



Das Streik-Kochbuch

Hol Dir die **Solidarität** nach Hause!

Frikadellen mit Schmackes



Zubereitung:

- Alle Zutaten aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie zum Braten die gleiche Temperatur haben.
- Ofen auf 80 Grad Celsius vorheizen.
- Das Brötchen in der Milch einweichen
- Schalotten, Paprika und Knoblauch fein würfeln.
- Schalotten und Paprika und in 1 El. Öl anbraten, nach 2 Minuten den Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Minuten mitbraten. Beiseitestellen.
- Den Schafskäse würfeln.
- Das weiche Brötchen gut ausdrücken.
- Das Hack, das ausgedrückte Brötchen, das Ei und das angebratene Gemüse mit dem Schafskäse in eine große Schüssel geben und gut mischen.
- Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran würzen und untermischen - Achtung: Der Schafskäse ist ebenfalls salzig.
- Aus der Masse 8 Frikadellen formen.
- Im restlichen Öl die Frikadellen auf jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten.
- Für 20 Min. im vorgeheizten Backofen weitergaren.

Zutaten (für 4 Personen):

500g Rinderhack (am besten Bio)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Brötchen vom Vortag
150 ml Milch
1 Ei
1/2 Paprika, gerne je die Hälfte rot und gelb
75g Schafskäse
3 El. Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, rosenscharf
Majoran

Schmeckt lecker mit Bauernbrot.

Guten Appetit!

Streik-Muffins



Zubereitung:

- Den Ofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Butter, Zucker, Eier, Salz und Vanille ca. 3 min cremig rühren.
- Mehl, Backpulver und Natron zu der cremigen Masse geben und unterrühren. Evtl. etwas Milch hinzugeben.
- Den Teig in Muffin-Förmchen geben und ca. 20 Minuten backen.
- Muffins abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Schokolade klein hacken, die Sahne erhitzen und kurz aufkochen lassen.
- Die Schokolade hinzufügen, solange umrühren bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist, die Lebensmittelfarbe hinzufügen.
- Abgedeckt mindestens 3 Stunden kühl stellen.
- Mascarpone mit Sahnesteif verrühren, die abgekühlte Sahne hinzugeben und alles steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen und auf den Muffins verteilen

Zutaten (für 12 Muffins):

Für den Teig:

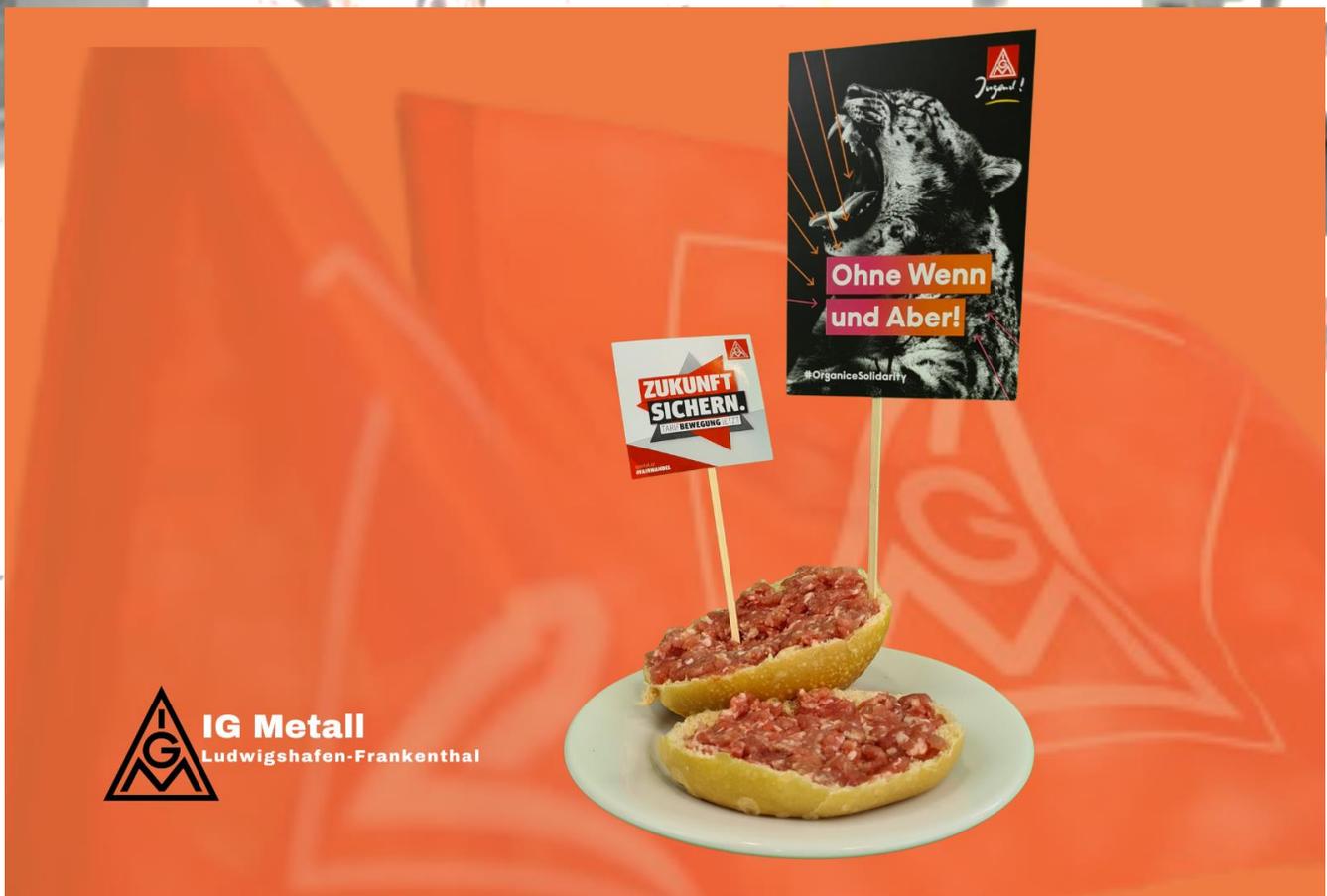
150 g Butter
150 g Zucker
1 Prise Salz
Etwas Vanilleextrakt
2 Eier
190 g Mehl
½ Teel. Backpulver
½ Teel. Natron
Etwas Milch

Für das Topping:

100 g weiße Schokolade
400 ml Sahne
250 g Mascarpone
4 Päckchen Sahnesteif
Rote Lebensmittelfarbe

Fähnchen reinstecken und genießen!

Miteinander-Mett-Brötchen



Zubereitung:

- Das ungewürzte Mett nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.
- Das Brötchen halbieren und die Hälften jeweils mit Butter bestreichen.
- Danach das Mett über die Brötchenhälfte verteilen.
- Die Zwiebel in Würfel oder Ringe schneiden und die Brötchenhälften belegen.

Zutaten (pro Portion):

ca. 75 g Mett halb und halb
1 Brötchen
ca. 20 g Butter
1 Zwiebel
Prise Salz
Prise Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 7 Minuten

Guten Appetit!

Gießer Gulasch!



Zubereitung:

- Das Fleisch und den Speck im Schmalz scharf anbraten bis sich Röstaromen bilden.
- Zwiebeln, Paprika und Knollensellerie schneiden und ebenfalls scharf anbraten. Anschließend bei geringerer Hitze weiter schmurgeln.
- Das angebratene Fleisch zu den Zwiebeln hinzugeben und mit der Rinderbrühe abdecken.
- Tomatenmark hinzugeben und je nach Schärfewunsch edelsüßes oder scharfes Paprikapulver hinzugeben.
- Das Ganze bei schwacher Hitze 2-3 Stunden kochen bis das Fleisch zart ist.

Zutaten (für 4 Portionen):

2-3 EL Schmalz
200 g Speckscheiben
3 EL Tomatenmark
50 g Knollensellerie
1 kg Zwiebeln
1 kg Rindfleisch, gewürfelt
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Paprikapulver scharf
1 St. Paprika
300 ml Rinderbrühe
Salz und Pfeffer

Lasst es Euch schmecken!

Grill-Marinade mit Schwips



Zubereitung:

- Das Fleisch mit dem Öl gut einreiben.
- Alles in eine flache Schüssel geben.
- Von beiden Seiten tüchtig pfeffern.
- Die Zwiebeln vierteln und dazu geben.
- Das Bier darüber geben, so dass das Fleisch bedeckt ist.
- Abdecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
- Vor dem Grillen etwas salzen.

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Steaks (nach Belieben ca. 650 g, etwa 160 g pro Person)
6 EL Olivenöl
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0,5 l Dunkles Bier
2 Zwiebeln

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten ohne Wartezeit

Guten Appetit!

Erbsensuppe für Gewerkschaftler, die richtig Hunger haben



Zubereitung:

- Die Zwiebel würfeln in einem großen Topf erhitzen / andünsten.
- Anschließend mit 1½ Wasser ablöschen.
- Erbsen, Kasseler, Majoran und Lorbeerblätter hinzugeben und aufkochen lassen.
- Alles ca. 1 Stunde kochen lassen.
- Inzwischen Möhren und Porree würfeln so klein es geht, Kartoffeln vierteln.
- Das Gemüse nach ca. 30 min zugeben und den Kasseler entnehmen, das Fleisch vom Knochen trennen und in Würfel schneiden.
- Die Wurst in Scheiben schneiden und mit dem Fleisch wieder in die Suppe zurückgeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und und mit etwas frischem Majoran im Teller anrichten.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 300 g Erbsen
- 600 g Kasseler mit Knochen
- 1 TL Majoran (getrocknet)
- 3 Lorbeerblätter (getrocknet)
- 200 g Möhren
- 400 g Kartoffel
- 1 Stange Porree
- 2 Würstchen (300 g)
- eine Prise Salz und Pfeffer
- 1½ L Wasser
- etwas Fett

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Guten Appetit!