beliebig viele Personen

Zutaten:

- 25 Eier
- 4 Pfund Schmalz
- 5 kg Mehl
- 5 l Milch
- 500 g Toastbrot-Brösel

Schütten sie alle Zutaten in beliebiger Reihenfolge in eine sehr große Schüssel; mindestens fünf Minuten gut durchrühren (hierzu am besten einen Mischaufsatz für eine Bohrmaschine verwenden, auf höchster Stufe!). Werfen sie die Schüssel mit viel Schwung durch ein geschlossenes Fenster, das an eine Straße angrenzt. Kurz warten. An das Fenster treten und den dadurch verursachten Auflauf begutachten.

Lungensuppe

*Zubereitungszeit: 2 Stunden
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Portion: für 4 Personen*

Zutaten:

- 2 rechte Lungenflügel vom Rind
- 2 Kalbsknochen (z. B. geistig aufgerichtete Wirbel)
- 2 Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Eigelb
- Butter
- Mehl

Tipp: Bestehen Sie beim königsdeutschen Metzger auf die Lunge eines Viehblondochsengalloways (im Volksmund kurz „V-Blog“ genannt). Diese in der Eidgenossenschaft gezüchtete Rasse hat ein extrem kleines und wenig leistungsfähiges Zwerchfell, was die Lunge für die Küche sehr gefragt macht. Sollte sich trotz des steuerfreien Unternehmertums noch kein Metzger im Königreich niedergelassen haben, so wenden Sie sich für die Beschaffung der Lunge bitte an das Gesundheitshaus.

Zubereitung:

1. Bringen sie mit der Kraft ihrer Gedanken etwa 2 Liter kräftig gesalzenes Wasser zum Kochen.
2. Geben Sie die Lunge, die Knochen und das Gemüse in den Topf und channeln sie auf mittlerer Hitze 2 Stunden weiter. Zwischendurch umrühren.
3. Nehmen Sie die Lunge aus dem Topf und schneiden Sie diese in Würfel. Die Brühe durch ein Sieb geben und das Gemüse würfeln.
4. Bereiten Sie aus der Butter und Mehl eine Mehlschwitze zu. Löschen Sie diese mit der Brühe ein.
5. Die beiden Eigelb verquirlen und mit dem Fleisch unterrühren.
6. Sofort noch heiß servieren.

Tipp: Sofern sie für Schritt 1 noch nicht genug Leidensdruck haben, können Sie auch eine Herdplatte benutzen.

Weinempfehlung:

Alzeyer Galgenberg (1959)
oder für das schmalere Reichsbankkonto:
Riesling „Sonne“ Auslese (2011)
Planiger Katzenhöhle Gewürztraminer (2013)

Brennnessel-Löwenzahn-Smoothie

*Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Vorbereitungszeit: ein „Vision-wird-Tat“-Wochenden zum Sammeln der Kräuter
Portion: für 2 Personen*

Zutaten:

- 1 Handvoll Brennnesseln
- max. halbe Handvoll Löwenzahnblätter (4–5 Blätter)
- 2 Bananen
- 1 Handvoll Weintrauben
- 2 Aprikosen
- ca. 100 ml Wasser

Zubereitung:

1. Zunächst werden die Zutaten vorbereitet, d. h. die Wildkräuter, Weintrauben und auch Aprikosen unter fließendem Wasser gewaschen. Anschließend die Bananen schälen, damit die Zutaten in den Mixbehälter gegeben werden können.
2. Das grüne Blattgemüse kommt unten in den Behälter, die restlichen Zutaten liegen oben auf – dann noch das Wasser hinzugeben. Anschließend wird gemixt, wobei es wichtig ist, die höchste Stufe zu erreichen. Nur so ist ein optimales Aufbrechen der grünen Blattgemüsefasern gewährleistet.
3. Sobald die Zutaten fein zerkleinert sind, den Mixer anhalten und die Konsistenz des grünen Smoothies prüfen. Sollte er noch ein wenig zu dick sein, etwas Wasser hinzugeben und erneut kurz mixen. Anschließend den Smoothie servieren und frisch genießen.

Tipp: Statt mit Maschine kann auch mit der Kraft der Gedanken gemixt werden.

Windbeutel aus Brandteig

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Portion: 14 kleine Windbeutel als Kleingebäck zum Kaffee

Zutaten:

Für den Teig:

- 125 ml Wasser
- 25 g Butter
- 75 g Mehl
- 15 g Speisestärke
- 2 Eier
- 1 Tütchen Backpulver

Für die Füllung:

- 2 Becher Schlagsahne
- 2 Packungen Sahnesteif
- 30 g Puderzucker
- 1 Packung Vanillezucker

Zubereitung:

1. Das Wasser mit der Butter in einem kleinen Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Das Mehl mit der Speisestärke mischen und auf einmal in die heiße Flüssigkeit geben. Alles zu einem glatten Teigkloß verrühren, dann etwa eine Minute unter ständigem Rühren erhitzen („abbrennen“).
2. Den Teig in eine Rührschüssel geben. 2 Eier nacheinander mit einem Mixer (Knethaken) auf höchster Stufe unter den Teig arbeiten. Das Backpulver erst unter den kalten Teig rühren.
3. Mit einem Spritzbeutel mit großer Sterntülle 14 Teighäufchen auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Während der Backzeit die Backofentür nicht öffnen, da das Gebäck sonst zusammenfällt.
4. Sofort nach dem Backen von jedem Windbeutel einen Deckel abschneiden und das Gebäck auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Die Sahne mit Sahnesteif, Puderzucker und Vanillezucker schlagen und damit die kalten Windbeutel füllen.

Tipp: Statt mit Maschine kann auch mit der Kraft der Gedanken gebacken und gemixt werden.

Friedas genialer Hefezopf

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Portion: für 1 Person

Zutaten:

- 1 kg Weizenmehl, Typ 405
- 500 ml lauwarme Milch
- 100 g Zucker
- 42 g Hefe, 1 Würfel
- 150 g weiche Butter
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Zitronenschale, gerieben oder 5 Tropfen Bittermandelaroma
- 1 Ei zum Bestreichen
- 2 Esslöffel Hagelzucker

Tipp: Für einen Zopf von 500 g einfach die Mengenangaben halbieren.

Zubereitung:

1. Mehl in eine große Schüssel sieben. Milch leicht erwärmen und in einen Rührbecher gießen. Zucker und zerbröckelte Hefe dazu und alles zusammen so gut verrühren, bis sich die Hefe weitgehend aufgelöst hat. Zitronenschale oder Bittermandelöl und Eier dazugeben und alles zusammen gut verquirlen. Am besten kurz mit einem Zauberstab, ansonsten mit dem Handmixer.
2. Diese Flüssigkeit in einem Schwung zum Mehl gießen, weiche Butter und Salz dazu und sofort alles zusammen kräftig verkneten.
3. Ein Vorteig ist nicht notwendig und auch nicht wünschenswert. So lange kneten, bis der Teig elastisch und glatt ist. Von Hand etwa 10 Minuten, mit der Küchenmaschine entsprechend weniger. Wer möchte, kann natürlich noch Rosinen dazugeben. Mit einem feuchten Küchentuch (damit der Teig oben nicht antrocknet) abdecken und um das Doppelte aufgehen lassen. (Kann 2 Stunden dauern.)

Tipp: Der Teig lässt sich auch sehr gut im BBA, Programm „Teig kneten“, herstellen. Das dauert etwa 1 Stunde und 20 Minuten und verringert natürlich die Gehzeit erheblich. Allerdings geht das nur mit der Hälfte der Zutaten.

4. Eine Backunterlage mit Mehl bestreuen und den gegangenen Hefeteig darauf geben und diesen von Hand nochmals durchkneten.

5. Nun kommt das Formen:

Man kann den Zopf aus drei Strängen flechten, oder so:

Den Teig in zwei Hälften teilen. Daraus möglichst lange, an den Enden zugespitzte Rollen formen. Beide Rollen spiralförmig umeinander schlingen. Am besten in der Mitte beginnen und zu den Enden hinarbeiten. Ziemlich straff drehen. Nun hat man einen spiralförmigen Strang. Diesen an beiden Enden halten und so gedreht wie er ist, nochmals spiralförmig fest umeinander schlingen. Der Zopf hat sich nun optisch sehr verkleinert und sieht an einem Ende viel schmaler aus. Das ist gewünscht und richtig. Durch diese einfache Form des Wickelns sieht er aus wie ein schön geflochtener Zopf (Achtung, erfordert etwas Übung) und er wird bombastisch aufgehen.

5. Den Zopf diagonal auf das gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Nun ein ganzes Ei sehr gut verquirlen, am besten mit Hilfe des Mixers, und eine Prise Zucker und Salz zugeben. Das ist sehr wichtig, weil der mit Ei bestrichene Zopf dann nicht schwarz wird beim Backen. Nach Wunsch schön dick mit Hagelzucker bestreuen.

6. Jetzt sollte er nochmals 30 Min. gehen.

7. Zwischenzeitlich den Backofen auf 160° C Heißluft vorheizen. Manche empfehlen Ober- und Unterhitze, da der Zopf bei Heißluft schneller trocken werden kann, weil er zu schnell aufgeht und dadurch zu viel Luft in den Teig kommt. In diesem Fall den Backofen auf 180° C vorheizen, weil der Zopf bei Ober-/Unterhitze eine höhere Temperatur braucht.

8. Auf die mittlere Schiene des Ofens schieben und etwa 30 bis 35 Minuten backen. Der Zopf sollte eine karamellfarbene Bräunung haben. Ob er wirklich durchgebacken ist, lässt sich leicht feststellen. Einfach mit dem gekrümmten Finger gegen die Unterseite klopfen. Klingt es hohl, ist er fertig.

Wittenberger Luft „Wichtel“

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Portion: für 6 Person

Zutaten:

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 125 g Zucker
- 40 g Speisestärke
- 1/8 l Weißwein
- 5 Esslöffel Zitronensaft
- 1/4 l Schlagsahne
- 2 Esslöffel Cognac oder Weinbrand
- 2 Esslöffel gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Die Eier in eine hitzebeständige Schüssel geben. Dann Salz, Zucker, Speisestärke, Wein und Zitronensaft zufügen. Alles über Wasserdampf mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis die Creme heiß ist und andickt.

Tipp: Es funktioniert auch in einem normalen Topf direkt auf der Herdplatte, nur da mit der Hitze vorsichtig sein.

2. Sofort in eiskaltes Wasser setzen und beim Abkühlen (bzw. bis es abgekühlt ist) öfter dabei umrühren.

3. Die Sahne steif schlagen. Dann die kalte Creme und den Cognac bzw. Weinbrand unterziehen. Die Creme in Gläser verteilen und bis zum Servieren zugedeckt kühlen. Mit Pistazien garniert servieren.

Schokozwerge

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Vorbereitungszeit: ca. 5 Minuten

Portion: für 10 Person

Zutaten:

- 250 g Butter
- 175 g Zucker
- 2 Eier

- 1 Packung Vanillezucker
- 350 g Mehl Typ 405
- 1/2 Packung Backpulver
- 200 g Cornflakes
- 100 g geraspelte Schokolade
- 125 g Mandeln oder Nüsse
- 1 Esslöffel Rum

Zubereitung:

1. Aus Butter, Zucker, Eiern, Vanillezucker, Rum, Mehl und Backpulver einen Rührteig herstellen.
2. Anschließend Cornflakes, geraspelte Schokolade und Mandeln oder Nüsse vorsichtig unterheben.
3. Kleine Häufchen mit zwei Kaffeelöffeln abstechen, mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und 15 bis 20 Minuten bei ca. 190° C bis 200° C backen.

Fitzelchens Spargelauf

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Portion: für 4 Person

Zutaten:

- 1 1/2 kg weißer Spargel
- 1 kg Pellkartoffeln
- 200 g gekochter Schinken
- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 200 g Sahne-Schmelzkäse
- 125 g Crème fraîche
- 100 g Käse, geriebener Gouda
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- Zitronensaft

Zubereitung:

1. Spargel schälen, in Stücke schneiden und in 1 Liter Wasser ca. 20 Minuten garen. Spargel sollte nicht zu weich sein, da er ja nochmals in den Ofen muss. Spargelbrühe (ca. 0,7 Liter) auffangen.
2. Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden und in eine flache, gefettete Auflaufform legen. Auch die Kartoffeln sollten nicht zu weich sein, wir empfehlen daher festkochende Kartoffeln.
3. Den Schinken in Würfel schneiden und auf den Kartoffelscheiben verteilen. Spargelstücke daraufgeben.
4. Die Butter in einem Topf erwärmen, Mehl darin anschwitzen, Spargelbrühe unter Rühren hinzufügen und aufkochen lassen.
5. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Schmelzkäse und Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Soße über den Auflauf gießen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.
7. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den geriebenen Gouda über den Auflauf streuen.

Oberster Souverän

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Vorbereitungszeit: ca. 5 Minuten

Portion: für eine 1 Person (obersten Souverän)

Zutaten:

- 7 Scheiben Toastbrot
- 1 Wurst
- Wiesenkräuter und Gewürze nach Willkür

Zubereitung:

1. Toastbrot-Scheiben aus der Packung nehmen, zerkrümeln und auf einen Teller streuen.
2. Wurst auf die Krümel legen, durch die Macht der Gedanken erhitzen, bis sie gar ist.
3. Wiesenkräuter und Gewürze hinzugeben, servieren.