



Entfalte deine Magie mit Speisen aus der

# Nebelsphäre

EINE REZEPTSAMMLUNG



JOHANNA BENDEN

REZEPTSAMMLUNG

AUS DER

# Nebelsphäre



*„Zimt erweitert bekanntermaßen die Meridiane von  
Drache und Mensch und begünstigt so die Regeneration  
bei astralen Erschöpfungszuständen.“*

[Aus dem Almanach der Heilerinnen der Grünen]

## Moin moin!

---

Damit auch du dich nicht mehr ausgelaugt fühlen musst und dein magisches Potenzial voll entfalten kannst, habe ich für dich die beliebtesten Rezepte der Nebelsphäre in dieser Sammlung zusammengetragen.

Sie sind alle erprobt, alltagstauglich und vor allem echt lecker!

Viel Spaß beim Nachbacken, -kochen und - mixen!

Johanna

P.S.: **Achtung!** Wenn du an Meridianverletzungen leidest, kann dir Zimt schaden, weil es diese verschlimmert. Damit ist nicht zu spaßen! Deswegen findest du hier auch Rezepte, bei denen Zimt optional hinzugefügt werden kann.

## Inhaltsverzeichnis

---

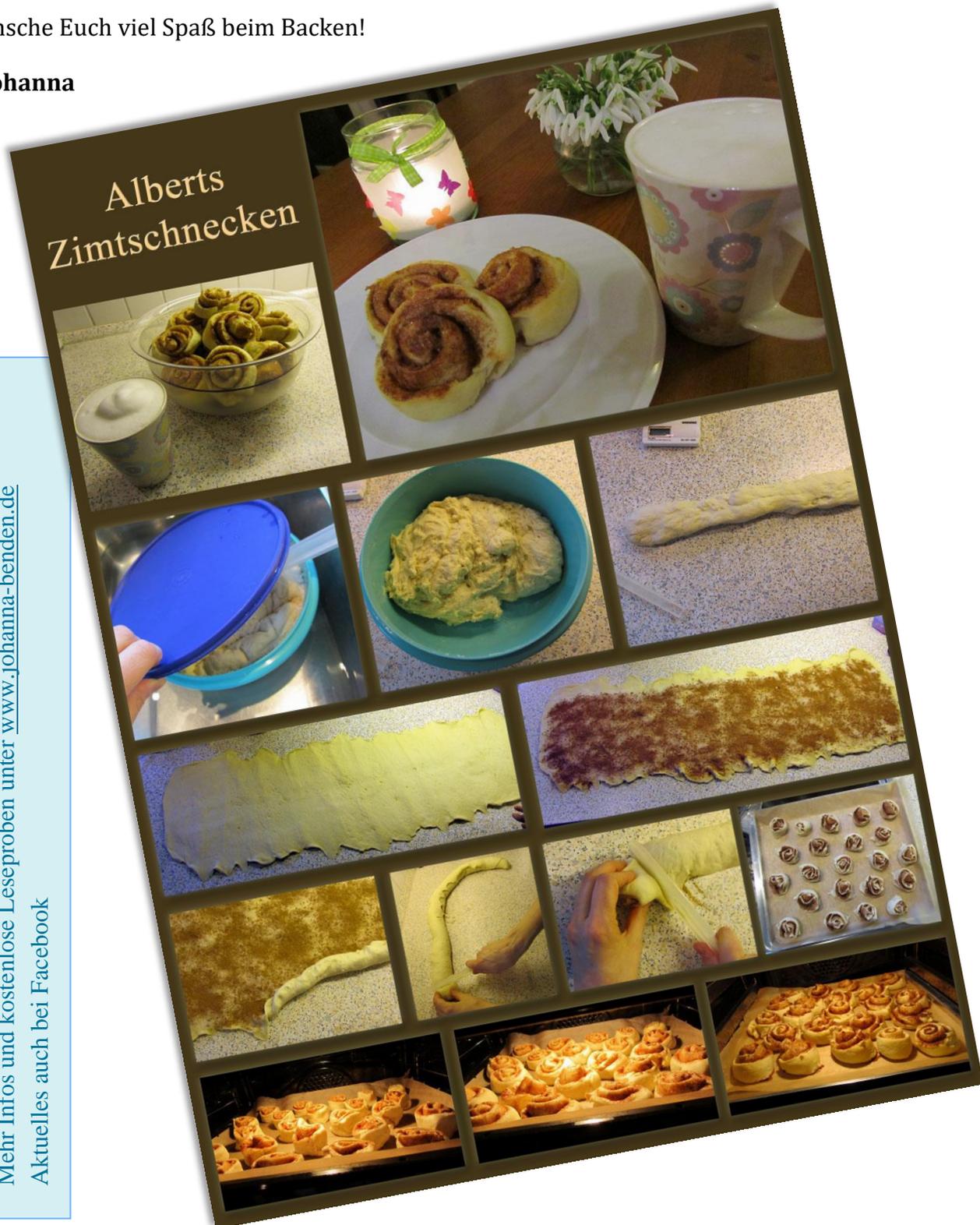
Brookstedter Mini-Zimtschnecken.....	4
Rezept für Hannas Quarkbrötchen.....	6
Uschis Lebkuchenplätzchen .....	7
Alberts Rezept für karamellisierten Zimtsirup .....	9
Reispudding mit Kirschsauce.....	11
Blob-Kuchen (rote Krieger kompatibel) .....	13
Irish Coffee .....	14
Johanna allein zu Haus .....	14

Liebe Nebelsphäre-Fans,

ich habe Albert über die Schulter schauen dürfen, als er mal wieder seine berühmten Zimtschnecken gebacken hat. Gar nicht so schwierig, eigentlich. Als ich ihm berichtete, dass ich schon mehrfach nach seinem Rezept gefragt wurde, wollte er mir sofort eine Abschrift anfertigen. Auch wenn Albert die Fettflecken peinlich waren, habe ich für Euch doch lieber eine Kopie seines Originalrezeptes gezogen, denn hier hat er für seine neue Küchenhilfe Hanna diverse Tipps hinterlassen, die auch mir sehr geholfen haben.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Backen!

Eure Johanna



**Nebelsphäre** Nordic Fantasy Romance

Tauch ein in die Welt der Drachen

Mehr Infos und kostenlose Leseproben unter [www.johanna-benden.de](http://www.johanna-benden.de)

Aktuelles auch bei Facebook

# Brookstedter Mini-Zimtschnecken

---

## Zutaten für den Teig:

500 g Mehl  
250 ml Milch  
20 g frische Hefe  
3 TL Zucker  
50 g Butter  
1 Ei  
1 TL Salz

Wenn Lenir  
kommt, die  
doppelte Menge  
zubereiten!!!

## Zutaten für die Füllung:

50 g weiche Butter  
100 g Zucker  
reichlich Zimt

Zubereitungszeit: 2 Stunden  
Arbeitszeit: ca. 40 Minuten  
Gehzeit: 2x 30 Minuten  
Backzeit: ca. 10-15 Minuten

## Zubereitung:

Milch und Butter in einem Glasgefäß in der Mikrowelle erwärmen, so dass die Butter gut darin schmilzt. Hefe mit der Hand zerbröseln und zum noch warmen Gemisch geben. Umrühren bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat.

Mehl mit dem Ei, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben. Die Hefe-Milch-Butter-Mixtur zugießen und mit einem Handrührgerät (Knethaken) so lange verkneten, bis eine homogene Masse entstanden ist, die sich von allein vom Rand der Schüssel löst und immer wieder zu einem elastischen «Ball» wird.

Hanna: Milch nur  
etwas heißer als  
handwarm machen -  
auf KEINEN Fall  
kochen! Wenn sie zu  
heiß wird, tötet sie  
die Hefebakterien  
ab und der Teig  
geht nicht mehr auf.

### Tipp:

Wenn Sie sich an  
Hefeteig nicht heran-  
trauen, könnte die  
Peng-Schüssel von  
Tupperware helfen.  
Damit wird es auch bei  
Ihnen etwas. Hanna!

Den Teig gleichmäßig mit der Hand auf dem Boden der Schüssel flachdrücken, Schüssel abdecken und im heißen Wasserbad gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Dieser Vorgang dauert mindestens eine halbe Stunde.

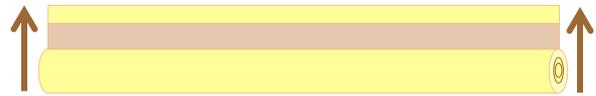
Ofen auf 50°C vorheizen. Nach dem Gehen, die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und den Teig erneut mit dem Handrührgerät durchkneten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsplatte abermals von Hand durchkneten.

Schließlich eine bierflaschendicke (0,33 l) Rolle daraus formen und diese mit dem Nudelholz zu einem langen Rechteck ausrollen (die kurze Seite sollte ca. 30 bis 40 cm lang sein, der Teig ca. 5 mm dick).

Hanna! Mit Bierflasche ist ein Jever gemeint und kein Flens!



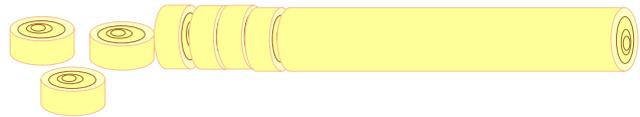
1. bierflaschendicke Teigrolle



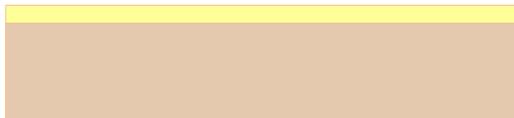
4. Teig eng aufrollen (an der Längsseite)



2. ausgerollter Teig (kurze Seite ca. 30 cm)



5. Teigrolle in 2 cm dicke Scheiben schneiden



3. + Butter + Zucker + reichlich Zimt!  
Den obersten Zentimeter frei lassen

Je mehr Butter, desto saftiger werden die Zimtschnecken!

**DRINGEND:**  
Für Victoria neue, zimtfreie Varianten testen. Anis? Vanille?

Jetzt wird der ausgerollte Teig dick mit weicher Butter beschmiert (den letzten Zentimeter der oberen langen Seite freilassen – sonst hält die Schnecke nicht zusammen). Hierauf wird ordentlich Zucker gestreut und sehr reichlich Zimt!

Schließlich wird der Teig von der unteren Längsseite beginnend eng aufgerollt und mit einem stabilen Kunststoffschaber (oder Messer) in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten. Diese werden mit großzügigem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gesetzt. Das Backblech in den warmen Ofen schieben und erneut gehen lassen, bis sich das Volumen der Schnecken verdoppelt hat (dauert wieder ca. eine halbe Stunde). Dann wird die Temperatur auf 200°C hochgeregelt und die Zimtschnecken gebacken bis sie goldbraun sind (je nach Größe des Gebäcks ca. 10 – 15 Minuten).

Sollte der Teig an der Arbeitsplatte festkleben - nicht nervös werden! Mit ein wenig Geduld und einem stabilen Teigschaber kann man den Hefeteig leicht von der Platte lösen und so jeweils auf der Länge von ein paar Zentimetern aufrollen.

Am besten noch warm servieren!

# Rezept für Hannas Quarkbrötchen

---

## Süße Quarkbrötchen (gehen fix!)

### Zutaten

- 240 g Mehl
- 60 g Haferflocken
- 250 g Quark
- 1 Ei
- 1 Pck. Backpulver
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Zimt nach Belieben

**Die Menge reicht für 3 bis 4 Personen.**

*Handelt es sich bei den Personen um Gefährten in der Ausbildung, muss man locker das Doppelte rechnen. In dem Fall reichlich Zimt verwenden!*

### Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander verrühren (Knethaken beim Handmixer verwenden!). Hände mit kaltem Wasser benetzen, Kugeln gewünschter Größe formen und mit Abstand auf ein Backblech setzen. Nach zwei bis drei Kugeln die Hände erneut benetzen – der Teig klebt nämlich wie Sau.

### Backen

Bei 200 Grad Umluft 20 bis 25 Minuten backen (je nach Größe der Kugeln), bis sie goldbraun sind.

### Essen

Geht von allein. Schmecken noch warm am besten. Etwas Butter oder Marmelade drauf – fertig! Lecker!

## Uschis Lebkuchenplätzchen

---

Liebe Maggie, ein Tipp vorweg:  
Am besten bereitest Du den Teig  
schon abends vorher zu und verarbei-  
test ihn erst am nächsten Tag.

Du erhitzt

**100 g Butter**

**250 g Honig**

**125 g Zucker**

in einem Kochtopf, bis der Zucker  
vollständig aufgelöst ist. Dann lässt Du  
die Masse erkalten.



In der Zwischenzeit gibst Du folgende Zutaten in eine große Rührschüssel:

**½ Päckchen Pfefferkuchengewürz**

**1 Teelöffel Kakao**

**1 Prise Salz**

**1 Ei**

**1 Eigelb, verschlagen**

**500 g Mehl**

**½ Päckchen Backpulver**

Anschließend fügst Du die erkaltete Honig-Zucker-Butter-Mischung hinzu und verknetest alles, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Die Schüssel nach Möglichkeit luftdicht abdecken (habt Ihr Tupper an der Akademie?) und im Kühlschrank über Nacht kalt stellen. Und Maggie, ich weiß, dass das Zeug auch ungebacken lecker riecht und noch viel besser schmeckt, aber wenn Deine Kommilitonen jetzt schon den Teig wegfuttern, habt Ihr nichts mehr für die Plätzchen. Also bewach die Schüssel und pack sie in den Kühlschrank!

Am nächsten Tag holst Du den Teig (oder was davon noch übrig ist – ich kenne doch die jungen Leute!) heraus und teilst Dir mit einem steifen Teigschaber oder einem Messer einen Klumpen ab. Nicht wundern: die Masse ist bretthart, wenn sie kalt ist – das muss so!

Jetzt heizt Du erstmal den Ofen auf **200° C** Ober- und Unterhitze vor.

Dann bestäubst Du die Arbeitsfläche mit reichlich Mehl, legst Deinen Klumpen in die Mitte und drückst ihn mit dem Handballen platt. Anschließend bestäubst Du ihn ebenfalls mit Mehl und rollst ihn mit der Kuchenrolle auf eine Dicke von fünf bis acht

Millimetern aus. Anfangs geht das etwas schwerer, aber das wird leichter, je wärmer der Teig wird. Gegen das Kleben hilft mehr Mehl.

Hast Du eine halbwegs gleichmäßige Fläche (mach da man keine Doktorarbeit draus. Halbwegs glatt reicht völlig, Maggie!), kannst Du mit dem Ausstechen beginnen. Leg die Plätzchen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Achtung, sie gehen auf!

Die Plätzchen brauchen ungefähr **zehn bis fünfzehn Minuten** auf der mittleren Schiene im Ofen. Wenn Du fix bist, hast Du in der Zeit schon das nächste Blech ausgestochen.

Die fertigen Plätzchen sind noch weich. Lass sie etwas abkühlen, bevor Du sie vom Blech nimmst. Vollständig ausgekühlt sind die Kekse sehr hart. Ein Guss macht sie wieder weicher. Damit kannst Du aber auch noch einen Tag warten.

Zum Verzieren kannst Du geschmolzene Schokolade nehmen. Lieber möchtest Du allerdings immer den Zuckerguss aus

**dem übrig gebliebenen Eiweiß vom Teig  
dem Saft einer Zitrone  
und ca. einem Paket Puderzucker.**



Schlage das Eiweiß mit einem Schneebesen auf und lasse vorsichtig den Puderzucker hineinrieseln. Wenn die Masse standfest wird, gibst Du langsam den Zitronensaft hinzu. Dadurch wird der Guss wieder flüssig.

Als Kind hast Du **bunte Zuckerstreusel als Deko** geliebt.

Ich wünsche Dir und Deinen Kommilitonen viel Spaß beim Backen und Essen. Aber wenn ich es recht bedenke, mach lieber gleich die doppelte Menge. 😊

*Deine Uschi!*

## Alberts Rezept für karamellisierten Zimtsirup

*(Von Albert Buchbinder persönlich für Interessierte notiert.)*

### Zutaten:

400 g Rohrzucker  
500 ml Wasser  
4 Zimtstangen



Geben Sie den Rohrzucker in einen Topf und erhitzen Sie ihn unter ständigem Rühren bis der Zucker schmilzt. Es dauert ein wenig, bis er flüssig wird, also Geduld. Da Rohrzucker schon braun ist, muss man aufpassen, dass er nicht zu stark karamellisiert. Eine leichte Vertiefung der Färbung genügt für meinen Geschmack.



Ist der Zucker ausreichend karamellisiert, kommt der knifflige Teil des Rezepts. Der flüssige Zucker wird mit dem Wasser abgelöscht.

**ACHTUNG:** Sobald das Wasser auf den Zucker trifft, verklumpt der Zucker schlagartig und es dampft. Wenn sich das Zischen wie ein aufgebrachter Drache anhört, ist alles richtig, also bitte nicht erschrecken.



Der karamellierte Zucker hat nach dem Ablöschen eine bröselige Konsistenz, die ein wenig an eingekochten Zimtextrakt erinnert, doch das Karamell löst sich relativ zügig im Wasser auf (Zimtextrakt braucht erheblich länger). Bitte rühren Sie bei mittlerer Hitze so lange, bis die größten Klumpen verschwunden sind und geben dann die Zimtstangen hinzu. Deckeln Sie den Topf zu und lassen Sie den Sirup bei geringer Hitze ungefähr 20 Minuten köcheln.



Kurz vor Ende der Kochzeit können Sie die Flaschen vorbereiten (ich bevorzuge welche mit Twist-Off-Deckel, denn diese sorgen dafür, dass keine Luft an den Sirup kommen kann und sich dieser, sofern er ungeöffnet ist, sehr lange hält – allerdings nicht, wenn Drachen oder Magier im Haus sind. Dann ist er nach wenigen Tagen aufgebraucht). Füllen Sie die Flaschen mit kochendem Wasser und legen Sie einen Trichter bereit. Ist der Sirup fertig, leeren Sie die Flaschen wieder.



Gießen Sie nun den heißen Sirup in die Flaschen, die Zimtstangen können sehr gern mit hinein. Schrauben Sie die Deckel auf und stellen Sie die Flaschen zum Auskühlen auf den Kopf. Ist der Deckel später nach innen gewölbt, so ist die Flasche vakuumverschlossen. Einmal geöffnete Flaschen sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

*Der Sirup schmeckt herrlich in **Kaffee, Tee** oder zu **Milchreis** und beschleunigt die **astrale Regeneration** auf angenehme Art und Weise.*

## Reispudding mit Kirschsauce

---

Liebe Maggie,

selbstverständlich schreibe ich Dir das Rezept für den Reispudding auf! Du brauchst:

1 l	Milch
etwas	Salz (maximal ½ Teelöffel)
200 g	Rundkornreis (Milchreis)
50 g	Butter
75 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
3	Eier
etwas	Zitronensaft
1 Päckchen	Puddingpulver (Vanille)
½ Päckchen	Backpulver
100 g	gehackte Mandeln (gestiftelt geht auch – Hauptsache, sie knacken)
	Butter für die Form
100 bis 200 g	Kokosraspeln

1 Glas	Sauerkirschen
	Zucker nach Belieben
1 Päckchen	Puddingpulver (Vanille)

Gib die Milch in einen Topf. Streue das Salz und die Hälfte des Zuckers gleichmäßig auf die Milch. Beides soll auf den Topfboden sinken und verhindern, dass die Milch ansetzt. NICHT umrühren, Maggie! Dreh den Herd voll auf und bring die Milch zum Kochen (besser, Du bleibst neben dem Topf stehen – das geht manchmal verdammt fix und übergekochte Milch ist wirklich großer Schweinkram). Sobald die Milch hochkommt, nimm die Hitze weg, gib den Reis dazu und rühr gründlich um. Lass ihn nun ungefähr eine halbe Stunde auf kleiner Flamme kochen. Der Reis wird lockerer, wenn Du ihn ab und zu durchrührst.

Nun gibst Du die Kirschen mit ihrem Saft in einen zweiten Topf. Süße nach Belieben (oft sind die Kirschen schon gezuckert, dann reicht das vielleicht schon). Nimm 8 Esslöffel Saft ab, um das Puddingpulver anzurühren. Das geht gut in dem Schüttelbecher, den ich Dir letztens mitgegeben habe. Bring die Kirschen mit Saft zum Kochen und rühr das aufgeschüttelte Pulver zügig unter. Dann kann die Kirschsauce vom Herd. Sie schmeckt lauwarm, aber auch kalt hervorragend.

Wenn der Milchreis fertig ist, stell ihn zum Abkühlen vor die Tür. Nun kannst Du die Butter mit dem restlichen Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Gib die Eier, den Zitronensaft, das Pudding- und das Backpulver hinzu und mixe so lange, bis eine glatte Masse entsteht. Danach hebst Du den Milchreis unter. Der kann gern noch warm sein, aber bitte nicht heiß. Ganz zum Schluss kommen die gehackten Mandeln dazu.

Jetzt fettest Du eine feuerfeste Form (gern eine mit Deckel, falls Du hast) mit reichlich Butter ein. Streue Kokosraspeln hinein und bewege die Schüssel, so dass Boden und Ränder mit den Raspeln bedeckt sind. Dann gibst Du die Milchreismasse in die Form, streichst sie glatt und bestreust diese reichlich mit Kokosraspeln. Wie viel Du brauchst hängt davon ab, wie groß die Fläche der Form ist.

Danach geht es mit Deckel ab in den Ofen. Bei 180° C Umluft oder 200° C Ober- und Unterhitze braucht der Reispudding ca. eine Stunde. Er sollte oben gern noch goldgelb und nur leicht angebräunt sein – so schmeckt er Dir am besten, Maggie!

Viel Spaß beim Nachkochen/Backen und vor allem liebe Grüße an Deine Jungs! Und bitte auch an Bill, wenn Du ihn siehst. (Obwohl... in letzter Zeit sehe ich ihn wohl öfter als Du...)

*Deine Uschi!*

## Blob-Kuchen (rote Krieger kompatibel)

---

Kameraden, kocht und backt für eure Mädchen! Ich hätte es nicht gedacht, aber Liebe geht tatsächlich durch den Magen. Hilt ja jedenfalls liebt diesen Kuchen!

Besorg dir:

500 g	Quark
120 g	Zucker
1 EL	Vanillezucker
1 Päckchen	Vanillepudding-Pulver
3	Eier
125 ml	Sahne



Hau alles in eine Rührschüssel und mixe es ordentlich durch, bis eine glatte, schwefelgelbe Masse entstanden ist.

Dann füllst du das Zeug in eine mikrowelleneignete Schüssel um – ein Litermaß, eine Riesentasse oder was du grade zur Hand hast!

Ab in die Mikrowelle damit, aber **ohne Deckel**, denn der Kuchen wird lebendig wie die vulkanischen Schlamm-Quellen in meiner Heimat. Er kommt hoch und fällt wieder in sich zusammen wie ein blubbernder Blob!

**15 Minuten bei 800 Watt** reichen. Wenn du dir beim Essen nicht die Zunge verbrennen willst, solltest du 5 Minuten warten oder einen Abkühlzauber benutzen. Hiltja findet, dazu passt Fruchtgrütze. Ich mag das Zeug aber auch einfach mit Zimtzucker und Chili.

Hau rein!

**Thor** [roter Krieger]

## Irish Coffee

---

Gib **1 Teelöffel braunen Zucker** in ein hitzebeständiges Glas.

Gieße **4 cl Whisky** hinzu und erwärme die Mischung leicht, damit sich der Zucker auflöst.

Darauf gibst Du **1 Becher heißen, starken Kaffee**.

Verstecke das Getränk unter mehreren Esslöffeln **geschlagener Sahne**.

*Fertig und Prost!*

P.S.: Karvin meint, wenn der Trinkende fix und fertig sei, könne man in Ausnahmefällen gern mal das Doppelte oder Dreifache an Whisky spendieren.

## Johanna allein zu Haus

---



Hier, in meinem neuen Büro, entsteht die Nebelsphäre. Am besten kann ich schreiben, wenn ich ganz allein zu Hause bin. ☺