

# Kampfentes Tippsammlung



FRAG MUTTI 

Stand: 23.10.2019

# Inhalt

<b>Kochen &amp; Backen - 5 Tipps</b> .....	2
Fischiger Kartoffelsalat oder kartoffeliger Heringssalat.....	3
Cappuccino-Philadelphia-Torte .....	4
Tiefseegarnelen mit Spaghetti .....	6
Fischfilet im Gemüsebeet überbacken .....	7
Bratapfel mit Amarettokirschen .....	8
<b>Spartipps - 1 Tipp</b> .....	9
Zahnersatz-Kosten senken .....	10

# Kochen & Backen

5 Tipps

## Fischiger Kartoffelsalat oder kartoffeliger Heringssalat

09.07.2013

**Mag man lieber den Fischgeschmack intensiver, nimmt man halt wenige Kartoffeln, sonst eben andersherum.**

### **Ich habe heute verbraucht:**

- 6-8 kleine Pellkartoffeln (übrig geblieben von gestern)
- 2 kleine Cornichons
- 1 Apfel (musste weg, weil er schon etwas länger in der Küche lag)
- Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft nach Geschmack
- 1/2 EL getrockneten Dill (frischer war gerade nicht greifbar)
- 1 Packung Sahneheringfilets (von dort, wo es **all die** leckeren Sachen gibt)

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln logischerweise pellen und klein schneiden, Apfel und Gurke ebenfalls. Nach Geschmack würzen und die kleingeschnittenen Heringfilets mit der Sahnesauce unterheben, etwas ziehen lassen und schon ist das Essen fertig.

Bei den Zutaten kann man ganz kreativ sein und wer mag noch hartgekochtes Ei oder Zwiebeln zufügen, der Phantasie sind wie immer keine Grenzen gesetzt.

## Cappuccino-Philadelphia-Torte

21.05.2013



### Zeit

Zubereitungszeit: 20 Min.

Koch- bzw. Backzeit: 3 Std.

Gesamtzubereitungszeit: 3 Std. 20 Min.

**Von einer Freundin habe ich das leckere Rezept für eine Cappuccino-Philadelphia-Torte erhalten. Irgendwie hatte ich den Zettel vermusselt und nun beim Aufräumen wiedergefunden (freu).**

Das Rezept möchte ich gerne mit der FM-Family teilen:

### Zutaten:

- 150 g Löffelbiskuit
- 125 g Butter
- 1 Tafel Milka Alpenmilch (oder eine andere Marke)
- 600 g Philadelphia Doppelrahm
- 300 g Joghurt
- 50 g Cappuccino Pulver
- 1 Pck. Tortenguss klar
- 75 g Zucker
- 150 ml Wasser

- evtl. I love Milka-Herzen zum Verzieren

### Zubereitung ist nicht schwierig:

- Die Löffelbiskuit in einen großen Gefrierbeutel füllen, diesen fest verschließen und den Inhalt mit einem Nudelholz zerbröseln.
- Die Schokolade raspeln, Butter schmelzen, die Brösel und die Hälfte der Schokoraspeln zugeben, gut vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken.
- Philadelphia, Joghurt und das Cappu-Pulver mit einem Rührgerät vermischen.
- Tortenguss Zucker und das Wasser in einem Topf aufkochen und unter die Käsemasse rühren.
- Die Creme dann in die Springform füllen und ca. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- Die restlichen Schokoraspeln und evtl. noch mit I love Milka-Herzen verzieren.

### Kalorienangabe:

Trotz intensiven Suchens habe ich keine Kalorien gesehen, sind wohl im Kühlschrank erfroren?

## Tiefseegarnelen mit Spaghetti

15.03.2013

Für alle Liebhaber von Meeresfrüchten hier mal ein etwas anderes Gericht: 1 Paket Tiefseegarnelen aus der TK auftauen lassen, gut abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Während die Spaghetti kochen, kleingehackte Zwiebel und reichlich Knoblauch in etwas Öl anbraten, dann die Garnelen zugeben und ca. 5 Minuten braten. Mit reichlich Honig, weitere 3 Minuten braten und mit Zitronensaft ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Dill (oder anderen Kräutern, je nach Geschmack) abschmecken, dann die abgegossenen Spaghetti unterheben, Salat dazu und schon ist ein schnelles Gericht auf dem Tisch.

Die Mengenangaben habe ich bewusst nicht dazu geschrieben, da ich es auch jeweils variere, je nachdem wie's gerade gefällt.

## Fischfilet im Gemüsebeet überbacken

14.02.2013

Eine von uns geliebte Variante zu Fischfilet mit Lauch:

Pro Portion 1 mittlere Stange Lauch, 1-2 Kartoffeln (je nach Größe), 50 g gewürfelten Schinken, 1-2 Stücke Fischfilet (frisch oder gefroren), 1 Ei, etwas Milch, Gewürze nach Geschmack und evtl. geraspelten Käse

Kartoffeln schälen und klein raspeln (wie man sie von den Schweizer Röstis kennt), Lauch waschen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit wenig oder gar keinem Fett zusammen mit den Schinkenwürfeln anbraten, beim Würzen nicht mit Pfeffer, dafür aber mit Salz wg. des Schinkens, sparen. Das Ganze dann in eine Auflaufform geben und mit dem Ei und der verquirlten Milch begießen. Dann den gewaschenen und ebenfalls gut gewürzten Fisch auf das "Gemüsebeet" legen und wer es mag noch mit Käse bestreuen.

Die Form in den vorgeheizten Backofen geben und bei ca. 200 - 220 Grad (Ober- u. Unterhitze) ca. eine halbe Stunde backen.

Ich nehme immer Seelachsfilet, welches ich zuvor auf dem Hamburger Fischmarkt erworben und in für mich gerechte Portionen geteilt und eingefroren habe, taue es nicht auf und es ist in der halben Stunde alles wunderbar gar.

Und der tolle Nebeneffekt: die Küche riecht nicht nach Fisch (mag ihn nämlich nur essen, aber nicht tagelang riechen).



## Bratapfel mit Amarettokirschen

11.11.2012

**Zur Adventzeit sind Bratäpfel bei uns sehr beliebt. Ich bereite sie folgendermaßen zu.**

- Schon zeitig besorge ich mir Schattenmorellen in Gläsern, von denen ich den Saft abgieße und mit Amaretto wieder auffülle. Diese stehen dann mindestens 4 Wochen vorher schon parat.
- Dann die Bratäpfel wie üblich vorbereiten und jeweils in einen kleinen Römertopf über ein Teelicht setzen.
- Ich fülle die Äpfel dann meist noch mit Mandelsplittern und Rosinen (wer's mag).
- Darüber kommen dann die Amarettokirschen und los geht's.
- Das Teelicht braucht meist eine bis eineinhalb Stunden.

Der Duft erfüllt das ganze Zimmer und während der Apfel brutzelt, werden Geschichten erzählt, bis dann alle gemeinsam den leckeren Apfel verspeisen. Urgemütlich und zudem sehr lecker.

# Spartipps

1 Tipp

## Zahnersatz-Kosten senken

28.04.2013

Seite 2	
...sten der GOZ-Honorarleistungen €:	789,31
...liche Kosten der Laborleistungen €:	1.794,33
...liche Behandlungskosten gesamt €:	2.632,69
...r Festzuschuss der Krankenkasse €:	379,23
Voraussichtlicher Eigenanteil €:	2.253,46

Zahnersatz ist teuer. Aber wenn die Dritten einfach nicht nachwachsen wollen, muss Ersatz her.

Ich habe vor 4 Jahren das Pech gehabt, dass ich zwei Kronen brauchte. Nachdem ich den Kostenvoranschlag von meinem Zahnarzt erhalten hatte, hätte ich fast mit einem Herzkasper in die Klinik gemusst:

Ich sollte einen Eigenanteil in Höhe von 1.300,00 Euro leisten!

Ich habe dann erst einmal bei meiner BKK angerufen und darum gebeten, den Kostenvoranschlag einmal zu überprüfen. Da gab mir die Sachbearbeiterin den Tipp, diesen Kostenvoranschlag im Internet (2te-zahnarztmeinung) einzugeben und mir Gegenangebote einzuholen.

Gesagt getan - kurze Rede - langer Sinn:

Das Gegenangebot lautete u.a. nur noch 560,00 Euro!

Habe bei meinem Zahnarzt nachgefragt, ob er da noch mit dem Preis runtergehen könne, er ließ mir nur ausrichten, ich könne gerne zu einem anderen Zahnarzt gehen, solle aber aufpassen, dass ich keinen "Schrott" eingebaut bekomme. Da der günstigere Zahnarzt sogar 3 Jahre (statt 2) Garantie gab, war ich mir sicher, dass dieses nicht der Fall sein wird.

Lebe mit den Kronen nun schon vier Jahre zusammen und habe gleichzeitig meinen neuen Zahnarzt gefunden.

Jetzt eigene Tippsammlung anlegen