

Die Bratbären



Bratbärenessen

Das Kochbuch des Männerkochclubs
"Die Bratbären"
Band I

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels PDFLaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Stand: 24.07.2001

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Brot	3
2.1	Brötchen-Baum	3
2.2	Gebackene Mozzarellabrote (Mozarella in carrozza)	3
2.3	Gefüllte Brötchen	4
2.4	Gefüllte Roggenbrötchen	4
2.5	Knusprige Käsebrötchen	4
2.6	Schnittlauch-Knoblauch-Brot	5
2.7	Syrisches Fladenbrot (Chubs)	5
3	Salate	7
3.1	Allgäuer Senner-Salat	7
3.2	Birnensalat mit Gorgonzolasoße	7
3.3	Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo)	8
3.4	Brokkoli-Mandel-Salat	8
3.5	Brokkolisalat	9
3.6	Bunter Salat mit Sprossen	9
3.7	Feiner Heringssalat	10
3.8	Feldsalat mit Shrimps	10
3.9	Geflügelsalat	11
3.10	Gemischter Blattsalat	11
3.11	Griechischer Salat	11
3.12	Heringssalat	12
3.13	Käse-Gemüse-Salat	12
3.14	Kartoffelsalat mit Schillerlocken	13
3.15	Kohlrabi-Avocado-Frischkost	13
3.16	Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und Birnen	14
3.17	Maissalat mit Parmesan	14
3.18	Pfälzer Sauerkrautsalat	15
3.19	Reissalat "Pesto"	15
3.20	Rotkohl-Apfel-Rohkost	16
3.21	Rotkohlsalat	16
3.22	Salat mit Austernpilzen	17
3.23	Salat mit Joghurt-Dressing	17
3.24	Salat mit Waldpilzen und Thymian-Vinaigrette	17
3.25	Schwetzinger Spargelsalat	18
3.26	Spargel-Erdbeer-Salat	19
3.27	Spargelsalat mit Ananas	19

3.28	Toskanischer Brotsalat (Panzanella)	20
3.29	Ungarischer Gurkensalat	20
3.30	Westfälischer Kartoffelsalat	20
3.31	Wildkräutersalat mit Rauke	21
4	Vorspeisen, Suppen	23
4.1	Balnamon Skink	23
4.2	Bourride-provenzalische Fischsuppe mit Knoblauchmayonnaise	23
4.3	Brokkolisuppe	24
4.4	Champignon de Paris a la Moutarde	25
4.5	Currysuppe mit Mandeln	25
4.6	Datteln mit Walnüssen und Rinderschinken (Basterma be'tamer)	25
4.7	Endiviensuppe	26
4.8	Erbsencremesuppe	26
4.9	Flädle-Suppe	26
4.10	Gebratene Scampi mit Salat	27
4.11	Gegrillter Schafskäse auf Salat	27
4.12	Gnocchi alla Romana	28
4.13	Gurkensuppe mit Dill	28
4.14	Kalbfleisch mit Thunfischsoße (Vitello tounato)	29
4.15	Kartoffelsuppe mit Sauerkraut	29
4.16	Klare Spargelsuppe mit Kerbelklößchen	30
4.17	Knoblauchsuppe mit Kabeljaufilet	30
4.18	Minestrone	31
4.19	Mini-Eclairs mit Lachs-Sahne	31
4.20	Pariser Zwiebelsuppe	32
4.21	Pilzsuppe mit Blätterteighaube	32
4.22	Radieschencremesuppe	33
4.23	Rahmsuppe von grünen Bohnenkernen	33
4.24	Rinderkraftbrühe	34
4.25	Roggensuppe mit Sauerampfer	34
4.26	Rosenkohlsuppe	35
4.27	Sauerampfersuppe	35
4.28	Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs	36
4.29	Steinpilz-Kartoffel-Suppe mit Majoran	36
4.30	Störtebekersuppe	37
4.31	Überbackene Artischocken	37
4.32	Ungarische Maissuppe	38
4.33	Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail	38
4.34	Zucchini-suppe mit Reis	39
4.35	Zwiebelsuppe	39

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	41
5.1 Bohnen-Eintopf mit Frischkäse	41
5.2 Finnischer Gemüsetopf	41
5.3 Gebackene Mozzarellatomen	42
5.4 Irish Stew	42
5.5 Jambalaya	43
5.6 Kartoffel-Quark-Auflauf	43
5.7 Kartoffelgratin	44
5.8 Kutschertopf	44
5.9 Linsengratin	45
5.10 Moussaka	45
5.11 Nudel-Hackfleisch-Auflauf	46
5.12 Paella	46
5.13 Pot-au-feu	47
5.14 Quarkauflauf mit Sommergemüse	47
5.15 Schnüsch	48
5.16 Schwarzwurzelauf mit Kartoffeln	48
5.17 Souffle au Fromage	49
5.18 Spana Kopita	49
5.19 Spargelauf mit Kartoffeln	50
5.20 Spinat-Auflauf mit Fisch	51
5.21 Spinatauf mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci)	51
5.22 Überbackene Steckrüben mit Speck	52
5.23 Ungarischer Kartoffelauf	52
6 Kartoffel-, Gemüsegerichte	55
6.1 Auberginenpüree mit Sesampaste (Baba ghandusch)	55
6.2 Borschtschgemüse	55
6.3 Bratkartoffeln mit Tomaten und Mozzarella	56
6.4 Gelbes Gemüse	56
6.5 Gemüse-Kartoffel-Plätzchen mit Sahnedickmilch	56
6.6 Hessische grüne Pfannkuchen	57
6.7 Kartoffelpiroggen mit Fleisch (Pirostzki Kartoffeinyje s majason)	57
6.8 Mecklenburger Möhren in Eiersoße	58
6.9 Pilzragout mit Bleichsellerie	58
6.10 Radicchio in Blätterteig	59
6.11 Spargel mit Schinkenrahmsauce	59
6.12 Spargel mit verschiedenen Soßen	60
6.13 Spargelgemüse mit Zuckerschoten	60
6.14 Steckrüben mit Schmor-Rippchen	61
6.15 Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung	61

7	Mehlspeisen, Nudeln	63
7.1	Allgäuer Käsespatzen	63
7.2	Bandnudeln mit Käsecremesoße	63
7.3	Blätterteigroulade	64
7.4	Breite Bandnudeln mit Entenragout (Papardelle all'aretine)	64
7.5	Cannelloni mit Schinken-Gemüsefüllung	65
7.6	Crêpes mit Tomaten und Schinken	65
7.7	Gebratene Glasnudeln (Soun goreng)	66
7.8	Gefüllte Pfannkuchen	66
7.9	Gemüse-Lasagne	67
7.10	Gemüsequiche mit geräuchertem Tofu	67
7.11	Geschichtete Palatschinken (Rakott palacsinta)	68
7.12	Irischer Pfannkuchen	69
7.13	Käsepogatschen	70
7.14	Kräuterkuchen mit Schweinefilet	70
7.15	Lachslasagne	71
7.16	Maisfladen mit Fleischfüllung	72
7.17	Nudeln mit Schwertfischsauce (Garganelli alla favorita)	73
7.18	Peterling aus Württemberg	73
7.19	Petersiliencrêpes mit Lachsfüllung	74
7.20	Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung	74
7.21	Quiche lorraine (Lothringer Käsetorte)	75
7.22	Ravioli	75
7.23	Sauerkraut-Strudel	76
7.24	Thüringer Bratwursttorte	76
8	Fischgerichte, Meeresfrüchte	79
8.1	Aal grün	79
8.2	Dorade in der Salzkruste	79
8.3	Fisch-Curry-Gratin	80
8.4	Fischfilet in Balkangemüse	80
8.5	Fischpaprikasch mit Sauerkraut und Dill	81
8.6	Forelle mit Mandel-Soße	81
8.7	Gedünstete Sojasprossen mit Riesengarnelen	82
8.8	Kabeljau im Blätterteig	82
8.9	Marinierte Scholle mit Krabben-Gemüse	83
8.10	Rotbarschfilet mit Bananen	83
8.11	Schollenfiletröllchen in Orangensoße	84
8.12	Seeteufel mit Pilzen	84
8.13	Seezunge bretonisch (Sole Bretonne)	85
8.14	Ungarisches Fischragout	85
8.15	Wolfsbarsch unter der Teigkruste	86

9	Fleischgerichte, Innereien	87
9.1	Bamberger Krautbraten	87
9.2	Braten braisiert	87
9.3	Fleischröllchen auf Blattspinat	88
9.4	Gefülltes Lammfilet mit Oliven-Pinienkern-Soße	88
9.5	Gulasch mit Zwiebeln und Tomaten	89
9.6	Hirschfilet in der Papierhülle	90
9.7	Kalbspaprikasch	90
9.8	Lammgeschnetzeltes mit Aprikosen	91
9.9	Lammkeule (Lachmed charuf)	91
9.10	Mastochsenrücken unter der Salzkruste	92
9.11	Medaillons mit Zitronensoße	92
9.12	Noisettes de Pore aux Pruneaux	93
9.13	Pochiertes Rinderfilet	93
9.14	Rinderbraten in Rotwein	94
9.15	Rinderfilet in Curry-Mandel-Sauce	94
9.16	Rindertopf mit Ananas	95
9.17	Rindfleisch in scharfer Soße (Rendang daging)	96
9.18	Roastbeef mit Senfsoße	96
9.19	Roastbeef mit Yorkshire-Pudding und Meerrettichsoße	97
9.20	Rosmarin-Schmorbraten mit Steinpilzsoße	98
9.21	Rumpsteak mit Schalotten und Thymiankruste	98
9.22	Sauerkraut mit Schweinebraten	99
9.23	Schnitzel mit Gorgonzolasauce	99
9.24	Schweinefilet mit Kräuterfrischkäse	100
9.25	Schweinefleisch mit Äpfeln	100
9.26	Schweinefleisch mit Erdnüssen	101
9.27	Schweinefleisch mit Kapern und Zitrone	101
9.28	Schweinelende mit Brokkoli und Cashewkernen	102
9.29	Stifado	102
9.30	Tournedos mit Spargel	103
9.31	Wildbraten	103
9.32	Wildgulasch in Thymiansahne	104
10	Geflügelgerichte	105
10.1	Coq au vin	105
10.2	Entenragout mit Gemüse	105
10.3	Hühnerfleischspieße	106
10.4	Sichuan-Hähnchen	106
10.5	Spitzkohl mit Huhn	107

11 Beilagen	109
11.1 Apfelmus	109
11.2 Bechamelkartoffeln	109
11.3 Blumenkohl überbacken	109
11.4 Blumenkohlröschen in Zitronenbutter	110
11.5 Bohnen-Bündel	110
11.6 Grüne Bohnen in Knoblauchsahne	111
11.7 Halbseidene	111
11.8 Käsekartoffeln vom Blech	111
11.9 Karamellisierte Kohlrabistifte	112
11.10 Kartoffelklöße	112
11.11 Kartoffeln à la creme	113
11.12 Kartoffelpüree mit getrockneten Tomaten	113
11.13 Kartoffelstrudel	114
11.14 Kartoffelstrudel	114
11.15 Mangoldgemüse (Saleq)	115
11.16 Okraschoten (Bamyah)	115
11.17 Petersiliengemüse mit Petersiliensoße	116
11.18 Petersilienknödel	116
11.19 Petits Pois Frais à la Francaise	116
11.20 Pimentreis (Rus mefafal)	117
11.21 Preiselbeerkompott	117
11.22 Reibekuchen mit Sauerkraut	117
11.23 Röstkartoffeln in Aceto balsamico	118
11.24 Rotkohl	118
11.25 Spargelgemüse in Soße Béchamel	119
12 Soßen, Marinaden	121
12.1 Aioli	121
12.2 Apfelsinen-Mayonnaise	121
12.3 Bananen-Currysoße	121
12.4 Cashew-Soße	122
12.5 Cumberland-Sauce	122
12.6 Erdnusssoße	122
12.7 Feigenbutter	123
12.8 Joghurt mit Gurken und Minze (Nedschumiyyah)	123
12.9 Kalifornische Soße	123
12.10 Kräuterbutter	124
12.11 Preiselbeercreme	124
12.12 Sauce Remoulade	124
12.13 Sauce Tatare	125
12.14 Saure Sahne-Eier-Soße	125
12.15 Schnelle Salatsoße	125
12.16 Tzatziki	126

13 Dessert, Süßspeisen	127
13.1 Apfelkompott mit Mascarpone-Soße	127
13.2 Bananen in Kokosmilch	127
13.3 Brombeer-Joghurtspeise	128
13.4 Clafouti	128
13.5 Crêpes Susette	128
13.6 Erdbeereis mit Schokolade	129
13.7 Erdbeeren mit Käsecreme gefüllt	129
13.8 Erdbeeren mit Mascarpone und Pinienkernen	130
13.9 Errötende Jungfrau	130
13.10 Feigen mit Himbeersoße (Figues Carlton)	130
13.11 Grießauflauf mit Birnen	131
13.12 Grießdessert mit Walnüssen (Nammurah)	131
13.13 Haselnussnockerln mit Liköräpfeln und Orangen-Butter-Soße	132
13.14 Herbstlicher Obstsalat	133
13.15 Joghurt mit Karamellhimbeeren	133
13.16 Kartoffel-Blaubeer-Küchlein	133
13.17 Marinierte Pflaumen, Brombeeren und Melonenkugeln mit Pistazieneis	134
13.18 Mousse von Lieblingsschokolade	134
13.19 Nusscreme mit Früchten	135
13.20 Orangen-Apfelgratin	135
13.21 Parfait auf Himbeermark	135
13.22 Quarkauflauf mit Bananen	136
13.23 Quarkcreme mit Schokolade	136
13.24 Quarkmousse mit Bananen	137
13.25 Quarksouffle mit Himbeersoße	137
13.26 Rhabarbercreme	138
13.27 Ricotta-Mousse	138
13.28 Rumapfel mit Vanilleeis	139
13.29 Schokoladencreme à la Montmartre	139
13.30 Schokoladenfondue	140
13.31 Süße Buchweizenküchlein	140
13.32 Tiramisu (ohne Ei)	140
13.33 Topfenknödel mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott	141
13.34 Überbackenes Frucht-dessert	142
13.35 Zimt-Honig-Parfait	142
13.36 Zuppa romana	142
14 Kuchen, Gebäck, Pralinen	145
14.1 Altdeutscher Apfelkuchen	145
14.2 Apfelkuchen	145
14.3 Blätterteig mit Apfelfüllung	146
14.4 Festtagskuchen	146
14.5 Früchtekuchen im Mürbeteigmantel	147

14.6	Kerzenhalter	148
14.7	Loukoumades	149
14.8	Mandel-Krokantgebäck	149
14.9	Mandelmakronen	150
14.10	Pfirsich-Mandel-Biskuit	150
14.11	Schwedischer Biskuit	150
14.12	Wickelkuchen	151
14.13	Zitronenkuchen vom Blech	152
15	Sonstiges	153
15.1	Eierstich	153
15.2	Eingelegte Paprikaschoten	153
15.3	Englische Fleischpastete	154
15.4	Exotische Reispfanne	154
15.5	Fondue-Abend	155
15.6	Gemüsebrühe	155
15.7	Hafer-Käseplätzchen	156
15.8	Käseterrine mit Haselnusskernen	156
15.9	Knoblauch in Honig	157
15.10	Punsch	157
15.11	Schinkenpastete	157
15.12	Überbackene Spargelomeletts	158

1 Einleitung

„Männer kochen“ und schon erwachen die Emotionen am heimischen Herd. Sollte es der Mann wagen, in die Domaine der Hausfrau einzudringen?

Um die Hilfslosigkeit der Männer in der Küche ein wenig zu mindern, finden in vielen Familienbildungsstätten Kochkurse für Männer statt. Ihnen soll ein bisschen Küchenpraxis und was noch wichtiger ist, ein wenig Freude beim Kochen vermittelt werden.

Aus einer solchen Kochreihe für Männer (seit dem Jahre 1993) an der katholischen Familienbildungsstätte in Bochum entwickelte sich über die letzten Jahre hinweg der Männerkochklub „Die Bratbären“. Seit der Anfangszeit sind noch fünf Kochfreunde dem Kochkreis treu geblieben. In den letzten Jahren hat sich ein fester Stamm gebildet. Dieser beschloss bei dem Weihnachtsessen des Jahres 1998, sich einen Namen zu geben. Diese schwere Aufgabe übertrugen wir unseren Ehefrauen bzw. Freundinnen, die mit zu diesem Essen eingeladen waren. Aus einer Vielzahl von treffenden Namen wurde „Die Bratbären“ ausgewählt. Ein fröhlicher Blick in die Runde zeigte, dass er nicht so unpassend gewählt war.

Die Rezepte, die an den jeweiligen Abenden zubereitet wurden, haben wir hier zusammengestellt. Der Band 1 umfasst die Jahre 1993 bis 1996. Wir werden versuchen, auch die weiteren Rezepte entsprechend aufzubereiten und interessierten Lesern zur Verfügung zu stellen.

Wir möchten es nicht versäumen, an dieser Stelle unseren Dank an die katholische Familienbildungsstätte in Bochum zu richten, die dieses große Wagnis auf sich genommen hat, uns an den Herd zu lassen.

Nicht vergessen dürfen wir natürlich auch nicht die Kursleiterinnen

Frau Ulla Eickmeier (1993)

Frau Kerstin Tomczak (1994-1998) und

Frau Petra Schneckler (1999 - heute),

die diese wunderschönen Rezepte ausgewählt, mit uns gekocht und auch mit uns genossen haben.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Rezepte für vier Portionen gedacht.

Wir wünschen allen Lesern genau so viel Freude beim Kochen und Essen, wie wir sie gehabt haben.

Die Bratbären

Wilhelm Crone, Eckhard Filipp, Günter Grabowski, Gerd Hasenclever, Gerhard Heinichen, Günter Heinyng, Heinrich Hülder, Bernd Jauer, Franz Lewalski, Raphael Müller, Gert Potyka, Bernhard von Preetzman, Wolfgang Rehrmann, Jörg Schäfer, Lothar Schäfer und Jan Jörg de Vries

Lothar Schäfer
www.bratbaeren.de

2 Brot

2.1 Brötchen-Baum

400 g Roggenvollkornmehl	1 El. Kümmel, evtl.
350 g Weizenvollkornmehl	1 Eigelb
400 g warmes Wasser	Sesam
30 g Hefe	Mohn
2 El. Buttermilch	Kümmel
15 g Meersalz	
30 g vegetarisches Schmalz	

Alle Zutaten für den Hefeteig in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort ca. 60 Min. aufgehen lassen.

Teig noch mal durchkneten und 22 gleichgroße Bällchen daraus formen. Mit ca. 3 cm Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, so dass die Form eines Baumes entsteht. Noch mal 20 Minuten gehen lassen.

Eigelb mit Wasser verquirlen und die Brötchen damit einstreichen und die Brötchen mit Mohn, Sesam und Kümmel bestreuen.

Brötchen-Baum in den Ofen schieben und bei 200°C ca. 20 Min. backen.

2.2 Gebackene Mozzarellabrote (Mozarella in carrozza)

8 Scheib. Kastenweißbrot	2 Eier Salz
200 g Mozzarella	1/4 l Olivenöl
1 El. Mehl	

Die Brotscheiben entrinden. Den Mozzarella in 4 gleichdicke Scheiben schneiden und so auf 4 Brotscheiben legen, dass rundum ein schmaler Rand bleibt. Die restlichen Brotscheiben darauf legen und mit dem Handballen leicht andrücken. Die Brotränder erst in Mehl tauchen, dann kurz durch kaltes Wasser ziehen und zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, so dass die Brotscheiben durch diesen "Teig" verschlossen werden und der Käse beim Backen nicht auslaufen kann. Die Eier verquirlen und mit Salz würzen. Die Brote darin wenden, bis sie die Eimasse aufgenommen haben. Die Brote 10 Min. durchziehen lassen, dabei nach 5 Min. vorsichtig umdrehen. In einer Pfanne reichlich Öl stark erhitzen und die Brote von beiden Seiten goldbraun backen. Die Brotscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

2.3 Gefüllte Brötchen

250 g rosa Champignons	1/2 Tl. Salz
1 Zwiebel	etwas Pfeffer
1 Bd. glatte Petersilie	etwas Koriander
30 g Butter	4 Brötchen
2 El. Weißwein	4 Streifen Speck
2 El. Schmand	

Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen, waschen, fein würfeln. Petersilie ohne Stiele waschen, trocknen, hacken. Backofen auf 250°C vorheizen. Zwiebelwürfel in Butter andünsten. Champignons zugeben, solange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Wein, Schmand und gehackte Petersilie zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Deckel von den Brötchen abschneiden. Brötchen aushöhlen und im Backofen bei 250°C ca. 4 Min. vorbacken. Ragout einfüllen, mit Speck belegen und bei 250°C ca. 10 Min. überbacken.

2.4 Gefüllte Roggenbrötchen

4 Roggenbrötchen	1 Tl. Thymian
2 El. Butter	Salz
4 Scheib. durchw. Speck	Pfeffer
1 Zwiebel	100 g geriebener Emmentaler
1/2 rote Paprikaschote	
200 g Rindergehacktes	

Von den Brötchen einen flachen Deckel abschneiden. Krume herauslösen, zerbröseln, in der Hälfte der Butter anbraten und beiseite stellen. Die Speckscheiben in der Pfanne ausbraten, zur Seite stellen. Die geschälte Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, in feine Streifen schneiden. Restliche Butter zerlassen, das Hackfleisch darin anbraten und das Gemüse zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Brotkrumen untermischen und die Masse in die Brötchen füllen. Mit dem Speck belegen und dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 220°C 12 Min. überbacken.

2.5 Knusprige Käsebrötchen

40 g Hefe	1 Tl. Kümmel, gemahlen
1 Tl. Meersalz	1 Tl. Koriander, gemahlen
320 g Sauermilch (Zimmertemperatur)	350 g Weizen, fein gemahlen
50 g weiche Butter	150 g Roggen, fein gemahlen

200 g Allgäuer Emmentaler	Mohn oder
1 Eigelb	gerösteter Sesam
2 El. Wasser	
Kümmel,	

Hefe, Meersalz und Sauermilch verrühren. Butter schaumig rühren, Kümmel und Koriander zugeben. Hefemilch und die Hälfte des Mehls abwechselnd unterrühren.

Allgäuer Emmentaler reiben, untermengen. Das restliche Mehl unterarbeiten. Teig gründlich kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen (30-40 Min.). Teig kurz durchkneten. 20 Brötchen formen.

Eigelb und Wasser verquirlen, Brötchen bestreichen. Nach Wunsch mit Kümmel, Mohn oder gerösteter Sesam bestreuen, festdrücken und auf ein gefettetes bemehltes Backblech legen. Brötchen 10 Min. gehen lassen, bei 250°C 10 Min. backen, dann bei 200°C noch 20 Min..

Mengenangabe: 20 Stück

2.6 Schnittlauch-Knoblauch-Brot

1 Baguette	125 g Butter
3 Knoblauchzehen	2 El. geh. Schnittlauch
1/4 Tl. Salz	

Das Brot diagonal in 2 cm Scheiben einschneiden. Die Knoblauchzehen pellen, durch eine Presse drücken und mit der Butter, dem Salz und dem Schnittlauch verkneten. Die Knoblauchbutter großzügig zwischen die Scheiben streichen. Das Baguette wieder zusammen drücken und fest in Alufolie wickeln. Auf den Rost legen und über heißer Kohle 10-15 Min. grillen. Während der Zeit mehrmals drehen. Die Folie öffnen und sofort servieren.

2.7 Syrisches Fladenbrot (Chubs)

500 g Weizenmehl	1 Tl. Salz
500 g Roggenmehl	Mehl zum Bearbeiten des Teiges
42 g Hefe	

Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinkrümeln. 3/4 l lauwarmes Wasser zur Hefe gießen. Das Salz auf dem Mehland verteilen. Von der Mitte aus die Hefe in dem Wasser auflösen, 10 Min. gehen lassen und dann aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben und ca. 15 Min. gehen lassen.

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, durchkneten und zu einer dicken Rolle formen. Die Rolle in 10 gleichgroße Stücke schneiden. Die Teigstücke zu Kugeln formen und 10 Min. zugedeckt gehen lassen. Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Die Teigkugeln zu runden Fladen von ungefähr 20 cm Ø auseinander drücken. Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen und die Fladen darauf legen. Fladen 10-12 Min. backen. Das Fladenbrot lauwarm servieren.

Mengenangabe: 10 Fladen

3 Salate

3.1 Allgäuer Senner-Salat

400 g Allgäuer Emmentaler	1 Tl. Senf
500 g mageres Kasseler	1 Tl. Öl
1 Bd. Schnittlauch	1 Tl. Zucker
2 El. eingelegte Perlzwiebeln	1/2 Tl. schwarzer Pfeffer
2 El. Perlzwiebelflüssigkeit	
4 El. Weinessig	

Käse, Kasseler in 3 cm lange Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Perlzwiebeln halbieren und alle Zutaten mischen.

Essig, Senf, Perlzwiebelflüssigkeit, Öl, Zucker und Pfeffer verrühren und mit den übrigen Salatzutaten mischen. Salat mit Salz abschmecken und 30 Min. durchziehen lassen.

3.2 Birnensalat mit Gorgonzolasoße

100 g Haselnusskerne	1/2 Tl. brauner Zucker
180 g Gorgonzola (nicht zu reif)	500 g Römersalat
150 g Joghurt	500 g Staudensellerie
1 El. Zitronensaft	500 g Birnen
Salz	
Pfeffer	

Die Haselnusskerne im vorgeheizten Ofen bei 175°C 8-10 Min. rösten. Die Nüsse in einem Drahtsieb kalt werden lassen und die dunklen Häutchen abreiben. Die Nüsse jetzt in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz grob zerdrücken.

Die Gorgonzolarinde abschneiden und 40-50 g Käse zur Seite legen, den Rest durch ein feinmaschiges Sieb streichen und in einer Schüssel mit Joghurt glatt rühren. Die Gorgonzolasoße mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft abschmecken.

Den Römersalat in einzelne Blätter zerteilen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Staudensellerie putzen, die einzelnen Stangen in dünne Scheiben schneiden. Ein paar grüne Sellerieblätter für die Garnitur aufheben.

Die Birnen schälen, vierteln, entkernen, quer in dünne Scheiben schneiden und mit dem Sellerie, 3/4 der Haselnusskerne und der Gorgonzolasoße mischen.

Beim Anrichten jeweils 2 Salatblätter auf einen Teller legen und mit dem Birnensalat füllen. Den Salat vor dem Servieren mit restlichem Gorgonzola, den Haselnusskernen und den beiseite gelegten Sellerieblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen

3.3 Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo)

1000 g Blumenkohl	1 El. Kapern
Salz	8 El. Olivenöl
50 g schwarze Oliven	3 El. Weißweinessig
50 g grüne Oliven	weißer Pfeffer
50 g Cornichons	1 Bd. Petersilie
3 El. rote, eingelegte Paprikaschoten	2 hartgekochte Eier
8 Sardellenfilets	
2 Knoblauchzehen	

Blumenkohl putzen, dabei die Blätter entfernen und den Stiel großzügig zurückschneiden. Den Kopf in Röschen zerteilen, diese sorgfältig waschen und in Salzwasser "al dente", also knapp gar kochen. In einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.

Inzwischen die Oliven entkernen. Die Cornichons in dünne Scheiben schneiden, die Sardellenfilets in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten abtropfen lassen. Den Knoblauch pellen und durchpressen.

Die Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben und die Oliven, Gurken, Paprikastreifen, Sardellenstücke und Kapern zugeben.

Das Olivenöl mit dem Weinessig, dem Knoblauch und dem Pfeffer zu einer Sauce rühren. Sauce über das Gemüse gießen und sorgfältig untermischen. Den Salat bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. ziehen lassen.

Vor dem Servieren die Petersilie waschen und trocken schwenken. Die Eier pellen und achteln. Den Salat mit Petersiliensträußchen und Eiachteln garnieren.

3.4 Brokkoli-Mandel-Salat

500 g Brokkoli	3 El. Weißweinessig
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 kl rote Zwiebeln	5 El. Öl
200 g kleine, weiße Champignons	1 El. trockener Weißwein oder naturtrüber Apfelsaft
1 El. Zitronensaft	50 g gehäutete Mandeln
200 g Kirschtomaten	
2 hart gekochte Eier	
1 Tl. scharfer Senf	

Den Brokkoli in Röschen und Stiele teilen. Die Stiele schälen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Reichlich kräftig gesalzenes Wasser aufkochen. Den Brokkoli darin etwa 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Eier schälen und halbieren. Die Eiweiße ablösen und würfeln.

Die Eigelbe mit einer Gabel fein zerdrücken, mit dem Senf und dem Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl unterschlagen. Den Wein oder den Apfelsaft einrühren, damit die Soße dünnflüssiger wird.

Die Mandeln ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und etwas abkühlen lassen. Die übrigen Salatzutaten mit der Soße vermengen, in eine Schüssel geben und mit den Mandeln bestreuen.

3.5 Brokkolisalat

600 g Brokkoli-TK	Salz
Salz	Pfeffer
2 Orangen	3 El. Öl
250 g Champignons (Dose)	2 El. Mandelblätter
1 El. Essig	

Brokkoli in wenig Salzwasser nach Packungsanweisung garen (10-15 Min.), abgießen und auskühlen lassen. Die Orangen schälen und filetieren. Die Champignons abgießen und die Pilze mit den Brokkoliröschen mischen. Die Orangenfilets vorsichtig unterheben. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und die Soße mit den Salatzutaten mischen. Den Salat mit den Mandelblättchen bestreuen.

3.6 Bunter Salat mit Sprossen

1 Bd. Schnittlauch	1 grüne Paprikaschote
1 Pr. Salz	1 rote Paprikaschote
Pfeffer, frisch gemahlen	1 Chicoréestaude
4 El. Obstessig	1 Friséesalat
1 Tl. Ahornsirup	2 El. Walnusskerne
10 El. Walnussöl od. Sonnenblumenöl	
90 g gem. Sprossen	

Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Salz, Pfeffer mit dem Essig und dem Ahornsirup verrühren und zuletzt das Öl und den Schnittlauch untermischen. Die Sprossen mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten halbieren, vom Stielende, der weißen Haut und den Kernen befreien

und waschen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Vom Chicorée den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Vom Friséesalat die äußeren Blätter entfernen, die übrigen Blätter ablösen, putzen, waschen und abtropfen lassen. Salat in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Walnüsse hacken. Den Friséesalat in die Mitte der Schüssel füllen an den Rand die Chicoréeblätter legen und die Schotenwürfel über den Salat streuen. Zuletzt die Sprossen und die Nüsse über den Salat streuen. Das Dressing noch einmal durchrühren und über den Salat träufeln.

3.7 Feiner Heringssalat

1 Salatgurke	4 El. Sherryessig
Salz	2 El. trockener Sherry (Fino)
1 St. Knollensellerie (etwa 250 g)	2 El. trockener Weißwein
1 Schuss Essig	1/2 Tl. scharfer Senf
Zucker	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g eingelegte rote Beete (Glas)	4 El. Walnussöl
400 g Bismarckheringsfilets	2 El. Distel- oder Sonnenblumenöl
1/2 Bd. Petersilie	

Die Gurke schälen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Perlausstecher auslösen. Die Gurkenperlen mit Salz bestreuen und etwa 45 Min. ziehen lassen.

Die Sellerieknolle waschen und in mit Salz, dem Essig und etwas Zucker gewürztem Wasser in etwa 35 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze weich kochen. Den Sellerie dann schälen und ebenfalls in kleinen Kugeln auslösen.

Die roten Beeten abtropfen lassen und die Bismarckheringe mit Haushaltspapier abtupfen. Beides sehr fein würfeln. Die Gurkenperlen kurz abspülen und abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken. Beides mit dem Sellerie, den roten Beeten und dem Hering vermischen.

Aus den restlichen Zutaten eine Soße rühren, mit Salz und Zucker abschmecken und unter den Salat mischen. Den Salat etwa 30 Min. zugedeckt kühl stellen.

3.8 Feldsalat mit Shrimps

2 Orangen	5 El. Öl
2 El. Weinessig	150 g Shrimps
Salz	150 g rote Beete Kugeln
Pfeffer	150 g Feldsalat
Zucker	
1 Tl. Meerrettich	

Orangen schälen, die weiße bittere Innenschale dabei vollständig entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Reste ausdrücken, den Saft auffangen.

5 El. Saft mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Meerrettich verquirlen, das Öl unterschlagen. Shrimps mit Salz, Pfeffer und den restlichen Orangensaft würzen. Rote Beete vierteln, den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Alles mit den Orangen auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln.

Mengenangabe: 6 Personen

3.9 Geflügelsalat

2 El. Rotweinessig	100 g Gurken
2 Tl. Zucker	100 g Chinakohl
2 El. Sesamöl	500 g gekochtes Hühnerfleisch
1/2 Tl. Salz	
100 g Möhren	

Essig, Zucker, Sesamöl, Sojasoße und Salz gut verrühren. Das Gemüse putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Hühnerfleisch in Würfel schneiden. Gemüse und Fleisch auf eine Platte legen, die Soße darüber gießen und etwas ziehen lassen.

3.10 Gemischter Blattsalat

150 g Feldsalat oder Rauke	1 säuerlicher Apfel
200 g Radicchio-Salat	1 Rezept "Schnelle Salatsoße"
1 Eichlaubsalat	

Blattsalate putzen, waschen und trockenschleudern. Salate in Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben oder auf einer Platte anrichten. Den Apfel gründlich waschen, vierteln und in Stifte schneiden. Apfelstifte über den Salat streuen. Die schnelle Salatsoße zubereiten und mit dem Salat mischen.

3.11 Griechischer Salat

2 Knoblauchzehen	1 El. Kapern, gehäuft
400 g Schafskäse	4 El. Olivenöl
500 g Fleischtomaten	2 El. Zitronensaft
1 grüne Paprikaschote	1 Msp. Salz
1 rote Paprikaschote	1 Msp. Pfeffer
12 entsteinte schwarze Oliven	1 Pr. Oregano
1 Gemüsezwiebel	1 Pr. Minze
1 Salatgurke	1 Tl. Zucker, gestr.

Mit einer der Knoblauchzehen reibt man gründlich die Salatschale aus. Schafskäse mit zwei Gabeln zu kleinen Stückchen zerpfücken und in die Salatschale geben.

Fleischtomaten in Scheiben schneiden, die "Blume" entfernen und in die Salatschale geben. Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden, dazugeben. Oliven in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Gemüsezwiebel vierteln und in dünne Scheiben schneiden, dazugeben. Salatgurke waschen und mit Schale in Scheiben schneiden. Kapern darüberstreuen.

Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Oregano, Minze und Zucker verrühren und über den Salat gießen.

Die zweite Knoblauchzehe pressen und über den Salat geben.

3.12 Heringssalat

4 Salzheringe (Matjesfilets)	Essig
375 g Pellkartoffeln	Salz (vorsichtig!)
3 Äpfel	Senf
2 saure Gurken	1 Pr. Zucker
1 gross. Zwiebel	Öl
Mayonnaise	gehackte Petersilie
heißes Wasser	

Salzheringe wässern, abziehen, ausnehmen, klein schneiden. Kartoffeln pellen und gleichmäßig klein würfeln. Äpfel vom Kerngehäuse befreien, klein würfeln. Gurken und Zwiebeln ebenfalls klein würfeln. Mayonnaise, heißes Wasser, Essig, Salz, Senf, Zucker und Öl vermengen, mit den anderen Zutaten vermischen. Durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren gehackte Petersilie untermengen.

3.13 Käse-Gemüse-Salat

250 g Muschelnudeln	2 hart gekochte Eier
Salzwasser	200 g Essiggurken
200 g Fleischwurst	150 g Maiskörner (Dose)
300 g mittelalter Gouda	50 g schwarze Oliven
2 rote Zwiebeln	3 El. Kapern
1 Fenchelknolle	<i>Soße:</i>
1 grüne Paprikaschote	6 El. Apfelessig
1 gross. Möhre	2 El. mittelscharfer Senf
3 gross. feste Tomaten	Pfeffer, frisch gemahlen

8 El. kaltgepr. Sonnenblumenöl
1 K. Kresse

Nudeln in Salzwasser "al dente" kochen. Fleischwurst und Käse würfeln. Gemüse putzen und klein schneiden. Eier pellen, klein schneiden. Essiggurken klein schneiden. Alles mit den abgetropften Maiskörnern, Oliven und Kapern mischen.

Aus Essig, Senf, Pfeffer und Öl eine Soße rühren, über den Salat gießen und 1 Std. durchziehen lassen. Kresse vor dem Servieren auf den Salat streuen.

Pro Portion: 400 kcal / 1700 kJoul

3.14 Kartoffelsalat mit Schillerlocken

500 g Kartoffeln	Pfeffer
2 rote Zwiebeln	Salz
1/4 l Fleischbrühe	6 El. Öl
180 g Gewürzgurken	200 g Schillerlocken
3 El. Weinessig	1 Bd. Dill
5 El. Gurkenessig	
2 El. Senf	

Kartoffeln kochen, pellen und noch heiß in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Fleischbrühe zum Kochen bringen, über das Gemüse gießen und 20 Min. ziehen lassen. Gewürzgurken in Scheiben schneiden, zugeben. Weinessig, Gurkenessig, Senf, Pfeffer, Salz, Öl miteinander verrühren und ebenfalls unterrühren. Gut durchziehen lassen. Schillerlocken in Scheiben schneiden, unterheben. Dill putzen, waschen, hacken, über den Salat streuen und servieren.

3.15 Kohlrabi-Avocado-Frischkost

500 g Kohlrabi	1 El. Zitronensaft
1 Avocado (ca. 250 g)	1 Pr. Vollmeersalz
<i>für die Soße</i>	1 Pr. Pfeffer
100 g saure Sahne	1 El. Dill, gehackt
100 g Joghurt	

Aus saurer Sahne, Joghurt, Zitronensaft, Vollmeersalz, Pfeffer und Dill eine Sauce rühren und abschmecken. Geschälte Kohlrabi und Avocadofruchtfleisch fein würfeln (ca. 1/2-1 cm groß). Gemüse auf Tellern anrichten, die Sauce darauf verteilen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

3.16 Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und Birnen

Salat:

1 Kopf Lollo Rosso
125 g Staudensellerie
2 Birnen
2 El. Zitronensaft
2 hart gekochte Eier

Dressing

4 El. Sherryessig
1 Tl. Senf
Salz
Pfeffer
5 El. Sonnenblumenöl
80 g Blauschimmelkäse

Lollo Rosso waschen, putzen und zerpfücken. Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Birnen halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Eier pellen und vierteln. Sherryessig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren, Öl tropfenweise mit dem Schneebesen unterschlagen. Blauschimmelkäse grob zerbröckeln. Lollo Rosso, Sellerie, Birnen und Eier in einer Schale anrichten. Blauschimmelkäse darüber streuen und mit dem Dressing beträufeln.

3.17 Maissalat mit Parmesan

Salat:

1 klein. Dose Mais
1 Salatgurke
100 g Tomaten
100 g luftgetr. Schinken
80 g Kresse
50 g schwarze Oliven
50 g Parmesan

Dressing:

1 Knoblauchzehe
4 El. Rotweinessig
1 El. Tomatenmark
1 Tl. Thymian
1 Pr. Zucker
Salz
Pfeffer
5 El. Olivenöl

Mais abtropfen lassen. Gurke und Tomaten waschen, Gurke in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln, den Schinken in Streifen schneiden. Kresse abrausen. Knoblauchzehe schälen und auspressen und mit Essig, Tomatenmark und Thymian verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Öl kräftig unterschlagen. Mais, Gurke, Tomate, Schinken, Kresse und Oliven mischen, mit Dressing auf Tellern anrichten. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

3.18 Pfälzer Sauerkrautsalat

500 g Sauerkraut	1 Pr. Zucker
2 rotwangige Äpfel	Salz
200 g blaue Trauben	Pfeffer
200 g grüne Trauben	50 g Walnüsse
1 grüne Paprikaschote	
1/8 l saure Sahne	

Sauerkraut mit einer Gabel etwas zerpfücken. Äpfel waschen, fein würfeln. Trauben waschen, halbieren, entkernen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen.

Sahne mit Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse vermischen, Walnüsse hacken und den Salat damit bestreuen.

3.19 Reissalat "Pesto"

200 g Langkornreis	2 Knoblauchzehen
1/2 l Fleischbrühe	50 g Parmesan
250 g Kirschtomaten	3 El. Weißweinessig
200 g Zucchini	6 El. Olivenöl
150 g luftgetr. Schinken	Salz
50 g Pinienkerne	Pfeffer
1 Bd. Basilikum	

Den Reis mit der Fleischbrühe aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. garen. Abkühlen lassen.

Die Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, putzen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Das Fruchtfleisch würfeln. Den Schinken würfeln. Die Pinienkerne goldbraun rösten.

Das Basilikum waschen, putzen und im Mixer fein hacken. Die geschälten Knoblauchzehen, den Parmesan und die Pinienkerne zufügen und alles zu einer Paste pürieren. Anschließend Essig und Öl zufügen und die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis, die Tomaten, die Zucchini und den Schinken mit der Soße vermischen und zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.

3.20 Rotkohl-Apfel-Rohkost

250 g Rotkohl	2 El. Apfelsaft
150 g Äpfel	3 El. Öl
50 g Zwiebel	1/2 Tl. Salz
<i>für die Soße:</i>	Pfeffer (Honig)
2 El. Rotweinessig	

Für die Soße Rotweinessig, Apfelsaft, Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Zwiebel fein würfeln. Rotkohl und Äpfel grob raspeln, mit der Zwiebel in die Soße geben. Alles gut vermischen, abgedeckt mindestens 30 Min. durchziehen lassen. Abschmecken!

3.21 Rotkohlsalat

Salz	2 El. Walnussöl
Zucker	6 El. roter Traubensaft
150 ml Rotweinessig	2 rote Zwiebeln
750 g Rotkohl	30 g Pinienkerne
100 g getr. Aprikosen	200 g blaue Weintrauben
200 ml Weißwein	1/2 Orange, unbehandelt
schwarzer Pfeffer	
6 El. Öl	

3 l Wasser mit 1 El. Salz, 2 El. Zucker und 1/8 l Rotweinessig aufkochen. Den Rotkohl putzen und als ganzen Kopf darin 10 Min. kochen und über Nacht ziehen lassen. Die Aprikosen im Wein einweichen.

Am nächsten Tag den Kohl vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden oder hobeln. Die Streifen ausbreiten und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Restlichen Essig, Öl, Traubensaft und Aprikosensud verrühren und den Kohl mindestens 30 Min. darin ziehen lassen.

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Aprikosen halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Orange gründlich waschen, die Schale abschälen und in feine Streifen schneiden.

Mengenangabe: 8 Portionen

3.22 Salat mit Austernpilzen

1 Knoblauchzehe	Meersalz
1 Zwiebel	Pfeffer, frisch gemahlen
2 El. kalt gepresstes Olivenöl	100 g Crème fraîche
250 g Austernpilze	1/2 Zitrone, Saft von
etw. Weißwein	Muskat, frisch gerieben
1 klein. Radicchio	1/2 Bd. Schnittlauchröllchen
1 klein. Friséesalat	1/2 Bd. Petersilie, fein gehackt
etw. Rotweinessig	1 El. Walnüsse, grob gehackt
etw. kaltgepresstes Olivenöl	

Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, fein hacken und in Olivenöl andünsten. Austernpilze verlesen, waschen, evtl. klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und bei mäßiger Hitze 5-10 Min. dünsten.

In der Zwischenzeit den Radicchio und den Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Auf Tellern anrichten, mit Rotweinessig und Öl beträufeln, leicht salzen und pfeffern.

Die Crème fraîche unter die Pilze ziehen und bei starker Hitze zu einer sämigen Soße verkochen. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Die feingehackten Kräuter unter die Pilze ziehen. Mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen und leicht abkühlen lassen.

Die Austernpilze in die Mitte des Salates setzen und das Ganze mit Walnüssen bestreuen.

3.23 Salat mit Joghurt-Dressing

1 gross. Kopf Salat	Pfeffer
175 g Naturjoghurt	Salz
1 El. Olivenöl	
1 Tl. Zitronensaft	

Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und gut trocken schleudern.

Naturjoghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz verrühren. Soße erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben!

3.24 Salat mit Waldpilzen und Thymian-Vinaigrette

300 g Waldpilze, (einzelne Sorten oder auch gemischt)	1 Schalotte, feingehackt
4 schöne mittelgroße Champignons	1 Knoblauchzehe, gepresst
2 El. Olivenöl	1 Zwg. Thymian (abgestreifte Blättchen)

Salz	(abgestreifte Blättchen)
Pfeffer, frisch gemahlen	1 Zwg. Petersilie (groblättrig)
1 El. Zitronensaft	1 Zwg. Thymian
3 El. Olivenöl, kaltgepresst	1 Zwg. Majoran
2 Zwg. Thymian	

Die Pilze verlesen, putzen, kalt überbrausen, den Großteil klein schneiden. Gut abtropfen lassen.

Die Champignons mit feuchtem Küchenpapier putzen, in Scheiben schneiden, auf der Tellermitte kranzförmig anrichten. (Pilze niemals im Wasser liegen lassen. Sie saugen Flüssigkeit auf und geben sie beim Erhitzen zusammen mit dem kostbaren Pilzsaft wieder ab.)

Das Olivenöl schwach erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Thymian darin andünsten. Die gemischten Pilze dazugeben. 3-4 Min. andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren. Das Öl dazugeben. Gut aufschlagen, bis die Soße leicht sämig ist. Die Champignons mit der Soße überpinseln.

Die warmen Pilze mit dem Rest der Thymian-Vinaigrette mischen. Häufchenweise auf den Champignonscheiben anrichten. Rundum mit ein paar zurückbehaltenen Pilzen sowie mit Kräutern garnieren.

3.25 Schwetzingener Spargelsalat

<i>Salat</i>	1 Zitrone, Saft von
600 g frischer Spargel	Senf
4 Tomaten	2 Gläschen Eierlikör
2 Bd. Schnittlauch	Salz
<i>Dressing</i>	Pfeffer
2 hart gekochte Eier	1 Pr. Zucker
4 El. Mayonnaise	<i>Sonstiges</i>
1 Becher Joghurt	1 Kopf Radicchio
1/2 Tas. Sahne	1 Bd. Petersilie
3 El. Weinessig	

Spargel schälen, in feine Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Schnittlauch verlesen, waschen und fein schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.

Eier halbieren. Eidotter durch ein Sieb streichen und in eine Schüssel geben. Mayonnaise, Joghurt, Sahne, Weinessig, Zitronensaft, Senf und Eierlikör zu dem Eigelb geben und alles glatt rühren. Dressing abschmecken. Soße über den Salat geben und vorsichtig unterheben. Radicchio waschen. Spargelsalat auf Radicchioblättern anrichten. Petersilie und das Eiweiß hacken und den Salat damit garnieren.

3.26 Spargel-Erdbeer-Salat

250 g Spargel
 200 g Hühnerbrust
 200 g Erdbeeren

Sauce:
 1 Becher Crème fraîche
 1 cl Sherry
 1/4 Tl. Worcestersauce

Spargel schälen, garen. Hühnerbrust waschen, in Wasser garen, abkühlen lassen und aufschneiden. Erdbeeren waschen und vierteln. Alle Zutaten mischen und auf ein Salatblatt legen.

Für die Sauce Crème fraîche, Sherry und Worcestersauce mischen und über den Salat gießen.

3.27 Spargelsalat mit Ananas

500 g Spargel
 1/2 Tl. Salz
 1/2 Tl. Zucker
 120 g Ananas
 100 g ger. Putenbrust
 1 gross. Tomate
 100 g Crème fraîche
 2 Tl. Zitronensaft

1 Tl. Puderzucker
 1/2 Tl. Salz
 1 Msp. Pfeffer
 1 El. trockner Weißwein
 1 El. Parmesan, frisch gerieben
 1 El. Kresse

Den Spargel waschen, von oben nach unten dünn schälen, die holzigen Stellen abschneiden und den Spargel in 2 Portionen bündeln. Etwa 2 l Wasser mit dem Salz und dem Zucker zum Kochen bringen, die Spargelbündel hineingeben und zugedeckt, je nach Dicke der Stangen, 15-20 Min. kochen lassen.

Die Ananas schälen, den holzigen Strunk herauschneiden und die Scheiben in feine Stücke schneiden. Die Putenbrust in feine Streifen schneiden. Die Tomate mit kochend heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomate in Streifen schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Den Spargel zwischen Tücher legen, das Garn entfernen und abtropfen lassen. Die Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden.

Crème fraîche mit Zitronensaft, Puderzucker, Salz, Weißer Pfefferwein und Parmesan verrühren.

Die Kresse vom Beet schneiden und abbrausen. Alle Zutaten miteinander vermischen, und den Salat mit der Kresse bestreuen.

3.28 Toskanischer Brotsalat (Panzanella)

8 Scheib. altbackenes ital. Weißbrot	4 El. Rotweinessig
2 rote Zwiebeln	Salz
3 feste Tomaten	Pfeffer
3 Knoblauchzehen	4 El. Olivenöl
1 Bd. glatte Petersilie	
1 Bd. Basilikum	

Die Brotscheiben in einer Schüssel mit Wasser beträufeln und einweichen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in hauchfeine Ringe hobeln. Tomaten in kleine unregelmäßige Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl mit dem Schneebesen eine cremige Marinade rühren. Das Weißbrot gut ausdrücken und in einer Salatschüssel zerrupfen, mit der Marinade gründlich mischen. Die vorbereiteten Zutaten hinzufügen. Alles sorgsam vermengen und einige Min. durchziehen lassen.

3.29 Ungarischer Gurkensalat

2 mittelgroße Salatgurken	2 El. saure Sahne
1 Tl. Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	1 Tl. Paprikapulver edelsüß
4 El. Weinessig	
3 El. Puderzucker	

Die Gurken waschen und die Enden abschneiden. Die Gurken fein hobeln, mit Salz vermengen und ca. 2 Std. durchziehen lassen. Ausdrücken. Die Knoblauchzehen pellen und durch eine Presse drücken. Mit 50 ml Wasser, Essig und Puderzucker verrühren. Alles mit den Gurken vermengen und 30 Min. durchziehen lassen. Den Gurkensalat in einer Schüssel anrichten. Die saure Sahne auf der Oberfläche verteilen und mit Pfeffer und Paprika bestäuben.

Mengenangabe: 6 Portionen

3.30 Westfälischer Kartoffelsalat

1000 g Kartoffeln	1 Zwiebel
1/4 l Wasser	25 g Mehl
Salz	5/8 l Brühe
3/8 l Essigwasser (1/10)	1 Tl. Senf
65 g Speck	Essig

Salz
Zucker

500 g Weißkohl

Kartoffeln waschen und in dem Wasser ca. 20-25 Min. kochen lassen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, leicht salzen und mit heißem Essigwasser übergießen.

Speck und Zwiebeln würfeln und goldgelb braten. Das Mehl zugeben und durchschwitzen lassen. Die Mehlschwitze mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Die Soße kräftig mit Senf, Essig, Salz und Zucker abschmecken. Weißkohl putzen, waschen, hobeln und mit kochendem Wasser überbrühen. 5 Min. darin ziehen lassen. Dann in die Soße geben und zusammen mit den Kartoffeln 60 Min. durchziehen lassen und warm servieren.

3.31 Wildkräutersalat mit Rauke

100 g Rauke
50 g Brunnenkresse
50 g Sauerampfer
1 Bd. Pimpinelle
1 Bd. Kerbel
100 g kleine Champignons

2 Limetten
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
6 El. Olivenöl

Rauke, Sauerampfer und Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschleudern. Pimpinelle und Kerbel putzen, waschen und mit den anderen Zutaten mischen. Champignons waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls zum Salat geben.

Für die Soße die Knoblauchzehe pellen und durch eine Presse drücken. Limettensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer verrühren und das Olivenöl nach und nach mit einer Gabel unterschlagen.

Den vorbereiteten Salat mit der Soße mischen und sofort servieren.

4 Vorspeisen, Suppen

4.1 Balnamon Skink

1 Suppenhuhn	1 Stg. Porree
1.5 l Wasser	1/2 Pkg. TK Erbsen
Salz	2 Eigelb
weißer Pfeffer	6 El. Milch
2 Zwiebeln	1/2 Kopfsalat
1 Bd. Suppengrün	
1/2 Sellerieknolle	

Suppengrün putzen, waschen, zerschneiden. Eine Zwiebel hacken. Das Huhn mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, salzen und pfeffern. Suppengrün und Zwiebel zugeben, reichlich 1 Std. sieden lassen.

Inzwischen restliche Zwiebel, Sellerie und Porree in kleine Würfel bzw. dünne Ringe schneiden.

Das Huhn herausnehmen. Die Brühe durchpassieren. Erneut zum Kochen bringen. Das klein geschnittene Gemüse mit den Erbsen in der Suppe garziehen lassen.

Ein wenig Hühnerfleisch in feine Streifen schneiden und zufügen. Eier mit Milch verquir- len, die Suppe damit legieren. Mit dünnen Salatstreifen garniert servieren.

4.2 Bourride-provenzalische Fischsuppe mit Knoblauchmayonnaise

<i>Court Bouillon(Brühe)</i>	1/2 El. Weinessig
500 g Fischköpfe, Gräten, Flossen	3 Knoblauchzehen
750 ml Wasser	2 Eigelb
1/2 Tas. herben Weißwein	Salz
1 Zwiebel in dünnen Scheiben	Pfeffer
1 Lauchstange in dünnen Scheiben	3/4 Tas. Olivenöl
1 El. Weinessig	<i>Sonstiges</i>
1 Streifen Apfelsinenscheibe	500 g Schellfisch
1 Lorbeerblatt	500 g Goldbrasse
1/2 Tl. Fenchelpulver	500 g Heilbutt
1 Tl. Salz	2 Eigelb

Aioli (Mayonnaise)

1/2 El. feine Brösel

Court Bouillon(Brühe): Alle Zutaten zum Kochen bringen und insgesamt 20 Min. köcheln lassen.

Aioli (Mayonnaise): Brösel in Weinessig einweichen lassen und dann durch ein Tuch trockenpressen. Knoblauchzehen pressen und mit den Bröseln zu einer Paste quetschen. Eigelb nacheinander drunterschlagen. Salz, Pfeffer dazugeben. Olivenöl tropfenweise hineingeben. 2/3 der Mayonnaise in eine Sauciere geben und abdecken, den Rest in einen Topf geben.

Schellfisch, Goldbrasse, Heilbutt in 5 cm Stücke schneiden. Bouillon durch ein Sieb schütten, Gemüse etc. ausdrücken. Die Bouillon wieder in den Topf geben. Fisch in die Bouillon geben und ohne Deckel kurz aufkochen lassen; dann noch 3-8 Min. ziehen lassen bis die Stücke fest sind. Dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf einer Platte zudecken.

Eigelb zu der restlichen Mayonnaise in den Topf schlagen. Unter ständigem Rühren 1 Tasse heiße Fischbrühe hinzugeben, dann den Rest bei schwacher Hitze dick werden lassen nicht kochen. Evtl. nachwürzen.

4.3 Brokkolisuppe

400 g Brokkoli

1/2 Gemüsebrühwürfel

1/8 l Milch

2 El. Sahne

2 El. Crème fraîche

Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben

2 Scheib. Vollkorntoast

Den Brokkoli waschen, die Röschen, die dünnen Stiele und die Blätter abschneiden und eine Handvoll Röschen beiseite legen. Alles übrige grob zerkleinern. Die dicken Stiele schälen, dabei das untere angetrocknete Ende abschneiden. Die Stiele fein hacken.

Den Brokkoli mit der Gemüsebrühe in 1/2 l Wasser geben und in ca. 10 Minuten weich kochen. Das Gemüse pürieren oder durch ein Sieb passieren und in den Topf zurück schütten. Die Milch, die Sahne und Crème fraîche in die Suppe rühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Brokkoliröschen etwas zerpfücken und in die Suppe geben. Alles vorsichtig erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen.

Toastbrot im Toaster toasten und mit einem Ausstechförmchen Weihnachtsfiguren ausstechen.

Die Suppe portionieren und mit den ausgestochenen Toastfiguren servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

4.4 Champignon de Paris a la Moutarde

500 g Champignons	Salz
6 El. Öl	Pfeffer
2 Tl. scharfer Senf	

Champignons waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Senf, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und die Soße über die Champignons geben.

4.5 Currysuppe mit Mandeln

400 g Hähnchenbrust	2 Eigelb
30 g Naturreis	5 cl Sherry
1 Schalotte	1 El. Zitronensaft
40 g Butter	Salz
30 g gem. Mandeln	Cayennepfeffer
2 El. Curry	
1/4 l Sahne	

Das Hähnchenfleisch mit 1 l Salzwasser zum Kochen bringen und garen. Den Naturreis mehlfein mahlen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Butter zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Reismehl, die Mandeln und das Currypulver drüberstreuen und unter Rühren kurz mitdünsten. 3/4 l von der Hühnerbrühe zugießen, die Suppe aufkochen lassen und weitere 10 Min. köcheln lassen.

2/3 der Sahne mit den Eigelben verquirlen und die Suppe damit legieren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Sherry und Zitronensaft abschmecken. Das gegarte Hähnchenfleisch in Stücke schneiden und zur Suppe geben. Die restliche Sahne steif schlagen, unterziehen und die Suppe sofort servieren.

4.6 Datteln mit Walnüssen und Rinderschinken (Basterma be'tamer)

15 frische od. TK-Datteln	15 Scheib. Rinderschinken (luftgetr.)
15 halbe Walnusskerne	

Den Stielansatz der Datteln entfernen. Die Datteln der Länge nach halbieren. Die Steine herauslösen und in jede Öffnung eine halbe Walnuss stecken. Die Datteln mit je einer Scheibe Schinken umwickeln und mit einem Holzstäbchen feststecken.

Mengenangabe: 15 Stück

4.7 Endiviensuppe

250 g Endiviensalat	2 Scheib. Toastbrot
60 g Butter	100 g Nordseekrabben
1 l Fleischbrühe	2 El. Parmesan, frisch gerieben
100 g Crème fraîche	

Salat putzen, in Streifen schneiden und waschen. Butter zerlassen und den Salat zugeben. Topf schließen und das Gemüse darin dünsten lassen. Die Brühe zugießen und weitere 5 Min. kochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes grob pürieren, Crème fraîche zurühren und abschmecken.

Während die Suppe kocht, das Brot entrinden und würfeln. In der restlichen Butter knusprig braten. Kurz vor dem Servieren die Krabben in die Suppe geben und darin erwärmen. Den Parmesankäse reiben. Die Suppe portionieren und mit dem Parmesan und den Brotwürfeln servieren.

4.8 Erbsencremesuppe

8 Frühlingszwiebeln	Salz
2 El. Butter	Pfeffer
Curry	300 g Crème fraîche
2 El. Mehl	Petersilie
800 ml Gemüsefond	
800 g TK Erbsen	

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mehl und Curry drüberstäuben und mit der Hälfte des Gemüsefonds auffüllen. Erbsen zugeben. Die Suppe aufkochen, dann pürieren und den restlichen Geflügelfond zugießen. 200 g Crème fraîche zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Min. köcheln lassen. Petersilie hacken und vor dem Servieren zugeben. Die Suppe mit je 1 El. Crème fraîche garnieren.

Pro Portion: 275 kcal / 1150 kJoul

4.9 Flädle-Suppe

<i>Rinderbrühe:</i>	1 Tl. Salz
1 Bd. Suppengrün	<i>Pfannkuchen:</i>
500 g Suppenfleisch	100 g Mehl
500 g Suppenknochen	2 Eier

Salz
60 g Butter

Sonstiges
1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Petersilie

Suppengrün gut waschen, putzen, zerkleinern. Mit Fleisch, Knochen und Salz in kaltem Wasser aufsetzen. Aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 90 Min. sieden, bis das Fleisch gar ist. Brühe durch ein Sieb gießen.

Mehl in eine Schüssel sieben, mit Eiern, Milch und Salz zu einem Teig verrühren und etwa 15 Min. quellen lassen. Butter zerlassen und 8 dünne Pfannekuchen ausbacken. Aufrollen und in feine Streifen schneiden.

Kräuter waschen, trocknen und hacken.

Die Pfannkuchenstreifen in Tassen geben, mit der heißen Suppe übergießen. Mit Kräutern bestreuen.

4.10 Gebratene Scampi mit Salat

12 frische Scampi (à 80 g)	5 El. Balsamessig
5 Knoblauchzehen	1 Tl. Zucker
6 El. Olivenöl	1/2 Römersalat
1 Zwg. Rosmarin	1 klein. Radicchio
Salz	1 Avocado
Pfeffer	

Scampi aus der Schale lösen und entdarmen. Abspülen, trockentupfen. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Scampi darin 5 Min. braten. Knoblauch und Rosmarin zugeben und mitbraten. Alles würzen und die Scampi aus der Pfanne nehmen. Den Bratfond mit Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salate waschen, putzen und grob zerpuffen. Salat auf 4 Tellern anrichten. Die Avocado schälen, in Spalten schneiden und darauf verteilen. Die Scampi darauf anrichten und mit der Marinade beträufeln.

4.11 Gegrillter Schafskäse auf Salat

4 Scheib. Schafskäse (à 80 g)	Salz
2 Tl. Olivenöl	Pfeffer
1 Zwg. Bohnenkraut	200 g Endiviensalat
1 Tl. Pfeffer, grob gemahlen	50 g Feldsalat
4 Scheib. Baguette	1 klein. Kopf Radiccio
8 El. Öl	
3 El. Weinessig	

Käse in eine flache Schüssel legen und das Olivenöl und Bohnenkraut und den Pfeffer zugeben. Käse darin wenden. Abgedeckt über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Baguettescheiben toasten. Für die Salatsoße Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Salate waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Salat und Soße mischen und auf Portionsteller verteilen.

Käse auf die getoasteten Brotscheiben setzen und unter dem Grill fünf Min. überbacken. Käse mit dem Brot auf die Salatteller geben und sofort servieren.

4.12 Gnocchi alla Romana

3/8 l Milch	60 g Parmesan
Salz	10 g Parmesan
Pfeffer	Butterflöckchen
Muskat	
1 Tas. Grieß (125 g)	

Milch, Salz, Pfeffer, Muskat aufkochen. Grieß langsam einrühren, aufkochen. Parmesan unterrühren. Den Brei ca. 1 cm dick auf ein gefettetes Backblech streichen und abkühlen lassen.

Runde Formen (4-5 cm Ø) ausstechen; Dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Parmesan bestreuen, Butterflöckchen aufsetzen 25 Min. bei 225° C backen.

Mengenangabe: 6 Personen

4.13 Gurkensuppe mit Dill

1000 g Salat- oder Gemüsegurken	Salz
1/2 Tl. Rosmarin	Pfeffer
1/2 l Gemüsebrühe	150 g Crème fraîche
1 Tl. Zitronensaft	1 Bd. Dill
1 Tl. Ahornsirup	

20 cm Gurke zur Seite legen. Die restlichen Gurken schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne herauschaben und das Gurkenfleisch in 2cm große Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel mit dem Rosmarin und der Gemüsebrühe zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. kochen lassen. Zurückbehaltene Gurke waschen und grob raspeln.

Nach Ende der Garzeit die Gurkenraspel mit dem Zitronensaft, dem Ahornsirup Salz und Pfeffer zur Suppe geben. Crème fraîche unterziehen. Den Dill putzen, waschen, hacken und zur Suppe geben. Suppe noch mal abschmecken und servieren.

4.14 Kalbfleisch mit Thunfischsoße (Vitello tounato)

1000 g Kalbfleisch	2 Dos. Thunfisch in Öl
Salz	4 Sardellenfilets
1 Bd. Suppengrün	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
2 Lorbeerblätter	2 El. Kapern
1 Gewürznelke	150 g Mayonnaise
1/8 l Weißwein	

Fleisch in einem Liter leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Suppengrün putzen, waschen, grob zerkleinern. Zwiebel pellen und mit dem Gemüse, Gewürzen und Weißwein zum Fleisch geben und 1 1/2 Std. bei leichter Hitze kochen lassen.

Thunfisch und Sardellenfilets abtropfen lassen und pürieren. Dabei etwas von der Mayonnaise zugeben, damit alles cremig wird. Masse durch ein Sieb streichen und die restliche Mayonnaise zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit der Soße auf einer Platte anrichten. Mit den Kapern bestreuen und servieren.

4.15 Kartoffelsuppe mit Sauerkraut

100 g durchw. Speck	1 1/2 l Fleischbrühe
130 g Porree	1 Tl. Bohnenkraut
1 Möhre (80 g)	1/4 l Sahne
200 g Sellerie	150 g Sauerkraut, frisches
750 g Kartoffeln	100 g Schmand
30 g Butter	

Speck grob würfeln. Porree putzen, in dünne Scheiben schneiden und waschen. Möhre, Sellerie schälen, waschen, würfeln, Kartoffeln schälen, waschen, vierteln. Butter auslassen und alle vorbereiteten Zutaten darin andünsten. Mit Fleischbrühe auffüllen und 20 Min. kochen. Suppe durch ein Sieb gießen und den Speck herausnehmen. Das Gemüse pürieren und wieder in die Brühe geben. Mit Bohnenkraut und Sahne aufkochen lassen. Sauerkraut in die Suppe geben und mit Schmand garniert servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

4.16 Klare Spargelsuppe mit Kerbelklößchen

1 l Hühnerfond	1 Hand voll Kerbel
500 g Spargel	weißer Pfeffer,
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz
40 g Butter	Muskat
50 g Hartweizengrieß	
1 Ei	

Spargel waschen, schälen, schräg in Scheiben schneiden (ca. 3 cm). Den Hühnerfond in einen Topf geben und die Spargelschalen darin 30 Min. bei wenig Hitze ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in Scheiben schneiden. Spargel und Frühlingszwiebeln zur Seite stellen.

Für die Klößchen 1/8 l Wasser mit Salz und Butter zum Kochen bringen, den Grieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren so lange kochen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen und das Ei unter den Grieß rühren. Den Kerbel waschen, fein hacken und unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 15 Min. ruhen lassen. Mit 2 Teelöffeln ca. 18 Klößchen formen und in 1/2 l Salzwasser 10 Min. garziehen lassen.

Die Spargelbrühe durch ein Sieb gießen, die Spargelstücke darin 15-20 Min. garen, in den letzten 5 Min. die Frühlingszwiebeln zugeben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die Klößchen abtropfen lassen und auf 6 Suppentassen verteilen. Die Suppe darübergeben und sofort servieren.

4.17 Knoblauchsuppe mit Kabeljaufilet

300 g Kabeljaufilet	4 gross. Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln	4 El. Olivenöl
1 grüne Peperoni	800 ml Geflügelfond
1/2 Bd. Schnittlauch	1 Zwg. Pfefferminze
1 Limette	1 Zwg. Zitronenmelisse
300 g reife Tomaten	

Die restlichen Gräten aus dem Kabeljaufilet mit einer Pinzette herausziehen. Das Filet in Folie wickeln und ungefähr 30 Min. anfrieren lassen. Dann gleichmäßig in dünne Scheiben schneiden und in tiefe Teller legen.

Zwiebeln in hauchdünne Scheiben schneiden und auf den Fisch legen. Peperoni längs halbieren, putzen und waschen. Quer in dünne Streifen schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Schale von der Limette abreiben, die Limette auspressen. Peperoni, Schnittlauch, Limettenschale und -saft über den Fisch geben. Die Teller mit Alufolie zudecken, übereinander schichten und kalt stellen.

Tomaten häuten, in Spalten schneiden, Saft und Kerne herausdrücken. Knoblauch pellen

und längs in sehr feine Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, den Knoblauch 5 Min. bei schwacher Hitze darin dünsten, dabei umrühren. Geflügelfond zugießen und heiß werden lassen. Die Tomaten zugeben und 5 Min. darin ziehen lassen und herausnehmen.

Pfefferminze und Zitronenmelisse von den Stielen zupfen. Die Teller nebeneinander stellen, die Folie abnehmen. Die Suppe so heiß werden lassen, dass sie fast kocht. Die Tomaten auf den Tellern verteilen, mit Kräutern bestreuen und servieren. Die Suppe separat reichen, bei Tisch wird sie in vorbereitete Teller gefüllt.

Mengenangabe: 6 Portionen

4.18 Minestrone

250 g Möhren	Salz
250 g Zucchini	Pfeffer
2 Stangen Porree	100 g Nudeln (Gabelspagetti)
200 g Zwiebeln	3 Tomaten
100 g Speck, durchwachsen	1 Bd. Petersilie, gehackt
1 El. Öl	50 g Parmesan, gerieben
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	
1 1/2 l Brühe	

Möhren, Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Speck würfeln und in Öl bei kleiner Hitze langsam ausbraten. Zwiebelwürfel und Knoblauchzehen zugeben und glasig dünsten. Möhren, Zucchini und Porree zugeben und kurz mit andünsten. Brühe zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf 5 Minuten kochen. Nudeln zugeben und noch 8 Minuten kochen. Tomaten häuten, würfeln und zur Suppe geben. Petersilie und Parmesan über die Suppe streuen.

Dazu schmeckt frisches Weißbrot.

4.19 Mini-Eclairs mit Lachs-Sahne

<i>Teig</i>	<i>Füllung:</i>
1/4 l Wasser	125 g Sahne
70 g Butter	100 g geräucherter Lachs
1 Pr. Salz	Salz
150 g Mehl	Pfeffer
3 Eier	etwas Zitronensaft
	1/2 Bd. Dill

Wasser mit Salz und Butter in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Mehl dazugeben und rühren bis ein Kloß entsteht und sich vom Topfboden löst. Ein Ei unterrühren und den Teig etwas abkühlen lassen. Nach und nach die restlichen Eier unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel füllen und 3 cm lange Streifen auf ein bemehltes Blech spritzen, 20 Min. bei 200°C backen. Nach dem Backen sofort mit einer Schere aufschneiden und auskühlen lassen.

Für die Füllung Sahne steif schlagen. Lachs in Streifen schneiden und unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, in kleine Zweige teilen und auf die unteren Gebäckhälften verteilen. Lachs-Sahne darauf geben und die oberen Gebäckhälften aufsetzen.

4.20 Pariser Zwiebelsuppe

300 g Zwiebeln	Pfeffer
60 Butter	Salz
2 Knoblauchzehen	1/4 französisches Weißbrot
1 l Fleischbrühe	150 g geriebener Gruyère
0.2 l trocknen Weißwein	

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln unter ständigem Wenden, bei schwacher Hitze hellbraun rösten. Knoblauch pellen und durch eine Presse drücken und zu den Zwiebeln geben. Die Fleischbrühe zugießen und schnell zum Kochen bringen. Die Suppe bei schwacher Hitze 25-30 Min. kochen. Den Weißwein, Salz und Pfeffer zugeben.

Das Weißbrot zerpfücken und in feuerfeste Suppentassen verteilen. Die Hälfte des Käses drüberstreuen, mit der Suppe auffüllen und mit dem restlichen Käse bestreut überbacken.

4.21 Pilzsuppe mit Blätterteighaube

200 g Champignons	30 g Mehl
200 g Austernpilze	3/4 l Hühnerbrühe
200 g Shiitakepilze	125 g Crème fraîche
1 Zwiebel	1 El. Balsam-Essig
30 g Butter	300 g TK Blätterteig
Salz	Mehl zum Ausrollen
Pfeffer, frisch gemahlen	1 Eigelb
1 El. eingelegte grüne Pfefferkörner	1 El. Milch
20 g Butter	

Blätterteig auftauen lassen. Pilze putzen, wenn nötig waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. 30 g Butter auslassen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Pilze

zugeben, so lange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Grüne Pfefferkörner zugeben.

Mehl in restlicher Butter anschwitzen. Brühe unter Rühren zugeben, aufkochen lassen. Crème fraîche unterrühren, mit Salz und Balsam-Essig abschmecken.

Backofen auf 225°C vorheizen.

Blätterteigscheiben übereinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nicht zu dünn ausrollen. Aus dem Teig 6 runde Teigplatten ausstechen (etwas größer als die Tassen).

Die Suppe in sechs ofenfeste Suppentassen gießen. Die vorbereiteten Pilze gleichmäßig darin verteilen. Die Suppentassen mit den Teigplatten abdecken, dabei die Ränder fest andrücken. Eigelb mit Milch verrühren, den Teig damit bestreichen. Suppe in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 8 Min. überbacken, bis der Blätterteig braun und knusprig ist.

4.22 Radieschencremesuppe

1/2 kg Radieschen mit Blättern	1/2 Tl. Salz
100 g Doppelrahmfrischkäse	1/2 Tl. Pfeffer
100 g Crème fraîche	1 Pr. Cayennepfeffer
1 Zwiebel	Muskat, frisch gerieben
20 g Butter	1 Zitronensaft
3/8 l Gemüsebrühe	

Radieschen putzen, mit den Blättern sorgfältig waschen, einige schöne Blätter zur Seite legen. Radieschen und Blätter, Frischkäse und Crème fraîche im Mixer pürieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Radieschenpüree und die Gemüsebrühe unterrühren. Die Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Min. leise kochen lassen.

Die zurückgelassenen Radieschenblätter in schmale Streifen schneiden. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat und Zitronensaft würzig abschmecken, und mit den Radieschenblättern bestreut servieren.

Tipp: Achten Sie darauf, dass sie wirklich frische Radieschen mit straffen grünen Blättern bekommen.

4.23 Rahmsuppe von grünen Bohnenkernen

1 klein. Suppenhuhn	12 Scheib. Toastbrot
1 Bd. Suppengrün	100 g Butter
1 El. Hühnerbrühe Instant	125 g Zwiebeln
2 Beet Kresse	2 Knoblauchzehen

75 g Butter
840 g grüne Bohnenkerne (Flageolets)

1/4 l Sahne

Das Suppenhuhn waschen und mit dem geputzten, gewaschenen und grob zerkleinerten Suppengrün und der Hühnerbrühenpaste in 2 l Wasser zum Kochen bringen. Ca. 2 Std. im offenem Topf kochen lassen, bei Bedarf abschäumen.

Kresse von den Beeten schneiden, waschen und abtropfen lassen. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in der Butter goldbraun rösten.

Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln fein würfeln, in einem Topf andünsten, dann den Knoblauch dazupressen. Die Hälfte der Kresse dazugeben und kurz mit dünsten.

Die Bohnen auf einen Durchschlag abgießen, abspülen, zugeben und durchschmoren lassen.

Etwas Brühe zugießen und alles mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Evtl. zusätzlich durch ein Sieb streichen, dann mit einem Liter Brühe aufgießen und nochmals gut durchkochen lassen.

Die Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Suppe ziehen. Mit der restlichen Kresse bestreuen und die Brotwürfel extra dazureichen.

Mengenangabe: 10 Portionen

4.24 Rinderkraftbrühe

250 g Markknochen
200 g Rindsknochen
Salz

1 Bd. Suppengrün

Knochen waschen, mit Wasser und Salz ankochen, ca. 2 Std. kochen lassen. Suppengrün putzen, waschen und zerkleinern. Nach 1 Std. Garzeit in die Suppe geben. Zum Schluss Knochen herausnehmen und Suppe durchsieben.

Tipps: Als Einlage eignen sich Reis oder Nudeln, die am besten gesondert in Salzwasser gegart werden, da die Brühe sonst trübe wird. Eierflöckchen und Klößchen verschiedener Art sind Suppeneinlagen, die gleich in der Suppe gegart werden können. Die Knochen können ein zweites Mal in Wasser ausgekocht werden. Diese Brühe ist zum Auffüllen von Suppen, Soßen und Eintöpfen gut verwendbar. Die Brühe erhält eine gute Farbe durch Möhren und einer gerösteten Zwiebelscheibe. Das Nachgießen von kaltem Wasser ist ungünstig. Es macht die Brühe trübe.

4.25 Roggensuppe mit Sauerampfer

50 g Roggen, mittelgroß geschrotet
1 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel (50 g)

1 Knoblauchzehe
75 g Sauerampferblätter
20 g Butter

4 El. Sahne
 Salz
 Pfeffer

Muskat

Roggenschrot (trocken) bei ständiger Bewegung im Topf erhitzen, bis es angenehm duftet. Gemüsebrühe zugießen, ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Inzwischen Zwiebel, Knoblauchzehe und Sauerampferblätter ohne Stiele und dicke Rippen fein hacken. Zwiebelwürfel und Knoblauch in der Butter an schwitzen, den gehackten Sauerampfer und die Sahne zugeben. 5 Min. ziehen lassen. Die Roggenbrühe zugeben und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit gerösteten Brotbröckchen servieren.

4.26 Rosenkohlsuppe

750 g Rosenkohl
 Salz
 200 g Zwiebeln
 10 g Butter
 800 ml Gemüsefond

200 ml Schlagsahne
 Pfeffer
 2 Tl. Weißweinessig
 Muskatnuss

Rosenkohl putzen, halbieren und in Salzwasser garen. Zwiebeln pellen, würfeln und in dem Fett andünsten, Rosenkohl dazugeben, mit Fond und Sahne auffüllen und 8 Min. kochen lassen. Die Hälfte des Rosenkohls mit der Schaumkelle herausnehmen, die Suppe mit dem Schneidstab pürieren und den Rosenkohl wieder in die Suppe geben. Mit Pfeffer, Essig und Muskat würzen.

4.27 Sauerampfersuppe

1 Stg. Lauch
 3 El. Öl
 150 g Kartoffeln
 1 l Gemüsebrühe
 100 g Sauerampfer
 Kräutersalz
 Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 100 g saure Sahne
 1 Bd. Schnittlauch
 1/2 Bd. Zitronenmelisse

Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Lauchringe in Öl andünsten. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und zum Lauch geben. Gemüsebrühe angießen und das Gemüse ca. 10-15 Min. köcheln lassen. Mit dem Pürierstab des Handrührgerätes pürieren. Sauerampfer putzen, waschen, in Streifen schneiden und in der Suppe kurz kochen lassen. Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss und zerdrückter Knoblauchzehe würzen. Saure Sahne unterziehen. Schnittlauch und Zitronenmelisse putzen, waschen und fein hacken bzw. in feine Ringe schneiden und die Suppe damit bestreuen.

4.28 Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs

250 g Spargel	1 Bd. Dill
10 g Butter	1/8 l Sahne
1 l Geflügelfond (Glas)	Salz
400 g Kartoffeln	Pfeffer
60 g Räucherlachs	

Spargel waschen, schälen. Die Spargelschalen mit Butter und Geflügelfond bei milder Hitze 30 Min. kochen lassen. Kartoffeln schälen, würfeln. Die Brühe durch ein Sieb geben, Spargel und Kartoffeln in die Brühe geben und 20 Min. garen. Spargel herausnehmen und in Stücke schneiden.

Räucherlachs in Streifen schneiden. Dill waschen, trockentupfen, hacken. Die Kartoffeln in der Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Sahne unterrühren, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel, Dill und Lachs zugeben.

Mengenangabe: 6 Portionen

4.29 Steinpilz-Kartoffel-Suppe mit Majoran

200 g Steinpilze	3 Zwg. Majoran
400 g Kartoffeln	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
60 g Butter	Zucker
700 g Steinpilzhefebrühe	1 El. Zitronensaft
1/4 l Sahne	Worcestersauce
8 Scheib. Baguette (1 cm dick)	
40 g geriebener Emmentaler	

Die Steinpilze kurz kalt abbrausen, mit einem Tuch trockentupfen und putzen. Die Stiele herausdrehen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln pellen und würfeln. 30 g Butter im Topf zerlassen. Pilzstiele, Kartoffeln und Zwiebeln darin andünsten. Steinpilzbrühe und Sahne zugießen und die Suppe bei mittlerer Hitze im geschlossenem Topf 15-20 Min. garen.

Inzwischen die Pilzköpfe in Scheiben schneiden, in der restlichen Butter goldbraun braten und beiseite stellen. Die Baguettescheiben mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220°C 5-7 Min. überbacken. Majoranblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Einige Blättchen zur Garnierung beiseite legen.

Die Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronensaft und Worcestersauce würzen. Pilze und Majoran unterrühren und die Suppe vor dem Anrichten mit den Majoranblättchen bestreuen und mit dem gratinierten Brot servieren.

4.30 Störtebekersuppe

750 g Seefisch	3 El. Öl
Essig od. Zitronensaft	100 ml Weißwein
Salz	1 klein. Dose Flusskrebse oder
1/2 l Wasser	100 g Krabben
1/2 l Fischbrühe	3 El. geh. Kräuter
1 Pkg. Fischgewürz	2 Scheib. Toastbrot
75 g Schalotten	1 El. Butter
200 g Suppengemüse	

Fisch vorbereiten, Köpfe, Schwänze und Flossen wegschneiden, Gräten entfernen und säubern. Fisch in gleichgroße Stücke schneiden, säuern und salzen. Wasser mit Brühe und Fischgewürz zum Kochen bringen, Fischstücke hineingeben und 10 Min. garen lassen. Herausnehmen und den Sud durch ein Sieb schütten.

Suppengemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. Schalotten pellen, fein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. Öl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse hineingeben. Fischsud hinzufügen und 15 Min. kochen lassen. Weißwein hinzufügen und Suppe abschmecken. Die Krebschwänze und die Fischstücke in der Suppe erwärmen. Die gehackten Kräuter drüberstreuen.

Toastbrot würfeln, in Butter anrösten und extra zur Suppe reichen.

4.31 Überbackene Artischocken

1 Dos. Artischockenherzen	Pfeffer
100 g gek. Schinken	2 El. geriebener Käse
Butter zum Einfetten	125 ml Sahne
250 g TK-Muscheln	
Salz	

Die Artischockenherzen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Schinken in Streifen schneiden und mit den Artischockenherzen in eine Auflaufform geben. Das aufgetaute Muschelfleisch ebenfalls in die Auflaufform geben. Zutaten mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne mit dem Käse vermischen und über die Zutaten gießen. Den Auflauf bei 220° C ca. 15-20 Min. überbacken.

4.32 Ungarische Maissuppe

3 Hähnchenbrüste mit Knochen (à 350 g)	800 g Mais a. d. Dose
1 Bd. Suppengrün	2 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln	200 g Sahne
20 g Butter	Salz
1 1/2 l Hühnerbrühe	Pfeffer
2 Lorbeerblätter	1 El. Paprikapulver scharf
6 Pfefferkörner	1 Tl. Curry
6 Pimentkörner	

Hähnchenbrüste abspülen. Suppengrün waschen, putzen und grob zerkleinern. Zwiebeln pellen und grob zerkleinern. Butter zerlassen und das Suppengrün und die Zwiebeln im heißen Fett andünsten. Hähnchenbrüste, Brühe, Lorbeerblätter, Pfeffer und Pimentkörner zugeben und alles bei kleiner Hitze 45 Min. kochen lassen.

Hähnchenbrüste aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen. Das Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen.

Lorbeerblätter und Gewürzkörner aus der Brühe nehmen und die Hälfte der Maiskörner in die Brühe geben. Alles pürieren.

Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Paprikastreifen in die Suppe geben. 10 Min. bei schwacher Hitze garen lassen.

Das Hähnchenfleisch, die restlichen Maiskörner, die Sahne und die Gewürze zur Suppe geben und die Suppe kräftig abschmecken.

4.33 Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail

200 g Radicchio	<i>Für die Soße:</i>
100 g Grünkohl	1/8 l Orangensaft
450 g Paprikaschoten, bunt	1 Zitrone (Saft von)
2 Zwiebeln (ca. 80 g)	4 El. kaltgepresstes Öl (40 g)
4 Clementinen	2 Tl. Kräutersalz
2 Äpfel, ca. 250 g	Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Ananas	1/2 Tl. Ingwer, gemahlen
	1/2 Tl. Koriander, gemahlen

Die Zutaten für die Soße in einer großen Schüssel verrühren. Den Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Den Grünkohl gründlich waschen, trocknen, von den dicken Blattrippen streifen und ganz fein schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, trocknen, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Clementinen heiß abwaschen und trockenreiben, sorgfältig schälen. Zunächst in Spalten teilen dann in Stückchen schneiden. Äpfel heiß abwaschen, trockenreiben, mit der Schale in

feine Würfel oder Streifen schneiden. Ananas abwaschen. Die Schale sorgfältig abziehen. Dabei die Frucht über die Schüssel halten, damit der austretende Saft aufgefangen werden kann. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Das geschnittene Obst und Gemüse mit der Soße vermischen, etwas durchziehen lassen. Abschmecken!

Mengenangabe: 8 Portionen

4.34 Zucchinisuppe mit Reis

50 g Langkornreis	1 1/4 l Fleischbrühe
Salz	Salz
3 mittelgroße Zucchini	schwarzer Pfeffer
2 Zwiebeln	Salbei
1 Knoblauchzehe	Thymian
3 El. Olivenöl	

Langkornreis in kochendem Wasser mit Salz bissfest garen. Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehe fein hacken. Olivenöl im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Knoblauch und Zucchini zufügen, kurz anschmoren und mit Fleischbrühe aufgießen.

Suppe 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Salbei, Thymian würzen. Den gekochten, abgetropften Reis zufügen und die Suppe anrichten.

4.35 Zwiebelsuppe

<i>Suppe</i>	1 Knoblauchzehe
400 g Zwiebeln	50 g Parmesan
2 El. Olivenöl	Petersilienblätter
1/16 l trockener Weißwein	<i>Gewürzsäckchen</i>
3/4 l Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe	1 Thymianzweig
Meersalz	20 Pfefferkörner, zerdrückte
8 Scheib. Roggenbrot, kl.	
10 g Butter	

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in Olivenöl goldgelb anrösten. Mit Weißwein und Brühe auffüllen. Eine gehackte Knoblauchzehe dazugeben, aufkochen lassen und den Schaum an der Oberfläche abschöpfen.

Gewürzsäckchen bestehend aus Lorbeerblatt, Thymian und schwarzen, zerdrückten Pfefferkörnern dazugeben und 30 Min. mitkochen lassen. Gewürzsäckchen herausnehmen und die Suppe mit Meersalz abschmecken. Roggenbrotscheiben in Butter anrösten und mit

Knoblauch einreiben. Die Suppe in Tellern anrichten, Roggenbrotscheiben darauflegen, mit Parmesan bestreuen und unter dem heißen Grill gratinieren. Mit Petersilienblättern garnieren.

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

5.1 Bohnen-Eintopf mit Frischkäse

500 g Kartoffeln (mehlig)	2 Knoblauchzehen
750 g grüne Bohnen	40 g Olivenöl
3/4 l Wasser	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Tl. Bohnenkraut, getrocknet	200 g Frischkäse
2 Tl. Kräuter	Blättchen von frischem Bohnenkraut
Salz	
250 g Zwiebeln	

Kartoffeln waschen, schälen, waschen, bis zur weiteren Verarbeitung in kaltes Wasser legen. Bohnen gründlich waschen und abtropfen lassen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, dabei die Stielenden und Spitzen entfernen. Wasser mit Bohnenkraut und Kräutersalz zum Kochen bringen. Die Bohnen darin ca. 15 Min. bissfest garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebelscheiben und durchgepressten Knoblauch darin leicht anbräunen. Die vorbereiteten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mit dünsten. Etwas Bohnenbrühe zugießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen. Die gegarten Bohnen mit dem Schaumlöffel aus Kochbrühe nehmen und mit den Kartoffeln vermischen. Mit Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten den Frischkäse in Flöckchen und die Bohnenkrautblättchen auf dem Eintopf verteilen.

5.2 Finnischer Gemüsetopf

1 klein. Blumenkohl	2 El. Butter
2 gross. Möhren	Salz
400 g Kartoffeln	1 Msp. Zucker
200 g grüne Bohnen	1 Pr. Pfeffer
5 Radieschen	300 g Krabben
200 g TK-Erbesen	5 El. Sahne
Salzwasser (oder Brühe)	2 El. Dill, gehackt
200 g Spinat	
2 El. Mehl	

Blumenkohl putzen und in Röschen zerlegen. Möhren schaben, würfeln. Kartoffeln schälen, würfeln. Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Radieschen putzen, vierteln. Das gesamte Gemüse mit den Erbsen in die Brühe geben und darin ca. 15 Min.

garen.

Spinat waschen, verlesen, grob zerkleinern und im Eintopf 5 Min. mitkochen. Das Gemüse in ein Sieb gießen und den Kochsud auffangen.

Mehl mit Butter verkneten. Den Mehlkloß mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren im Kochsud auflösen und 5 Min. kochen lassen.

Den Kochsud mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und einmal aufkochen lassen. Krabben hinzufügen und darin erhitzen. Das Gemüse dazugeben und nochmals heiß werden lassen. Sahne in den Eintopf rühren. Dill über den Eintopf streuen.

5.3 Gebackene Mozzarellatomaten

800 g Fleischtomaten	Salz
300 g Mozzarella	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 El. Thymian
2 Zwiebeln	Basilikum
2 El. Olivenöl	

Fleischtomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form fetten und Käse und Tomaten dachziegelartig einschichten.

Knoblauchzehen durch eine Presse geben und über den Auflauf geben. Zwiebeln würfeln und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer über die Tomaten-Käsescheiben geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 Min. backen.

Thymian waschen, Blättchen von den Stängeln abzupfen. Basilikum klein schneiden und mit dem Thymian über den fertigen Auflauf streuen.

5.4 Irish Stew

800 g Lammfleisch (Schulter oder Brust)	schwarzer Pfeffer
800 g Kartoffeln	zerriebener Thymian
400 g Zwiebeln	kalt Wasser
Salz	1 Bd. Petersilie

Lammfleisch in gut gulaschgroße Würfel schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, Kartoffel in Scheiben, Zwiebeln in Ringe schneiden. Abwechselnd Kartoffeln, Zwiebeln und Fleisch in einen Topf schichten, wobei die oberste Lage aus Kartoffeln bestehen soll. Jede Schicht kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. So viel kaltes Wasser angießen, dass alles gerade bedeckt ist. Bei starker Hitze zum Kochen bringen und zugedeckt langsam in 90 Min. garen.

Unmittelbar vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Kohl, Karotten und Porree und was man auch sonst in einem Gaststätten-Irish-Stew finden kann, gehören nicht hinein. Allenfalls kann man ein Lorbeerblatt mitkochen.

5.5 Jambalaya

100 g roher Schinken	250 g Reis
100 g Salami	500 ml Geflügelbrühe
100 g Zwiebeln	16 Shrimps
100 g grüne Paprika	1/2 El. Cayennepfeffer
100 g Sellerie	2 El. Paprika, edelsüß
300 g Hähnchenbrustfilet	1/2 El. weißer Pfeffer
5 Tomaten	1 El. Thymian
1 Knoblauchzehe	1 El. Oregano
100 g Olivenöl	1 Tl. Salz
150 g Butter	1 El. Kerbel
0.3 l Geflügelbrühe	

Schinken und Salami würfeln. Zwiebeln, Paprika und Sellerie waschen, putzen, würfeln. Hähnchenbrustfilet würfeln. Tomaten überbrühen, enthäuten, würfeln. Knoblauchzehe pellen, durch eine Presse drücken. Olivenöl und Butter erhitzen und Schinken und Salami darin scharf anbraten. Zwiebeln, Paprika und Sellerie zufügen und 5 Min. mitbraten. Danach das Geflügelfleisch bei starker Hitze zufügen. Tomaten, Knoblauch und Geflügelbrühe zufügen und bei kleiner Hitze alles garen. Reis mit Geflügelbrühe zum Kochen bringen und garen. Den gegarten Reis mit dem Gemüse mischen und Shrimps zufügen und alles ca. 5 Min. durchziehen lassen. Jambalaya mit Cayennepfeffer, Paprika, Pfeffer, Thymian, Oregano, Salz und Kerbel würzen.

5.6 Kartoffel-Quark-Auflauf

3 Bd. Schnittlauch	Pfeffer
75 g Gouda	1 kg Kartoffeln
250 g Quark	200 g durchw. Speck
2 Eiern	250 g Zwiebeln
250 g Schmand	10 g Butter
Salz	

Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. Gouda reiben und mit Schnittlauch, Quark, Eiern, Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer würzen.

Kartoffeln waschen, kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Speck in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Den Speck in einer Pfanne auslassen und die

Zwiebeln darin andünsten. Die Kartoffelscheiben zugeben und mitbraten. Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten. Eine Schicht Kartoffeln, eine Schicht Quark abwechselnd in die Form schichten. Die oberste Schicht sollte Quark sein. Im Ofen bei 200° C ca. 30 Min. goldgelb backen.

5.7 Kartoffelgratin

600 g Kartoffeln	Salz
30 g Butter	

Eine Gratinform dick mit Butter ausfetten. Die Kartoffeln waschen, schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffel dabei so festhalten, dass die Kartoffelform bewahrt wird. Kartoffeln in die Form legen, mit der Hand flach drücken, so dass die Kartoffeln fächerartig in der Form liegen. Kartoffeln leicht mit Salz bestreuen, mit Alufolie abdecken und auf dem Backofenboden bei 225° C 40-45 Min. backen. Kartoffeln aus der Form nehmen und mit der gebräunten Seite nach oben servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

5.8 Kutschertopf

500 g Schweinefleisch	1/8 l Fleischbrühe
120 g Zwiebeln	1/8 l Bier
4 El. Öl	1 Tl. Zucker
225 g Rote Beete (Glas)	Salz
750 g Kartoffeln	Pfeffer
2 Bd. Petersilie	Muskat
10 g Butter	

Schweinefleisch waschen, würfeln. Zwiebeln pellen, würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Zwiebeln zufügen und mitbraten. Rote Beete abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden (Gurkenhobel). Eine Auflaufform ausfetten, und Fleisch, Kartoffeln, Rote Beete hineinschichten. Den Bratensatz mit der Fleischbrühe und dem Bier loskochen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Über den Auflauf gießen und im vorgeheizten Ofen bei 200° C 60 Min. garen.

5.9 Linsengratin

700 g Linsen	Pfeffer
2 l Wasser	Salz
gekörnte Brühe	250 g Schmand
150 g Sonnenblumenkerne	2 Eier
80 g Butter	250 g Gouda
150 g Porree	

Die Linsen mit dem Wasser zum Kochen bringen und in 35 Min. garen. Mit gekörnter Brühe würzen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zur Seite stellen. Den Porree waschen, putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Butter zerlassen, den Porree ins Fett geben und 10 Min. darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Porree und Linsen mischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Schmand und Eier vermischen und die Masse über die Linsen verteilen. Den Gouda raspeln und mit den Sonnenblumenkernen über den Auflauf streuen. Auflauf bei 200°C 25-30 Min. backen.

Mengenangabe: 10 Portionen

5.10 Moussaka

750 g zarte Auberginen	Salz
Salz	Pfeffer
Mehl	Oregano
1/4 l Olivenöl	2 Becher Joghurt
3 Zwiebeln	5 El. geriebener Parmesan
500 g gehacktes Lammfleisch	Salz
3 Tomaten	Pfeffer
4 Knoblauchzehen	
2 El. Tomatenmark	

Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 30 Min. ziehen lassen. Abgetropft mit Mehl bestäuben und nacheinander in Olivenöl knusprig braten. Zwiebeln hacken und ebenfalls braten und herausnehmen.

Lammfleisch ins Fett geben und unter Rühren halb garen. Tomaten häuten, entkernen und hacken, hinzufügen. Knoblauchzehen pressen, hinzugeben. Tomatenmark ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen, dann abschrecken und köcheln lassen, bis es eingekocht ist.

Abwechselnd Gemüse und Fleisch in eine feuerfeste Form schichten. Joghurt, Parmesan, Salz, Pfeffer verrühren, darübergießen und 30 Min. bei 200°C backen.

5.11 Nudel-Hackfleisch-Auflauf

400 g Nudeln	1 Zwiebel
2 El. Olivenöl	200 g Brokkoliröschen
400 g Hackfleisch halb/ halb	100 g Champignons
1 Tas. Weißwein	30 g Butter
1 Dos. Tomaten (klein)	40 g Mehl
2 Knoblauchzehen	1/2 l Brühe
Salz	2 Eier
Pfeffer	150 g geriebener Emmentaler
Basilikum	1 Bd. Schnittlauch
Muskat	
Cayennepfeffer	

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

Das Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Den Weißwein zufügen, die Tomaten zufügen und die Masse mit durchgepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Basilikum, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Die Zwiebel pellen, in Würfel schneiden und zugeben. Den Brokkoli zufügen und ca. 10 Min. garen lassen. Die Champignons waschen, putzen, schneiden und mit den Nudeln unter die Gemüse-Fleisch-Mischung heben und nochmals abschmecken.

Die Butter erhitzen, das Mehl hineinrühren und die Brühe unter Rühren zufügen. Grundsoße einmal aufkochen lassen. Eier und Emmentaler in die Soße rühren und die Soße über den Auflauf geben. Auflauf bei 600 Watt ca. 8-10 Min. garen. Vor dem Servieren den Schnittlauch drüberstreuen.

5.12 Paella

1 Hähnchen oder	4 El. Erbsen
400 g Hühnerbrust	1 Msp. Safran
3 Tomaten	1 Knoblauchzehe
4 Tas. Reis	Petersilie
1 Dos. rote Paprika	Salz
250 g Tintenfische	<i>Beigabe</i>
1 Dos. Krabben	grüner Salat
250 g Muscheln	Weißbrot
6 Artischocken	

Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und in Öl braun braten. Dann die geschälten Tomaten dazugeben, etwas zerdrücken und etwa 1 Min. kochen lassen. Anschließend die Krabben, den klein geschnittenen Tintenfisch und die Muscheln daruntermischen und so lange braten, bis die Muscheln auf gehen (ca. 10 Min.). Dann den Reis und 8

Tassen kochendes Wasser zufügen, gut vermengen und kochen lassen. Nach 1/4 Std. Artischocken, Erbsen, Paprika, die klein gehackte Zehe Knoblauch, Petersilie, Salz und Safran dazugeben und noch 5 Min. kochen lassen.

Beigabe: grüner Salat und Weißbrot

5.13 Pot-au-feu

750 g Suppenfleisch	350 g weiße Rüben
1 1/2 l Wasser	4 klein. Zwiebeln
Salz	350 g Lauch
Pfeffer	2 cl Cognac
5 Lorbeerblätter	1 Bd. Petersilie
500 g Möhren	

Suppenfleisch mit Wasser, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter zum Kochen bringen und garen. Das Fleisch aus der Brühe heben und aufschneiden. Möhren schaben und der Länge nach achteln. Rüben schälen und vierteln, kleine Rüben ganz lassen. Zwiebeln schälen und vierteln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse nacheinander in die Brühe geben und garen.

Das Gemüse aus der Brühe heben und mit dem Fleisch auf einer Platte anrichten. Die Brühe mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Petersilie waschen, hacken und über die Brühe streuen.

Der Reiz dieser Art, Eintopf zu servieren liegt darin, dass jeder die Zusammensetzung, die ihm am besten schmeckt, selbst wählen kann. Statt weißer Rüben kann man auch Weißkohl, Kohlrabi oder Petersilienwurzeln verwenden.

5.14 Quarkauflauf mit Sommergemüse

500 g Sahnequark	1/8 l Sahne
300 g Möhren	1 Bd. Schnittlauch
300 g Kohlrabi	Pfeffer a. d. Mühle
300 g Bohnen	Muskatnuss
Salz	1 Eiweiß
10 g Sesam	Butter f. d. Form
50 g Schafskäse	
4 Eigelb	

Ein feuchtes Küchentuch in ein Sieb legen, Quark hineingeben und gut abtropfen lassen. Möhren und Kohlrabi waschen, schälen und in 5 cm lange Stifte schneiden. Bohnen waschen, putzen und halbieren. Das Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser blanchieren, Möhren 5 Min., Kohlrabi 4 Min. und die Bohnen 10 Min..

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Schafskäse grob würfeln.

Eigelb cremig rühren, Quark und Sahne unterrühren. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und mit Pfeffer, Salz, Muskat unter den Quark rühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Quark heben.

Eine Auflaufform fetten, die Hälfte der Quarkmasse hineingeben, das Gemüse darauf verteilen, den restlichen Quark drüberstreichen und mit Schafskäse und Sesam bestreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen

5.15 Schnüsch

250 g Möhren	100 g Butter
250 g Kohlrabi	100 g Mehl
250 g neue Kartoffeln	1 l Milch
250 g Brechbohnen	Pfeffer
250 g frische Erbsen	Zucker
3/4 l Wasser	1 Bd. Petersilie
Salz	

Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln waschen, putzen und würfeln. Die Bohnen waschen, die Spitzen abschneiden und einmal durchbrechen. Die Erbsen auspalen und waschen. Das Gemüse in der angegebenen Wassermenge mit Salz kochen.

Fett in einem Topf zerlassen, das Mehl hineinrühren und unter Rühren die Milch dazugeben. Alles aufkochen lassen und noch etwas Gemüsewasser zugeben.

Das Gemüse abtropfen lassen und unter die Mehlschwitze heben. Zuletzt die gehackte Petersilie überstreuen.

Beilage: Holsteiner Katenschinken

5.16 Schwarzwurzelaufbau mit Kartoffeln

750 g Schwarzwurzel	Salz
1/4 l Wasser	Muskat
Salz	750 g Pellkartoffeln
1 Pr. Zucker	150 g roher Schinken
30 g Butter	Semmelbröseln
40 g Mehl	Butterflöckchen
1/2 l Flüssigkeit (Schwarzwurzelnbrühe und Milch)	50 g geriebener Käse
1 Eigelb	

Schwarzwurzeln putzen, in Stücke schneiden und mit Wasser, Salz und Zucker ca. 15-20 Min. garen.

Butter zerlassen, das Mehl darin verrühren und die Flüssigkeit unter Rühren zugeben, aufkochen lassen. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und die Soße damit legieren. Soße mit Salz und Muskat abschmecken.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Den Schinken fein würfeln. Abwechselnd Kartoffelscheiben, Schwarzwurzeln, Schinken in eine gefettete Auflaufform schichten, die letzte Schicht sollten Kartoffeln sein, mit Soße übergießen und Semmelbröseln, geriebenen Käse und Fettflöckchen drübergeben.

Auflauf bei 225-250° C 25-30 Min. und bei abgeschaltetem Ofen ca. 10 Min. backen.

5.17 Souffle au Fromage

3 El. Butter

3 El. Mehl

1 Tas. Milch (heiß)

Salz

Pfeffer

4 Eigelb

6 Eiweiß

1 Tas. geriebenen Schweizer-Käse

(Gruyère Käse)

1 El. Käse

Backofen auf 200° C vorheizen. Auflaufform einfetten (Butter) und mit Käse austreuen.

Butter bei mäßiger Hitze zergehen lassen, Mehl hineinrühren und unter Rühren 1-2 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen (darf nicht braun werden). Topf vom Feuer nehmen und heiße Milch dazugießen (mit dem Schneebesen). Salz und Pfeffer hinzugeben und unter ständigem Rühren aufwallen lassen, bis die Soße glatt und dick geworden, danach vom Herd nehmen, etwas auskühlen lassen.

Eigelb nacheinander hinzurühren; Topf zur Seite stellen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Soße heben. Käse (1 Tasse) unterheben und die Masse ganz in die Form geben (ca. 3/4 der Form damit ausfüllen). Restlichen Käse drüberstreuen.

Als dekorativen Effekt macht man eine "Kappe" auf das Souffle, indem man mit einem Spachtel einen 2cm tiefen Graben rings um die Form, etwa 2cm vom Rand entfernt, einschneidet.

Die Hitze auf 180° C runterstellen und ca. 25-30 Min. backen lassen. Sofort servieren!

5.18 Spana Kopita

1.5 kg TK-Spinat

1 Kopf Salat

2 gross. Zwiebeln

Pflanzenfett

2 El. frisch gehackte Petersilie

2 El. frisch gehackter Dill

1/4 l Milch

6 Eier

200 g Semmelmehl	schwarzer Pfeffer
350 g Schafskäse	1 Pkg. TK-Blätterteig
1 El. Parmesan	Mehl
2 El. geriebenen Schweizerkäse	Olivenöl
Salz	

TK-Spinat auftauen und gut ausdrücken. Salat waschen und grob hacken. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden, mit Spinat und Salat in Pflanzenfett anbraten. Petersilie, Dill dazugeben und kurz schmoren und dann abkühlen lassen.

Milch mit Eiern gut verquirlen und mit Semmelmehl unter die Spinatmasse heben. Schafskäse mit einer Gabel klein zerbröckeln und unter die Füllung heben. Parmesan, Schweizerkäse, Salz unterrühren, mit Salz, schwarzem Pfeffer kräftig abschmecken.

TK-Blätterteig auftauen lassen, 2/3 des Teiges auf Mehl ausrollen und die Auflaufform damit auslegen (auch die Ränder) Die Füllung hineingeben und glatt streichen. Den Rest des Teiges ausrollen und die Form damit bedecken. (Rand gut andrücken). Mit Olivenöl die Oberfläche bepinseln. Bei 200°C ca. 45-60 Min. backen.

5.19 Spargelauflauf mit Kartoffeln

750 g Spargel	Salz
1 l Wasser	Muskat
Salz	750 g Pellkartoffeln
1 Pr. Zucker	150 g roher Schinken
30 g Butter	Semmelbröseln
40 g Mehl	Butterflöckchen
1/2 l Flüssigkeit (Spargelbrühe und Milch)	50 g geriebener Käse
1 Eigelb	

Spargel schälen, waschen, in Stücke schneiden und mit Wasser, Salz und Zucker ca. 15-20 Min. garen.

Butter zerlassen, das Mehl darin verrühren und die Flüssigkeit unter Rühren zugeben. Aufkochen lassen.

Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und die Soße damit legieren. Soße mit Salz und Muskat abschmecken.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Den Schinken fein würfeln. Abwechselnd Kartoffelscheiben, Spargel und Schinken in eine gefettete Auflaufform schichten, die letzte Schicht sollte Kartoffeln sein. Die Soße übergießen und Semmelbröseln, geriebenen Käse und Fettflöckchen drübergeben.

Auflauf bei 225-250°C 25-30 Min. und bei abgeschaltetem Ofen ca. 10 Min. backen.

5.20 Spinat-Auflauf mit Fisch

750 g Fischfilet	1000 g TK-Spinat
Zitronensaft	30 g Butter
Salz	1 gewürfelte Zwiebel
1/8 l Sahne od. Milch	1 El. geriebene Semmel
25 g Mehl	geriebener Käse
1 El. geriebener Käse	Butterflöckchen
Salz	
Paprika	

Fischfilet säubern, in große Stücke schneiden, säuern und salzen. Fisch in eine gefettete Auflaufform legen.

Sahne, Mehl, geriebenen Käse, Salz und Paprika verquirlen und über den Fisch gießen.

Den Spinat auftauen und garen. Das Fett zerlassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten und mit den Semmelbröseln binden. Spinat zufügen und über den Fisch füllen. Den geriebenen Käse und die Fettflöckchen darüber verteilen.

Auflauf bei 225-250° C 25-30 Min. und bei abgeschaltetem Ofen 10 Min. garen.

5.21 Spinatauflauf mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci)

Für das Zwiebelkompott:

500 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 El. Olivenöl
1/4 l Rotwein
2 El. Rosinen
1 El. Zucker
1 St. Zitronenschale
Pfeffer
Salz
1 Lorbeerblatt
1 Rosmarinweig

Außerdem:

500 g Lasagneblätter
Salz
1 kg Blattspinat

2 El. Olivenöl
50 g Granakäse
50 g Pecorinokäse
40 g Butter

Béchamelsoße:

2 El. Butter
1 El. Mehl
1/8 l Weißwein
1/4 l Milch
1/2 Tl. Pfefferkörner
1/2 Tl. Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
Salz
75 g Parmesankäse

Für das Zwiebel-Kompott die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Im heißen Olivenöl andünsten und mit Rotwein ablöschen. Rosinen, Zucker und Gewürze hinzugeben, dann zugedeckt 1 Std. köcheln lassen bis die Zwiebeln weich sind und sich alles zu einer dicken Soße verbunden hat.

Lasagneblätter in Salzwasser halb gar kochen, abschrecken, so dass sie nicht zusammenkleben.

Den Spinat verlesen, entstielen, gründlich waschen und in kochendes Salzwasser legen. Ebenfalls kalt abschrecken, damit Farbe und Vitamine erhalten bleiben.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, ganz wenig Zwiebelkompott auf dem Boden verteilen. Darauf die Nudelblätter geben, darüber Spinat verteilen und wieder Zwiebelkompott und so weiter, bis alles verbraucht ist. Die letzte Schicht sollte aus Nudeln bestehen.

Für die Béchamelsoße das Fett erhitzen, das Mehl darin andünsten, mit Wein ablöschen und glatt rühren. Erst dann mit Milch auffüllen. Die Gewürze zufügen. 5 Min. leise köcheln lassen.

Soße über den Auflauf gießen, mit dem Käse bestreuen, mit Butterflöckchen besetzen und ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

5.22 Überbackene Steckrüben mit Speck

3 Zwiebeln	2 zerdrückte Knoblauchzehen
750 g Steckrüben	Salz
200 g Schinkenspeck	2 Zw. Thymian
4 Eier	
200 g saure Sahne	

Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden. Steckrüben schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. In kochendes Salzwasser geben und 5 Min. garen. Abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit Schinkenspeck auslegen, die Hälfte der Zwiebelringe darauf verteilen. Steckrübenscheiben schuppenförmig darüber legen.

Eier, saure Sahne, Knoblauchzehen, Salz und Thymian miteinander vermengen und über das Gemüse gießen. Restliche Zwiebeln darauf verteilen und den Auflauf bei 200°C ca. 30 Min. backen

5.23 Ungarischer Kartoffelaufbau

1 kg Kartoffeln	Pfeffer
250 g Tomaten	1/4 l Sahne
3 Paprikaschoten (rot oder grün)	2 El. Butter
200 g alter Gouda	etwas Reibekäse
Salz	

Kartoffeln waschen, schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen, in Streifen schneiden. Gouda grob raspeln oder würfeln. Kartoffelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Die

Hälfte der Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform füllen. Darauf die Tomaten, Paprikaschoten und den Käse geben, Mit den restlichen Kartoffelscheiben bedecken. Sahne erhitzen, über den Auflauf geben. Mit Butterflocken besetzen und mit etwas Reibekäse bestreuen. Bei 225° C etwa 60 Min. backen.

6 Kartoffel-, Gemüsegerichte

6.1 Auberginenpüree mit Sesampaste (Baba ghandusch)

1000 g Auberginen	Salz
2 Knoblauchzehen	2 El. Olivenöl
150 g Sesampaste	4 Radieschen
6 El. Zitronensaft	

Die Auberginen waschen, trocknen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Bei 250°C auf der 2. Einschubleiste von unten 30 Min. auf dem Backblech garen. Die Auberginen herausnehmen und abkühlen lassen. Der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch herauskratzen. Die Knoblauchzehen pellen und durchpressen. Die Sesampaste gut durchrühren und mit Knoblauch, Zitronensaft und 50 ml Wasser zu einer glatten Creme vermischen. Das Fruchtfleisch der Auberginen mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Die Sesammischung nach und nach mit dem Schneidstab unter das Auberginenpüree mischen. Mit Salz würzen. Das Püree mit Olivenöl beträufeln und mit Radieschen garnieren.

Mengenangabe: 12 Portionen

6.2 Borschtschgemüse

200 g Möhren	Salz
300 g Sellerie	Pfeffer
200 g Rote Beete	Zucker
1 St. Porree	1 Tl. Majoran
250 g Wirsing	3 El. Zitronensaft
1 Zwiebel	1 Bd. Petersilie
1 Knoblauchzehe	
75 g Butter	

Alle Gemüse putzen und waschen. Möhren, Sellerie, Rote Beete in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben dann in dünne Stifte schneiden. Porree und Wirsing in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Knoblauch pellen, durch eine Presse drücken und in der Butter andünsten. Dann das Gemüse außer die Rote Beete zufügen und rundum andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Etwas Majoran zugeben und die Rote Beete zufügen. Den Zitronensaft zugeben und alles bei milder Hitze ca. 15 Min. dünsten lassen. Noch mal abschmecken, die gehackte Petersilie unterheben und servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

6.3 Bratkartoffeln mit Tomaten und Mozzarella

500 g kleine Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
2 El. Olivenöl	Salz
1 Tl. Butter	Pfeffer
2 Fleischtomaten	1 El. Rosmarin
150 g Mozzarella	

Kartoffeln bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln unter ständigem Wenden ca. 15 Min. braun braten.

Fleischtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella würfeln. Knoblauchzehen abziehen und durch eine Presse drücken und zu den Kartoffeln geben.

Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Tomaten und Mozzarella zugeben. Zugedeckt ca. 3 Min. weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

6.4 Gelbes Gemüse

700 g Salatgurke	4 Lichtnüsse (Kemiri)
500 g Möhren	3 El. Öl
5 Schalotten	Honig
2 Knoblauchzehen	Salz
2 Tl. Sambal Oelek	3 Tl. Essig
1/2 Tl. Gelbwurzpulver	

Gurke waschen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herausschaben. Die Möhren waschen, schälen. Gurke und Möhren längs in Stifte schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, mit Sambal Oelek, Gelbwurzpulver und Lichtnüssen im Mörser sehr fein pürieren. Öl im Topf erhitzen, das Gewürzpüree hineingeben, andünsten, die Möhren zugeben und zugedeckt 5 Min. dünsten. Gurke zugeben und weitere 5 Min. mitschmoren. 100 ml Wasser zugeießen und das Gemüse mit Honig, Salz und Essig abschmecken.

6.5 Gemüse-Kartoffel-Plätzchen mit Sahnedickmilch

<i>für die Plätzchen:</i>	150 g Weizen, fein gemahlen
250 g Karotten	3 El. Sonnenblumenkerne (35 g)
250 g Kohlrabi	1 El. gehackte Petersilie
200 g Zucchini	1 Msp. Kräutersalz
300 g Kartoffeln	1 Pr. Pfeffer
50 g Zwiebeln	1 Msp. Muskatnuss
3 Eier	20 g Kokosfett zum Braten

für die Soße:

250 g Dickmilch

150 g saure Sahne

1 Pr. Vollmeersalz

2 El. frische Kräuter, gehackt

Gemüse und Kartoffeln grob raspeln. Zwiebeln reiben oder fein schneiden. Gemüse, Kartoffeln und Zwiebeln mit Eiern, Weizenvollkornmehl, Sonnenblumenkernen, Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen und abschmecken. Aus der Masse Plätzchen formen und in der Pfanne in Kokosfett ausbacken.

Dickmilch mit saurer Sahne, Vollmeersalz und Kräutern verrühren. Zu den Gemüse-Kartoffel-Plätzchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

6.6 Hessische grüne Pfannkuchen

1500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Bd. Schnittlauch

2 Bd. Petersilie

1 El. geh. Dill

1 El. geh. Liebstöckel

1 El. geh. Zitronenmelisse

Milch

3 Eier

Salz

Pfeffer

150 g Fett zum Braten

Die Kartoffeln schälen, waschen, abtrocknen und reiben. Masse auf ein Tuch legen, in ein Sieb legen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel pellen und fein reiben. Die Kräuter waschen, putzen und fein hacken. Kräuter, Zwiebel, etwas Milch, Eier und Salz und Pfeffer unter die Kartoffelmasse rühren.

Das Fett in einer Pfanne zerlassen und den Pufferteig nach und nach abbacken. Zuerst einen Probepuffer backen und bei Bedarf noch 1-2 Eier zufügen.

6.7 Kartoffelpiroggen mit Fleisch (Pirostzki Kartoffeinyje s majason)

1000 g Kartoffeln, gekocht

100 g Mehl

1 Ei

Salz

1 klein. Zwiebel

30 g Butter

150 g Rindergehacktes

Salz

Pfeffer

1 El. Petersilie, gehackt

1 Eiweiß

Mehl

150 g Öl

Kartoffeln durchpressen. Mehl, Ei, Salz zugeben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ca. 3/4 cm dick auf einem bemehlten Tisch ausrollen und kleine Plätzchen ausstechen.

Zwiebel fein würfeln und in Butter anrösten. Rindergehacktes, Salz, Pfeffer, Petersilie und die gerösteten Zwiebeln vermengen. Die Fleischmasse auf die Hälfte der Plätzchen verteilen und mit der zweiten Hälfte der Plätzchen abdecken. Teigränder mit Eiweiß bestreichen und gut zusammendrücken. Die Plätzchen in Mehl wälzen und in Öl von beiden Seiten goldgelb backen. Die Kartoffelplätzchen heiß servieren.

6.8 Mecklenburger Möhren in Eiersoße

1200 g Möhren	100 ml Sahne
Salz	Pfeffer
1 El. Zucker	Gemüsebrühe, Instant
1 Bd. Petersilie	1 Bd. Petersilie
20 g Butter	4 Eier
50 g Mehl	
200 ml Weißwein	

Möhren schälen, waschen und in Stäbchen schneiden. Möhren mit 1 Tasse Wasser, Salz, Zucker und einigen Petersilienstängeln zum Kochen bringen und in 4-5 Min. garen.

Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Möhrenwasser, Weißwein und Sahne unter Rühren zugießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken. Die Möhren in die Soße geben.

Die Petersilie waschen, putzen, hacken und zugeben.

Eier hart kochen, pellen und grob hacken. Unter die Möhren heben und mit Kartoffeln servieren.

6.9 Pilzragout mit Bleichsellerie

400 g Austernpilze	4 El. Weißwein
250 g Maronen	4 El. Crème fraîche
400 g braune Champignons	Salz
4 St. Bleichsellerie	Pfeffer
2 Zwiebeln	1/2 Tl. Koriander, geschrotet
1/2 Bd. glatte Petersilie	
40 g Butterschmalz	

Die Pilze waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Bleichsellerie putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Das Butterschmalz im Wok erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Pilze und den Bleichsellerie zufügen und unter Rühren 1 Min. braten. Den Wein angießen und alles ca. 3 Min. schmoren. Dabei immer wieder umrühren.

Mit Crème fraîche verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
Mit der Petersilie bestreut servieren.

6.10 Radicchio in Blätterteig

250 g Radicchio	Salz
200 g Rinderhack	Pfeffer
3 El. Öl	300 g TK-Blätterteig
1 Ei	1 Eigelb
3 El. Paniermehl	
2 El. geh. Petersilie	

Radicchio putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Radicchioblätter dazugeben und alles so lange andünsten, bis die Blätter leicht gegart sind. Pfanne vom Herd nehmen, das Ei, das Paniermehl, die Kräuter und die Gewürze zugeben und pikant abschmecken.

Die Blätterteigplatten auftauen lassen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Quadraten ausrollen. Die Masse auf die Teigblätter verteilen und die Spitzen über der Mitte zusammenschlagen, sodass die Füllung verdeckt ist. Mit Eigelb bestreichen und ca. 15 Min. bei 225°C backen.

6.11 Spargel mit Schinkenrahmsauce

750 g Bruchspargel	40 g Butter
Salz	30 g Mehl
1 Pr. Zucker	250 ml Schlagsahne
10 g Butter	Salz
125 g Champignons	Pfeffer
1/2 Zitrone, Saft von	Paprika, edelsüß
200 g gekochter Schinken	

Die unteren Enden des Spargel abschneiden. Spargel waschen, schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Spargelschalen mit Salz, Zucker und Butter in 3/4 l Wasser 15 Min. kochen. Auf ein Sieb gießen und das Spargelwasser dabei auffangen. Spargelstücke darin 15 Min. garen. Anschließend Spargel abschütten (Sud auffangen) und warmstellen.

Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons mit Zitronensaft beträufeln, würfeln. Butter erhitzen, Mehl zugeben und anschwitzen. Mit 1/4 l Spargelsud und Sahne ablöschen. Bei kleiner Hitze 5 Min. kochen lassen.

Champignons und Schinken unterheben und kurz erhitzen. Soße mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Soße über den Spargel gießen und sofort servieren. Dazu schmecken grüne Bandnudeln oder frische Kartoffeln.

6.12 Spargel mit verschiedenen Soßen

Spargel

750 g Spargel

Sauce Vinaigrette

2 Eier

1 El. Kapern

1/8 l Pflanzenöl

1 Tl. Essig

1 Bd. Petersilie

Malteser Mayonnaise

1/8 l frische Sahne

1/4 Tl. Salz

125 g Mayonnaise

1 Orange, abgeriebene Schale von
(unbehandelt)

4 El. Orangensaft

Spargel schälen und garen.

Sauce Vinaigrette: Eier hartkochen, pellen, in Würfel schneiden. Kapern und Petersilie hacken. Kapern, Petersilie, Pflanzenöl und Essig gut vermischen, dann das Ei hinzugeben.

Malteser Mayonnaise: Sahne mit Salz steif schlagen. Mayonnaise, abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange und Orangensaft mischen und unter die Sahne heben.

6.13 Spargelgemüse mit Zuckerschoten

750 g Spargel

300 g junge Möhren

120 g Schalotten

4 El. Olivenöl

1/8 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Zucker

100 g Zuckerschoten

1 Bd. Basilikum

20 g Sesam

1 El. Mehl

1 El. Wasser

Spargel waschen, schälen, die Stangen schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Schalotten pellen, halbieren. Olivenöl erhitzen, Schalotten und Spargel 2 Min. darin andünsten. Gemüsebrühe zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10-12 Min. garen.

Zuckerschoten waschen, Fäden abziehen, Schoten schräg halbieren. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten zu dem übrigen Gemüse geben. Basilikum waschen, in Streifen schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nach Ende der Garzeit Mehl mit 1 El. Wasser verrühren und das Gemüse damit binden. Anschließend den Sesam und das Basilikum zugeben. Eventuell nochmals abschmecken!

6.14 Steckrüben mit Schmor-Rippchen

<i>Rippchen:</i>	40 g Butter
3 Zwiebeln	30 g Mehl
800 g Schweinerippen	1/2 l Brühe
20 g Butterschmalz	1/4 l Milch
1/4 l Brühe	1/8 l Sahne
Salz	Salz
Pfeffer	1 Tl. Zucker
<i>Steckrüben:</i>	Muskatnuss
1 kg Steckrüben	

Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Schweinerippen im Schmortopf in Butterschmalz anbraten, abschmecken. Mit Zwiebel und Brühe zugedeckt 60 Min. schmoren.

Steckrüben schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mundgerecht würfeln. In 1/2 l Brühe mit Salz und 1/2 Tl. Zucker 20-30 Min. garen. In ein Sieb geben und Brühe auffangen. Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Nach und nach 1/4 l Brühe, Milch und Sahne mit Schneebesen unterrühren, aufkochen lassen. Steckrüben 10 Min. in der Sauce ziehen lassen, mit Salz, Zucker und Muskatnuss abschmecken.

Mit Petersilienkartoffeln und Schmorrippchen servieren.

6.15 Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung

6 gross. Tomaten	einige frische Rosmarinnadeln
120 g dunkles Vollkornbrot	150 g Mozzarella
2 Knoblauchzehen	100 g Sahne
1 mittelgroße Zwiebel	Salz
1 Bd. frischer Thymian	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
5 frische Salbeiblätter	

Tomaten waschen und abtrocknen. Von jeder Tomate an der Seite des Stielansatzes eine Scheibe abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgelöste Fruchtfleisch und die abgeschnittene Scheibe fein hacken, dabei die Stielansätze entfernen. Das Vollkornbrot fein zerkrümeln. Knoblauchzehen und Zwiebel sehr fein hacken. Kräuter waschen und trockenschwenken. Thymianblättchen von den Stielen streifen, Salbei und Rosmarin fein hacken. Mozzarella abtropfen lassen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Gehacktes Tomatenfleisch. Brotkrümel, Knoblauch und Zwiebel mit den Kräutern und 2 El. Sahne vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Tomaten füllen. Die restliche Sahne in eine feuerfeste Form gießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Tomaten in die Sahne stellen. Den Mozzarella in 6 Scheiben schneiden, jede Tomate mit einer Scheibe belegen. Die Tomaten in die Mitte des heißen Backofens schieben und ca. 30

Min. backen, bis der Mozzarella zerlaufen und schön gebräunt ist.

Mengenangabe: 3 Personen

Backzeit: etwa 30 Min.

Vorbereitungszeit: etwa 30 Min.

Pro Person etwa: 330 kcal / 1400 kJoul, Eiweiß: 16 g, Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 24 g

7 Mehlspeisen, Nudeln

7.1 Allgäuer Käsespatzen

400 g Mehl	200 g geriebenem Emmentaler
4 Eier	Zwiebeln
Salz	Butter
etwas Wasser	

Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem geschmeidigen Teig vermischen. Teig durch eine Spätzlepresse in kochendes Salzwasser geben. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Abtropfen lassen und mit Emmentaler abwechselnd in einer Schüssel schichten.

Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin bräunen und über die Spätzle geben.

7.2 Bandnudeln mit Käsecremesofe

250 g Bandnudeln	150 g Sahneschmelzkäse
1 Zwiebel	1 Kapsel Safran
1 Dos. Champignons	150 g gekochter, magerer Schinken
30 g Butter	Salz
1 El. Mehl	1 El. Petersilie
3/8 l Fleischbrühe	
1/8 l Champignonwasser	

Bandnudeln in Salzwasser kochen. Zwiebel schälen und würfeln, Champignons blättrig schneiden.

Butter erhitzen, Zwiebeln und Champignons andünsten, Mehl überstäuben. Fleischbrühe und Champignonwasser zugeben und aufkochen.

Sahneschmelzkäse in Stückchen teilen und zufügen, langsam zergehen lassen. Safran in heißem Wasser auflösen, unterrühren. Schinken in feine Streifen schneiden, zufügen. Mit Salz abschmecken und gehackte Petersilie überstreuen.

7.3 Blätterteigroulade

3 Scheib. TK-Blätterteig	1 Bd. Thymian (grob gehackt)
Mehl zum Bearbeiten	1 El. Crème fraîche
2 Kalbsbratwürstchen (ungebrüht, 320 g)	Salz
2 Zwiebeln (fein gewürfelt)	Pfeffer (a.d. Mühle)
2 rote Chilischoten (gewürfelt)	1 Ei

Teigscheiben auftauen lassen, dann übereinander legen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat von 30x30 cm ausrollen.

Brät aus den Würsten drücken. Mit Zwiebeln, Chili, Thymian, Crème fraîche, Salz und Pfeffer verkneten.

Auf den Teig streichen. Teig fest aufwickeln, Enden einschlagen, mit der Naht nach unten auf die mit Backpapier ausgelegte Saftpfanne legen, mit verquirltem Ei bestreichen, mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Gas 4, Umluft 225°C) auf der 2. Einschubleiste von unten 15-20 Min. backen.

Mengenangabe: 10 Portionen

7.4 Breite Bandnudeln mit Entenragout (Papardelle all'aretine)

600 g Entenfilet	1 Pr. Muskat
1 Zwiebel	Salz
2 St. Bleichsellerie	Pfeffer
2 Möhren	1/8 l trockner Weißwein
5 Salbeiblätter	5 El. Brühe
100 g durchw. Speck	400 g breite Bandnudeln
400 g Tomatenpüree	100 g Parmesan, frisch gerieben
4 El. Olivenöl	

Das Entenfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel pellen, fein würfeln. Den Bleichsellerie waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, schälen und fein würfeln. Den Salbei waschen und fein hacken. Den Speck fein würfeln. In einer Kasserolle das Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Das vorbereitete Gemüse und den Speck zugeben und mitbraten. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen und mit Wein und Tomaten auffüllen. Ragout bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Min. schmoren lassen. In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln "al dente" kochen. Den Parmesankäse reiben. Nudeln, Ragout und Käse in einer Schüssel schichten und servieren.

7.5 Cannelloni mit Schinken-Gemüsefüllung

1 gross. Zwiebel	fertig zum Garen
250 g Möhren	200 g Sahne
250 g Zucchini	200 g passierte Tomaten
1 El. Olivenöl	Salz
Salz	Pfeffer
Pfeffer	Worcestersauce
200 g Kochschinken	Chilipulver
2 Eier	50 g Parmesan
Fett für die Form	Alufolie
20 St. Cannelloni (ca. 200 g),	

Zwiebel fein würfeln. Möhren und Zucchini waschen, putzen, grob raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse zugeben, kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kochschinken würfeln, zugeben. Eier verquirlen und unterziehen.

Eine flache Auflaufform einfetten. Die Cannelloni mit dem Gemüse füllen und nebeneinander in die Auflaufform legen. Sahne, passierte Tomaten und Gewürze verrühren, abschmecken und über die Cannelloni gießen. Parmesan reiben und überstreuen. Form mit Alufolie abdecken und bei 200°C ca. 30 Min. backen. Folie abnehmen und noch mal 10 Min. goldbraun überbacken.

pro Portion: 500 kcal / 2100 kJoul

7.6 Crêpes mit Tomaten und Schinken*Für den Teig:*

2 Eier
50 g Mehl
20 g zerlassene Butter
50 ml Milch
2 Pr. Salz
Butter zum Braten

Für die Füllung:

500 g Tomaten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g gek. Schinken
20 g Butter
Salz
Pfeffer

Eier, Mehl, Butter, Milch und Salz miteinander verrühren und ausquellen lassen. In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen und 8 dünne Pfannkuchen nacheinander darin backen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Gekochten Schinken grob würfeln. Butter zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten zufügen und

kurz mitdünsten.

Auf jeden Pfannkuchen etwas von der Masse geben, den Schinken darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpes zusammenfalten oder aufrollen und kurz unter den Grill schieben, ohne dass es braun wird. Sofort servieren.

Mengenangabe: 8 Crêpes

7.7 Gebratene Glasnudeln (Soun goreng)

100 g Glasnudeln	2 Zwiebeln
600 g Hähnchenbrustfilet	2 Knoblauchzehen
2 El. salzige Sojasoße	3 rote Chilischoten
Pfeffer	8 El. Öl
200 g Hummerkrabben	Salz
300 g Sojasprossen	

Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden, mit Sojasoße und Pfeffer würzen. Hummerkrabben schälen, längs halbieren, Därme herauslösen. Sojasprossen waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch durch eine Presse drücken. Chilischoten halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten darin andünsten. Fleisch und Krabben zufügen und kurz mitbraten. Mit Pfeffer würzen. Glasnudeln abtropfen lassen, zugeben und 5 Min. mitbraten, dabei ständig durchmischen. Zum Schluss die Sojasprossen unterheben und mit Sojasoße, Salz, Pfeffer abschmecken.

7.8 Gefüllte Pfannkuchen

50 g Weizenvollkornmehl	1 Knoblauchzehe
50 g Mehl	150 g Ananas
1 Pr. Salz	1 Tl. Öl
1/8 l Milch	125 g Rindergehacktes
6 El. Mineralwasser	Pfeffer
1 Ei	Salz
3 Tl. Öl	1 Pr. Zucker
<i>Für die Füllung:</i>	1 Tl. Butter
4 Tomaten	1 Pr. Paprika, rosenscharf
1 Zwiebel	

Das Mehl mit dem Salz, der Milch und dem Mineralwasser verrühren. Das Ei trennen und das Eigelb unter den Teig rühren.

Die Tomaten einritzen, in kochendes Wasser tauchen und häuten. Stielansätze entfernen und die Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken. Die Ananas würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das Hackfleisch zufügen und anbraten. Tomaten unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 Min. köcheln lassen, mit Zucker abschmecken.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Ananaswürfel darin anbraten, mit Paprika würzen. Für die Pfannkuchen das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und 1 Portion Teig hineingeben. Von jeder Seite 3 Min. braun backen, warm stellen und weitere 5 Pfannkuchen backen.

Die Pfannkuchen mit der Füllung füllen, aufrollen und auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

7.9 Gemüse-Lasagne

2 Zwiebeln	Salz
250 g Champignons	Pfeffer
1 Stg. Lauch	250 g Lasagne Blätter
2 Möhren	30 g Butter
3 El. Öl	1 El. Mehl
400 g Tomatenpüree	1/4 l Brühe
1/8 l Brühe	200 g Schmelzkäse
2 El. Tomatenmark	200 g Sauerrahm
300 g TK-Erbesen	
160 g Mais	

Gemüse waschen, putzen und zerkleinern und in Öl dünsten. Tomatenpüree und Brühe angießen. Kurz einkochen lassen. Tomatenmark unterrühren. Erbsen und Mais zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Abwechselnd Lasagneblätter und Gemüse in eine Auflaufform schichten.

Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Käse zufügen, schmelzen lassen, Rahm unterrühren, würzen. Sauce über die Lasagne geben, ca. 45 Min. bei 180°C garen.

7.10 Gemüsequiche mit geräuchertem Tofu

<i>Für den Teig:</i>	1 Pr. Salz, kräftige
250 g Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen	125 g Butter
	2 El. Joghurt

<i>Für den Belag:</i>	150 g Sahne
300 g junge Möhren	50 g Bergkäse, frisch gerieben
1 Stg. Lauch	Salz
1 Bd. Petersilie	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Räuchertofu	
3 Eier	

Für den Teig das Mehl mit dem Salz mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Joghurt zu dem Mehl geben. Alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgerätes rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in einer Springform von 28 cm Ø verteilen. Dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen.

Den Teig in der Springform etwa 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Inzwischen für den Belag die Möhren waschen, schälen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Den Lauch putzen, gründlich kalt abspülen und mit etwa zwei Dritteln des hellen Grüns in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und bis auf etwa ein Drittel ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Den Räuchertofu abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse mit der Petersilie und dem Tofu in einer Schüssel mischen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Sahne und dem Käse verquirlen und unter die Gemüsemasse mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Gemüsemasse heben.

Die Gemüsemasse auf dem Teig in der Form verteilen. Die Quiche in den heißen Backofen (Mitte) schieben und etwa 40 Min. backen, bis die Masse fest und schön gebräunt ist.

Die restliche Petersilie fein hacken und die Gemüsequiche damit bestreut servieren.

Das passt dazu: gemischter Salat

Tofu ist eine Art Sojabohnenquark, der in der Vollwerternährung immer beliebter wird. Tofu ist reich an hochwertigem Eiweiß, enthält Mineralstoffe und Vitamine und ist ausgesprochen kalorienarm. Tofu gibt es in allen Reformhäusern und Naturkostläden in 250 oder 300 g Packungen zu kaufen. Inzwischen wird Tofu auch mit verschiedenen Zutaten wie beispielsweise Gemüse sowie geräucherter Tofu (mit Algen oder Pilzen) angeboten. Für die Quiche können Sie beide Sorten Räucher-Tofu verwenden.

7.11 Geschichtete Palatschinken (Rakott palacsinta)

300 g Mehl	200 g Quark
6 Eier	100 g Puderzucker
300 ml Milch	120 g Nüsse
50 ml Rum	300 g Aprikosenmarmelade
50 ml saure Sahne	150 g Schokolade

Salz	Rosinen
Zimt	Mineralwasser
Zitronenschale	Vanillezucker
Nelken	

Das Mehl mit 3 Eiern, 0,2 l Milch und Mineralwasser verrühren. Es soll ein zähflüssiger Eierkuchenteig entstehen. Fett in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 18-20 Eierkuchen backen. Den Quark durch ein Sieb streichen, die saure Sahne, 50 g Puderzucker, 40 g Rosinen und 3 Eigelb zugeben und verrühren. Mit etwas Zitronenschale abschmecken. Die restliche Milch mit 40 g Puderzucker, einer Prise Zimt und Nelke und geriebener Zitronenschale aufkochen. Die Nüsse reiben, hinzugeben und darin kochen, so dass eine streichfähige Masse entsteht, auskühlen lassen.

Zum Schluss 200 g Aprikosenmarmelade mit etwas Obstsaft verrühren, bis sie streichfähig ist. Nun legt man die erste Palatschinke auf einen Tortenteller und bestreicht sie gleichmäßig dünn mit der Nussfüllung. Darauf die zweite Palatschinke und darauf die Quarkfüllung streichen. Die Nächste mit geriebener Schokolade bestreuen und die darauf folgende mit Aprikosenmarmelade. Das wird so lange fortgesetzt, wie die Zutaten reichen. Bei 175°C ca. 10 Min. backen.

In der Zwischenzeit 3 Eiweiß zu Schnee schlagen. 100 g Puderzucker und 2 El. Aprikosenmarmelade unterrühren. Den Palatschinken aus dem Ofen nehmen und mit dem Eischnee die Oberfläche und Seiten damit überziehen. Den Rest Eischnee in einen Spritzbeutel füllen und die Oberfläche mit Rosetten bespritzen. Nochmals für 3-4 Min. in den Ofen schieben, bis der Eischnee leicht braun wird. Nach dem Herausnehmen die Palatschinken mit einem in Wasser getauchtem Messer in Stücke schneiden. Mit Vanillezucker bestreuen und heiß servieren.

7.12 **Irischer Pfannkuchen**

1/2 l süße Sahne	200 g Mehl
6 mittelgroße Eier	200 g Stärkemehl
90 g Butter	Fett zum Backen
1 Glas trockener Sherry (2 cl)	Zucker
125 g Zucker	Zitronensaft
1 Msp. Zimt	Irischer Whiskey
1 Msp. Muskatnuss	
1 Pr. Salz	

Irische Pfannkuchen sind wegen ihrer reichlich gehaltvollen Zutaten sehr mächtig. Man kann sie gut als Mehlspeisen-Hauptgericht essen. Aber auch als kräftige Nachspeise.

Die Butter wird ausgelassen und zum Abkühlen gestellt. In der Zwischenzeit verquirlt man die Sahne sehr gut mit den Eiern, fügt den Zucker und den Sherry dazu und schlägt alles zusammen schaumig. Sobald die Butter abgekühlt ist, gibt man sie zu dem Sahnegemisch

und rührt sie kräftig unter. Jetzt erst werden Mehl, Speisestärke und Gewürze vermischt und nach und nach unter die Flüssigkeit geschlagen. Es darf keine Klümpchen geben, der Teig muss glatt und dickflüssig werden. Man stellt ihn anschließend 30 Min. zum Ruhen. Vor dem Backen schlägt man ihn noch einmal gut durch. Dann lässt man Fett in einer Pfanne aus und gibt so viel bzw. wenig Teig hinein, dass ein hauchdünner Pfannkuchen entsteht. Von beiden Seiten wird er in reichlich Fett goldgelb gebacken. Man legt ihn auf eine vorgewärmte Platte, die man bei geringer Hitze zum Warmhalten in den Backofen stellt. Jeden weiteren Pfannkuchen, den man gebacken hat, legt man auf den vorherigen. Dazwischen streut man jeweils eine gute Menge Zucker. Beim Servieren zerschneidet man den Pfannkuchen-Stapel wie eine Torte. Ganz nach Geschmack übergießt sich jeder seine Pfannkuchen mit frisch ausgepresstem Zitronensaft oder mit einem guten Schuss irischen Whiskey.

7.13 Käsepogatschen

300 g Mehl	2 El. saure Sahne
5 El. Milch	125 g Butter oder Margarine
1/2 Tl. Zucker	75 g Schafskäse, zerkrümelt
20 g Hefe	Mehl
1 Eigelb	1 Eigelb
Salz	Kreisausstecher
Pfeffer	

Aus Mehl, Milch, Zucker, Hefe, Eigelb, Salz, Pfeffer, saurer Sahne, Butter und Schafskäse einen Hefeteig zubereiten. Teig ca. 1/2 cm dick ausrollen. Die Oberfläche mit Mehl bestäuben und die Teigplatte einmal zusammenfalten. Wieder mit Mehl bestäuben und unter einem Tuch 15 Min. gehen lassen. Eigelb verquirlen und auf die Teigplatte streichen. Teigplatte mit einem scharfen Messer mehrmals kreuzweise einritzen. Einen Kreisausstecher in warmes Wasser tauchen und damit dicht nebeneinander die Pogatschen ausstechen. Pogatschen auf ein Backblech setzen und bei 200°C in 15-20 Min. goldgelb backen. Auf einem Küchengitter etwas abkühlen lassen und noch warm servieren.

Mengenangabe: 60 Stück

7.14 Kräuterkuchen mit Schweinefilet

<i>Für den Belag:</i>	4 El. Weißwein
150 g Schweinefilet	3 Tl. Crème fraîche
1 El. Öl	
Salz	
Pfeffer	

Für die Pfannkuchen:

1 El. Weizenvollkornmehl
 2 El. Wasser
 1 Ei
 1 El. geh. Petersilie

600 g fest kochende Kartoffeln
 1 Pr. Muskat
 1/2 Tl. Salz
 3 Tl. Öl

Das Schweinefilet waschen, trocknen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Fleischscheiben darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit dem Wein lösen und auf die Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche unterrühren, Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch gießen.

Für die Pfannkuchen das Mehl mit dem Wasser mischen, das Ei und die Petersilie unterrühren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Die Masse mit Muskat und Salz würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hälfte der Kartoffelmasse hineingeben, glatt streichen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbacken lassen. Die Hälfte des Eierteiges darauf verteilen und den Pfannkuchen weitere 2 Min. goldbraun backen. Mithilfe eines Tellers wenden und mit 1/2 Tl. Öl auf der anderen Seite 3 Min. backen. Warm stellen und den zweiten Pfannkuchen backen.

Die Pfannkuchen auf vorgewärmte Teller legen, das Fleisch mit der Soße darauf anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

7.15 Lachslasagne

600 g Brokkoli	1/4 l Fischfond
2 El. Wasser	1/8 l Weißwein
Pergamentpapier zum Abdecken	80 g Nuss-Schmelzkäse
600 g Lachsfilet	150 g Lasagneblätter, ohne Vorkochen
1 Zitrone, Saft von	1 El. gehackte Pistazien
50 g Butter	
50 g Mehl	
1/4 l Milch	

Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und mit Wasser in ein hohes mikrowelleneignetes Gefäß mit Deckel geben. Das Pergamentpapier mit Wasser vollständig anfeuchten und auf die Brokkoliröschen legen. Zugedeckt bei Mikrowellenleistung 600 Watt in 3-5 Min. bissfest garen.

Inzwischen den Lachs säubern und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Den Lachs in feine etwa 1/2-1 cm breite Streifen schneiden und mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

Den Brokkoli in einem Sieb abtropfen lassen. Die Butter und das Mehl in dasselbe Gefäß

geben und bei Mikrowellenleistung 600 Watt 1-2 Min. schmelzen lassen. Kräftig verrühren und die Milch, den Fischfond und den Wein untermischen. Die Soße bei Mikrowellenleistung 600 Watt 6 Min. dickflüssig werden lassen. Zwischendurch einmal umrühren, dabei den Käse hinzufügen und in der restlichen Zeit in der Soße schmelzen lassen.

Eine mikrowellengeeignete Form mit einem Drittel der Lasagneplatten auslegen. Gegebenenfalls einige Nudelblätter durchbrechen und die Ränder damit auslegen. Die Hälfte der Brokkoliröschen mit der Hälfte der Lachsstreifen schuppenförmig auf den Lasagneblättern einschichten. Ein Viertel der Soße übergießen. Die Hälfte der restlichen Nudelblätter darauf verteilen. Den restlichen Brokkoli und Lachs wieder schuppenförmig einschichten, mit der Hälfte der Soße übergießen und den restlichen Lasagneblättern bedecken.

Von der Soße 2 El. abnehmen und beiseite stellen. Den Rest über die letzte Schicht Nudelplatten gießen.

Auf dem Rost in der untersten Schiene bei Mikrowellenleistung 360 Watt mit Ober und Unterhitze 200-220°C 18-22 Min. garen. Die Lachslasagne aus dem Gerät nehmen.

Die restliche Soße bei Mikrowellenleistung 600 Watt 1 Min. erwärmen, über die Lasagne gießen und mit den Pistazien bestreut servieren.

7.16 Maisfladen mit Fleischfüllung

200 g Maisgrieß	500 g geh. Lammfleisch
200 g Weizenvollkornmehl	200 g Crème fraîche
Salz	2 El. Schnittlauch
150 ml Wasser, evtl. mehr	Pfeffer
1 Zwiebel	3 El. Öl zum Braten
750 g Staudensellerie	
1 El. Öl	

Den Maisgrieß mehlfein mahlen, mit dem Weizenmehl und dem Salz mischen und mit so viel Wasser verkneten, dass ein fester Teig entsteht, der sich gut ausrollen lässt. Den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. Jeweils etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Fladen darin bei mittlerer Hitze, auf jeder Seite 1 Min. backen. Die Fladen im Backofen warm halten.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Sellerie putzen, waschen, und in dünne Scheiben schneiden. Das Grün zum Bestreuen zur Seite lassen. Das Öl erhitzen und das Lammgehackte darin anbraten. Sellerie und Zwiebeln zugeben und mitbraten. Crème fraîche untermischen und weitere 2 Min. garen. Schnittlauch und Sellerieblättchen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Füllung auf den Maisfladen verteilen. Die Fladen zusammenklappen und servieren.

7.17 Nudeln mit Schwertfischsauce (Garganelli alla favorita)

500 g Tomaten	2 Chilischoten, getr.
3 Knoblauchzehen	6 El. Weißwein
2 Minzestiele	Salz
500 g Schwertfisch (oder ein anderer weiß fleischiger Fisch)	400 g Penne
6 El. Olivenöl	

Tomaten überbrühen, häuten und vierteln. Knoblauchzehen enthäuten. Minze waschen und mit dem Knoblauch hacken.

Swertfisch ohne Haut und Gräten würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Minze und Chilischoten darin andünsten. Fisch unterrühren und mit Weißwein ablöschen. Die enthäuteten Tomaten leicht zerdrücken und in die Pfanne rühren. Sauce mit Salz würzen und bei milder Hitze offen 15 Min. leise kochen.

Penne in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und zur Sauce geben. Die Nudeln sehr gut mit der Sauce mischen und servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

7.18 Peterling aus Württemberg

375 g Mehl	150 g Frühstücksspeck
30 g Hefe	500 ml Sahne
150 ml Wasser	2 Eier
1/8 l Öl	Salz
Salz	Pfeffer
4 Bd. glatte Petersilie	

Aus Mehl, Hefe, lauwarmem Wasser, Öl und Salz einen geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Inzwischen die glatte Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Frühstücksspeck fein würfeln.

Ein Backblech fetten und den Teig darauf ausrollen.

Die Sahne leicht aufschlagen und mit den Eiern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie auf den Teig geben und den Speck darüber verteilen. Die Sahne drübergießen und den Peterling bei 200° C 25 Min. backen.

Warm servieren.

7.19 Petersiliencrêpes mit Lachsfüllung

<i>Crêpeteig:</i>	1 El. Zitronensaft
1/4 l Milch	200 g Boskop
2 Eier	2 El. Zitronensaft
150 g Mehl	2 El. Apfeldicksaft
Salz	40 g Butterschmalz
<i>Füllung</i>	0.3 l Sahne
5 Bd. glatte Petersilie	1 Eigelb
400 g Lachsfilet, ggf. Mittelstück	Pfeffer
Salz	Muskat
Cayennepfeffer	

Aus Milch, Eiern, Mehl und Salz einen Teig herstellen, ca. 30 Min. ausquellen lassen. Petersilie waschen, fein hacken. Lachs ggf. Gräten entfernen und teilen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln. Boskop schälen, fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln, alles mit dem Apfeldicksaft unter den Crêpeteig rühren und die Petersilie hinzufügen.

Jeweils 10 g Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Crêpes abbacken. Je ein Stück Lachs in den Crêpe einrollen. Crêperolle mit Naht nach unten in die Auflaufform geben. Sahne und Eigelb verquirlen, mit Pfeffer und Muskat würzen, Creme über die Crêpes gießen.

Bei 175°C im Backofen backen.

7.20 Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung

<i>Für den Teig:</i>	<i>Für die Füllung:</i>
20 g Buchweizen	50 g Zwiebeln
20 g Dinkel	1 Knoblauchzehe
60 ml Milch	10 g Butter
1 Pr. Salz	125 g Spinat
1 Pr. Muskat	Salz
1 Ei	Pfeffer
Kokosfett zum Braten	1 Tl. Oregano
	40 g Ricotta

Buchweizen anrösten, bis er aromatisch duftet, abkühlen lassen und zusammen mit dem Dinkel fein mahlen. Mehl mit Milch, Salz und Muskat verrühren und 10 Min. zugedeckt quellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch pellen, fein hacken und in Butter glasig dünsten. Spinat waschen, putzen, zugeben und 5 Min. mitdünsten lassen, bis die Blätter zusammenfallen. Ricotta mit

Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und unter den Spinat mengen.
Das Ei in den Teig rühren. Das Kokosfett erhitzen und aus dem Teig einen Pfannkuchen backen. Pfannkuchen mit der Spinat-Ricotta-Masse füllen und aufrollen.

7.21 **Quiche lorraine (Lothringer Käsetorte)**

200 g Mehl	5 Eier
100 g Margarine	1/4 l Sahne
1/2 Tl. Salz	1 Pr. Pfeffer
5 El. Wasser	200 g geriebener Emmentaler
200 g Frühstücksspeck	
200 g gekochter Schinken	

Aus Mehl, Margarine, Salz und Wasser einen Mürbeteig herstellen (evtl. etwas stehen lassen). Teig in eine (gefettete) Tortenform einfüllen. Frühstücksspeck und Schinken in Würfel schneiden, auf den Tortenboden verteilen.

Eier, Sahne und Pfeffer in eine Schüssel geben, mit dem Handrührgerät mischen, Emmentaler unterziehen und die Masse über den Speck und den gekochten Schinken geben. Auf der 2. Schiebeleiste bei 200°C 30 Min. backen.

7.22 **Ravioli**

500 g Weizenmehl	(oder Mangold oder Pilze, gehackt)
3 Eier	1 Ei
5 El. Wasser	Mehl
2 El. Olivenöl	Knoblauch
Kräutersalz	Kräutersalz
zerlassene Butter zum Bepinseln	Pfeffer
<i>Füllung</i>	Muskat
1 Rezept fertig gegarter Spinat	

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Teig 1/2 Stunde ruhen lassen. Auf einem bemehlten Backbrett dünn ausrollen. In längliche oder quadratische handgroße Stücke schneiden, trocknen lassen.

Inzwischen folgende Füllung bereiten: Zu dem fertig gegarten Spinat (oder Mangold oder Pilze, gehackt) ein Ei zugeben und soviel Mehl, dass eine feste Masse entsteht. Gut mit Knoblauch, Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Teigstücke mit zerlassener Butter bepinseln. Füllung in die Mitte setzen, zweites Teigstück drauflegen, an den Rändern fest zusammendrücken. Ravioli in kochendes Salzwasser geben, nach dem Hochkommen 1-2 Min. ziehen, aber nicht kochen lassen. Fertige Ravioli auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit zerlassener Butter begossen servieren.

7.23 Sauerkraut-Strudel

<i>Für den Teig:</i>	100 g luftgetr. Schinken
250 g Mehl	200 g Crème fraîche
1/8 l lauw. Wasser	1 Ei
1 Pr. Salz	Salz
50 g flüssige Butter	Pfeffer
<i>Für die Füllung:</i>	1 Tl. getr. Thymian
1 gross. Ds. Sauerkraut	2 El. Zucker
200 g Schafskäse	50 g flüssige Butter

Mehl, Wasser, Salz und Butter in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Tuch bedecken und 30 Min. ruhen lassen.

Sauerkraut auf ein Sieb geben, abtropfen lassen. Käse und Schinken würfeln. Crème fraîche, Ei und Gewürze verrühren und mit dem Sauerkraut, Käse und Schinken mischen.

Den Strudelteig auf einem Küchentuch hauchdünn ausrollen und die Füllung auf dem Teig verteilen. Aufrollen und den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Im Backofen bei 200°C 40 Min. backen, dabei mehrmals mit der flüssigen Butter bestreichen.

7.24 Thüringer Bratwursttorte

250 g Mehl	2 El. Butter,
125 g Butter	2 Eier,
5 cl Wasser	1 unbehandelte Zitrone, etwas abgeriebene
4 rohe, ungebrühte Thüringer Bratwürste (möglichst als Wurst-Schnecke bestellen)	Schale von
3 Brötchen ohne Rinde	etwas Majoran
1/8 l Vollmilch	Salz
1 gewürfelte Zwiebel	Pfeffer
1/2 gehackte Knoblauchzehe,	

Gesiebtes Mehl mit der weichen Butter, Wasser und einer Prise Salz zu einem Teig verkneten und 1 Std. kühl stellen. Die Bratwurstschnecke von beiden Seiten kurz anbraten und abkühlen lassen. Brötchen in der Milch einweichen.

Zwiebel und Knoblauch in einem Esslöffel Butter glasig dünsten. Mit den eingeweichten Brötchen, den Eiern, der Zitronenschale, Majoran, Salz und Pfeffer vermengen, abschmecken.

Eine Springform (16 cm Ø) ausbuttern. Eine Hälfte des Teiges etwa 3 mm dünn ausrollen, in die Form legen und am Rand etwas hochziehen.

Die Bratwurstschnecke drauflegen. Die Brötchen-Eier-Masse draufstreichen.

Den übrigen Teig in Springformgröße ausrollen und in der Mitte ein Loch (etwa zwei Zentimeter Ø) ausstechen.

Teigdeckel auflegen, eventuell mit Teigresten verzieren und mit Eigelb bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C etwa 25 Min. backen.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std.

8 Fischgerichte, Meeresfrüchte

8.1 Aal grün

2 Zwiebeln	100 ml Weißwein
200 g Petersilienwurzeln	1 El. Mehl
2 Bd. Dill	30 g Butter
1 Lorbeerblatt	1/8 l Sahne
1/2 Tl. Estragon	1 Eigelb
8 Pfefferkörner	Pfeffer a. d. Mühle
6 El. Weißweinessig	Zucker
Salz	
1 kg Aal	

Die Zwiebeln pellen und vierteln. Die Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Den Dill waschen und grob hacken. Die Zutaten mit Lorbeerblatt, Estragon, Pfefferkörnern und Essig in 1 1/2 l Salzwasser 10 Min. kochen lassen.

Den Aal gründlich waschen und in Stücke schneiden. Den Wein in den Sud geben und aufkochen. Den Aal zugeben und bei milder Hitze 15 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen und heiß halten. 3/8 l Sud durch ein Sieb gießen.

Die Butter zerlassen und das Mehl zufügen, verrühren und kurz anschwitzen lassen. Den Fischsud unter Rühren zufügen und die Soße bei milder Hitze 5 Min. kochen lassen. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und unter die Soße rühren. Nicht mehr kochen lassen.

Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abschmecken. Soße mit dem Aal anrichten.

8.2 Dorade in der Salzkruste

2 frische Doraden (à 600 g)	125 g Olivenöl oder Butter
3 kg grobes Meersalz	
2 Zitronen	

Die Doraden abspülen und trockentupfen. Eine Schicht Salz von ca. 1 cm Dicke auf das Blech streuen und die Doraden darauf gesetzt. Fische mit Salz bedecken und die obere Salzschrift leicht mit Wasser besprenkeln und andrücken.

Die Doraden im vorgeheizten Ofen bei 250°C auf der 2. Einschubleiste von unten 25 Min. backen. Die Doraden 5 Min. ruhen lassen.

Die Kruste mit einem schweren Messer zerklopfen und die Fische filetieren.

Sofort mit den in Spalten geschnittenen Zitronen und Olivenöl oder Butter servieren.

Fisch im Salzteig: Die ungewöhnlichste Garmethode ist das Backen im Salzteig. Es gibt 2

Variationen:

Das Backen nur in Salz: man benötigt ca. 2-3 kg Kilo Salz.

Das Backen in einem verfeinerten Salzteig: für den verfeinerten Salzteig benötigt man für 1 Kilo Teig : 400 g Mehl, 3- 4 Eiweiß, 100 ml Wasser, 400 g Salz. Der Salzteig wird fest an den Fisch gedrückt und nach dem Backen bei 200°C mit einem Messer aufgeschlagen. Er wird nicht mitgegessen.

8.3 Fisch-Curry-Gratin

750 g Fischfilet	1 Knoblauchzehe
1/8 l Weißwein	30 g Butter
1 El. Zitronensaft	1 Tl. Mehl
Butter	1 El. Curry
100 g Möhren	1/8 l Milch
100 g Sellerie	1/8 l Sahne
100 g Porree	1 Tl. Salz
100 g Ananas	1 Eigelb
1 Zwiebel	

Fischfilet waschen, trockentupfen, in einer Schale mit Weißwein und Zitronensaft 30 Min. marinieren. Eine Auflaufform gut mit Butter ausfetten.

Möhren, Sellerie, und Porree putzen, waschen, fein schneiden, in die gefettete Auflaufform geben. Ananas in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, waschen, fein schneiden, in einem Topf in Butter andünsten.

Mehl, Curry zugeben, anschwitzen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Milch, Sahne zugeben, glatt rühren. Die Soße aufkochen und dann etwas abkühlen lassen. Das Fischfilet aus der Marinade nehmen, auf das Gemüse in die Auflaufform geben. Die Ananasstücke darauf verteilen.

Eigelb in die Soße rühren. Die Soße auf den Fisch gießen. Bei 220°C, 25 Min. backen (vorgeheizt).

8.4 Fischfilet in Balkangemüse

600 g Fischfilet	4 Scheib. durchw. Speck
2 El. Zitronensaft	2 El. Butter
300 g TK-Balkangemüse	1 Tl. Salz
1 Paprikaschote	1 Pkg. TK-Kräuter
4 Tomaten (250 g)	
2 Zwiebeln	

Fisch in 8 Stücke schneiden, mit Zitronensaft einreiben. TK-Gemüse kalt abspülen und so auftauen. Paprikaschote und Tomaten vierteln entkernen und klein schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Speck in der Pfanne knusprig braten, herausnehmen. Butter im Speckfett aufschäumen lassen, bis sie still wird. Fisch gut abtrocknen, hineinlegen und von beiden Seiten 2 Min. braten, salzen, herausnehmen und warm halten. Gemüse und 1/8 l Wasser zufügen, zugedeckt garen. Mit Salz abschmecken, Fisch hineinbetten, mit Kräuter bestreuen und kurz erwärmen, nicht mehr kochen.

8.5 **Fischpaprikasch mit Sauerkraut und Dill**

800 g Hecht (Kernfleisch)	1 Bd. Dill
600 g Sauerkraut	15 g Paprika edelsüß
100 g Paprikaschoten	0.1 l saure Sahne
50 g Butter	50 g Zwiebeln
20 g Mehl	

Den Fisch in Scheiben schneiden, mit Paprika bestreuen und beiseite stellen. Das Sauerkraut waschen und in wenig Wasser zum Kochen aufsetzen. Die Butter erhitzen, die Zwiebel pellen, fein hacken und darin glasig dünsten. Mit Paprika bestreuen und das kochende Sauerkraut zufügen. Die Paprikaschoten waschen, putzen und fein würfeln. Nach einer Kochzeit von 40 Min. Fisch, Paprikawürfel zufügen und zusammen gar kochen. Den Fisch herausnehmen. Das Mehl mit der sauren Sahne verquirlen und in das Kraut gießen. Dill waschen, putzen, fein hacken und zum Kohl geben. Das Kraut nochmals mit den Fischscheiben aufkochen und servieren.

8.6 **Forelle mit Mandel-Soße**

2 Forellen, je 300 g	25 g Mandelblättchen
2 El. Zitronensaft	1 El. Honig
1/2 Tl. Salz	2 El. Sahne
1 El. Mehl	Pfeffer
2 El. Butter	1 Tl. Sojasoße
50 g weißer Lauch	

Forellen waschen und ringsum mit Zitronensaft einreiben, salzen, in Mehl wälzen und abklopfen. Lauch in streichholzfeine Streifen schneiden mit Butter in der Pfanne hell bräunen, die Forellen darin auf jeder Seite 8 Min. braten, warm stellen.

Lauch, Mandeln, Honig und Sahne in die Pfanne geben, unter Rühren aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Die Soße über die Forellen geben oder extra servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

8.7 Gedünstete Sojasprossen mit Riesengarnelen

300 g Sojasprossen	2 Knoblauchzehen
200 g Zuckerschoten	3 El. Öl
250 g Riesengarnelen	Sojasoße
1 rote Chilischote	1 Tl. Ingwer, frisch gerieben
4 Schalotten	

Sojasprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Riesengarnelen waschen und halbieren. Chilischoten waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch pellen und fein hacken.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Garnelen und Zuckerschoten zufügen und unter Rühren ca. 4 Min. dünsten. Mit Sojasoße, Ingwer und Chili würzen. Sojasprossen unterrühren und nochmals mit Sojasoße abschmecken.

8.8 Kabeljau im Blätterteig

600 g TK-Blätterteig	1 Bd. Dill
600 g Kabeljaufilet	3 El. Sherry fino
<i>Für die Marinade:</i>	80 g Öl
1 Knoblauchzehe	Salz
80 g Paprikaschote	Pfeffer
100 g Frühlingszwiebeln	1 Eigelb
40 g rote Peperoni	

Aus den Blätterteigpackungen die Platten herausnehmen und nebeneinander auftauen lassen. Das Fischfilet waschen und den Fisch in 9 Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, Paprikaschote, Frühlingszwiebeln und Peperoni waschen, putzen und sehr fein schneiden. Den Dill waschen, hacken und mit dem Sherry, Öl, Salz, Pfeffer vermengen und zum Gemüse geben. Die Fischstücke in die Marinade legen und zugedeckt 15 Min. ziehen lassen und zwischendurch wenden. Den Fisch gut abtropfen lassen und auf je 1 halbe Blätterteigscheibe ein Stück Fisch legen. Das Eigelb mit 1 Spritzer Wasser und etwas Salz verrühren und die Ränder des Blätterteiges damit einstreichen. Die andere Hälfte über den Fisch klappen und gut zusammendrücken. Die Oberfläche auch mit Eigelb einstreichen. Auf ein mit Wasser benetztes Blech bei 220°C 15-20 Min. goldgelb backen. Warm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 9 Portionen

8.9 Marinierte Scholle mit Krabben-Gemüse

1 Zwiebel	150 g Champignons
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Frühlingszwiebeln (250 g)
1 Tl. schwarze Pfefferkörner	1/2 Bd. Dill
8 El. Öl	60 g Butter
2 Zitronen (Saft)	100 g Nordsee-Krabben
4 küchenfert. Schollen, je 300 g	
700 g kleine Pellkartoffeln	

Zwiebeln hacken, Knoblauch durch die Presse drücken. Pfefferkörner leicht zerdrücken. Alles mit 2 El. Öl und Zitronensaft verrühren. Scholle darin 2 Std. ziehen lassen, ab und zu immer mal wieder wenden.

Pellkartoffeln abziehen, Champignons und Frühlingszwiebeln putzen. Champignons in Scheiben, Frühlingszwiebeln schräg in 1 1/2 cm groß Stücke schneiden. Dill zerzupfen. Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Schollen trockentupfen und nacheinander von jeder Seite ca. 4 Min. braten, salzen, dann warm stellen.

Nebenher in einer zweiten Pfanne die Kartoffeln in 50 g Butter goldbraun braten.

In einer dritten Pfanne die Champignons mit den weißen Stücken der Frühlingszwiebeln in der restlichen Butter dünsten. Nach 5 Min. die grünen Teile dazugeben. Salzen und etwas Marinade zugießen. Abschmecken. Zuletzt Krabben und Dill unterheben.

Schollen mit Kartoffeln und Krabben-Gemüse servieren.

8.10 Rotbarschfilet mit Bananen

800 g Rotbarschfilet	1 Ei
1 Zitrone	Semmelmehl
Salz	Öl
Pfeffer	2 Bananen
Mehl	

Fisch säubern, säuern und zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen und etwas Mehl und etwas Semmelmehl auf Teller geben. Den Fisch erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Paniermehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin 5 Min. braten, wenden. Die Bananen in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Weitere 5 Min. braten. Auf kleiner Temperatur weiterbraten lassen. Den Fisch auf einer sehr heißen Platte mit den Bananenscheiben anrichten.

8.11 Schollenfiletröllchen in Orangensoße

4 Schollenfilets (à 100 g)	Holzspießchen
1 Zitrone, Saft von	20 g Butter
2 Scheib. Toastbrot	1/8 l Weißwein
1 Schalotte	1 El. Mehl
30 g Butter	2 Orange
1 Bd. Zitronenmelisse	Salz
1 Tl. Orangenschale	Pfeffer
1 Eigelb	Zucker
Salz	
Pfeffer	

Schollenfilets waschen, längs durchschneiden und mit dem Saft der Zitrone säuern. Toastbrot sehr fein würfeln. Schalotte putzen, würfeln und mit den Brotwürfeln in Butter leicht bräunen. Zitronenmelisse hacken und mit Orangenschale und Eigelb und den abgekühlten Brotwürfeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Masse auf die Fischfilets verteilen, aufrollen und mit Holzspießen zustecken. Butter zerlassen. Fischröllchen hineingeben, kurz andünsten. Weißwein hinzugeben und den Fisch darin 10 Min. garziehen lassen. Fisch herausnehmen und warmstellen. Fischfond aufkochen lassen, mit Mehl binden. Eine Orange wie einen Apfel schälen, Fruchtfleisch zwischen den Trennwänden herauslösen und Orangenfilets in die Soße geben. Eine Orange pressen und die Soße mit dem Saft abschmecken. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

8.12 Seeteufel mit Pilzen

1500 g Seeteufel, küchenfertiger	400 g rosa Champignons
Salz	100 ml Weißwein
Pfeffer	50 g Butter
2 Knoblauchzehen	600 g Fleischtomaten
Mehl zum Wenden	1 Bd. Petersilie
1 Zwiebel	
100 g Möhren	

Fisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe pellen und zerdrücken. Fisch damit einreiben und dann in Mehl wenden. Zwiebel abziehen, Möhren waschen, schälen und beides würfeln. Champignons waschen, putzen, die Stiele herausbrechen und würfeln. Das Gemüse, ohne die Pilzköpfe mit dem Wein in eine feuerfeste Form geben. Den Fisch kurz in 30 g Butter anbraten und auf das Gemüse legen. Im Backofen bei 200°C 30-35 Min. garen. Fisch warm stellen.

Pilzköpfe blättrig schneiden und im restlichen Fett kurz andünsten. Restlichen Knoblauch abziehen, pressen, salzen und pfeffern und alles zu den Pilzen geben. Pilze warm stellen.

Tomaten waschen, halbieren und ca. 5 Min. braten. Petersilie waschen, hacken und über den Fisch streuen und mit Tomaten und Pilzen servieren.

8.13 Seezunge bretonisch (Sole Bretonne)

8 Seezungenfilets oder Schollenfilets	1/2 Tas. Mehl
1 Tl. Zitronensaft	0.1 l Weißwein
2 Stg. Porree	0.1 l Sahne
2 Zwiebeln	1 El. gehackte Petersilie
4 El. Butter	
1/2 Tl. Salz	

Seezungenfilets waschen, trockentupfen. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, zugedeckt 15 Min. ziehen lassen. Porree waschen in Scheiben schneiden (dunkle Blätter entfernen). Zwiebeln schälen, fein würfeln. Butter zerlassen, Gemüse bei milder Hitze 10 Min. braten. Fischfilets trockentupfen, salzen, in Mehl wenden. Gemüse in eine feuerfeste Form geben, Fischfilets darauflegen, mit etwas Weißwein beträufeln, zugedeckt bei 200°C garen. Filets alle 5 Min. mit Weißwein begießen, nach 15 Min. Sahne über die Filets gießen, unbedeckt 10 Min. backen, mit Petersilie bestreuen, servieren.

8.14 Ungarisches Fischragout

1 Gemüsezwiebel	2 El. Zitronensaft
1 rote Paprikaschote	Salz
1 grüne Paprikaschote	Pfeffer
20 g Butter	Paprika
1/8 l Brühe	30 g Butterschmalz
4 El. Weißwein	4 El. Paprikamark
200 g Crème fraîche	2 El. heller Soßenbinder
500 g Kabeljaufilet	

Gemüsezwiebel halbieren, in Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, in Stücke schneiden. Butter schmelzen, Gemüse andünsten. Brühe, Weißwein und Crème fraîche zugießen, zugedeckt 5 Min. garen. Fisch säuern, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, würfeln, in Butterschmalz 5 Min. braten. Paprikamark zum Gemüse geben. Soßenbinder unterrühren, kurz aufkochen, abschmecken. Gemüse und Fisch mischen. Dazu: Reis

8.15 Wolfsbarsch unter der Teigkruste

500 g Mehl	Salz
250 g Butter in kleinen Stücken	Pfeffer
1 Ei	gemischte Kräuter (TK)
Salz	30 g Butter
3 El. Wasser	1 Eigelb
1 küchenfertiger Loup de mer (600 g)	

Mehl, Butter, Ei Salz und Wasser zu einem festen Teig verkneten und zu einer Kugel formen, kalt stellen.

Wolfsbarsch abspülen, die Bauchhöhle gut auswaschen und trockentupfen, außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräuter gleichmäßig in die Bauchhöhle verteilen und die Butter in Stückchen hineingeben. Den Fisch in den Teig hüllen und mit Schuppen und Flossen aus Teig verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C 10 Min. anbacken. Auf 180°C herunterschalten und noch ca. 20 Min. backen.

9 Fleischgerichte, Innereien

9.1 Bamberger Krautbraten

500 g Weißkohl	Salz
4 El. Schweineschmalz	Pfeffer
2 Zwiebeln	1 Glas Weißwein
250 g Schweinegulasch	8 Scheib. Räucherspeck
500 g gem. Hackfleisch	1 El. Schweineschmalz
1 El. Kümmel	

Vom Kohlkopf die äußeren Blätter abnehmen und den Strunk herausschneiden. Den Kopf so lange in siedendes Wasser legen, bis sich 12 große Blätter ablösen. Restlichen Kohl fein hacken.

Schmalz erhitzen und das Schweinefleisch, Hackfleisch und die Zwiebeln darin anbraten. Gehackten Kohl, Gewürze und den Weißwein zufügen und 10 Min. schmoren.

Einen feuerfeste Form fetten, mit den Kohlblättern auslegen und die Fleischmischung hineinfüllen. Mit den restlichen Kohlblättern bedecken. Mit dünnen Speckscheiben belegen und mit Schmalzflöckchen belegen.

Die Form in den Ofen schieben und 45 Min. bei 220°C backen.

9.2 Braten braisiert

1 Bd. Suppengrün	<i>Zum Braten:</i>
1 1/2 l Wasser	1000 g Rinderschwanzstück
Salz	Salz
500 g Kalbsfuß	Pfeffer
<i>Zum Spicken</i>	50 g Kokosfett
100 g ger. fetter Speck	50 g Butter
Salz	1 Bd. Suppengrün
Pfeffer	1/2 l Rotwein
1 Pr. Muskat	2 Tomaten
1 Pr. Piment	Zitronenschale
2 El. geh. Petersilie	
1 El. Cognac	

Braisieren ist ein Begriff, der aus der französischen Küche kommt und nichts anderes heißt als schmoren.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Das Wasser salzen, das Suppengrün

und den Kalbsfuß hineingeben und 90 Min. sieden lassen. Durchsieben und zum Auffüllen der Bratensoße beiseite stellen.

Den Speck in 1 cm dicke Streifen schneiden und in Salz, Pfeffer, Muskat, Piment, gehackter Petersilie und 1 Esslöffel Cognac wenden. Speck 30 Min. im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen. Das Rindfleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Speckstreifen spicken.

Das Kokosfett erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Das Kokosfett abgießen und die Butter zugeben. Außerdem die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und das geputzte, klein geschnittene Suppengrün anrösten. Die Tomaten waschen, Stielansatz herauschneiden und halbieren. Mit Zitronenscheibe und Lorbeerblatt zum Braten geben. Braten solange schmoren, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Mit der Kalbsbrühe auffüllen, bis das Fleisch ganz bedeckt ist und im Backofen 90 Min. schmoren. Fleisch anrichten, warmstellen, den Bratfond passieren und mit angerührter Speisestärke binden.

9.3 Fleischröllchen auf Blattspinat

100 g Parmesan	1/8 l Brühe
12 Kalbsschnitzel, dünn oder Schweineschnitzel	1 kg Blattspinat oder 2 Pkg. TK-Spinat
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
12 Scheib. Schinken	350 g Pinienkerne
30 g Fett	
1/8 l Marsalawein	

Parmesan fein reiben. Kalbsschnitzel ausbreiten, flach streichen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schinken belegen, mit Käse bestreuen und aufrollen. Mit Holzspießchen feststecken. Röllchen im Fett rundherum anbraten. Marsalawein und Brühe angießen und 20 Min. schmoren lassen.

Blattspinat 5 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne rösten. Auf einer Platte zusammen anrichten, Sauce extra reichen. Dazu Weißbrot servieren

Mengenangabe: 6 Portionen

9.4 Gefülltes Lammfilet mit Oliven-Pinienkern-Soße

30 g getrocknete Tomaten in Öl	30 g Pinienkerne
300 g Suppengrün	60 g Schafskäse
200 g rote Zwiebeln	5 Zwg. Thymian
1 Kartoffel (ca. 80 g)	1 Knoblauchzehe
50 g grüne kernlose Oliven	3 El. Öl

500 g Lammknochen, klein gehackt	Salz
800 ml Lammfond	Pfeffer
3 El. Öl	
2 Lammrücken-Filet (à 300 g)	

Vorbereitungen: Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen (das Öl auffangen). Suppengrün und Zwiebeln putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen, waschen, bis zur weiteren Verwendung in Wasser legen. Die Oliven grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Schafskäse in 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Thymian-Blättchen von den Stielen zupfen.

Füllung: Die abgetropften Tomaten fein würfeln, mit dem Käse vermischen.

Zum Bestreichen: Die Thymian-Blättchen mit der gepressten Knoblauchzehe und 4 El. Öl von den Tomaten vermischen.

Zubereitung: für die Soße 3 El. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Lammknochen darin bei starker Hitze in ca. 10 Min. dunkelbraun rösten. Das vorbereitete Suppengemüse und die Zwiebeln zugeben und kurz mitrösten. Den Lammfond angießen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

Inzwischen die Lammrücken-Filets salzen, pfeffern. 3 El. Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen, das Fleisch darin rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen. Die Kartoffel direkt in die Soße reiben. Die Soße dann noch ca. 10 Min. leise köcheln lassen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Die Lammrücken-Filets in der Mitte der Länge nach 2 cm tief einschneiden und die Füllung mit einem Teelöffel in die Öffnung streichen. Das Fleisch auf ein Backblech setzen und bei 200°C 15 Min. garen. Die Soße durch ein feines Sieb gießen. Vorbereitete Oliven und Pinienkerne in die Soße geben und die Soße noch mal erhitzen. Die Lammfilets aus dem Ofen nehmen, mit dem Tomaten-Thymian-Öl beträufeln und noch 2 Min. ruhen lassen. Jedes Lammfilet schräg in 6 Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten.

9.5 Gulasch mit Zwiebeln und Tomaten

2 El. Öl	Pfeffer
500 g Rindergulasch	Paprika
500 g Zwiebeln	Mehl
500 g Tomaten	
Salz	

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin auf Stufe 3 anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Wenn sie goldbraun geworden sind mit Paprika und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen, vierteln. Stielansatz entfernen und zum Fleisch geben. Kurz mitdünsten. Den Topf schließen und das Gericht auf Stufe I, in 60 Min. garen. Evtl. 1/8 l heißes Wasser zufügen. Für die Sauce so viel Wasser zufügen, wie gewünscht

wird, mit Weizenmehl andicken und kräftig abschmecken. Als Beilage Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Klöße und Salat.

9.6 Hirschfilet in der Papierhülle

750 g Hirschfilet	Salz
2 El. Öl	schwarzer Pfeffer
1/8 l Öl	Pergamentpapier
1 Zitrone, unbehandelt	
1 Bd. Thymian	

Hirschfilet in 12 gleich große Scheiben schneiden. Stücke flach drücken. 2 El. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei milder Hitze von jeder Seite 1-2 Min. anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abspülen und mit einem scharfen Messer hauchdünn schälen. Schale in feine, dünne, 3 cm lange Streifen schneiden. Thymian waschen und die holzigen Stiele abtrennen. 12 Stücke Pergamentpapier zurechtschneiden und beidseitig dünn mit Öl bepinseln. Jeweils 2 Bögen aufeinander legen und glatt streichen.

Filets salzen und pfeffern und jeweils 2 Filets auf einen Doppelbogen Pergamentpapier setzen. Einige Thymianzweige und Zitronenschalenstreifen draufgeben und das Papier dann an beiden Seiten wie Bonbonpapier fest zusammendrehen.

Backofen auf 180°C vorheizen und die Päckchen auf der 2. Einschubleiste von unten 10-15 Min. garen. Päckchen mit der Schere aufschneiden und servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

9.7 Kalbspaprikasch

600 g Kalbsschnitzel	100 g Sahne
250 g Zwiebeln	1 Tl. Thymian, getr.
250 g Champignons	Salz
4 El. Olivenöl	Pfeffer
3 El. Paprika edelsüß	Paprika, rosenscharf
400 g Tomaten / Dose	
1/10 l Weißwein	

Kalbsschnitzel in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Nach 1 Min. die Zwiebeln zufügen und weiter braten bis sie glasig sind. Dann die Champignons zufügen und so lange braten, bis sie beginnen Saft zu ziehen. Paprika edelsüß zugeben.

Die Tomaten abgießen und den Saft zum Fleisch geben. Die Tomaten mit einer Gabel

zerdrücken und ebenfalls zugießen. Dann den Weißwein und die Sahne angießen. Das Paprikasch mit Thymian würzen und einmal aufkochen lassen. Dann erst mit Salz und Paprika rosenscharf nach Belieben abschmecken. Das Paprikasch in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Dazu : Bandnudeln

9.8 Lammgeschnetzeltes mit Aprikosen

200 g Aprikosen a. d. Dose	1 Msp. Koriander
1 Zwiebel	Salz
500 g Lammfleisch	125 g Sahne
2 El. Öl	125 g Sherry
1 Msp. Safran	

Zwiebeln pellen, fein würfeln. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die vorbereiteten Zwiebeln zufügen und alles einige Min. braten lassen.

Die Gewürze, Aprikosen und die Sahne zufügen, den Sherry angießen und alles 5-10 Min. schmoren lassen.

Das Gericht nochmal abschmecken und mit Reis oder Nudeln servieren.

9.9 Lammkeule (Lachmed charuf)

1 Lammkeule (2,6 kg)	3 reife Granatäpfel
Salz	
125 g Butterschmalz	

Die Lammkeule mit Salz einreiben. Das Butterschmalz in einen Bräter legen und erhitzen. Die Lammkeule darin von allen Seiten auf dem Herd kräftig anbraten. Den Bräter mit der Lammkeule in den Ofen schieben und bei 225°C 90 Min. braten. Zwischendurch immer wieder die Keule begießen.

Die Granatäpfel mit einem scharfen Messer um die Blüte herum quadratisch einschneiden. Die Schale von den vier Ecken des Quadrats nach unten hin einschneiden. Das eingeschnittene Quadrat von der Frucht abheben und den Granatapfel auseinander brechen. Die Granatapfelkerne mit einer Gabel aus der Schale lösen.

Die Lammkeule aus dem Bräter nehmen, 4-5 El. Bratfond für den Reis beiseite stellen. Die Keule auf einer Platte mit den Granatäpfeln und den Beilagen anrichten und das Fleisch am Tisch aufschneiden.

Mengenangabe: 12 Portionen

9.10 Mastochsenrücken unter der Salzkruste

1000 g Roastbeef, gut mit Fett durchzogen und mit Fettkante	1 Tl. Thymian
1 klein. Knoblauchzehe	<i>Salzkruste:</i>
250 g Zwiebeln	500 g Speisesalz
1 Tl. schwarze Pfefferkörner	1 Eiweiß
1 Tl. weiße Pfefferkörner	etwas Thymian

Die Knoblauchzehe pellen und durch eine Presse drücken. Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Die Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen.

Das Fleisch mit dem Knoblauch, dem zerstoßenem Pfeffer und dem Thymian einreiben. Dann die Hälfte der Zwiebeln in eine Form geben, das Fleisch mit der Fettkante nach unten drauflegen und die restlichen Zwiebel auf dem Fleisch festdrücken. Mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht durchziehen lassen.

Aus Eiweiß, Salz und etwas Thymian eine feste Masse kneten. Falls nötig noch etwas Wasser zugeben.

Das Fleisch aus der Form nehmen, die Zwiebel entfernen. Das Fleisch in einen Bräter legen, die Fettseite sollte unten sein und den Salzteig auf die Oberseite des Fleisches streichen. Masse gut andrücken und den Bräter in den vorgeheizten Ofen bei 225°C ca. 45 Min. garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, Salzkruste entfernen, Fleisch 10 Min. in Folie ruhen lassen und aufschneiden.

Mengenangabe: 6 Portionen

9.11 Medaillons mit Zitronensoße

2 unbeh. Zitronen	6 Schweinemedallions (à 50 g)
Salz	1 Msp. Cayennepfeffer
weißer Pfeffer	2 Zwg. Zitronenmelisse
60 g weiche Butter	

1 Zitrone heiß abwaschen und ca. 2 Tl. von der Schale abreiben. Die Frucht halbieren und auspressen. Die zweite Zitrone ebenfalls gut waschen und 4 Scheiben davon abschneiden. Zum Garnieren zur Seite legen. Den Rest der Zitrone ebenfalls auspressen.

Die abgeriebene Zitronenschale, 1 El. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 50 g Butter vermischen. Die Zitronenbutter im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schweinemedallions darin auf jeder Seite 2-3 Min. braten. Dann mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt zur Seite stellen.

Den restlichen Zitronensaft in die Pfanne geben und zur Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zur Garnierung zur Seite stellen, die Übrigen in Streifen schneiden. Die Melissenstreifen in die Pfanne geben und das Fleisch samt ausgetretenem Fleischsaft zufügen.

Mengenangabe: 2 Portionen

9.12 Noisettes de Pore aux Pruneaux

24 Trockenpflaumen	Butter
1 Tas. herben Weißwein	1/2 Tas. Hühnerbrühe
6 Filetstücke (4 cm dick schneiden)	1/2 Tas. süße Sahne
Pfeffer	2 Tl. Johannisbeergelee
Salz	einige Tropfen Zitronensaft
Mehl	

Trockenpflaumen im Weißwein 4 Std. einweichen lassen. Danach bei mäßiger Hitze 10 Min. kochen lassen, bis es gar ist. Pflaumen und Wein getrennt aufheben.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, abklopfen und in Butter je 3 Min. von beiden Seiten braten, danach auf Teller legen. Das Fett aus der Pfanne gießen.

Wein von den Pflaumen in die Pfanne geben und verkochen lassen. Hühnerbrühe in die Pfanne gießen. Schweinefilets in die Pfanne zurücklegen und bei schwacher Hitze 30-40 Min. schmoren, danach zum Warmhalten in den 120°C warmen Ofen.

Die Brühe entfetten, Sahne, Gelee, Zitronensaft und Pflaumen in die Brühe gießen bis die Soße dick wird.

Zum Schluss nimmt man die Pflaumen heraus und umlegt damit die Filetstücke. Die Soße gibt man auf die Filets und auf die Pflaumen.

9.13 Pochiertes Rinderfilet

1/2 Staudensellerie	700 g Rinderfilet
4 Möhren	1 l milde Rinderbrühe
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz
4 klein. Zucchini	Pfeffer
250 g Brokkoli	
100 g Zuckerschoten	

Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Das Filet in möglichst gleichmäßige etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden. Brühe aufkochen, das Gemüse hineingeben und etw. 4 Min. kochen lassen. Filetscheiben auf einem Dämpfeinsatz ausbreiten salzen und pfeffern, in die Brühe tauchen. Hitze abschalten, das Fleisch so 1-2 Min. pochieren. Fleisch und Gemüse

gut abtropfen lassen und anrichten.

pro Portion: 260 kcal / 1100 kJoul

9.14 Rinderbraten in Rotwein

100 g Zwiebeln	200 g durchw. Speck
100 g Möhren	3 El. Olivenöl
2 Knoblauchzehen	50 g Butter
1 Bd. glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter
1 St. Staudensellerie	1 Tl. Thymian, getr.
1 Tl. Rosmarinnadeln	weißer Pfeffer
5 getr. Salbeiblätter	1/2 l Rotwein
2 kg Rinderbraten	
Salz	

Die Zwiebeln pellen, die Möhren schälen und beides in Scheiben schneiden. Den Knoblauch pellen, durchpressen und zugeben. Petersilie und Staudensellerie waschen, putzen und fein hacken.

Schmorbraten mit Salz einreiben, mit Speck umlegen und den Speck mit Zahnstochern feststecken. Dann den Braten mit einem Fleischfaden rund binden, so dass der Speck gehalten wird. Die Zahnstocher wieder herausziehen.

Olivenöl und Butter in einem Schmortopf heiß werden lassen, das Fleisch rundherum gut anbraten und das vorbereitete Gemüse, die Lorbeerblätter und den Thymian in den Topf geben und andünsten. Mit Pfeffer würzen. Nach und nach 1/8 l Rotwein zugießen. Die Röststoffe mit einem Holzlöffel lösen und die Flüssigkeit jedes Mal wieder einkochen lassen.

Das Fleisch im geschlossenen Topf bei milder Hitze ungefähr drei Std. schmoren lassen. Bei Bedarf den restlichen Rotwein während des Schmorens zugießen.

Den Braten herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 15 Min. ruhen lassen.

Die Soße durch ein Sieb streichen, so dass die Soße gebunden wird. Die Soße etwas einkochen lassen.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, auf eine vorgewärmte Platte legen und servieren.

Mengenangabe: 10 Portionen

9.15 Rinderfilet in Curry-Mandel-Sauce

2 El. Butterschmalz	Kreuzkümmel, gemahlen
2 Rinderfiletsteaks (à 180 g)	1 El. geriebene Mandeln (gehäuft)
Salz	2 Tl. Currypulver
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	2 Tl. Rosinen

1/8 l Fleischbrühe
 2 El. Crème fraîche
 1 El. Zitronensaft

2 Zwg. frische Minze oder Petersilie

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite 1-3 Min. je nach Geschmack bei starker Hitze braten. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und mit etwas Kreuzkümmel bestreuen, dann aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und zugedeckt beiseite stellen.

Mandel und Currypulver in die Pfanne geben und 1 Min. anschwitzen. Rosinen hinzufügen, mit Fleischbrühe aufgießen und einmal aufwallen lassen. Dann Crème fraîche darunter rühren und alles etwa 3 Min. köcheln lassen, bis die Soße dicklich geworden ist. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken, Zitronensaft darunter rühren.

Minzezweig abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige schöne Blättchen zum Garnieren beiseite legen, die restlichen in schmale Streifen schneiden und in die Soße streuen.

Die Steaks samt ausgetretenem Fleischsaft wieder in die Pfanne legen und erwärmen.

Die Steaks mit der Curry-Mandel-Sauce auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den zurückbehaltenen Minze- oder Petersilienblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 2 Personen

9.16 Rindertopf mit Ananas

600 g Rindfleisch
 250 g frische Ananas
 50 g Butterschmalz
 Salz
 Pfeffer

3 Tl. Mehl
 200 ml Rinderbrühe
 100 ml Rotwein
 50 g Mandelblättchen

Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Die Ananas putzen und in Würfel schneiden.

Das Butterschmalz im Wok erhitzen und die Ananasstücke darin braten, bis sie zart gebräunt sind. Dann auf den Abtropfrost legen.

Das Fleisch im Bratfett rundherum Farbe annehmen lassen und mit Salz, Pfeffer und Mehl bestäuben. Unter Rühren mit dem Rinderfond, dem Rotwein und den aufgefangenen Ananassaft zugeben und zugedeckt 10 Min. schmoren lassen

Die Ananasstücke untermischen und erwärmen. Das Gericht mit Mandeln bestreut servieren.

9.17 Rindfleisch in scharfer Soße (Rendang daging)

800 g Rinderfilet	2 St. Zitronengras od. getr.
4 rote Chilischoten	1 Tl. Laos
6 Schalotten	Lorbeerblätter
3 Knoblauchzehen	Salz
30 g Lichtnüsse (Kemeru)	Zucker
3 El. Öl	
125 g Kokoscreme	

Fleisch fein würfeln. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Chilischoten, Knoblauch und Lichtnüsse pürieren und im heißen Öl anbraten. Fleisch zugeben und mit 400 ml Wasser und der Kokoscreme verrühren. Zitronengras, Laos und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Hitze 30 Min. schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren Zitronengras und Lorbeerblätter herausnehmen.

9.18 Roastbeef mit Senfsoße*Roastbeef:*

1 El. Dijon-Senf
 1 El. Rotisseur-Senf
 1 El. süßer Senf
 1 Tl. Senfkörner
 Pfeffer, frisch gemahlen
 1.5 kg Roastbeef

Soße:

2 Gläser Mayonnaise (à 250 g)
 2 Becher Magerjoghurt (à 150 g)
 1 El. Dijon-Senf
 1 El. Rotisseur-Senf
 1 El. süßer Senf
 1 Tl. Senfkörner
 einige Senfkörner zum Garnieren

Für das Roastbeef die drei Sorten Senf mit den Senfkörnern verrühren und mit Pfeffer würzen. Das Roastbeef damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Gas 4) auf mittlerer Einschubleiste ungefähr 30 Min. braten.

Inzwischen für die Soße die Mayonnaise mit Joghurt, Senf und Senfkörnern verrühren und mit einigen Senfkörnern garnieren. Das Fleisch nach 30 Min. aus dem Ofen nehmen, fest in Alufolie einwickeln und 20 Min. ruhen lassen, damit es beim Aufschneiden nicht ausblutet. Dann in dünne Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.

Mengenangabe: 12 Portionen

9.19 Roastbeef mit Yorkshire-Pudding und Meerrettichsoße*Für das Roastbeef:*

1 kg Roastbeef, evtl. mehr
 Salz
 Pfeffer
 100 g Rindertalg

Für den Yorkshire-Pudding:

250 g Mehl
 4 Eier
 1/4 l Milch
 1 Tl. Salz, gestr.

50 g Rindertalg

Für die Meerrettichsoße

2 El. frisch geriebener Meerrettich, geh.
 1 Msp. Salz
 1 Pr. Pfeffer
 1 Tl. mittelscharfer Senf, gestr.
 1 El. frisch ausgepresster Zitronensaft
 1 Pr. Zucker
 1/4 l süße Sahne

Der beliebteste und beste englische Braten ist das Roastbeef, das auch in unserer Küche seinen ursprünglichen Namen behalten hat. Bei der Zubereitung kommt es zunächst einmal auf das richtige Fleisch an. Ein guter Metzger wird einem immer nur ein abgehangenes Lenden- oder Filetstück verkaufen. Wichtig ist dann auch das richtige Braten, damit das Roastbeef seinen typischen Geschmack bekommt. Innen muss es noch rosa sein, am Rand knusprig braun.

Das Roastbeef wird mit einem sauberen, feuchten Tuch abgewischt und falls es nötig sein sollte, auch noch gehäutet. Rundherum salzt und pfeffert man es und gibt es in das heiße Fett. Das Roastbeef wird sehr schnell von allen Seiten braun gebraten, damit kein Fleischsaft austreten kann. Dann schaltet man die Temperatur herunter und brät das Fleisch noch weitere 15-25 Min.. Daumenregel beim Roastbeef: pro Zentimeter Höhe 10 Min. Bratzeit. Das Fleisch muss wie oben beschrieben innen noch blutig sein. Man lässt das Roastbeef nach dem Braten noch 10 Min. warm stehen und ruhen, damit sich der Fleischsaft sammelt.

Roastbeef isst man traditionell mit vielen Sorten von jungen Gemüsen, die kurz gegart, in Butter geschwenkt und mit frisch gehackter Petersilie bestreut werden.

Zu Roastbeef, wie zu vielen anderen britischen Fleischgerichten, gehört aber auch der Yorkshire-Pudding. Dazu gibt man Salz und Mehl in eine große Schüssel und drückt in die Mitte eine Mulde. Dort hinein schlägt man die Eier, verrührt sie und vermischt sie mit der Hälfte der Milch. Von der Mitte aus verrührt man jetzt alles und gibt nach und nach die restliche Milch dazu. Der Teig muss sehr gut geschlagen werden. Dann stellt man ihn zugedeckt für 30 Min. zur Seite. Man lässt das Fett in einer Pfanne aus, streicht damit eine flache, längliche feuerfeste Form aus und gibt das restliche Fett unter die Teigmasse. Kräftig durchschlagen. In die Form füllen und bei mittlerer Hitze 20 Min. backen. Temperatur herunterschalten und den Yorkshire-Pudding bei geringer Hitze noch weitere 20 Min. garen lassen. Er braucht viel Oberhitze, um an der Oberfläche zu bräunen. Der Yorkshire-Pudding wird in Stücke geschnitten warm zum Roastbeef gereicht.

Harseradish Soße, also Meerrettichsoße gehört für den Briten zum Roastbeef. Dazu verrührt er sämtliche Zutaten, außer der Sahne sehr gut miteinander und hebt sie dann gleichmäßig unter die sehr steif geschlagene Sahne.

9.20 Rosmarin-Schmorbraten mit Steinpilzsoße

30 g getrocknete Steinpilze	Pfeffer
500 g Rindfleisch a. d. Keule	1/8 l Rotwein
6 Tl. Rosmarin	1 Zwiebel
2 El. Öl	250 g Sahne
50 g Butter	
Salz	

Pilze in 1/4 l lauwarmen Wasser einweichen. Das Fleisch rundum mit einem spitzen Messer 2-3 cm tief einstechen und mit Rosmarin spicken. Öl und Butter in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rotwein ablöschen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln und zugeben. Den Braten zugedeckt bei schwacher Hitze 105 Min. schmoren lassen. Nach 30 Min. Garzeit die eingeweichten Steinpilze mit der Flüssigkeit zugeben.

Den gegarten Braten aus dem Topf nehmen und warm stellen. Bratenfond mit der Sahne lösen und etwas einkochen lassen.

9.21 Rumpsteak mit Schalotten und Thymiankruste

6 Rumpsteaks (à 200 g)	25 g Butterschmalz
2 Tl. grüner Pfeffer	Salz
15 schwarze Oliven	5 El. Balsamessig
500 g Schalotten	50 g weiche Butter
2 Scheib. Weißbrot	
1 Bd. Thymian	

Die Fettkante mit der Sehne von den Rumpsteaks abschneiden. Die Hälfte davon würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, durch ein Sieb gießen und das Fett auffangen.

Den grünen Pfeffer grob hacken. Die Oliven vom Stein schneiden und grob würfeln. Die Schalotten pellen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das Toastbrot entrinden und im Mixer fein zerkrümeln. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Das Butterschmalz in einer 2. Pfanne erhitzen. Die Schalottenscheiben bei mittlerer Hitze unter Wenden 10-12 Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Grünen Pfeffer, Salz und Oliven zufügen, mit Balsamessig ablöschen, kurz durchschwenken und zur Seite stellen.

3 El. Rinderfett in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks von beiden Seiten 2 Min. bei mittlerer Hitze braten. Die Steaks auf ein Backblech setzen, salzen und Die Schalottenmischung darauf verteilen. Den Thymian mit Bröseln und 1 Prise Salz vermengen und auf die Rumpsteaks geben.

Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Steaks auf der 3. Einschubleiste von unten bei eingeschaltetem Grill oder starker Oberhitze 2-3 Min. überbacken, bis die Bröselnschicht goldbraun ist.

Den Bratsud, aus beiden Pfannen zusammenießen und mit dem restlichen Balsamessig einmal aufkochen lassen.

Die Steaks auf vorgewärmten Tellern anrichten und den Sud auf den Tellern verteilen.

Mengenangabe: 6 Portionen

9.22 **Sauerkraut mit Schweinebraten**

3 El. Öl	1 Lorbeerblatt
1 kg Schweinerollbraten	4 Wacholderbeeren
600 g Sauerkraut	2 Knoblauchzehen
400 g Zwiebeln	600 ml Rotwein
3 El. Tomatenmark	600 ml Gemüsebrühe
1/2 Bd. Thymian	Salz
1/2 Bd. Majoran	Pfeffer
1 Tl. Kümmel	

Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch anbraten, herausnehmen. Kraut und Zwiebeln 5 Min. anschwitzen, Mark und Gewürze untermengen, mit je 300 ml Wein und Brühe auffüllen. Braten mit Schwarte noch oben einsetzen, bei 220°C ca. 60 Min. schmoren.

Je 300 ml Wein und Brühe dazugeben, 45 Min. schmoren. Braten herausnehmen, Kraut würzen.

9.23 **Schnitzel mit Gorgonzolasauce**

4 dünne Schweineschnitzel	200 g Gorgonzola
1 El. Butterschmalz	2 Tl. Zitronensaft
Salz	50 g gehackte Walnüsse
Pfeffer	1/2 Bd. Salbei
150 ml Sahne	

Schweineschnitzel in Butterschmalz von beiden Seiten ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer würzen und warm stellen. Sahne in den Bratensatz geben. Gorgonzola in der Sahne auflösen und die Sauce etwas einkochen lassen (reduzieren).

Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Walnüsse hinzufügen. Salbei klein schneiden und in die Soße geben. Soße über die Schnitzel geben und servieren.

9.24 Schweinefilet mit Kräuterfrischkäse

750 g Schweinefilet	1/8 l Weißwein
Salz	1/8 l Brühe
Pfeffer	1/2 Bd. Basilikum
100 g Kräuterfrischkäse	100 g Frischkäse
1/2 Bd. Basilikum	
30 g Butter	

Schweinefilet in 6 gleiche Stücke schneiden, jedes längs aufschneiden. Salz und Pfeffer auf das Fleisch geben. Kräuterfrischkäse auf die Innenseiten streichen und mit Basilikum belegen. Das Fleisch zusammenklappen und mit Holzspießchen zusammenstecken.

Butter erhitzen und das Fleisch anbraten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und in 8 Min. garen. Basilikum hacken. Das Fleisch aus dem Fond heben und Frischkäse in den Fond rühren, aufkochen und das Basilikum hinzugeben. Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen.

Mengenangabe: 6 Portionen

429 kcal / 1794 kJoule

9.25 Schweinefleisch mit Äpfeln

600 g Schweinenacken	1/8 l trockner Weißwein
3 El. Öl	400 g Äpfel
1 Knoblauchzehe	2 El. Crème fraîche
3 Zwiebeln	1/2 Bd. Majoran
Salz	evtl. Soßenbinder
Pfeffer	

Schweinenacken in Würfel schneiden und in heißem Öl portionsweise anbraten.

Knoblauch pellen und durch eine Presse drücken. Zwiebeln pellen und achteln. Beides zum Fleisch geben und mitbraten. Fleisch würzen und mit Wein ablöschen. Zugedeckt ca. 30 Min. schmoren lassen.

Äpfel waschen und in Spalten schneiden. Zum Fleisch geben und 5 Min. mitschmoren.

Majoran waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und die Blättchen fein hacken. Crème fraîche und die Majoranblättchen zufügen und das Fleisch damit würzen. Die Soße evtl. mit Soßenbinder binden.

Dazu: Kartoffeln

9.26 Schweinefleisch mit Erdnüssen

1 rote Paprikaschote	1 El. Speisestärke
1 grüne Paprikaschote	1/8 l Hühnerbrühe
2 mittelgroße Zwiebeln	2 El. Austernsoße
2 Knoblauchzehen	2 El. Sojasoße
75 g Erdnüsse	2 El. Reiswein
50 g Glasnudeln	1 Pr. Zucker
6 El. Sesamöl	
500 g Schweinehackfleisch	

Die Paprikaschoten putzen, waschen und sehr klein würfeln. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Den Knoblauch pellen und fein hacken.

Den Wok erhitzen und die Erdnüsse darin unter Rühren 3 Min. rösten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Glasnudeln mit einer Küchenschere in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

Das Öl im Wok erhitzen und die Nudeln darin ca. 30 Sekunden frittieren, dann zum Abfetten auf eine Lage Küchenpapier legen.

Die gewürfelten Paprikaschoten mit der Zwiebel und dem Knoblauch im Öl ganz kurz andünsten, bis die Zwiebeln eben glasig sind. Das Hackfleisch zufügen und unter Rühren braten, bis es ganz krümelig geworden ist. Die Speisestärke darüber stäuben und unterrühren.

Die Hühnerbrühe, die Auster- und Sojasoße, den Reiswein und den Zucker unter das Fleisch rühren und alles 5 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Erdnüsse und Glasnudel drüberstreuen und mit Reis servieren.

9.27 Schweinefleisch mit Kapern und Zitrone

500 g Schweineschnitzel	125 g saure Sahne
1 El. Butterschmalz	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
350 ml Fleischbrühe	2 Tl. grober Senf
1/2 Zitrone	1 Pkg. TK-Schnittlauch
2 El. heller Soßenbinder	
50 g Kapern	

Fleisch in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Zwiebel pellen, würfeln, dazu geben und mitbraten. Die Fleischbrühe, die Schale einer achteil Zitrone und den Zitronensaft der halben Zitrone zufügen und alles ca. 10 Min. dünsten lassen.

Soße mit dem Soßenbinder anbinden. Die Kapern abgießen und mit der sauren Sahne unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und vor dem Servieren das

Gericht mit Schnittlauch überstreuen.

Dazu: Reis oder Kartoffeln

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

9.28 Schweinelende mit Brokkoli und Cashewkernen

500 g Schweinelende	1 Bd. Frühlingszwiebeln
3 El. Sojasoße	1 St. Lauch
1 El. Zitronensaft	250 g Champignons
1 El. Sherry	100 g Cashewkerne
5 Tl. Speisestärke	3 El. Sesamöl
1 Knoblauchzehe	4 El. Rinderfond
10 g Ingwer	Salz
300 g Brokkoli	
200 g Möhren	

Fleisch gegen die Faser in dünne Streifen schneiden. 1 El. Sojasoße mit Zitronensaft, Sherry und Speisestärke verrühren und Fleisch darin marinieren lassen.

Knoblauch und Ingwer schälen und beides durch eine Presse drücken. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, Stiele in Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Lauch putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Cashewkerne der Länge nach halbieren. Wok erhitzen und die Kerne darin ohne Fett anrösten, herausnehmen.

Im Wok 2 El. Öl erhitzen, Fleisch darin in 2-3 Portionen rundherum anbraten. Restliches Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer andünsten, Gemüse zugeben und dabei kräftig rühren. Fond mit 140 ml Wasser auffüllen, zugeben und Fleisch und Cashewkerne zugeben. Mit Sojasoße und Salz würzen.

9.29 Stifado

500 g Rindfleisch	Pfeffer
4 El. Öl	Kümmel
1 El. Tomatenmark	Zimt
2 El. Rotweinessig	400 g kleine, weiße Zwiebeln
3/4 l Wasser	100 g Schafskäse
Salz	

Das Rindfleisch würfeln und portionsweise in Öl anbraten, herausnehmen und in eine Kasserolle geben. In das Bratfett Tomatenmark, Weinessig und Wasser rühren und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zimt würzen. Das Fleisch 45 Min. schmoren lassen.

Die Zwiebeln pellen, halbieren oder vierteln, unter das Fleisch mischen und weitere 30 Min. kochen lassen. Während der letzten Min. den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit leicht einkochen lassen. Schafskäse zerbröseln, einrühren und unter weiterem Rühren so lange kochen, bis er sich löst und leicht bindet. Stifado abschmecken und sofort servieren.

9.30 Tournedos mit Spargel

400 g grüner Spargel	50 g geriebener Emmentaler
1/2 Tl. Salz	1 Pr. Salz
1/2 Tl. Zucker	1 Pr. Paprika rosenscharf
4 klein. Tournedos (à 70 g)	1 Pr. Cayennepfeffer
2 El. Kokosfett	1 Eigelb
30 g Butter	3 El. Sahne
3 El. Mehl	
3/8 l Rinderbouillon	

Den Spargel waschen, die unteren Hälften der Stangen dünn schälen. Die holzigen Enden abschneiden und den Spargel bündeln. Etwa 1 l Wasser mit dem Salz und dem Zucker zum Kochen bringen, die Spargelbündeln hineingeben und zugedeckt 8-10 Min. kochen lassen. Die Tournedos waschen trockentupfen, mit Küchenband abbinden und in Kokosfett von jeder Seite ca. 3 Min. bei milder Hitze braten.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Blech mit Alufolie auslegen.

Die Butter zerlassen, das Mehl hineingeben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Mit der Bouillon aufgießen und 10 Min. bei schwacher Hitze unter Rühren kochen lassen.

Den Spargel abtropfen lassen, das Garn entfernen, warm halten.

Den Käse und die Gewürze in die Soße geben, Sahne mit dem Ei verquirlen und ebenfalls zur Soße geben.

Die Tournedos auf das Blech legen, den Spargel darauf verteilen. Auf jedes Tournedo 2 El. Soße geben. Das Blech in den Ofen schieben und auf der mittleren Schiene ca. 10 Min. überkrusten lassen.

Die restliche Soße zu Kartoffeln reichen.

Mengenangabe: 2 Portionen

9.31 Wildbraten

1 kg Wildschwein (Rücken oder Keule)	Thymian
	Wacholderbeeren
<i>Beize:</i>	Gewürze
Buttermilch	

Sonstiges

Salz

50 g Fett

100 g fetten Speck

Zwiebel

Rotwein

Fleisch waschen. Fleisch für 3-4 Tage in die Beize legen, jeden Tag wenden.

Fleisch abtrocknen und mit Salz einreiben. Mit Fett bestreichen, mit Speckscheiben belegen oder spicken, in die mit Wasser ausgespülten Fettpfanne legen und braten. Nach ca. 45 Min. wenden. Nach Bedarf Beize, Wasser und Zwiebel zufügen, den Bratenfond mit Sahne und Wasser auffüllen, mit angerührtem Mehl andicken, aufkochen und mit Rotwein abschmecken.

9.32 Wildgulasch in Thymiansahne

2 El. Öl

50 g durchwachsenen Speck

600 g Wildfleisch

(Reh-, Hirsch-, oder ein anderes Wildgulasch)

2 Zwiebeln

1 Bd. Suppengemüse

2 El. Mehl

1 Tas. Rotwein

1/2 l Fleischbrühe

1 Bd. Thymian

Salz

Pfeffer

2 El. Preiselbeeren

2 El. Senf

1 Becher Sahne

Öl in einem Topf erhitzen und durchwachsenen Speck (gewürfelt) darin glasig schwitzen. Wildfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das gewürfelte Fleisch zum Speck geben und braun anbraten. Zwiebeln schälen, fein würfeln, zum Fleisch geben und kurz anschwitzen. Suppengemüse putzen, waschen, würfeln dazugeben und anrösten. Mehl über die angebratenen Zutaten streuen und kurz anschwitzen. Rotwein und Fleischbrühe zugeben.

Thymian verlesen, waschen, fein hacken und zum Gulasch geben. Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen. Preiselbeeren und Senf zugeben und unterrühren. Das Gulasch bei milder Hitze ca. 50 Min. köcheln lassen. Sahne steif schlagen und unter das fertige Gulasch ziehen. (Nicht mehr kochen lassen!) Je nach Bedarf kann das Gulasch mit etwas Speisestärke nachgebunden werden.

10 Geflügelgerichte

10.1 Coq au vin

1 Hähnchen (mögl. frisch)	1/2 l Rotwein
Salz	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	Thymian
zerdrückter Knoblauch	1 El. Mehl, evtl.
3 El. Öl	gehackte Petersilie
125 g Zwiebeln	
500 g Champignons	

Hähnchen in 4-6 Teile zerlegen, mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen, in Öl anbraten. Zwiebeln würfeln, Champignons in Scheiben schneiden und beides zugeben, 10 Min. mitdünsten. Rotwein, Lorbeerblatt und Thymian zufügen, 45 Min. schmoren. Soße evtl. mit Mehl binden, gehackte Petersilie überstreuen und mit Baguette servieren.

10.2 Entenragout mit Gemüse

1 junge Ente ca. 1600 g	250 g weiße Rüben
schwarzer Pfeffer	250 g Sellerie
1 El. Öl	150 g TK-Bohnen
1/4 l trockner Weißwein	150 g TK-Erbesen
1 Tl. Beifuss	1 Bd. Petersilie
3 Schalotten	Salz
250 g Möhren	

Die Ente waschen, mit Salz und Pfeffer würzen und in 8 Teile teilen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Entenstücke darin von jeder Seite anbraten. Den Weißwein zugießen, den Beifuss drüberstreuen und den Bräter verschließen. Alles 45 Min. schmoren lassen.

Die Schalotten schälen und vierteln. Die Möhren, die Rüben und den Sellerie waschen, schälen und würfeln. Das vorbereitete Gemüse und das TK-Gemüse zum Fleisch geben und weitere 15 Min. schmoren lassen.

Die Petersilie waschen, putzen und fein hacken. Petersilie unter das Ragout mischen, noch mal abschmecken und servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

10.3 Hühnerfleischspieße

600 g Hähnchenfilet	Pfeffer a. d. Mühle
3 Schalotten	8 Holzspieße
2 Knoblauchzehen	Öl zum Braten
2 El. süße Sojasoße	

Das Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch pellen, die Schalotten würfeln und den Knoblauch durch eine Presse drücken. Mit der Sojasoße mischen, mit Pfeffer würzen und das Fleisch darin marinieren lassen.

Fleischstücke abtropfen lassen und auf die Holzspieße stecken.

Fettpfanne leicht einölen und die Spieße darauf legen. Fettpfanne unter den Grill schieben und das Fleisch ca. 2 Min. von jeder Seite übergrillen. Dabei zwischendurch mit Öl bepinseln.

Mengenangabe: 8 Spieße

10.4 Sichuan-Hähnchen

400 g Hähnchenfilet	Salz
1 El. Speisestärke	Pfeffer
5 gross. mittelscharfe, getrocknete Chilis	1 El. Zucker
4 Frühlingszwiebeln	1 El. Sichuanpfeffer
3 El. neutrales Öl	2 El. Sojasoße
1 El. Sesamöl	2 El. Reiswein
100 g geschälte Mandeln	1/8 l Hühnerbrühe
1 Knoblauchzehe	1 El. Apfelessig
Ingwer	

Das Fleisch in sehr feine Streifen schneiden, mit der Stärke überstreuen und gut einmassieren. Beiseite stellen.

Die Chilis entkernen und in grobe Stücke brechen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Beide Ölsorten im Wok erhitzen und die Mandeln darin rasch unter Rühren anrösten, herausheben und zur Seite stellen.

Das Hähnchenfleisch ins heiße Fett geben, unter Rühren braten, dabei Chilis, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucker, Sichuanpfeffer, Sojasoße, Reiswein, Brühe und Apfelessig angeben. Die Mandeln untermischen und das Gericht sofort servieren.

10.5 Spitzkohl mit Huhn

1 Poularde (1,2 kg)	1 El. Rosmarin
Salz	1/8 l Instantbrühe
Pfeffer	700 g Spitzkohl
3 El. Olivenöl	350 g Tomaten
2 Knoblauchzehen	30 g Tomatenmark
3 Zwiebeln	

Poularde waschen, trocken tupfen in 8 Stücke teilen, dabei die Brust vom Knochen lösen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl rundum anbraten.

Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse geben. Zwiebeln pellen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zum Fleisch geben und Brühe zugießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. schmoren.

Spitzkohl putzen, waschen, achteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Tomaten waschen, achteln, den Stielansatz entfernen. Hähnchenteile aus der Pfanne nehmen. Tomatenmark in den Bratfond rühren, den Kohl und die Tomaten untermischen. Hähnchenteile wieder darauflegen und alles weitere 15 Min. garen.

11 Beilagen

11.1 Apfelmus

1 kg Äpfel	Zimt
1/4 l Wasser	Weißwein
<i>Nach Belieben</i>	Zitronensaft
Zucker	

Äpfel waschen, entstielen, schälen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke in Wasser kochen, bis die Apfelstücke musig sind. Pürieren, Zucker nach Geschmack zusetzen und nach Belieben mit Zimt, Weißwein oder Zitronensaft abschmecken.

11.2 Bechamelkartoffeln

1 kg Pellkartoffeln	1/2 l Brühe
50 g Margarine	1/4 l Sahne
1 gross. Zwiebel	Salz
30 g roher Schinken	Pfeffer
40 g Mehl	

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, Margarine im Topf erhitzen, Zwiebel würfeln, ins Fett geben und goldgelb dünsten. Schinken in feine Würfel schneiden und mit Mehl durchschwitzen lassen, mit Flüssigkeit unter Rühren ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. weiterkochen lassen. Kartoffeln in die Soße geben und 5-10 Min. ziehen lassen.

11.3 Blumenkohl überbacken

1 Kopf Blumenkohl	Salz
100 g Schmelzkäse	Muskat
etwas Dosenmilch	
Paniermehl	

Blumenkohl grob auseinander teilen, in Salzwasser nicht ganz gar kochen, herausnehmen und in eine Auflaufform geben (ca. 15 Min.).

Schmelzkäse und etwas Dosenmilch in kleinen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Soße mit Salz und Muskatnuss abschmecken und über den

Blumenkohl verteilen. Mit Paniermehl bestreuen und im Ofen bei 200°C goldgelb backen (ca. 10 Min.).

11.4 Blumenkohlröschen in Zitronenbutter

1 Kopf Blumenkohl	2 unbeh. Zitronen, abgeriebene Schale von
Salz	2 Bd. glatte Petersilie
50 g Butter	

Den Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen teilen, waschen und putzen. In ca. 8 Min. in Salzwasser knapp gar kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Saftpfanne des Backofens mit Butter austreichen und die Blumenkohlröschen darauflegen. Folie fetten und darauflegen. Im Backofen bei 75°C warm halten. Blumenkohl auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Butter aufschäumen lassen und mit der Zitronenschale verrühren. Den Blumenkohl damit begießen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 5 Portionen

11.5 Bohnen-Bündel

1 kg feine, grüne Bohnen	2 El. Olivenöl
1 l Wasser	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Tl. Salz	30 g Butter
2 Zwg. Bohnenkraut	

Bohnen waschen. Die Enden wegschneiden, dabei die Bohnen evtl. entfädeln. Bohnenkraut waschen, trocknen. Wasser mit Salz, einem Zweig Bohnenkraut und dem Olivenöl zum Kochen bringen. Die vorbereiteten Bohnen darin ca. 12 Min. kochen, sie sollen nicht ganz weich werden. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die grünen Teile abschneiden und jedes der Länge nach ein- oder zweimal durchschneiden. Zu den Bohnen in den Topf geben und etwa zwei Min. mitkochen, damit sie weich werden. Die anderen Teile in feine Würfel schneiden. Vom zweiten Stiel Bohnenkraut die Blättchen abzupfen und hacken. Die gegarten Bohnen auf ein Sieb gießen, etwas abkühlen lassen. Die Butter im Topf auslassen, die Zwiebelwürfel darin leicht braun andünsten. Die Bohnen portionsweise zusammenlegen und mit dem Zwiebelgrün bündeln.

Zum Erwärmen und Warmhalten vorsichtig in den Topf zurücklegen. Die Bohnenbündel mit den Zwiebelwürfeln und dem gehackten Bohnenkraut servieren.

11.6 Grüne Bohnen in Knoblauchsahne

1000 g Brechbohnen (TK)	Pfeffer
Salz	2 Tl. Zitronensaft
400 g Crème fraîche	1 Pr. Zucker
250 g Sahne	1 El. Bohnenkraut
3 Knoblauchzehen	

Die Bohnen in kochendes Salzwasser geben und in 20 Min. garen. Inzwischen die Crème fraîche mit der Sahne in einem breiten flachen Topf oder Pfanne einkochen lassen. Den Knoblauch pellen und durch eine Presse geben und dazugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Die Bohnen in die Sauce geben und bei Bedarf nochmal heiß werden lassen. Das Bohnenkraut zugeben und alles mischen.

Dazu passen neue Kartoffeln und roher Schinken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

11.7 Halbseidene

1000 g Kartoffeln	1/4 l Milch
200 g Speisestärke	2 Brötchen
Salz	40 g Butter
Muskat	

Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und noch heiß durch eine Presse drücken.

Kartoffelmasse mit Speisestärke, Salz, Muskat vermischen und nach und nach heiße Milch zufügen.

Masse zu einem glatten Teig kneten, abschmecken und 15 Min. ruhen lassen.

Brötchen in 1 cm dicke Würfel schneiden und in Butter goldgelb braten. Aus dem Kartoffelteig 6-8 Klöße formen und Brotwürfel hinein drücken.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Klöße darin garziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

11.8 Käsekartoffeln vom Blech

800 g Kartoffeln	1 Tl. Kümmel, gemahlen
1/4 l Gemüsebrühe	2 Zwiebeln
Meersalz	1 Bd. Frühlingszwiebeln
Pfeffer, frisch gemahlen	2 Tas. saure Sahne

2 Eier	1 Bd. Schnittlauch
125 g Emmentaler, gerieben	Butterflöckchen
4 Tomaten	

Die Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln auf ein Backblech legen, die Gemüsebrühe angießen und die Kartoffeln mit Meersalz, Pfeffer und Kümmel bestreuen.

Die Zwiebeln pellen, fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln auf die Kartoffeln geben und im Backofen bei 200°C 15 Min. backen. In der Zwischenzeit die saure Sahne mit den Eiern und dem Emmentaler verrühren. Die Tomaten enthäuten und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Tomaten auf den Kartoffeln verteilen und mit der Sahne überziehen.

Den Schnittlauch waschen, in Ringe schneiden und mit den Butterflöckchen obenauf geben. Weitere 10 Min. backen, herausnehmen und servieren.

11.9 Karamellierte Kohlrabistifte

750 g Kohlrabi	Salz
40 g Sesam	Pfeffer
40 g Zucker	2 El. Sherry
40 g Butter	
2 Tl. Zitronensaft	

Kohlrabi putzen, das zarte Grün zur Seite legen, waschen, schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Stifte schneiden.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren lassen. Dann die Butter zugeben und so lange weiterrühren, bis sich der Zucker gelöst hat.

Die Kohlrabi tropfnass zugeben und zugedeckt 20 Min. darin garen. Gemüse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sherry würzen.

Das Kohlrabigrün waschen, in Streifen schneiden, mit dem Sesam über das Gemüse streuen.

11.10 Kartoffelklöße

500 g Kartoffeln	Salz
500 g Kartoffeln	1 l Wasser
2 El. Kartoffelmehl	1 Tl. Salz
1 Ei	

500 g Kartoffeln schälen und am Vortag kochen. Die restlichen 500 g schälen, reiben und ausdrücken. Die gegarten Kartoffeln auch reiben. Kartoffelmehl, Ei und Salz unter

die geriebenen Kartoffeln mischen und aus dem Kartoffelteig kleine Kugeln formen. Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Kochplatte sehr klein stellen und Klöße in dem Salzwasser ziehen lassen. Das Wasser darf nicht kochen! Wenn die Klöße an der Oberfläche schwimmen sind sie gar. (ca. 10 Min.)

11.11 **Kartoffeln à la creme**

600 g Kartoffeln	1 Pr. Kümmel
2 El. Butter	1 Pr. Cayennepfeffer
1 Zwiebel, feingehackt	250 ml Sahne
etw. Weißwein	1 El. Speisestärke
1/8 l Gemüsebrühe	Worcestersauce
Salz	1/2 Bd. Petersilie
Pfeffer	
Muskat	

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Butter mit der feingehackten Zwiebel in einen Topf dünsten. Kartoffelscheiben hinzugeben, mit Weißwein beträufeln und mit der Gemüsebrühe auffüllen, würzen und ca. 15-20 Min. garen. Sahne mit Speisestärke verrühren, mit einigen Tropfen Worcestersauce aromatisieren und über die Kartoffeln geben. Nochmals 5 Min. erhitzen und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

11.12 **Kartoffelpüree mit getrockneten Tomaten**

1 kg geschälte Kartoffeln (vorw. fest kochend)	100 g getrocknete Tomaten
Salz	2 El. Basilikum, gehackt
4 Schalotten	100 ml gutes Olivenöl
2 Knoblauchzehen	Pfeffer, frisch gemahlen
50 g Pinienkerne	

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Schalotten pellen und würfeln. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Pinienkerne rösten. Getrocknete Tomaten fein schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten und leicht bräunen lassen. Kartoffeln abgießen und dämpfen, nicht ganz fein stampfen. Das warme Öl mit Schalotten und Knoblauch unterrühren. Pinienkerne, Tomaten und Basilikum unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11.13 Kartoffelstrudel

200 g Weizenmehl	1 feingewürfelte Zwiebel
1 Ei	100 g fein geh. Grieben
1 El. Öl	30 g saure Sahne
Salz	2 Eigelbe
60 ml lauwarmes Wasser	1 Tl. Majoran
Öl	Muskatnuss
500 g mehlig Kartoffel	Pfeffer
Salz	50 g Fett
20 g Butter	

Mehl mit Ei, Öl und Salz zu einem glatten Teig kneten, dabei nach und nach das Wasser zugießen, bis der Teig von mittelfester Konsistenz ist. Den Teig ca. 15 Min. gut durchkneten, bis er glänzt. Zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 40 Min. weich kochen. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Grieben dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Die gekochten Kartoffeln schälen und noch heiß durch die Presse drücken. Die Zwiebelmasse zu den Kartoffeln geben. Die saure Sahne und Eigelbe untermischen und abschmecken.

Auf der Arbeitsfläche ein großes Tuch ausbreiten und mit Mehl bestreuen. Den Teig so dünn wie möglich ausrollen. Die dicken Teigenden wegschneiden.

Fett zerlassen und das Backblech einfetten. Strudelteig dünn mit Fett bestreichen. Die Kartoffelfüllung gleichmäßig darauf verteilen, dabei einen 3-4 cm breiten Rand frei lassen. Mit Hilfe des Tuchs den Strudel einrollen und die seitlichen Ränder des Strudels mit der Nahtstelle nach unten auf das gefettete Backblech gleiten lassen und mit zerlassenem Fett bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Min. backen.

11.14 Kartoffelstrudel

300 g TK-Blätterteig	1 Bd. Schnittlauch
durchwachsener Speck	1 Bd. glatte Petersilie
1 Zwiebel	Salz
20 g Butter	Pfeffer
750 g Pellkartoffeln	Kümmel
(am Vortag gegart)	getr. Majoran
3 Eigelb	
1/8 l Sahne	

Die Blätterteigscheiben zum Auftauen nebeneinander legen. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebeln pellen, fein würfeln. Die Butter zerlassen und den Speck darin ausbraten. Die

Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Alles abkühlen lassen. Die Kartoffeln grob raffeln. 2 Eigelb mit der Sahne verquirlen, Schnittlauch und Petersilie fein hacken und alles mit den Kartoffeln verkneten. Speck und Zwiebelwürfel untermischen. Masse mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran abschmecken.

Den Backofen auf 225°C vorheizen.

Die Blätterteigscheiben aufeinander legen und zu einem Rechteck von ca. 24 x 30 cm ausrollen. Ein paar schmale Teigstreifen zum Garnieren abrädeln.

Die Kartoffelmasse auf den Teig streichen und zu einer Rolle formen. Teigrolle mit der Nahtstelle nach unten auf ein Blech legen. Mit Eigelb bepinseln, mit den Teigstreifen garnieren und in die Teigoberfläche ein paar Löcher stechen.

Auf der mittleren Einschubleiste 10 Min. backen, Hitze herunterstellen und weitere 10 Min. backen lassen (200°C).

Strudel herausnehmen, ein paar Min. ruhen lassen und dann in 2 cm breite Scheiben schneiden.

Reste des Strudels kann man gut noch am nächste Tag essen, z. B. in Scheiben geschnitten und aufgebraten.

Mengenangabe: 8 Portionen

11.15 Mangoldgemüse (Saleq)

1000 g Mangold

1/2 Tl. schwarzer Pfeffer

2 El. Butterschmalz

Salz

Den Mangold putzen und waschen. Die dicken Stiele entfernen und anderweitig verwenden. Die Blätter grob zerteilen.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Mangoldblätter 4-5 Min. unter Wenden darin zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mengenangabe: 12 Portionen

11.16 Okraschoten (Bamyah)

750 g Okraschoten

1 Tl. Knoblauch (durchgepresst)

1 Bd. Frühlingszwiebeln

3 El. trockner Weißwein

30 g Butter

1 Tl. schwarzer Pfeffer

Die Okraschoten waschen und putzen: dazu die Stielansätze und die Spitzen abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und nur die hellgrünen und die weißen Pflanzenteile verwenden und grob hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Okraschoten

darin andünsten, dabei ab und zu wenden. Frühlingszwiebeln, Pfeffer, Salz und Knoblauch zugeben und den Wein angießen. Alles gut vermengen und weitere drei Min. bei milder Hitze garen.

Mengenangabe: 12 Portionen

11.17 Petersiliengemüse mit Petersiliensoße

500 g Petersilienwurzeln	<i>Soße</i>
30 g Butter	1 Schalotte
Salz	20 g Butter
Zucker	4 El. Brühe
Pfeffer	2 El. Wein
50 ml Wasser	1/8 l Sahne
	1 Bd. glatte Petersilie

Petersilienwurzeln putzen, je nach Größe vierteln oder halbieren. Butter schmelzen, Petersilienwurzeln zugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Wasser zugeben, zugedeckt 10-12 Min. dünsten.

Für die Soße Schalotte schälen, hacken in Butter andünsten. Brühe, Wein und Sahne zugeben und einmal aufkochen. Petersilie grob hacken, zugeben. Soße mit dem Schneidstab des Handrührgerätes durcharbeiten, bis sie cremig grün ist.

11.18 Petersilienknödel

500 g Kartoffeln	1 Ei
(mehlig fest kochend)	Salz
1 Bd. glatte Petersilie	50 g Pinienkerne
150 g Mehl	

Kartoffeln am Vortag 20 Min. in der Schale garen pellen und auskühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schleudern, fein hacken. Mehl, Ei, Salz mit geriebenen Kartoffeln und der Petersilie zum glatten Teig verkneten.

Pinienkerne hellbraun rösten. Aus dem Teig Knödel formen und mit den Pinienkernen füllen. Im großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze zurückschalten, Knödel 20 Min. ziehen lassen, servieren.

Mengenangabe: 8 Klöße

11.19 Petits Pois Frais à la Francaise

1 Kopfsalat	1/2 Tas. Wasser
3 Tas. Erbsen (TK)	1/2 Tl. Salz
12 kleine, weiße Zwiebeln (2 cm Ø)	1/2 Tl. Zucker
6 Petersilienstängel	25 g Butter
100 g Butter	

Vom Kopfsalat welke Blätter entfernen, Strunk abschneiden, ganz waschen, in 4-6 Keile schneiden und mit Garn umwickeln. Erbsen, Zwiebeln, Petersilienstängel, Butter, Wasser Salz und Zucker mit dem Salatteil zum Kochen bringen, vorsichtig umrühren, zudecken und 30 Min. köcheln lassen.

Petersilienstängel herausnehmen, den Salat vom Garn befreien und Butter unterheben.

11.20 Pimentreis (Rus mefafal)

60 g Butterschmalz	Salz
50 g Fadennudeln	1 1/2 El. Piment
500 g Basmatireis	1/2 Tl. Zimt
100 g Pinienkerne	
5 El. Bratfond (Lammkeule)	

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Fadennudeln darin unter Wenden goldbraun anrösten. Den Reis zugeben und kurz verrühren. 5/8 l Wasser zugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Den Topf verschließen und den Reis bei mittlerer Hitze ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer trocknen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten.

Bratfond, 1 Prise Salz, Piment und Zimt unter den Reis mischen.

Mengenangabe: 12 Portionen

11.21 Preiselbeerkompott

500 g Preiselbeeren	200 g Zucker
1/8 l Wasser	

Preiselbeeren verlesen, schnell waschen und abgetropft in einem Kochtopf geben. Beeren mit Wasser und Zucker kochen.

11.22 Reibekuchen mit Sauerkraut

400 g Kartoffeln	2 El. Sauerkraut, mildes
1 Eigelb	2 El. Sonnenblumenöl
Meersalz	
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	

Die Kartoffeln schälen, auf einer Reibe fein raffeln und in einem Haarsieb abtropfen lassen. Die Stärke auffangen und später wieder zugeben. Eigelb zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sauerkraut daruntermischen. Das Öl erhitzen und esslöffelgroße Fladen goldgelb ausbacken. Die Reibekuchen auf Papier etwas entfetten.

Mengenangabe: 4 Portionen als Beilage

11.23 Röstkartoffeln in Aceto balsamico

1000 g kleine Kartoffeln	2 El. Öl
5 El. Balsamessig	Salz
1 Tl. Akazienhonig	4 El. Olivenöl
2 Bd. Basilikum	

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, etwas abkühlen lassen, pellen und kalt werden lassen. Balsamessig und Honig in einem kleinen Topf aufkochen und ca. 1 Min. einkochen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin von allen Seiten goldgelb braten. Mit Salz würzen. Bei starker Hitze die Honig-Essig-Mischung dazugießen und die Kartoffeln darin schwenken. Das Olivenöl und das Basilikum untermischen, die Kartoffeln von der Kochstelle nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

11.24 Rotkohl

1 kg Rotkohl	Salz
40 g Schmalz	Zucker
1/8 l Wasser	1 Pr. Zimt
3 Äpfel	Essig
1 Zwiebel	
3 Nelken	

Rotkohl waschen, hobeln oder fein schneiden. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Zwiebel mit Nelken spicken. Mit Fett, Salz und Zucker im Kochtopf zwischen den Rotkohl schichten. Wasser zugießen und ca. 45 Min. kochen. Zimt und Essig nach Geschmack zufügen.

11.25 Spargelgemüse in Soße Béchamel

750 g grüner Spargel	4 Salbeiblätter
1/2 Tl. Salz	1 Msp. Salz
1/2 Tl. Zucker	1 Msp. Pfeffer
10 g Butter	1 Pr. Muskat
20 g Mehl	2 El. Crème double
1/8 l Milch	
150 g Lachsschinken	

Den Spargel gründlich waschen, die unteren Enden der Stangen dünn schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel in 5 cm lange Stücke schneiden.

1/2 l Wasser mit Salz und dem Zucker zum Kochen bringen, die Spargelstücke hineingeben und zugedeckt 8 Min. darin kochen lassen.

Den Spargel auf ein Sieb schütten, dabei 1/8 l Spargelwasser auffangen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl hineingeben und unter Rühren bei schwacher Hitze hellgelb braten lassen. Mit dem Spargelwasser aufgießen, die Milch zugeben und die Soße unter Rühren aufkochen lassen und weitere 10 Min. leicht köcheln lassen.

Den Lachsschinken in Streifen schneiden. Die Salbeiblätter waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Crème double unterrühren, Spargelstücke und Schinken darin erwärmen und zum Schluss Salbei darüber geben.

Mit neuen Kartoffeln servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

12 Soßen, Marinaden

12.1 Aioli

250 g Mayonnaise	1 El. heiße Boullion
3 Knoblauchzehen	
4 Bd. Schnittlauch	

Knoblauch pellen, durch eine Presse drücken und mit der Mayonnaise verrühren. Den Schnittlauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch zur Mayonnaise geben. Etwas Instantbrühe in heißem Wasser auflösen und die Brühe in die Mayonnaise rühren, damit sie nicht zu fest ist.

12.2 Apfelsinen-Mayonnaise

1 Eigelb	Salz
1 Tl. mildem Senf	Zucker
1 El. Zitronensaft	etwas Apfelsinensaft
1/8 l Speiseöl	
2 Apfelsinen	

Das Eigelb wird mit Senf verrührt. Dann fügt man Zitronensaft hinzu und schlägt Speiseöl esslöffelweise darunter. Apfelsinen werden geschält, die Spalten enthäutet, fein geschnitten und untergerührt. Dann schmeckt man mit Salz und Zucker ab und rührt etwas Apfelsinensaft unter die Mayonnaise.

12.3 Bananen-Currysoße

2 Bananen	Zucker
1 El. Zitronensaft	1 El. Currypulver
100 g Mayonnaise	4 El. Dosenmilch
Salz	

Die Bananen schälen und 1 1/2 Bananen pürieren. Die restliche Banane in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln und zum Garnieren zur Seite stellen. Die pürierten Bananen mit Mayonnaise, Salz, Zucker, Currypulver und Dosenmilch glatt rühren. Abschmecken. Die Soße in eine Schüssel füllen und mit den Bananenscheiben garnieren.

12.4 Cashew-Soße

1 Doppelrahm-Frischkäse	3 El. Curry-Soße
50 g gemahlene Cashewnusskerne	Salz
6 El. Sahne	

Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit den Nüssen, der Sahne, der Currysoße und dem Salz vermengen.

12.5 Cumberland-Sauce

1 Apfelsine	1 El. Portwein
1 Zitrone (ungespritzt)	1 El. Apfelsinensaft
1 gewürfelte Schalotte	Ingwer
3 El. Rotwein	Salz
250 g rotes Johannisbeergelee	Cayennepfeffer
1 Tl. Senf	

Apfelsine und Zitrone heiß waschen, abtrocknen, hauchdünn schälen, die Schale in sehr feine Streifen schneiden. Mit Schalotte in dem Rotwein kochen lassen, bis der Wein verkocht ist. Erkalten lassen und das Gelee unterrühren, danach die übrigen Zutaten. Zuletzt mit dem Apfelsinensaft und den Gewürzen abschmecken.

12.6 Erdnusssoße

200 g Erdnusspaste	4 Tl. Zucker
2 Tl. Sambal Oelek	Salz
4 Tl. Weißweinessig	

Erdnusspaste mit Sambal Oelek und 200 ml Wasser verrühren und unter Rühren erwärmen. Masse vom Herd nehmen und mit Weißweinessig, Zucker und Salz herzhaft abschmecken. Soße zu den Hühnerfleischspießen reichen.

Mengenangabe: 24 Spieße

12.7 Feigenbutter

50 g Feigen	1 Pr. Kardamom
25 g Haselnüsse	1 Pr. Vanille
50 g Butter	
1 Tl. Honig	

Feigen in wenig Wasser ca. 2 Std. einweichen und pürieren. Haselnüsse mahlen. Butter mit Honig, Kardamom, Vanille verrühren. Feigenmuss und Nüsse zugeben und alles miteinander mischen.

12.8 Joghurt mit Gurken und Minze (Nedschumiyyah)

350 g Salatgurke	2 Tl. Minze
2 Knoblauchzehen	Salz
750 g Vollmilchjoghurt	

Die Salatgurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen pellen und durch eine Presse drücken. Die Flüssigkeit abgießen, die sich auf dem Joghurt gebildet hat. Den Joghurt mit Gurkenwürfeln, Minze und Knoblauchzehen verrühren. Mit Salz würzen, bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

Mengenangabe: 12 Portionen

12.9 Kalifornische Soße

1 Doppelrahm-Frischkäse	1 Spritzer Tabascosauce
1/8 l Sahne	Salz
4 El. Tomaten-Ketchup	Pfeffer
2 Spritzer Worcestersauce	Zucker
1 Tl. Zitronensaft	
1 Tl. flüssige Paprikawürze	

Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken, Sahne esslöffelweise unterrühren, alle Zutaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

12.10 Kräuterbutter

250 g Butter	Pfeffer
1 Pkg. TK Kräutermischung	1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz	

Alle Zutaten miteinander verkneten und abschmecken. Gut durchkühlen lassen.

12.11 Preiselbeercreme

50 g Magerquark	Salz
2 El. Preiselbeerkonfitüre	Zucker
1 El. geriebener Meerrettich	1 Spr. Tabasco
1 Tl. Zitronensaft	1/8 l Sahne
1 Pr. Ingwerpulver	

Den Magerquark glatt rühren und die Preiselbeerkonfitüre und den Meerrettich unterheben. Mit Zitronensaft, Ingwerpulver, Salz, Zucker und Tabasco würzen. Die Sahne schlagen und unterheben.

12.12 Sauce Remoulade

1 klein. Zwiebel	100 g Salatmayonnaise
1 klein. Gewürzgurke	Salz
1 Sardellenfilet	Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie	1 Pr. Zucker
2 St. Kerbel	1 Tl. Senf
2 St. Estragon	
2 Tl. Kapern	

Die geschälte Zwiebel, die Gewürzgurke und das Sardellenfilet klein schneiden. Petersilie, Kerbel und Estragon waschen, abtropfen lassen. Alle diese Zutaten und Kapern fein hacken.

Die Mayonnaise in einer Schüssel mit Salz, weißen Pfeffer und 1 Pr. Zucker und Senf verrühren. Die gehackten Zutaten untermischen und kräftig abschmecken.

12.13 Sauce Tatare

1 klein. Gewürzgurke	1 hart gekochtes Ei
1/2 Bd. Petersilie	100 g Salatmayonnaise
1/2 Bd. Dill	80 g saure Sahne
1/2 Bd. Estragon	Salz
80 g Mixed Pickels mit Sud	1 Pr. Zucker
1 Glas Kapern	

Die Gewürzgurke schälen und feinhacken. Die Petersilie, den Dill und den Estragon kalt abbrausen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Mixed Pickels, die Kapern und das gepellte Ei auch hacken. Alle Zutaten miteinander mischen.

Die Mayonnaise und die saure Sahne miteinander glatt rühren. Die übrigen Zutaten und etwas Mixed-Pickels-Sud unterrühren. Nach Wunsch noch mit Salz und Zucker abschmecken.

12.14 Saure Sahne-Eier-Soße

2 hart gekochte Eier	1 Tl. Honig
1 Tl. Senf	150 g saure Sahne
1 El. Weinessig	1/8 l Olivenöl
1 Tl. Kräutersalz	
etw. Pfeffer, frisch gemahlen	

Die Eier abpellen, der Länge nach halbieren. Das Eigelb herauslösen, mit einer Gabel ganz fein zerdrücken, mit Senf, Pfeffer, Kräutersalz, Essig und Honig vermischen. Saure Sahne mit der Eimasse in ein hohes Gefäß füllen. Mit dem Schneebesen des elekt. Rührgerätes sehr cremig aufschlagen. Das Öl nach und nach tropfenweise unterschlagen, bis eine cremige Soße entstanden ist. Abschmecken!

Diese Soße kann statt Mayonnaise werden.

12.15 Schnelle Salatsoße

25 g gemischte Kräuter (evtl. TK)	etw. Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Sahne	50 g Weinessig (5 El.)
10 g Kräutersalz (1 Tl.)	

Kräuter, Sahne, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß füllen. Mit dem Mixstab gut durcharbeiten. Den Essig zugeben, zu einer dicklichen Soße mixen. Abschmecken!

Tipp: Bereiten Sie die Soße in einem Schraubglas zu! Es kann dann als Vorratsbehälter dienen und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

12.16 Tzatziki

3 Becher Joghurt
1 Salatgurke
3 Knoblauchzehen
Salz

Pfeffer
3 Zwiebeln
8 schwarze Oliven

Joghurt leicht schaumig schlagen. Salatgurke schälen, entkernen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken und mit den Gurkenstückchen in den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlen. Zwiebeln hacken. Oliven in Scheiben schneiden und beides als Garnierung anlegen. Dazu Bauernbrot reichen

13 Dessert, Süßspeisen

13.1 Apfelkompott mit Mascarpone-Soße

Kompott:

1000 g säuerliche Äpfel
1 Zitrone
50 g Zucker
3 Blt. weiße Gelatine

Karamell

100 g Puderzucker
3 El. Apfelsaft

Soße

250 g Mascarpone
6 El. Calvados
30 g Puderzucker

Dekoration

1 Bd. Zitronenmelisse

Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Jedes Apfelviertel zuerst in 3 Spalten, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Zitronenschale dünn abreiben und die Zitrone auspressen. Apfelscheiben, Zitronenschale, Zitronensaft und Zucker in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze weich dünsten. Die Apfelscheiben sollen leicht zerfallen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und unter das Kompott heben. Das Kompott erkalten lassen.

Den Puderzucker in einem Topf braun schmelzen lassen. Mit dem Apfelsaft ablöschen und aufkochen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Den Karamell auf 6 Förmchen verteilen und den kalten Kompott darüber verteilen. Die Formen kurz auf die Arbeitsfläche stoßen, damit das Kompott sich fest auf die Karamellschicht drückt. Die Formen mindestens 5 Std. in den Kühlschrank stellen.

Mascarpone mit Calvados und Puderzucker verrühren. Mit einem kleinen Messer das Kompott rundherum vor Formrand lösen und auf Servierteller stürzen. Mascarpone-Soße auf die Teller verteilen und jeweils mit einen Zweig Zitronenmelisse garnieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

13.2 Bananen in Kokosmilch

800 ml Kokosmilch
600 g Bananen
400 g Süßkartoffeln

280 g Jackfruits (Dose)
Honig zum Süßen

Kokosmilch aufkochen. Bananen schälen und schräg in 2 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Jackfruits abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Bananen und Kartoffeln zur Kokosmilch geben und 10 Min. kochen

lassen. Die Jackfruits zugeben und weitere 10 Min. garen.
Das Dessert lauwarm servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

13.3 Brombeer-Joghurtspeise

500 g Brombeeren	50 g Zucker, ca.
1 Vanilleschote	200 g Sahne
500 g Joghurt	

Brombeeren vorsichtig waschen und trocknen, für die Garnitur einige Beeren abnehmen und die restlichen Früchte pürieren. Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen. Joghurt mit Fruchtmus verrühren, Zucker hinzufügen. Sahne steifschlagen und unterheben, abschmecken.

Alles schön portionieren und kalt stellen. Mit Brombeeren und Walnusskernen garnieren.

13.4 Clafouti

150 g Zucker	Aprikosen, Erdbeeren,
4 Eier	Johannisbeeren etc.)
175 g Mehl	50 g Zucker
1/3 l Milch	(Puderzucker oder - wie in Südfrankreich -
1 Glas Kirschwasser	Kristallzucker)
750 g Obst	
(Schwarzkirschen, Himbeeren,	

Zucker und Eier schaumig rühren. Mehl, Milch nach und nach zufügen, mit Kirschwasser parfümieren; Teig in eine feuerfeste Form geben, Obst darauf verteilen, mit Zucker bestreuen.

Die Form in den Backofen stellen und den Auflauf bei 200°C ca. 35 Min. backen.

13.5 Crêpes Susette

<i>Crêpes</i>	1 Pkg. Vanillezucker
125 ml Milch	Butter
2 Eier	
50 g Mehl	
Salz	

<i>Soße:</i>	2 cl Zitronensaft
1 unbeh. Orange, Schale von	4 cl Orangenlikör
4 Zuckerwürfel	2 cl Weinbrand oder Cognac
40 g Butter	
60 g Zucker	
10 cl Orangensaft	

Alle Zutaten zu einem dünnflüssigen Teig rühren. In einer Pfanne (15 cm Ø) dünne Crêpes backen und warmstellen.

Die Orangenschale mit den Zuckerwürfeln abreiben. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, Zucker mit zerkleinerten Zuckerwürfeln darin schmelzen. Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen und Soße einkochen lassen.

Die Crêpes hineinlegen und wenden.

Crêpes mit Orangenlikör und Weinbrand übergießen und flambieren.

13.6 Erdbeereis mit Schokolade

500 g Erdbeeren	<i>zum Garnieren</i>
300 g Erdbeer-Sahne-Joghurt	schöne, kleine Erdbeeren
400 g Sahne	Raspelschokolade
50 g Puderzucker	
50 g Raspelschokolade	

Erdbeeren abspülen, gut abtropfen lassen und putzen. Die Erdbeeren im Mixer pürieren, dann in eine Rührschüssel umfüllen und mit Joghurt, 200 g flüssiger Sahne und Puderzucker vermischen. Die restliche Sahne steif schlagen und mit den Schokoladenraspeln unter die Erdbeersahne rühren. Die Masse in 2 Portionen in Edelstahlschüsseln ins Gefrierfach stellen, bis sie gefroren ist. Zwischendurch immer wieder rühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden und das Eis cremig wird. Die Erdbeeren zum Garnieren waschen, das Grün nicht abschneiden. Das Eis in Kugeln portionieren, mit Erdbeeren und den Schokoraspeln garniert servieren.

13.7 Erdbeeren mit Käsecreme gefüllt

500 g große Erdbeeren	1 El. Cognac
1 El. Zucker	einige kleinere Erdbeeren mit Stiel und Blättern
150 g Frischkäse	
2 El. Zucker	

Für dieses Rezept eignen sich nur einwandfreie Früchte. Die Beeren waschen, von den Stielen zupfen, halbieren, die Hälften paarweise nebeneinander legen und mit etwas Zucker

bestreuen. Den Frischkäse mit dem Zucker und dem Cognac glatt rühren. Etwa 1 Teelöffel voll Käsecreme auf die Schnittfläche einer Erdbeershälfte streichen, die andere Hälfte darauflegen, leicht andrücken und beide Hälften mit einem Holzspießchen zusammenstecken. Auf diese Weise alle Erdbeeren füllen. Die kleinen Erdbeeren mit den Blättern waschen, abtropfen lassen und die gefüllten Beeren damit garnieren.

13.8 Erdbeeren mit Mascarpone und Pinienkernen

200 g Mascarpone	60 g brauner Zucker
200 g Sahne	6 El. Amaretto
50 g Puderzucker	100 g Pinienkerne
1000 g Erdbeeren	

Puderzucker sieben und mit Mascarpone verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und mit dem braunen Zucker und dem Amaretto mischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auskühlen lassen. Die Erdbeeren auf Portionsschälchen verteilen und die Mascarpone Masse darauf geben. Die Speise mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

13.9 Errötende Jungfrau

1/2 l Buttermilch	5 Bl. weiße Gelatine
100 g Zucker	1 Bl. rote Gelatine
1 Orange	
2 El. Rum	

Buttermilch und Zucker schaumig rühren und Orangensaft und Rum unterrühren. Weiße und rote Gelatine im kaltem Wasser einweichen und bei milder Hitze tropfnass in die Buttermilchmischung rühren. Nachspeise in Portionsschälchen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

13.10 Feigen mit Himbeersoße (Figs Carlton)

500 g frische Feigen	100 g Zucker
200 g Himbeeren	
100 g Crème fraîche	

Feigen schälen, vorsichtig halbieren und auf einem Dessertteller anrichten. Kalt stellen. Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Crème fraîche mit den Quirlen des

Handrührers aufschlagen und mit Zucker unter das Himbeerpüree heben. Auf dem Dessertteller mit den Feigen anrichten und eiskalt servieren.

13.11 Grießauflauf mit Birnen

850 g Birnen (Ds)	1/8 l Milch
1/2 l Milch	4 Eiweiß
60 g Butter	4 Eigelb
1/2 Vanilleschote, Mark von	100 g Zucker
200 g Weizengrieß	100 g Sahne
80 g Mohn	

Birnen abtropfen lassen. Die Milch in der Mikrowelle bei 600 Watt 4-5 Min. aufkochen lassen, den Grieß einrühren und bei 180 Watt 4-5 Min. quellen lassen. Das Vanillemark zufügen, den Grieß umrühren und abkühlen lassen.

Mohn und Milch in eine Schüssel geben und bei 360 Watt 4-5 Min. quellen lassen. Eiweiß steif schlagen und kühl stellen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, den Mohn und die Sahne unterrühren. Die Creme und den Eischnee unter den Grieß ziehen, Masse glatt streichen und die Birnen darauf verteilen. Bei 360 Watt mit Umluft 180-200°C 18- 22 Min. backen.

13.12 Grießdessert mit Walnüssen (Nammurah)

400 g Hartweizengrieß	Grieß zum Bestreuen der Saftpfanne
1 kg Vollmilchjoghurt	4 Eiweiß
500 g Zucker	1 Pkg. Vanillezucker
4 El. Zitronensaft	100 g Walnüsse
4 El. Rosenwasser	150 g Pistazienkerne
20 g Butterschmalz	

Grieß und Joghurt verrühren und ca. 2 Std. ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit 300 g Zucker und den Zitronensaft mit 1/4 l Wasser zu Sirup einkochen. Den Topf vom Herd nehmen, sofort ins kalte Wasser stellen und abkühlen lassen. Sirup mit 2 El. Rosenwasser verrühren. Die Saftpfanne des Backofens mit weichen Butterschmalz ausfetten und mit wenig Grieß bestreuen. Von der ausgequollenen Grieß-Joghurt-Masse etwas abnehmen und zur Seite stellen.

Das Eiweiß mit 150 g Zucker und dem Vanillezucker zu steifem Schnee schlagen und unter die Grießmasse heben. Die Grießmasse auf die Fettpfanne streichen und im Ofen bei 225°C 8 Min. backen.

Die Saftpfanne herausnehmen und mit einem scharfen Messer aus der Grießmasse Quadrate schneiden. In die Mitte eines Quadrates eine Walnusschale drücken. Die Grießmasse bei

250°C weitere 10-12 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Die Grießmasse mit dem Zuckersirup bestreichen und abkühlen lassen. Die Pistazienkerne grob hacken und auf eine Platte setzen. Die restliche Grießmasse mit dem restlichen Zucker und dem restlichen Rosenwasser verrühren und als Soße zum Dessert servieren.

Mengenangabe: 25 Stück

13.13 Haselnussnockerln mit Liköräpfeln und Orangen-Butter-Soße

200 g Haselnusskerne	400 g Äpfel
50 g Mehl	3 El. Zitronensaft
4 El. Sahne	1 Orange
Salz	1/8 l Orangenlikör
60 g Zucker	60 g Butter
4 Eier	

150 g Haselnüsse mahlen. 50 g Nüsse vierteln und zur Seite stellen. Die gemahlene Nüsse in eine Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, dabei ständig umrühren, dann in eine Schüssel geben.

Mehl, Sahne, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 2 Eier zu den gerösteten Nüssen geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem dicken Teig vermischen. Den Teig ausquellen lassen und dann die restlichen 2 Eier hineinrühren.

2 Esslöffel in heißes Wasser tauchen, damit Nockerln aus dem Nussteig formen. In schwach gesalzenes Wasser gleiten lassen, 10 Min. darin ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Die Nockerln in einer gebutterten Form bei 50°C im Backofen warm stellen.

Die Äpfel schälen und vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. -Die Orange heiß abwaschen, eine Hälfte hauchdünn abschälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Die Orange auspressen.

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Äpfel, Orangenschale und Orangensaft zugeben und die Äpfel darin 2-3 Min. darin garen lassen. Sobald die Masse dickflüssig wird, den Likör zugießen.

Die Äpfel herausnehmen und auf Portionsteller verteilen. Die Nockerln ebenfalls auf Teller verteilen. Die Butter in der heißen Soße schmelzen lassen, die geviertelten Haselnüsse unterheben und die Soße über die Nockerln geben. Sofort servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

13.14 Herbstlicher Obstsalat

2 Äpfel	2 El. Pinienkerne
2 Birnen	1 El. Honig
250 g Zwetschgen	1 El. Zitronensaft
250 g blaue Trauben	4 El. Traubensaft
250 g Honigmelone	

Die Äpfel und Birnen waschen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in Streifen schneiden. Die Trauben waschen, halbieren und entkernen. Die Honigmelone schälen, entkernen und würfeln. Das Obst mit den Pinienkernen mischen. Honig, Zitronensaft und Traubensaft vermischen, über den Salat gießen und vorsichtig unter das Obst heben.

13.15 Joghurt mit Karamellhimbeeren

600 g Biojoghurt	60 g Zucker
etw. geriebene Muskat	Wasser
2 El. flüssiger Honig	
400 g Himbeeren	

Joghurt mit Muskat und Honig verrühren. Die Himbeeren vorsichtig waschen und verlesen. Gut die Hälfte der Früchte zerdrücken und unter den Joghurt rühren. In Gläser verteilen und die restlichen Beeren draufgeben.

Zucker mit Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen, zu goldbraunem Karamell einkochen lassen und über die Beeren träufeln.

pro Portion: 210 kcal / 890 kJoul

13.16 Kartoffel-Blaubeer-Küchlein

500 g Kartoffeln	2 Eier
50 g Mehl	2 El. Zucker
25 g Stärke	250 g Schmand
1 Eigelb	16 Tortelettförmchen (10 cm Ø)
1 Pr. Salz	
300 g Blaubeeren	

Kartoffeln schälen und am Vortag kochen. Durch eine Presse drücken und mit Mehl, Stärke, Eigelb und Salz verkneten. Blaubeeren verlesen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Eier mit Zucker schaumig rühren und Schmand unterrühren. 16 Tortelettförmchen

ausfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Den Teig in die Förmchen drücken. die Ränder hochdrücken und mit Semmelbröseln bestreuen.

Beeren auf dem Teig verteilen, Creme darüberstreichen und auf dem Boden des vorgeheizten Ofens bei 200° C ca. 20- 25 Min. goldgelb backen.

Die Küchlein noch lauwarm mit Puderzucker bestreuen.

Mengenangabe: 16 Stück

13.17 Marinierte Pflaumen, Brombeeren und Melonenkugeln mit Pistazieneis

500 g Pflaumen	1 klein. Ogenmelone
50 g Puderzucker	500 ml Pistazieneis
3 El. Cassis	Pistazienkerne (gehackt)
(Likör aus schwarzen Johannisbeeren)	6 Zwg. Zitronenmelisse
2 El. Himbeergeist	1/4 l Schlagsahne, eventuell
250 g Brombeeren	

Pflaumen waschen, entsteinen und längs vierteln. 200 g davon mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Püree durch ein Sieb streichen und mit Puderzucker, Cassis und Himbeergeist verrühren. Brombeeren verlesen, in stehendem Wasser waschen, im Sieb abtropfen lassen. Ogenmelone halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben, Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher aus der Schale lösen. Zum Servieren die Früchte mit Fruchtpüree auf gekühlten Tellern anrichten und Pistazieneis draufgeben. Mit Pistazienerkernen bestreuen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Eventuell Schlagsahne dazu reichen.

Mengenangabe: 6 Portionen

13.18 Mousse von Lieblingsschokolade

100 g Schokolade	evtl. Zucker
250 g Sahne	
etwas Weinbrand	

Diese Mousse kann mit jeder Schokolade hergestellt werden.

Die Schokolade zerbröckeln und mit der Sahne zum Kochen bringen. Solange rühren bis sich die Schokolade vollkommen aufgelöst hat. Masse in den Kühlschrank stellen und sehr gut durchkühlen lassen.

Die Schokoladensahne mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis sie steif wird. Die Mousse mit etwas Weinbrand abschmecken und in Dessertschälchen füllen.

Schmeckt auch sehr gut in Verbindung mit Obst.

13.19 Nusscreme mit Früchten

300 g TK-Beerencocktail	20 g Speisestärke
1/4 l Milch	2 El. Milch
1 El. Vanillezucker	250 ml Haselnusseis
1 Pr. Salz	
1 El. Arrak	

Beerencocktail nach Vorschrift auftauen lassen. Milch mit Vanillezucker, Salz, Arrak zum Kochen bringen. Speisestärke mit Milch verrühren und in die heiße Milch gießen. Aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen. Haselnusseis unter die Soße rühren und die Masse über die Beeren gießen. Die Nachspeise mit Pistazien oder Krokant bestreuen.

13.20 Orangen-Apfelgratin

2 Orangen	1/2 Orange, Schale von
2 Äpfel	2 El. Orangenlikör
1 Pkg. Vanillezucker	1 El. Speisestärke
2 Eigelb	2 Eiweiß
40 g Zucker	50 g Walnüsse
100 g Mascarpone	

Die Orangen schälen und filieren. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Beides schuppenförmig in eine gefettete Auflaufform legen und mit dem Vanillezucker bestreuen.

Eigelb mit Zucker schaumig rühren und den Mascarpone nach und nach zugeben. Die Orangenschale unterheben. Orangenlikör mit der Stärke verrühren und ebenfalls unterheben.

Masse in eine Porzellan oder Glasschüssel füllen und 1-2 Min. bei 600 Watt in der Mikrowelle eindicken lassen. (Masse darf nicht kochen) Masse abkühlen lassen.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Creme ziehen. Die Creme über die Früchte gießen und mit den Walnüssen belegen.

Bei 360 Watt mit Grillstufe 5-7 Min. gratinieren.

13.21 Parfait auf Himbeermark

2 Eigelb	einige grüne Pfefferkörner, getrocknet
1 El. Blütenhonig	<i>Himbeermark</i>
8 cl Aquavit	500 g frische Himbeeren
0.2 l süße Sahne	

Zum Garnieren

Pfefferminzblätter

Die Eigelb mit Honig im Wasserbad cremig aufschlagen, erkalten lassen. Aquavit zugeben und die steif geschlagene Sahne unterheben. Die Pfefferkörner unterziehen. Die Masse in eine Form füllen und über Nacht in den Gefrierschrank stellen.

Die Hälfte der frischen Himbeeren im Mixer pürieren, anschließend Himbeermark durch ein Sieb streichen.

Das Parfait aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden. Je eine Scheibe in die Mitte eines Tellers legen, das Mark an die Seite geben und mit frischen ganzen Himbeeren und Pfefferminzblättchen garnieren.

13.22 Quarkauflauf mit Bananen

4 Eier	450 g Bananen
100 g Quark	60 g kernige Haferflocken
1 Pkg. Vanillepuddingpulver	Fett für die Form
150 g Zucker	1 Tl. Puderzucker zum Bestäuben
1 unbeh. Zitrone	

Eigelb, Quark, Puddingpulver, 100 g Zucker und abgeriebene Zitronenschale verrühren. Bananen in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Eiweiß steif schlagen.

Restlichen Zucker in einer Pfanne flüssig werden lassen, Haferflocken zufügen und in dem Zucker leicht bräunen. Karamellisierte Haferflocken, Bananen und Eischnee unter die Quarkmasse heben und in eine gefettete Auflaufform geben. Im Ofen bei 200°C 40-50 Min. backen. Zwischendurch evtl. abdecken.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

13.23 Quarkcreme mit Schokolade

1 klein. Dose Mandarinen	4 El. Eierlikör
100 g zartbittere Schokolade	2 El. geriebene Mandeln
125 g Sahnequark	1/8 l Sahne
2 El. Zitronensaft	

Mandarinen im Sieb abtropfen lassen, den Saft auffangen. Von der Schokolade mit dem Messer oder Sparschäler etwas zum Garnieren abschaben. Die übrige Schokolade zerbröseln und in heißen Wasserbad auflösen, dann mit dem Quark cremig schlagen. Zitronensaft, Eierlikör und soviel Mandarinsaft zufügen und verschlagen, bis eine schlanke Creme entstanden ist.

Geriebene Mandeln unterrühren, die Creme anrichten und Mandarinen zum Blütenkranz

auf die Mitte legen. Sahne steif schlagen, Tupfen davon auf die Mitte setzen und mit abgeschabter Schokolade bestreuen, bis zum Servieren kühlen.

13.24 Quarkmousse mit Bananen

1 Zitrone	4 Bl. Gelatine
4 Bananen	2 El. Rum
150 g Zucker	50 g Mandelblättchen
250 g Sahnequark	
150 g Sahnejoghurt	

Zitrone wie einen Apfel schälen, Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Rest ausdrücken, Saft auffangen.

3 Bananen mit Zitronensaft und 90 g Zucker pürieren, mit Quark und Joghurt vermengen. Gelatine einweichen, ausdrücken, im erwärmten Rum auflösen und unter die Masse ziehen, 1 Std. kühl stellen

60 g Zucker mit Mandeln karamellisieren, auf Backpapier kalt werden lassen und fein hacken. 1 Banane schräg in Scheiben schneiden. Mousse mit Krokant, Zitronenfilets und Bananenscheiben garnieren.

13.25 Quarksouffle mit Himbeersoße

3 Eier	20 g Speisestärke
250 g Magerquark	Butter
30 g Puderzucker	Puderzucker
1 El. Vanillezucker	300 g Himbeeren
Salz	1 El. Zitronensaft
1/4 Zitronenschale	3 El. Honig
125 g Sahne	1 El. Crème fraîche
3 Eiweiß	
20 g Mehl	

Eier trennen und Eiweiß kühl stellen. Magerquark mit Eigelb, der Hälfte des Puderzuckers, Vanillezucker, Salz und abgeriebener Zitronenschale verrühren. Sahne steif schlagen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und den restlichen Puderzucker unter ständigen weiterschlagen einstreuen. Der Eischnee soll weich und glänzend sein. Die Sahne und den Eischnee auf die Quarkmasse geben.

Mehl mit der Speisestärke mischen und darüber sieben, vorsichtig mit einem Schneebesen drunterziehen. Dabei nicht rühren, sonst fällt die Masse zusammen!

Die Souffleförmchen ausbuttern und mit Puderzucker austreuen, Soufflemasse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30-40 Min. backen.

Himbeeren pürieren und mit Honig, Zitronensaft und Crème fraîche vermengen.
Die Souffles aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

13.26 Rhabarbercreme

500 g Rhabarber	50 g Marzipanrohmasse
175 g Zucker	2 El. Crème fraîche
4 El. Orangenlikör	250 g Sahne
6 Bl. Gelatine	

Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit dem Likör mischen und ca. 20 Min. dünsten. Den Zucker anschließend unterrühren.

Gelatine im kalten Wasser einweichen (10-20 Min.).

Den gedünsteten Rhabarber mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Die Gelatine gut ausdrücken und im Rhabarberpüree auflösen. Das Püree abkühlen lassen.

Die Marzipanrohmasse mit der Gabel zerdrücken und mit der Crème fraîche verrühren. Die Sahne steif schlagen und mit der Marzipanmasse mischen.

Wenn die Rhabarbercreme beginnt zu gelieren, die Sahne unterheben. Nochmals im Kühlschrank gelieren lassen und kalt servieren.

13.27 Ricotta-Mousse

3 Bl. Gelatine	1 Zitrone
500 g frischer Ricotta-Käse	250 g Sahne
150 g Joghurt	300 g rote Johannisbeeren (TK)
2 Pk Vanillezucker	Minze zur Garnierung
2 El. Zucker	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ricotta, Joghurt, Vanillezucker und Zucker mit 3 El. Zitronensaft verrühren und abschmecken. Gelatine auflösen, 2 El. Ricottacreme mit einem Schneebesen in die Gelatine rühren und diese Masse mit der restlichen Creme glatt rühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die gelierende Creme heben.

Ricotta-Mousse ca. 60 Min. zum Gelieren in den Kühlschrank stellen.

Mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen und auf Teller anrichten. Mit den Johannisbeeren und Minze-Blättchen garnieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

13.28 Rumapfel mit Vanilleeis

20 g Mandelblättchen	2 El. Zitronensaft
4 Äpfel	4 El. Weißwein
40 g Butter	8 El. Rum
4 El. Zucker	8 Kugeln Vanilleeis
1/2 Tl. Zimt	

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und kalt werden lassen.

Äpfel schälen, das Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher entfernen und die Äpfel quer halbieren. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Äpfel hineinsetzen und gut in der Butter wenden. Zucker mit Zimt mischen und die Äpfel von jeder Seite damit bestreuen. Unter öfterem Wenden leicht anbraten. Dann die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, mit Rum und Weißwein begießen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Die Äpfel unter öfterem Wenden darin knapp gar kochen lassen.

Die noch heißen Apfelhälften auf Portionstellern verteilen, mit dem Sud begießen. Mit den Mandelblättchen bestreuen und mit Vanilleeis servieren.

13.29 Schokoladencreme à la Montmartre

75 g feingeh. Haselnüsse	100 g Schokolade (Noisette)
1 El. Butter	4 cl Rum
1 El. brauner Zucker	100 g Sahne
500 g Sahnequark	<i>zum Garnieren</i>
200 g Crème fraîche	4 Stck. Schokoladengebäck
50 g Zucker	
1/2 Vanilleschote	

Haselnüsse in erhitzter Butter goldbraun rösten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Haselnüsse erkalten lassen. Quark mit Crème fraîche, Zucker und Vanillemark schaumig schlagen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen und mit dem Rum zur Quarkcreme geben. Die karamellisierten Nüsse unterheben. Die Schokoladencreme in Dessertgläser füllen und im Kühlschrank 1 Std. kühl stellen. Inzwischen die Sahne steif schlagen und das Dessert mit einer großen Sahnehaube einem Stück Schokoladengebäck garnieren.

13.30 Schokoladenfondue

1/8 l Sahne
200 g bittere Schokolade

2 El. Weinbrand oder Rum

Sahne in einer Fondue-Pfanne auf der Kochstelle erhitzen, aber nicht kochen lassen. Schokolade in kleine Stücke brechen und in der Sahne unter Rühren schmelzen lassen. Weinbrand unterrühren. Das Fondue auf dem Rechaud weiter köcheln lassen.
Beigabe: Weißbrot, Waffeln, Sandgebäck und Früchte, z.B. Birnenspalten Weintrauben, Pfirsiche und Aprikosen

13.31 Süße Buchweizenküchlein

30 g Butter
200 g Buchweizenschrot
1/2 l Wasser
40 g Mehl
1 Pr. Salz
50 g Zucker
4 Eier

1/2 l Milch
2 El. Rosinen
3 klein. Äpfel
Butter z. Backen
Zucker u. Zimt
zum Bestreuen

Butter in einem Topf erhitzen. Schrot darin anrösten, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen. Die Masse abkühlen lassen. Mehl, Salz, Zucker, Eier unterrühren. Milch zugießen. Die Rosinen waschen und in den Teig rühren. Äpfel waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und unterheben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel 4-5 Küchlein in die Pfanne setzen und den Teig langsam von beiden Seiten hellbraun backen.
Vor dem Servieren mit einem Zimt-Zucker-Gemisch bestreuen.

13.32 Tiramisu (ohne Ei)

500 g Löffelbiskuits
0.2 l Espresso
8 cl Orangen-, Kirsch-od. Kaffeelikör
400 g Sahne
3 Pkg. Sahnesteif
75 g feiner Zucker
1 Tl. Zimt
1 Vanilleschote

200 g Mascarpone

Zur Garnierung:
Kakao
Makrönchen
1 unbeh. Zitrone
Minzeblättchen

Löffelbiskuits nebeneinander auf eine eckige Platte legen und mit dem Espresso und dem Likör beträufeln.

Sahne 1 Min. schlagen und den Sahnefestiger, Zucker, Zimt und das Mark der Vanilleschote zufügen und die Sahne steif schlagen. Mascarpone verrühren und die Sahne unterheben.

Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Schüssel legen und mit der Hälfte der Mascarponecreme bedecken. Die übrigen Biskuits drüberlegen und mit der restlichen Creme bedecken. Kalt stellen.

Dessert mit Kakao bestäuben, mit den Makrönchen, der Zitronenschale und der Minze dekorieren.

13.33 Topfenknödel mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott

Kompott

500 g Rhabarber
100 g Zucker
1 Vanilleschote
100 g Erdbeeren

1 El. Zitronenschale
50 g Zucker
150 g altbackenes Weißbrot

Knödel

700 g Quark
50 g Butter
3 Eier
Salz
2 El. Zitronensaft

Butterbrösel:

125 g Butter
100 g Semmelbröseln
80 g Zucker
1 Tl. Zimt
Puderzucker zum Bestäuben
Zitronenmelisse zum Garnieren

Den Rhabarber abziehen, waschen und in 3 cm dicke Stücke schneiden. Mit dem Zucker bestreuen und ca. 1 Std. ziehen lassen. Mit Vanillemark würzen und langsam zum Kochen bringen. 1 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Die Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Die Rhabarbermasse abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren mit dem Erdbeerpüree mischen.

Für die Knödel den Quark in einem Tuch sehr gut ausdrücken. Dann durch ein Sieb streichen und mit der Butter und den Eiern verrühren. Den Teig ca. 20 Min. stehen lassen, zwischendurch mehrmals kräftig durchschlagen. Masse mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Zucker würzen. Das Weißbrot ohne Rinde reiben und zu den Klößen geben. Noch mal 30 Min. quellen lassen. Masse zu ca. 16 Klößen formen und in leise kochendem Wasser ca. 12 Min. garen.

Für die Butterbrösel die Butter schmelzen lassen und die Brösel darin hellgelb braten. Mit Zucker und Zimt mischen. Die abgetropften Knödel darin wälzen und mit dem Kompott auf Tellern anrichten. Mit Puderzucker überstäuben und Melisseblättchen garnieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

13.34 Überbackenes Fruchtdessert

2 Äpfel	3 El. Milch
2 Bananen	3 El. Wasser
1/2 Zitrone	3 El. Speisestärke
2 Eier	
100 g Zucker	

Äpfel und Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Obst abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten, dabei jede Schicht mit Zitronensaft beträufeln.

Die Eier trennen und das Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Milch, Wasser und Stärke zugeben, verrühren und alles unter Rühren langsam erhitzen. Die Creme über das Obst gießen. Das Eiweiß steif schlagen und darüber verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220°C 5 Min. backen, bis die Oberfläche braun und knusprig ist.

13.35 Zimt-Honig-Parfait

200 g Sahne	2 Tl. Zimt
3 El. Honig	

Die Sahne steifschlagen und Honig und Zimt einrühren. Die Masse in 4 Portionsförmchen füllen und ins Gefrierfach stellen. Nach 60 Min. Gefrierzeit ist das Parfait gerade richtig.

Zubereitungszeit ohne Gefrieren: 10 Min.

13.36 Zuppa romana

4 Eigelb	1 Pr. Salz
4 El. kaltes Wasser	4 Eigelb
125 g Zucker	50 g Zucker
60 g Mehl	40 g Mehl
60 g Speisestärke	1 Tl. Stärke
1 Tl. Backpulver	1/6 l Cognac
4 Eiweiß	250 g Sahne
1 Vanilleschote	
1/2 l Milch	

Eigelb, Wasser und Zucker schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver vorsichtig unter die Masse heben. Eiweiß schaumig schlagen, vorsichtig unter die Masse heben.

Ein Backblech zur Hälfte mit Backtrennpapier auslegen, einen Streifen Alufolie als

"Begrenzung" unter das Papier legen und zur Kante falten. Den Biskuitteig aufs Blech geben und bei 180°C etwa 15 Min. backen.

Den Biskuit auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen und in Streifen schneiden.

Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen und mit Milch und Salz bis knapp unter dem Siedepunkt erhitzen.

Eigelb und Zucker in einem Kochtopf schaumig schlagen und Mehl, Stärke unter die Eigelbmasse mischen und die heiße Milch nach und nach dazugießen. Alles unter Rühren erhitzen und einmal aufkochen lassen. In kaltem Wasserbad so lange rühren, bis die Creme kalt wird.

Die Biskuitstreifen mit Cognac tränken und in einer flachen Form schichtweise mit der Vanillecreme füllen. Die oberste Schicht sollte Biskuit sein.

Sahne steif schlagen und die Zuppa romana damit überziehen und kühlen.

Mengenangabe: 6 Personen

14 Kuchen, Gebäck, Pralinen

14.1 Altdeutscher Apfelkuchen

Teig:

250 g weiche Butter
 250 g Zucker
 4 Eier
 400 g Mehl
 1 Pkg. Backpulver

Belag:

3 gross. Äpfel
 2 El. Rosinen
 1 Tl. Honig
 1 El. Mandelsplitter
 2 El. Konfitüre

Backofen vorheizen. Butter in eine Rührschüssel geben. Nach und nach den Zucker zufügen und schaumig rühren. Zuerst die Eier, dann das Mehl und zuletzt das Backpulver zugeben, alles zu einem glatten Teig verrühren. Eine Springform mit Butter auspinseln und mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig in die Springform füllen und zur Seite stellen. Äpfel gleichmäßig schälen und das Kerngehäuse vorsichtig mit dem Ausstecher oder einem Messer entfernen. Äpfel in nicht zu dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Apfelscheiben gleichmäßig von außen nach innen auf dem Teig verteilen. Die Löcher der Apfelscheiben und die Zwischenräume mit Rosinen auffüllen und anschließend mit Honig und Konfitüre bepinseln. Mit Mandelsplitter garnieren. Im vorgeheizten Backofen 30-35 Min. backen.

14.2 Apfelkuchen

125 g Butter oder Margarine
 125 g Zucker oder Diätsüße
 2 Eier
 1 Pr. Salz
 200 g Mehl
 4 Tr. Zitronenbacköl

2 Tl. Backpulver
 4 Äpfel (Boskop groß)
 1 Eigelb
 Puderzucker

Butter, Zucker, Eier und Salz schaumig rühren. Das Backöl zugeben. Mehl mit Backpulver mischen und unter die Eier-Butter-Masse rühren. Der Teig muss schwer reißend vom Löffel fallen. Sollte er zu dick sein, werden noch 1-4 Esslöffel Milch untergerührt.

Eine Springform ausfetten, mit Paniermehl austreuen und den Teig hineingeben.

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und die runde Seite der Äpfel einschneiden. Äpfel in den Teig drücken.

Das Eigelb verquirlen und damit die Äpfel bestreichen.

Kuchen in den vorgewärmten Ofen stellen und bei 175-200°C 40-50 Min. backen. Kuchen in der Springform leicht abkühlen lassen, dann herausnehmen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

14.3 Blätterteig mit Apfelfüllung

Teig

120 g Mehl
1 Pr. Salz
280 g Butter
160 g Mehl
1 Ei
3 El. Wasser

Apfelfüllung:

10 g Butter
30 g Semmelmehl
1000 g Äpfel
Zucker
Zimt

120 g Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und das Salz zufügen. Feste kalte Butter in dünne Scheiben schneiden und auf das Mehl geben. Zutaten miteinander verkneten und zu einem Ziegel formen. Kalt stellen.

160 g Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, eine Mulde in das Mehl drücken und das Ei und Wasser hineingeben. Verquirlen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Dünn ausrollen. Kalte Butter-Mehl-Stückchen drauflegen und die Teigseiten von rechts und links überschlagen und die Ränder andrücken. Dieses Paket wieder ausrollen und zwar vorsichtig in eine Richtung, dabei das Rollholz immer wieder absetzen.

Dann noch mal die Teigseiten von rechts und links übereinander schlagen. Dieses so genannte Touren dreimal wiederholen und den Teig dazwischen kalt stellen.

Für die Füllung die Butter zerlassen und das Semmelmehl darin goldgelb rösten. Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und die Äpfel grob raspeln. Äpfel mit Zucker und Zimt vermengen und abgedeckt zur Seite stellen.

Teig in 2 gleichgroße Quadrate von ca. 30 cm ausrollen. Eine Teigplatte auf ein mit Wasser abgespültes Blech oder auf Backpapier setzen. Erst die Bröseln und dann die mit Zucker und Zimt vermischten Äpfel darauf verteilen, mit der zweiten Teigplatte abdecken und sofort backen. Im Ofen bei 200-225°C ca. 25-30 Min. backen.

14.4 Festtagskuchen

4 Eier
350 g Zucker
80 g Mehl
80 g Speisestärke
1 Tl. Backpulver
70 g Puddingpulver

3/4 l Milch
1 Pr. Salz
250 g Butter
3 El. Rum
50 g Rosinen
400 g Zitronat

100 g geriebene Haselnüsse
2 El. Instantkaffee

kandierte Früchte

Aus Eiern, Zucker, Mehl, Speisestärke und Backpulver einen Biskuitteig bereiten. In einer gefetteten Kastenform bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 40 Min. backen. Abgekühlt in 6-9 Schichten schneiden.

Puddingpulver mit Milch, Salz und Zucker zubereiten. Unter Rühren abkühlen lassen. Butter cremig rühren, nach und nach den Pudding und Rum zufügen. Rosinen und Zitronat sehr fein hacken. Zusammen mit den Nüssen in 2/3 der Creme mischen. Restliche Creme mit Kaffee verrühren.

Die Teigschichten mit Nusscreme bestreichen und zusammensetzen. Rundherum mit Mokka-creme bestreichen und mit kandierte Früchten garnieren.

14.5 Früchtekuchen im Mürbeteigmantel

150 g ungeschw. Dörrpflaumen, ohne Stein	<i>für den Mürbeteig:</i>
100 g ungeschw., getr. Äpfel	230 g kalte Butter
120 g ungeschw. Rosinen	350 g Weizenvollkornmehl
120 g Korinthen	1 Tl. Weinsteinbackpulver
1/4 l naturtrüber Apfelsaft	1 Pr. Meersalz
50 g ungeschw. Feigen	3 El. Sahne
50 g ungeschw. Datteln, ohne Stein	3 El. Wasser
150 g weiche Butter	<i>Zum Bestreichen:</i>
125 g Honig	1 Eigelb
4 Eier	1 El. Sahne
150 g Weizenvollkornmehl, feingemahlen	<i>Für die Form:</i>
1/2 Tl. Zimt	etwas Butter
1/4 Tl. Nelkenpulver	<i>Für die Arbeitsfläche:</i>
1 Tl. Weinsteinbackpulver	etwas Mehl
100 g Mandeln, gehackt	

Die Pflaumen und die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Die Rosinen, die Korinthen, die Pflaumen und die Äpfel in eine Schüssel geben. Den Apfelsaft erhitzen und über die Trockenfrüchte gießen. Die Früchte zugedeckt ca. 60 Min. stehen lassen.

Für den Mürbeteig die Butter in Würfel schneiden. Die Butter das Weizenvollkornmehl, das Backpulver und das Salz in eine Rührschüssel geben und die Zutaten so lange vermengen bis kleine Brösel entstehen. Zuletzt Sahne und Wasser zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Die eingeweichten Trockenfrüchte in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Feigen und die Datteln in kleine Stücke schneiden. Die Butter mit dem Honig und den Eiern schaumig schlagen. Das Mehl, die Gewürze und das Backpulver vermischen und zur Schaummasse

geben. Zuletzt die Trockenfrüchte unterarbeiten.

Die Springform ausfetten. Den Mürbeteig noch mal durchkneten und in 2 Teile teilen. Die eine Hälfte des Teiges dünn ausrollen und den Boden der Springform damit auskleiden und einen 3 cm hohen Rand formen. Den Fruchteig in die Form füllen und glatt streichen.

Von dem restlichen Mürbeteig $\frac{2}{3}$ zu einer runden Platte ausrollen und auf den Fruchteig legen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und die Platte damit bestreichen.

Das letzte Drittel des Teiges ausrollen und weihnachtliche Formen ausstechen und dekorativ auf die Teigplatte legen. Mit der restlichen Sahnemischung bestreichen.

Die Form in den Backofen schieben und 80-90 Min. bei 180°C abbacken. Vor dem Herausnehmen mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.

Den Kuchen können Sie gut vorbereiten. In Folie verpackt hält er sich lange frisch.

Mengenangabe: 1 Springform 26 cm

14.6 Kerzenhalter

4 El. Rosinen, geh.

2 El. Haselnusskerne, geh.

300 g Magerquark

2 Eier

10 El. Öl

1/2 Tl. Salz

2 El. Honig

600 g Weizenvollkornmehl

2 Pkg. Backpulver

Milch

Die Rosinen in Mehl wenden und die Haselnüsse vierteln.

Den Quark mit den Eiern, dem Öl, dem Salz und dem Honig verrühren. Das Mehl und das Backpulver zugeben und bei Bedarf etwas Milch, so dass ein fester Teig entsteht.

Zuletzt die Rosinen und die Nüsse untermischen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen. Dann auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig mit den Händen durchkneten und in gleichgroße Stücke teilen.

Jedes Stück daumendick ausrollen und ein großes Herz daraus ausstechen. Für die Kerzenlöcher in der Mitte Kreise ausstechen. Damit die Kreise sich beim Backen nicht schließen, kleine mit Alufolie umwickelte Papprollen hineinstecken.

Aus den Teigresten kleine Herzen ausstechen, mit Wasser anfeuchten und als Verzierung auf den Teig rechts und links vom Loch setzen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Eigelb mit Sahne verquirlen und den Teig damit einpinseln. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei 220°C ca. 30 Min. backen.

Danach die Rollen entfernen und die Herzen abkühlen lassen und zum Servieren Kerzen hineinstecken.

14.7 Loukoumades

500 g Mehl	1 Zitrone
40 g Hefe	200 g Zucker
1 Tl. Zucker	5 El. Honig
1/4 l lauwarme Milch	Zimt
1 Pr. Salz	Frittierfett
1/8 l Weißwein	

In die Mehlmittle eine Mulde drücken, Hefe darin mit Zucker und etwas Milch verrühren. 10 Min. gehen lassen. Abdecken. Die restliche Milch mit Salz zufügen und zu einem glatten Teig kneten. Nochmals 10 Min. gehen lassen.

Weißwein, Saft einer Zitrone, Zucker, Honig und Zimt miteinander mischen, erhitzen und zu einem Sirup einkochen lassen.

Das Frittierfett erhitzen. Vom Hefeteig mit 2 Esslöffeln kleine Krapfen abstechen und 3 Min. in heißem Fett ausbacken. Abtropfen lassen.

Mit heißem Sirup servieren.

14.8 Mandel-Krokantgebäck

300 g Weizenmehl	4 Tl. Butter
160 g Butter	1 Pr. Meersalz
1 Pr. Meersalz	1 Tl. Vanille
2 El. Wasser	200 g Mandelblättchen
160 g Honig	

Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen. Weizenmehl in eine Schüssel geben. Butter, Salz und Wasser hinzufügen und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Mürbeteig zugedeckt 10-15 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Teig ausrollen, auf das Backblech legen und 10 Min. vorbacken.

In der Zwischenzeit für den Mandelkrokant Honig, Butter, Salz und Vanille bei schwacher Hitze erwärmen. Die Mandelblättchen hinzufügen und gut unterrühren. Den Krokant auf der vorgebackenen Teigplatte verteilen und etwas andrücken. Das Gebäck in 8-10 Min. fertig backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Das noch warme Gebäck in 4 cm große Quadrate schneiden und auskühlen lassen.

14.9 Mandelmakronen

2 Eiweiße	180 g Mandeln, frisch gemahlen
2 Tl. Rosenwasser	40 Vollkornoblaten von 5 cm Ø
1/2 Tl. Zimt	
80 g Zuckerrohrgranulat	

Eiweiße sehr steif schlagen. Das Rosenwasser, den Zimt und das Granulat dazugeben. so lange weiterrühren, bis eine dicke cremige Masse entsteht. Zuletzt die Mandeln unter die Creme heben.

Den Backofen auf 150°C vorheizen.

Die Oblaten nebeneinander auf das Blech legen. Mit Hilfe von 2 Teelöffeln von dem Teig kleine Häufchen abstechen und auf die Oblaten setzen. Zwischendurch die Teelöffel mit Wasser befeuchten.

Das Backblech in die Mitte des Ofens schieben und die Makronen ca. 35 Minuten backen, bis sie Farbe angenommen haben.

Mengenangabe: 40 Stück

14.10 Pfirsich-Mandel-Biskuit

1 kg Pfirsiche	250 g Mehl
100 g Puderzucker	1 Zitrone
2 El. brauner Rum	4 Eier
200 g Butter	
200 g Zucker	

Pfirsiche mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten vierteln und entsteinen. Mit 50 g Puderzucker betreuen und mit 1 El. Rum beträufeln. Ziehen lassen.

Butter und Zucker schaumig rühren. Nach und nach unter ständigem Rühren Mehl, Zitronensaft und Schale, Rum und Eier zufügen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen Pfirsiche mit der Schnittfläche nach unten auf dem Teig verteilen. Mit Mandelstiften bestreuen. Kuchen ca. 35 Min. backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzuckerrest bestreuen.

14.11 Schwedischer Biskuit

1/8 l Milch	500 g Mehl
120 g Butter	2 Tl. Backpulver
4 Eier	vorbereitetes Obst
350 g Zucker	geh. Mandeln und/oder

Zimt
Zucker

Milch und Butter miteinander zum Kochen bringen.

Eier und Zucker schaumig schlagen (elektr. Rührgerät). Die heiße Milch-Butter-Mischung unterrühren.

Mehl mit Backpulver vermischen und unter die Schaummasse heben, nicht rühren! Den Teig in eine gefettete, bemehlte Fettpfanne gießen, vorbereitetes Obst darauf verteilen. Mit geh. Mandeln und/oder Zimt und Zucker bestreuen.

Bei 200°C 25-50 Min. backen.

Die Hälfte des Teiges kann man auch in einer Springform backen. Als Obst eignen sich in Spalten geschnittene Äpfel, Pfirsiche, Aprikosenhälften, gut abgetropfte Konservenfrüchte.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

14.12 Wickelkuchen

500 g Mehl

42 g Hefe

1/4 l Milch

100 g Butter

Salz

Füllung:

70 g flüssige Butter

100 g Mandelstifte

200 g Korinthen

150 g Zucker

1 Pr. Zimt

Guss:

100 g Puderzucker

Zitronensaft

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln und mit etwas Zucker und etwas lauwarmen Milch zu einem Brei anrühren. Hefevorteig gehen lassen, bis er um das Doppelte gewachsen ist.

Fett in Flöckchen auf das Mehl setzen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig kneten.

Teig zu einem Rechteck ausrollen und mit der flüssigen Butter bestreichen. Dann Mandeln, gewaschene Korinthen, Zucker und Zimt drüberstreuen.

Teigplatte der Länge nach aufrollen und die offenen Seiten zusammendrücken. Die Rolle auf ein vorbereitetes Backblech legen und oben einige Male quer mit dem Messer einritzen.

15 Min. gehen lassen, dann bei 180°C ca. 40 Min. backen.

Puderzucker und Zitronensaft verrühren und die heiße Rolle damit bestreichen.

14.13 Zitronenkuchen vom Blech

200 g Butter	1 Pr. Salz
200 g Honig	1 Tl. Zitronenschale
4 Eier	3 Zitronen
300 g Weizenvollkornmehl	75 g Honig
150 g gemahlene Mandeln	50 g Kokosraspeln
1/2 Pkg. Weinsteinbackpulver	

Butter, Honig, Salz und Zitronenschale schaumig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren und so lange rühren bis eine cremige Masse entsteht. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit den gemahlenden Mandeln abwechselnd unter den Teig rühren.

Ein Blech ausfetten und den Teig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 30 Min. bei 150°C backen.

Die Zitronen pressen und den Saft mit dem Honig verrühren. Den noch heißen Kuchen mit der Mischung beträufeln und zum Schluss den Kuchen mit den Kokosraspeln bestreuen.

15 Sonstiges

15.1 Eierstich

2 Eier	geriebene Muskatnuss
125 ml kalte Milch (3,5% Fett)	Alufolie
Salz	

Eier mit Milch, Salz, geriebener Muskatnuss verschlagen, in ein gefettetes Gefäß füllen, mit Alufolie verschließen, in kochendes Wasser stellen. Das Wasser wieder zum Kochen bringen, den Topf mit einem Deckel verschließen (das Wasser nicht mehr kochen lassen). Wenn die Masse fest geworden ist, stürzen, in Würfel schneiden, in die Suppe geben. Veränderung: 1 El. feingehackte Kräuter, feingeriebenen Käse oder Tomatenmark mit den Eiern verschlagen.

Garzeit: Etwa 30 Min.

Pro Portion: 65 kcal / 272 kJoul, Eiweiß: 4 g, Fett: 4 g, Kohlenhydrate: 2 g

15.2 Eingelegte Paprikaschoten

2 rote Paprikaschoten	1 Tl. Salz
2 gelbe Paprikaschoten	etw. Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zitrone (Saft)	
1/8 l Olivenöl	

Backofen auf 250°C vorheizen. Ein Backblech mit Alu-Folie auslegen. Paprikaschoten waschen und trocknen. Ganz auf das vorbereitete Backblech legen. Im Backofen (Mitte) ca. 25 Min. garen, dabei nach 10 Min. wenden. Die Haut muss Blasen bekommen und leicht braun werden.

Inzwischen den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.

Die Schoten aus dem Backofen nehmen und zum Abkühlen mit einem feuchten Tuch bedecken. Die Schoten vierteln, dabei von Haut und Kerngehäusen befreien, in eine Schale legen.

Vorbereiteten Knoblauch und die Sauce darauf verteilen. Die Paprikaschoten sollten von der Sauce bedeckt sein. Falls nötig noch etwas mehr Öl und Zitronensaft verwenden.

Mindestens 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Petersilienblättchen garniert servieren.

15.3 Englische Fleischpastete

500 g Mehl	4 hart gekochte Eier
1/2 Tl. Salz	3 Tomaten
6 El. Milch	1/8 l heiße Brühe (Instant)
2 El. Wasser	4 El. Sahne
150 g Schweineschmalz	2 El. Weinbrand
Mehl zum Ausrollen	Salz
800 g mageres Kalbfleisch oder Geflügel	schwarzer Pfeffer
300 g Schinken	zerriebener Salbei
2 Bd. Petersilie	1 Eigelb

Mehl und Salz mischen. Milch, Wasser und Schmalz erwärmen, bis sich das Schmalz löst. Nach und nach unter das Mehl rühren, bis sich ein fester Kloß formen lässt. Kräftig kneten, bis der Teig elastisch ist. In einer Schüssel, mit einem feuchten Tuch bedeckt, etwa 30 Min. ruhen lassen.

Fleisch und Schinken fein würfeln. Petersilie, Eier und die gehäuteten, (entkernten) Tomaten hacken.

Brühe mit Sahne, Weinbrand und reichlich Gewürzen mischen.

Den Teig in zwei Platten ausrollen. Mit der Ersten die gefettete Form auslegen, dabei den Rand gut hochziehen. Alle festen Zutaten mischen, auf den Boden geben. Die Brühe angeben und die zweite Platte als Deckel auflegen. Ränder andrücken und die Oberfläche einige Male einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und im auf 170°C vorgeheizten Ofen 90 Min. backen.

Warm oder kalt servieren.

Wird die Pastete in einer höheren Form gebacken sollte man einen "Kamin" in den Deckel schneiden sonst kann der Pastetenboden leicht feucht werden, weil der heiße Dampf nicht entweicht.

Pasteten sind in Großbritannien sehr beliebt und darum auch in vielen Varianten anzutreffen. Warm werden sie oft als Vorspeise, Hauptgericht oder Imbiss serviert. Kalt serviert man sie häufig zum High-tea. Das gilt sowohl für große als auch für Portionspasteten, für Pasteten mit Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse und auch Obst.

15.4 Exotische Reispfanne

200 g Reis	100 g geh. Mandeln
2 El. Butterschmalz	3 El. Rosinen
1 gross. Zwiebel	750 ml Hühnerbrühe
400 g Putenfilet	Salz
2 El. Curry	Pfeffer

2 El. Kokosflocken
1 Banane

Den Reis mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen und in 20 Min. garen. Das Putenfilet in Streifen schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Das Putenfleisch zufügen und mitbraten. Curry überstreuen und gut vermischen. Mandeln, Rosinen und die Hühnerbrühe zugeben und das Ganze aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Banane schälen und in Streifen schneiden. Den gegarten Reis unter das Fleisch mischen, Banane und Kokosflocken zugeben und das Gericht mit Salz und Pfeffer würzen.

15.5 Fondue-Abend

Eine Einladung zum Fondue verspricht ein Essen in geselliger Runde ohne allzu viel Vorbereitung. Die frischen Zutaten werden nur mundgerecht geschnitten und dekorativ angerichtet. Gegart wird auf dem Tisch.

Verwenden Sie ungehärtetes Pflanzenfett, denn es ist besonders leicht bekömmlich, geschmacksneutral und hitzestabil.

Man rechnet pro Fondue ca. 2 kg Pflanzenfett und pro Person ca. 200 g Zutaten. Von Schwein über Rind, Geflügel und Wild eignen sich alle Fleischsorten, aber auch Gemüse und Fisch.

Eine wichtige Rolle spielen die Soßen und Dips in verschiedenen Geschmacksrichtungen: herzhaft und mild oder sauer und süß.

Darüber hinaus schmecken Salate, Mixed Pickles, kleine Gürkchen, Oliven, Maiskölbchen usw. zum Fondue.

Verschiedene Brotsorten sollten ebenfalls bereitstehen, am besten eignen sich Stangenweißbrot, Bauern- und Schwarzbrot.

Fleisch für ca. 14 Personen

Schweinefilet: 600 g waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke würfeln.

Rinderfilet: 600 g waschen, trockentupfen und ebenfalls in mundgerechte Stücke würfeln.

Putenbrust: 600 g waschen, trocknen und würfeln.

Hackfleisch halb und halb: 600 g, 1 Brötchen einweichen, ausdrücken und mit Hackfleisch, Salz und Pfeffer verkneten. Kleine Bällchen formen.

15.6 Gemüsebrühe

1 St. Sellerie	100 g Spargelstücke
1 mittelgroße Kohlrabi	40 g Butter oder Margarine
1 mittelgroße Möhre	1 1/4 l heißes Wasser
1 mittelgroße Zwiebel	1 Bd. Petersilie
1 Stg. Porree	

Das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden. Butter zerlassen, das Gemüse darin andünsten. Wasser hinzugießen, zum Kochen bringen, gar kochen lassen, kurz vor Beendigung der Kochzeit Petersilie hinzufügen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, sie anstelle von Fleischbrühen verwenden.

Veränderung: Petersilienwurzel, Blumenkohlrippen, Weißkohl- und Wirsingblätter mitkochen.

Kochzeit: Etwa 1 Std.

Pro Portion: 117 kcal / 490 kJoul, Eiweiß: 2 g, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 7 g

15.7 Hafer-Käseplätzchen

200 g Gouda	1/4 l Milch
1 Zwiebel	Kräutersalz
1/2 Bd. Petersilie	Pfeffer
1/2 Bd. Schnittlauch	Margarine zum Braten
200 g Haferflocken	

Den Käse grob reiben. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Haferflocken mit der Milch verrühren (3 Std. quellen lassen), Käse, Zwiebel und Kräuter hinzufügen. Aus allen Zutaten einen Teig herstellen. Mit feuchten Händen 1 cm dicke Küchlein formen und in einer Pfanne goldgelb braten.

15.8 Käseterrine mit Haselnusskernen

100 g Haselnusskerne	2 Tl. mittelscharfer Senf
200 g Cheddar	Muskatnuss, frisch geriebene
200 g alter Gouda	20 g weiche Butter od. Margarine
200 g Crème fraîche	5 Salzbiskuits (Kräcker)
4 Eier	

Nüsse ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und unter Wenden goldbraun rösten. Nüsse in ein Sieb schütten. Die braunen Häutchen darin abreiben.

Cheddar und Gouda in kleine Würfel schneiden. Crème fraîche mit Eiern und Senf verrühren und mit Muskat würzen.

Eine kleine Kastenform (Porzellan 3/4 l Inhalt) mit Butter oder Margarine ausstreichen. Die Kräcker zerkrümeln und die Form damit austreuen. Den Ofen auf 200°C (Gas 3) vorheizen. Die Saftpfanne bis zum Rand mit kochendem Wasser füllen und auf die 2. Einschubleiste von unten in den Ofen setzen.

Die Käsewürfel mischen und in die Form füllen. Die Nüsse als letzte Schicht darauf geben. Die Crème fraîche darüber gießen. Die Form ins Wasserbad setzen. Die Terrine in 50-55

Min. stocken lassen.

Die Terrine aus dem Wasserbad nehmen, kalt werden lassen, dann erst aus der Form stürzen und bis zum Anschneiden noch für 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Die Käseterrine zum Anrichten mit einem nassen Messer in 10 Scheiben schneiden.

Mengenangabe: 10 Portionen

15.9 Knoblauch in Honig

24 Knoblauchzehen	1 Zwg. Rosmarin
etwas Milch	1 Chilischote
250 g flüssiger Honig	
2 El. Zitronensaft	

Die Knoblauchzehen pellen und in Milch oder Wasser 3-5 Min. kochen lassen. Gut abtropfen lassen. Den Honig mit dem Zitronensaft aufkochen. Knoblauch mit dem Rosmarin und der Chilischote in ein Twist-Off-Glas geben, mit dem Honig auffüllen und fest verschließen.

15.10 Punsch

2 Zimtstangen	2 El. Malvenblüten
5 Sternanis	1 Zitrone
10 Nelken	3 El. Honig
2 Ingwerstücke (ganz)	0.7 l Apfelsaft
1 Vanillestange	1 Zitrone, Saft von
2 l Wasser	
2 El. Hagebuttenschalen	

Zimtstangen, Sternanis, Nelken, Ingwer und Vanillestange mit dem Wasser in einem großen Topf 30 Min. kochen. Hagebuttenschalen, Malvenblüten und Zitrone dazugeben und auf abgeschalteter Herdplatte 15 Min. ziehen lassen. Anschließend den Punsch durch ein Sieb gießen.

Honig in den Punsch rühren. Apfelsaft und Zitronensaft dazugeben.

Ergibt ca. 2 1/2 l Punsch. (schmeckt warm und kalt)

15.11 Schinkenpastete

300 g Blätterteig	gehackte Petersilie
230 g Gehacktes	4 El. Weißwein
1 gehackte Zwiebel	Salz

Paprika
 Muskat
 1 Eigelb

1 El. Dosenmilch

Blätterteig auf 1/2 cm ausrollen. Zuerst einen Teigdeckel für die Kastenform ausschneiden, dann mit dem restlichen Teig die gefettete Form auslegen.

Gehacktes, Zwiebel, Petersilie, Weiswein, Salz, Paprika und Muskat kräftig verkneten und zuletzt Schinkenwürfel zugeben und abschmecken. Die Masse in die Form füllen, den Teigdeckel auflegen, mehrmals einstechen und mit aus Teigresten geschnittenen Streifen belegen. Bei 200°C ca. 40 Min. backen. Eigelb und Dosenmilch vermengen und die Teigdecke bestreichen. Bei 0°C 10 Min. backen. Die fertige Pastete 10 Min. ruhen lassen, dann stürzen und noch einmal wenden.

15.12 Überbackene Spargelomeletts

750 g frischer Spargel	Salz
2 l Wasser	1 Tl. Butter
1 Zitrone, Saft von	<i>Sonstiges</i>
1 Tl. Butter	50 g Emmentaler, ca.

Omeletts

8 Eier

Spargel schälen, Wasser, Zitronensaft und Butter mischen und zum Kochen bringen, Spargel hinzugeben und ca. 20-25 Min. garen.

Eier mit Salz verquirlen. Pro Omelett 1 Tl. Butter in der Pfanne zerlassen und 4-6 Omeletts ausbacken.

Den Spargel abtropfen lassen, in die Omeletts einwickeln und in eine ausgefettete, feuerfeste Form legen. Butter schmelzen lassen, darübergießen und geriebenen Käse gleichmäßig verteilen. 10 Min. bei 200°C in Backofen überbacken.

Index

AAL

Aal grün, 79

AIOLI

Bourride-provenzalische Fischsuppe
mit Knoblauchmayonnaise, 23

ALKOHOLISCH

Punsch, 157

ANANAS

Rindertopf mit Ananas, 95
Spargelsalat mit Ananas, 19

APFEL

Altdeutscher Apfelkuchen, 145
Apfelkompott mit Mascarpone-
Soße, 127
Apfelkuchen, 145
Apfelmus, 109
Blätterteig mit Apfelfüllung, 146
Herbstlicher Obstsalat, 133
Orangen-Apfelgratin, 135
Rotkohl-Apfel-Rohkost, 16
Rumapfel mit Vanilleeis, 139
Schweinefleisch mit Äpfeln, 100

APFELMUS

Apfelmus, 109

APFELSINE

Apfelsinen-Mayonnaise, 121

ARABIEN

Auberginenpüree mit Sesampaste
(Baba ghandusch), 55
Datteln mit Walnüssen und Rinder-
schinken, 25
Grießdessert mit Walnüssen (Nam-
murah), 131
Joghurt mit Gurken und Minze (Ned-
schumiyyah), 123
Lammkeule (Lachmed charuf), 91
Mangoldgemüse (Saleq), 115
Okraschoten (Bamyah), 115
Pimentreis (Rus mefafal), 117
Syrisches Fladenbrot (Chubs), 5

ARTISCHOCKE

Überbackene Artischocken, 37

AUBERGINE

Auberginenpüree mit Sesampaste
(Baba ghandusch), 55
Moussaka, 45

AUFLAUF

Gebackene Mozzarellatomen, 42
Gemüse-Lasagne, 67
Grießauflauf mit Birnen, 131
Kartoffel-Quark-Auflauf, 43
Kutschertopf, 44
Moussaka, 45
Nudel-Hackfleisch-Auflauf, 46
Quarkauflauf mit Bananen, 136
Quarkauflauf mit Sommergemüse,
47
Schwarzwurzelauf mit Kartof-
feln, 48
Spana Kopita, 49
Spargelauf mit Kartoffeln, 50
Spinat-Auflauf mit Fisch, 51
Spinataufauf mit Nudelblättern
(Lasagne al spinaci), 51
Überbackene Steckrüben mit Speck,
52
Ungarischer Kartoffelauf, 52

AUSTERNPILZ

Pilzragout mit Bleichsellerie, 58
Salat mit Austernpilzen, 17

BANANE

Bananen in Kokosmilch, 127
Quarkauflauf mit Bananen, 136
Quarkmousse mit Bananen, 137

BANDNUDEL

Bandnudeln mit Käsecremesoße, 63

BARSCHE

Wolfsbarsch unter der Teigkruste, 86

BEERE

Clafouti, 128

- Kartoffel-Blaubeer-Küchlein, 133
Nusscreme mit Früchten, 135
- BEILAGE
- Apfelmus, 109
Bechamelkartoffeln, 109
Blumenkohl überbacken, 109
Blumenkohlröschen in Zitronenbutter, 110
Bohnen-Bündel, 110
Borschtschgemüse, 55
Grüne Bohnen in Knoblauchsahne, 111
Halbseidene, 111
Käsekartoffeln vom Blech, 111
Karamellisierte Kohlrabistifte, 112
Kartoffeln à la creme, 113
Kartoffelpüree mit getrockneten Tomaten, 113
Kartoffelstrudel, 114
Mangoldgemüse (Saleq), 115
Okraschoten (Bamyah), 115
Petersilienknödel, 116
Petits Pois Frais à la Francaise, 116
Pimentreis (Rus mefafa), 117
Preiselbeerkompott, 117
Reibekuchen mit Sauerkraut, 117
Röstkartoffeln in Aceto balsamico, 118
Rotkohl, 118
Schwarzwurzelauflauf mit Kartoffeln, 48
Spargelgemüse in Soße Béchamel, 119
- BIRNE
- Birnensalat mit Gorgonzolasoße, 7
Herbstlicher Obstsalat, 133
Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und Birnen, 14
- BISKUIT
- Schwedischer Biskuit, 150
- BLÄTTERTEIG
- Blätterteig mit Apfelfüllung, 146
Schinkenpastete, 157
- BLUMENKOHLE
- Blumenkohl überbacken, 109
Blumenkohlröschen in Zitronenbutter, 110
Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo), 8
- BOHNE
- Bohnen-Bündel, 110
Bohnen-Eintopf mit Frischkäse, 41
Grüne Bohnen in Knoblauchsahne, 111
Rahmsuppe von grünen Bohnenkernen, 33
- BRATEN
- Braten braisiert, 87
Mastochsenrücken unter der Salzkruste, 92
Rinderbraten in Rotwein, 94
Rosmarin-Schmorbraten mit Steinpilzsoße, 98
Sauerkraut mit Schweinebraten, 99
Wildbraten, 103
- BRATWURST
- Thüringer Bratwursttorte, 76
- BRECHBOHNE
- Schnüsch, 48
- BROETCHEN
- Brötchen-Baum, 3
Gefüllte Brötchen, 4
Gefüllte Roggenbrötchen, 4
Knusprige Käsebrötchen, 4
- BROKKOLI
- Brokkoli-Mandel-Salat, 8
Brokkolisalat, 9
Brokkolisuppe, 24
- BROMBEERE
- Brombeer-Joghurtspeise, 128
Marinierte Pflaumen, Brombeeren und Melonenkugeln mit Pistazieneis, 134
- BROT
- Brötchen-Baum, 3
Gebackene Mozzarellabrote (Mozzarella in carrozza), 3

- Gefüllte Brötchen, 4
 Gefüllte Roggenbrötchen, 4
 Schnittlauch-Knoblauch-Brot, 5
 Syrisches Fladenbrot (Chubs), 5
 Toskanischer Brotsalat (Panzanella),
 20
- BRUEHE
 Gemüsebrühe, 155
- BUCHWEIZEN
 Süße Buchweizenküchlein, 140
- BUTTER
 Feigenbutter, 123
 Kräuterbutter, 124
- BUTTERMILCH
 Errötende Jungfrau, 130
- CANNELLONI
 Cannelloni mit Schinken-
 Gemüsefüllung, 65
- CHAMPIGNON
 Champignon de Paris a la Moutarde,
 25
 Pilzragout mit Bleichsellerie, 58
- CRêPES
 Crêpes mit Tomaten und Schinken,
 65
 Crêpes Susette, 128
 Petersiliencrêpes mit Lachsfüllung,
 74
- CURRY
 Currysuppe mit Mandeln, 25
- DATTEL
 Datteln mit Walnüssen und Rinder-
 schinken, 25
- DESSERT
 Apfelkompott mit Mascarpone-
 Soße, 127
 Bananen in Kokosmilch, 127
 Brombeer-Joghurtspeise, 128
 Crêpes Susette, 128
 Erdbeereis mit Schokolade, 129
 Erdbeeren mit Käsecreme gefüllt,
 129
 Erdbeeren mit Mascarpone und Pini-
 enkernen, 130
 Errötende Jungfrau, 130
 Feigen mit Himbeersoße (Figues
 Carlton), 130
 Grießdessert mit Walnüssen (Nam-
 murah), 131
 Haselnussnockerln mit Liköräpfeln
 und Orangen-Butter-Soße, 132
 Joghurt mit Karamellhimbeeren, 133
 Mousse von Lieblingsschokolade,
 134
 Nusscreme mit Früchten, 135
 Orangen-Apfelgratin, 135
 Parfait auf Himbeermark, 135
 Quarkcreme mit Schokolade, 136
 Quarkmousse mit Bananen, 137
 Quarksouffle mit Himbeersoße, 137
 Rhabarbercreme, 138
 Ricotta-Mousse, 138
 Schokoladencreme à la Montmartre,
 139
 Tiramisu (ohne Ei), 140
 Topfenknödel mit Rhabarber-
 Erdbeer-Kompott, 141
 Überbackenes Fruchtdessert, 142
 Zimt-Honig-Parfait, 142
 Zuppa romana, 142
- DEUTSCHLAND
 Bamberger Krautbraten, 87
 Halbseidene, 111
 Schnüsch, 48
 Störtebekersuppe, 37
 Wickelkuchen, 151
- DORADE
 Dorade in der Salzkruste, 79
- DRESSING
 Salat mit Joghurt-Dressing, 17
- EI
 Eierstich, 153
 Überbackene Spargelomeletts, 158
 Zuppa romana, 142

EINGELEGT

- Eingelegte Paprikaschoten, 153
- Knoblauch in Honig, 157

EINTOPF

- Bohnen-Eintopf mit Frischkäse, 41
- Finnischer Gemüsetopf, 41
- Irish Stew, 42
- Jambalaya, 43
- Paella, 46
- Pot-au-feu, 47
- Schnüsch, 48

EIS

- Erdbeereis mit Schokolade, 129
- Marinierte Pflaumen, Brombeeren und Melonenkugeln mit Pistazieneis, 134

ENDIVIE

- Endiviensuppe, 26

ENGLAND

- Balnamon Skink, 23
- Englische Fleischpastete, 154
- Festtagskuchen, 146
- Irish Stew, 42
- Roastbeef mit Yorkshire-Pudding und Meerrettichsoße, 97

ENTE

- Breite Bandnudeln mit Entenragout (Papardelle all'aretine), 64
- Entenragout mit Gemüse, 105

ERBSE

- Erbsencremesuppe, 26
- Schnüsch, 48

ERDBEERE

- Erdbeereis mit Schokolade, 129
- Erdbeeren mit Käsecreme gefüllt, 129
- Erdbeeren mit Mascarpone und Pinienkernen, 130
- Spargel-Erdbeer-Salat, 19
- Topfenknödel mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott, 141

ERDNUSS

- Erdnusssoße, 122

FEIGE

- Feigen mit Himbeersoße (Figues Carlton), 130
- Feigenbutter, 123

FELDSALAT

- Feldsalat mit Shrimps, 10

FETTGEBACKEN

- Loukoumades, 149

FILET

- Medaillons mit Zitronensoße, 92
- Rinderfilet in Curry-Mandel-Sauce, 94
- Rindfleisch in scharfer Soße (Rendang daging), 96
- Schweinefilet mit Kräuterfrischkäse, 100
- Tournedos mit Spargel, 103

FISCH

- Aal grün, 79
- Bourride-provenzalische Fischsuppe mit Knoblauchmayonnaise, 23
- Dorade in der Salzkruste, 79
- Feiner Heringssalat, 10
- Fisch-Curry-Gratin, 80
- Fischfilet in Balkangemüse, 80
- Fischpaprikasch mit Sauerkraut und Dill, 81
- Forelle mit Mandel-Soße, 81
- Heringssalat, 12
- Kabeljau im Blätterteig, 82
- Kartoffelsalat mit Schillerlocken, 13
- Knoblauchsuppe mit Kabeljaufilet, 30
- Lachslasagne, 71
- Marinierte Scholle mit Krabben-Gemüse, 83
- Nudeln mit Schwertfischsauce, 73
- Petersiliencrêpes mit Lachsfüllung, 74
- Rotbarschfilet mit Bananen, 83
- Schollenfiletrollchen in Orangensoße, 84
- Seeteufel mit Pilzen, 84

Seezunge bretonisch (Sole Bretonne), 85
 Spinat-Auflauf mit Fisch, 51
 Störtebekersuppe, 37
 Ungarisches Fischragout, 85
 Wolfsbarsch unter der Teigkruste, 86

FISCHSUPPE

Bourride-provenzalische Fischsuppe mit Knoblauchmayonnaise, 23
 Störtebekersuppe, 37

FLADENBROT

Syrisches Fladenbrot (Chubs), 5

FLEISCH

Allgäuer Senner-Salat, 7
 Bamberger Krautbraten, 87
 Braten braisiert, 87
 Englische Fleischpastete, 154
 Fleischröllchen auf Blattspinat, 88
 Gefülltes Lammfilet mit Oliven-Pinienkern-Soße, 88
 Gulasch mit Zwiebeln und Tomaten, 89
 Irish Stew, 42
 Kalbfleisch mit Thunfischsoße (Vittello tounato), 29
 Kalbspaprikasch, 90
 Kartoffelpiroggen mit Fleisch, 57
 Kräuterkuchen mit Schweinefilet, 70
 Kutschertopf, 44
 Lammgeschnetztes mit Aprikosen, 91
 Lammkeule (Lachmed charuf), 91
 Maisfladen mit Fleischfüllung, 72
 Mastochsenrücken unter der Salzkruste, 92
 Medaillons mit Zitronensoße, 92
 Moussaka, 45
 Noisettes de Pore aux Pruneaux, 93
 Pot-au-feu, 47
 Rinderbraten in Rotwein, 94
 Rinderfilet in Curry-Mandel-Sauce, 94
 Rindertopf mit Ananas, 95

Rindfleisch in scharfer Soße (Rendang daging), 96
 Roastbeef mit Senfsoße, 96
 Roastbeef mit Yorkshire-Pudding und Meerrettichsoße, 97
 Rosmarin-Schmorbraten mit Steinpilzsoße, 98
 Rumpsteak mit Schalotten und Thymiankruste, 98
 Sauerkraut mit Schweinebraten, 99
 Schnitzel mit Gorgonzolasauce, 99
 Schweinefilet mit Kräuterfrischkäse, 100
 Schweinefleisch mit Äpfeln, 100
 Schweinefleisch mit Erdnüssen, 101
 Schweinefleisch mit Kapern und Zitrone, 101
 Schweinelende mit Brokkoli und Cashewkernen, 102
 Steckrüben mit Schmor-Rippchen, 61
 Stifado, 102
 Tournedos mit Spargel, 103
 Wildbraten, 103
 Wildgulasch in Thymiansahne, 104

FONDUE

Apfelsinen-Mayonnaise, 121
 Bananen-Currysoße, 121
 Cashew-Soße, 122
 Cumberland-Sauce, 122
 Fondue-Abend, 155
 Kalifornische Soße, 123
 Preiselbeercreme, 124
 Sauce Remoulade, 124
 Sauce Tatar, 125
 Schokoladenfondue, 140

FORELLE

Forelle mit Mandel-Soße, 81

FRANKREICH

Bechamelkartoffeln, 109
 Champignon de Paris a la Moutarde, 25
 Clafouti, 128
 Coq au vin, 105

- Crêpes mit Tomaten und Schinken, 65
 Crêpes Susette, 128
 Gegrillter Schafskäse auf Salat, 27
 Noisettes de Pore aux Pruneaux, 93
 Pariser Zwiebelsuppe, 32
 Petits Pois Frais à la Francaise, 116
 Pot-au-feu, 47
 Quiche lorraine (Lothringer Käsetorte), 75
 Seezunge bretonisch (Sole Bretonne), 85
 Souffle au Fromage, 49
 Überbackene Artischocken, 37
- FRUCHT
 Früchtekuchen im Mürbeteigmantel, 147
- GARNELE
 Gedünstete Sojasprossen mit Riesengarnelen, 82
- GEBAECK
 Kerzenhalter, 148
 Loukoumades, 149
 Mandel-Krokantgebäck, 149
 Mandelmakronen, 150
 Mini-Eclairs mit Lachs-Sahne, 31
- GEFLUEGEL
 Breite Bandnudeln mit Entenragout (Papardelle all'aretine), 64
 Coq au vin, 105
 Englische Fleischpastete, 154
 Entenragout mit Gemüse, 105
 Exotische Reispfanne, 154
 Geflügelsalat, 11
 Hühnerfleischspieße, 106
 Jambalaya, 43
 Paella, 46
 Sichuan-Hähnchen, 106
 Spargel-Erdbeer-Salat, 19
 Spitzkohl mit Huhn, 107
- GEFUELLT
 Gefüllte Brötchen, 4
 Gefüllte Roggenbrötchen, 4
- GEMUESE
 Auberginenpüree mit Sesampaste (Baba ghandusch), 55
 Blumenkohl überbacken, 109
 Blumenkohlröschen in Zitronenbutter, 110
 Bohnen-Bündel, 110
 Borschtschgemüse, 55
 Brokkoli-Mandel-Salat, 8
 Brokkolisuppe, 24
 Cannelloni mit Schinkengemüsefüllung, 65
 Finnischer Gemüsetopf, 41
 Gebackene Mozzarellatomaten, 42
 Gelbes Gemüse, 56
 Gemüse-Kartoffel-Plätzchen mit Sahnedickmilch, 56
 Gemüse-Lasagne, 67
 Gemüsebrühe, 155
 Gemüsequiche mit geräuchertem Tofu, 67
 Grüne Bohnen in Knoblauchsahne, 111
 Käse-Gemüse-Salat, 12
 Karamellisierte Kohlrabistifte, 112
 Kohlrabi-Avocado-Frischkost, 13
 Mangoldgemüse (Saleq), 115
 Mecklenburger Möhren in Eiersoße, 58
 Minestrone, 31
 Okraschoten (Bamyah), 115
 Petersiliengemüse mit Petersiliensoße, 116
 Petits Pois Frais à la Francaise, 116
 Pilzragout mit Bleichsellerie, 58
 Pot-au-feu, 47
 Quarkauflauf mit Sommergemüse, 47
 Radicchio in Blätterteig, 59
 Schnüsch, 48
 Schwarzwurzelaufbau mit Kartoffeln, 48
 Spargel mit Schinkenrahmsoße, 59

- Spargelgemüse in Soße Béchamel, 119
- Spargelgemüse mit Zuckerschoten, 60
- Steckrüben mit Schmor-Rippchen, 61
- Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung, 61
- Überbackene Steckrüben mit Speck, 52
- Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail, 38
- GETRAENK
 - Punsch, 157
- GNOCCHI
 - Gnocchi alla Romana, 28
- GORGONZOLA
 - Schnitzel mit Gorgonzolasauce, 99
- GRATIN
 - Fisch-Curry-Gratin, 80
 - Kartoffelgratin, 44
 - Linsengratin, 45
 - Orangen-Apfelgratin, 135
- GRIECHENLAND
 - Griechischer Salat, 11
 - Loukoumades, 149
 - Moussaka, 45
 - Spana Kopita, 49
 - Stifado, 102
 - Tzatziki, 126
 - Zucchini-suppe mit Reis, 39
- GRIESS
 - Gnocchi alla Romana, 28
 - Grießauflauf mit Birnen, 131
 - Grießdessert mit Walnüssen (Namurrah), 131
- GRUNDLAGE
 - Gemüsebrühe, 155
- GULASCH
 - Gulasch mit Zwiebeln und Tomaten, 89
- GURKE
 - Gurkensuppe mit Dill, 28
 - Ungarischer Gurkensalat, 20
- HACK
 - Bamberger Krautbraten, 87
 - Gefüllte Pfannkuchen, 66
 - Moussaka, 45
 - Nudel-Hackfleisch-Auflauf, 46
 - Radicchio in Blätterteig, 59
- HAEHNCHEN
 - Sichuan-Hähnchen, 106
- HAFERFLOCKE
 - Hafer-Käseplätzchen, 156
- HECHT
 - Fischpaprikasch mit Sauerkraut und Dill, 81
- HERING
 - Feiner Heringssalat, 10
 - Heringssalat, 12
- HERZHAFT
 - Blätterteigroulade, 64
 - Crêpes mit Tomaten und Schinken, 65
 - Gefüllte Pfannkuchen, 66
 - Käsepogatschen, 70
 - Kräuterkuchen mit Schweinefilet, 70
 - Mini-Eclairs mit Lachs-Sahne, 31
 - Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung, 74
 - Quiche lorraine (Lothringer Käsetorte), 75
 - Thüringer Bratwursttorte, 76
- HESSEN
 - Hessische grüne Pfannkuchen, 57
- HIMBEERE
 - Feigen mit Himbeersoße (Figues Carlton), 130
 - Joghurt mit Karamellhimbeeren, 133
 - Parfait auf Himbeermark, 135
 - Quarksouffle mit Himbeersoße, 137
- HONIG
 - Knoblauch in Honig, 157
 - Zimt-Honig-Parfait, 142
- HUHN
 - Coq au vin, 105
 - Hühnerfleischspieße, 106
 - Paella, 46

Sichuan-Hähnchen, 106
 Spargel-Erdbeer-Salat, 19
 Spitzkohl mit Huhn, 107

INDONESIEN

Bananen in Kokosmilch, 127
 Erdnusssoße, 122
 Gebratene Glasnudeln (Soun goreng), 66
 Gedünstete Sojasprossen mit Riesengarnelen, 82
 Gelbes Gemüse, 56
 Hühnerfleischspieße, 106
 Rindfleisch in scharfer Soße (Rendang daging), 96

INFORMATION

Fondue-Abend, 155

IRLAND

Irischer Pfannkuchen, 69

ITALIEN

Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo), 8
 Eingelegte Paprikaschoten, 153
 Gebackene Mozzarellaabrote (Mozzarella in carrozza), 3
 Gnocchi alla Romana, 28
 Kalbfleisch mit Thunfischsoße (Vittello tonnato), 29
 Minestrone, 31
 Ravioli, 75
 Spinatauflauf mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci), 51
 Tiramisu (ohne Ei), 140
 Toskanischer Brotsalat (Panzanella), 20

JOGHURT

Brombeer-Joghurtspeise, 128
 Joghurt mit Gurken und Minze (Nedshumiyah), 123
 Joghurt mit Karamellhimbeeren, 133
 Salat mit Joghurt-Dressing, 17
 Tzatziki, 126

KABELJAU

Kabeljau im Blätterteig, 82
 Knoblauchsuppe mit Kabeljaufilet, 30
 Ungarisches Fischragout, 85

KAESE

Allgäuer Senner-Salat, 7
 Birnensalat mit Gorgonzolasoße, 7
 Gebackene Mozzarellatomaten, 42
 Gegrillter Schafskäse auf Salat, 27
 Hafer-Käseplätzchen, 156
 Käse-Gemüse-Salat, 12
 Käseterrine mit Haselnusskernen, 156
 Souffle au Fromage, 49

KAESEBROETCHEN

Knusprige Käsebrötchen, 4

KAESSESOSSE

Bandnudeln mit Käsecremesoße, 63

KALB

Braten braisiert, 87
 Englische Fleischpastete, 154
 Fleischröllchen auf Blattspinat, 88
 Kalbfleisch mit Thunfischsoße (Vittello tonnato), 29
 Kalbspaprikasch, 90

KARTOFFEL

Bechamelkartoffeln, 109
 Bratkartoffeln mit Tomaten und Mozzarella, 56
 Gemüse-Kartoffel-Plätzchen mit Sahnedickmilch, 56
 Halbseidene, 111
 Hessische grüne Pfannkuchen, 57
 Käsekartoffeln vom Blech, 111
 Kartoffel-Blaubeer-Küchlein, 133
 Kartoffel-Quark-Auflauf, 43
 Kartoffelgratin, 44
 Kartoffelklöße, 112
 Kartoffeln à la creme, 113
 Kartoffelpiroggen mit Fleisch, 57
 Kartoffelpüree mit getrockneten Tomaten, 113
 Kartoffelsalat mit Schillerlocken, 13

- Kartoffelstrudel, 114
- Kartoffelsuppe mit Sauerkraut, 29
- Petersilienknödel, 116
- Reibekuchen mit Sauerkraut, 117
- Röstkartoffeln in Aceto balsamico, 118
- Schnüschi, 48
- Schwarzwurzelauflauf mit Kartoffeln, 48
- Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs, 36
- Spargelauflauf mit Kartoffeln, 50
- Steinpilz-Kartoffel-Suppe mit Majoran, 36
- Ungarischer Kartoffelauflauf, 52
- Westfälischer Kartoffelsalat, 20
- KASSLER
 - Allgäuer Senner-Salat, 7
- KLOSS
 - Halbseidene, 111
 - Kartoffelklöße, 112
 - Petersilienknödel, 116
- KNOBLAUCH
 - Aioli, 121
 - Knoblauch in Honig, 157
- KOHL
 - Bamberger Krautbraten, 87
 - Blumenkohl überbacken, 109
 - Reibekuchen mit Sauerkraut, 117
 - Rotkohl, 118
 - Rotkohl-Apfel-Rohkost, 16
 - Rotkohlsalat, 16
 - Sauerkraut mit Schweinebraten, 99
 - Spitzkohl mit Huhn, 107
- KOHLRABI
 - Karamellisierte Kohlrabistifte, 112
 - Kohlrabi-Avocado-Frischkost, 13
 - Schnüschi, 48
- KOMPOTT
 - Preiselbeerkompott, 117
- KRABBE
 - Endiviensuppe, 26
- KRAEUTER
 - Hafer-Käseplätzchen, 156
 - Hessische grüne Pfannkuchen, 57
 - Kräuterbutter, 124
 - Wildkräutersalat mit Rauke, 21
- KRAUT
 - Fischpaprikasch mit Sauerkraut und Dill, 81
 - Sauerkraut-Strudel, 76
- KUCHEN
 - Altdeutscher Apfelkuchen, 145
 - Apfelkuchen, 145
 - Blätterteig mit Apfelfüllung, 146
 - Festtagskuchen, 146
 - Früchtekuchen im Mürbeteigmantel, 147
 - Pfirsich-Mandel-Biskuit, 150
 - Schwedischer Biskuit, 150
 - Wickelkuchen, 151
 - Zitronenkuchen vom Blech, 152
- LACHS
 - Lachslasagne, 71
 - Mini-Eclairs mit Lachs-Sahne, 31
 - Petersiliencrêpes mit Lachsfüllung, 74
- LAMM
 - Gefülltes Lammfilet mit Oliven-Pinienkern-Soße, 88
 - Irish Stew, 42
 - Lammgeschnetzeltes mit Aprikosen, 91
 - Lammkeule (Lachmed charuf), 91
 - Maisfladen mit Fleischfüllung, 72
 - Moussaka, 45
- LASAGNE
 - Gemüse-Lasagne, 67
 - Lachslasagne, 71
 - Spinatauflauf mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci), 51
- LINSE
 - Linsengratin, 45
- LOLLO ROSSO
 - Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und Birnen, 14

MAIS

- Maisfladen mit Fleischfüllung, 72
- Maissalat mit Parmesan, 14
- Ungarische Maissuppe, 38

MANDEL

- Currysuppe mit Mandeln, 25
- Mandel-Krokantgebäck, 149
- Mandelmakronen, 150

MASCARPONE

- Erdbeeren mit Mascarpone und Pini-
enkernen, 130

MAYONNAISE

- Apfelsinen-Mayonnaise, 121

MECKLENBURG

- Mecklenburger Möhren in Eiersoße,
58

MEERESFRUCHT

- Feldsalat mit Shrimps, 10
- Gebratene Scampi mit Salat, 27
- Gedünstete Sojasprossen mit Riesen-
garnelen, 82
- Paella, 46

MEHLSPEISE

- Allgäuer Käsespatzen, 63
- Blätterteigroulade, 64
- Crêpes mit Tomaten und Schinken,
65
- Crêpes Susette, 128
- Gefüllte Pfannkuchen, 66
- Geschichtete Palatschinken (Rakott
palacsinta), 68
- Irischer Pfannkuchen, 69
- Käsepogatschen, 70
- Kräuterkuchen mit Schweinefilet, 70
- Maisfladen mit Fleischfüllung, 72
- Nudeln mit Schwertfischsauce, 73
- Peterling aus Württemberg, 73
- Petersiliencrêpes mit Lachsfüllung,
74
- Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-
Füllung, 74
- Quiche lorraine (Lothringer Käsetor-
te), 75
- Süße Buchweizenküchlein, 140

Thüringer Bratwursttorte, 76

MELONE

- Marinierte Pflaumen, Brombeeren
und Melonenkugeln mit Pistazi-
eneis, 134

MIKROWELLE

- Grießauflauf mit Birnen, 131
- Lachslasagne, 71
- Nudel-Hackfleisch-Auflauf, 46
- Orangen-Apfelgratin, 135

MOEHRE

- Mecklenburger Möhren in Eiersoße,
58
- Schnüsch, 48

MOUSSE

- Mousse von Lieblingsschokolade,
134
- Quarkmousse mit Bananen, 137

MOZZARELLA

- Bratkartoffeln mit Tomaten und
Mozzarella, 56
- Gebackene Mozzarellabrote (Mo-
zarella in carrozza), 3

NUDEL

- Bandnudeln mit Käsecremesoße, 63
- Breite Bandnudeln mit Entenragout
(Papardelle all'aretine), 64
- Cannelloni mit Schinken-
Gemüsefüllung, 65
- Gebratene Glasnudeln (Soun go-
reng), 66
- Gemüse-Lasagne, 67
- Lachslasagne, 71
- Nudel-Hackfleisch-Auflauf, 46
- Nudeln mit Schwertfischsauce, 73
- Ravioli, 75

NUSS

- Cashew-Soße, 122
- Grießdessert mit Walnüssen (Nam-
murah), 131
- Nusscreme mit Früchten, 135

OBST

- Apfelmus, 109

- Clafouti, 128
- Herbstlicher Obstsalat, 133
- Überbackenes Fruchtdessert, 142
- Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail, 38
- OKRASCHOTE
 - Okraschoten (Bamyah), 115
- OMELETT
 - Überbackene Spargelomeletts, 158
- ORANGE
 - Orangen-Apfelgratin, 135
- PAPRIKA
 - Eingelegte Paprikaschoten, 153
 - Kalbspaprikasch, 90
- PARFAIT
 - Parfait auf Himbeermark, 135
 - Zimt-Honig-Parfait, 142
- PARTY
 - Mini-Eclairs mit Lachs-Sahne, 31
- PASTETE
 - Englische Fleischpastete, 154
 - Schinkenpastete, 157
- PETERSILIE
 - Petersiliencrêpes mit Lachsfüllung, 74
 - Petersilienknödel, 116
- PETERSILIENWURZEL
 - Petersiliengemüse mit Petersiliensoße, 116
- PFALZ
 - Pfälzer Sauerkrautsalat, 15
- PFANNENGERICHT
 - Bratkartoffeln mit Tomaten und Mozzarella, 56
 - Exotische Reispfanne, 154
- PFANNKUCHEN
 - Flädle-Suppe, 26
 - Gefüllte Pfannkuchen, 66
 - Gemüse-Kartoffel-Plätzchen mit Sahnedickmilch, 56
 - Geschichtete Palatschinken (Rakott palacsinta), 68
 - Hessische grüne Pfannkuchen, 57
 - Irischer Pfannkuchen, 69
 - Kräuterkuchen mit Schweinefilet, 70
 - Maisfladen mit Fleischfüllung, 72
 - Petersiliencrêpes mit Lachsfüllung, 74
 - Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung, 74
 - Süße Buchweizenküchlein, 140
- PFIRSICH
 - Pfirsich-Mandel-Biskuit, 150
- PFLAUME
 - Marinierte Pflaumen, Brombeeren und Melonenkugeln mit Pistazieneis, 134
- PILZ
 - Champignon de Paris a la Moutarde, 25
 - Pilzragout mit Bleichsellerie, 58
 - Pilzsuppe mit Blätterteighaube, 32
 - Salat mit Austernpilzen, 17
 - Salat mit Waldpilzen und Thymian-Vinaigrette, 17
 - Steinpilz-Kartoffel-Suppe mit Majoran, 36
- PREISELBEERE
 - Preiselbeerkompott, 117
- PUEREE
 - Kartoffelpüree mit getrockneten Tomaten, 113
- PUNSCH
 - Punsch, 157
- PUTE
 - Exotische Reispfanne, 154
- QUARK
 - Kartoffel-Quark-Auflauf, 43
 - Quarkauflauf mit Bananen, 136
 - Quarkauflauf mit Sommergemüse, 47
 - Quarkcreme mit Schokolade, 136
 - Quarksouffle mit Himbeersoße, 137
 - Ricotta-Mousse, 138
 - Topfenknödel mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott, 141

QUICHE

- Gemüsequiche mit geräuchertem Tofu, 67
- Quiche lorraine (Lothringer Käsetorte), 75

RADICCHIO

- Radicchio in Blätterteig, 59

RADIESCHEN

- Radieschencremesuppe, 33

RATBARSCH

- Rotbarschfilet mit Bananen, 83

RAVIOLI

- Ravioli, 75

REIS

- Exotische Reispfanne, 154
- Jambalaya, 43
- Pimentreis (Rus mefawal), 117

RHABARBER

- Rhabarbercreme, 138
- Topfenknödel mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott, 141

RICOTTA

- Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung, 74
- Ricotta-Mousse, 138

RIND

- Gulasch mit Zwiebeln und Tomaten, 89
- Kartoffelpiroggen mit Fleisch, 57
- Mastochsenrücken unter der Salzkruste, 92
- Pot-au-feu, 47
- Rinderbraten in Rotwein, 94
- Rinderfilet in Curry-Mandel-Sauce, 94
- Rindertopf mit Ananas, 95
- Rindfleisch in scharfer Soße (Rendang daging), 96
- Roastbeef mit Senfsoße, 96
- Roastbeef mit Yorkshire-Pudding und Meerrettichsoße, 97
- Rosmarin-Schmorbraten mit Steinpilzsoße, 98

- Rumpsteak mit Schalotten und Thymiankruste, 98

- Stifado, 102

RIPPE

- Steckrüben mit Schmor-Rippchen, 61

ROASTBEEF

- Roastbeef mit Senfsoße, 96
- Roastbeef mit Yorkshire-Pudding und Meerrettichsoße, 97

ROGGEN

- Roggensuppe mit Sauerampfer, 34

ROHKOST

- Rotkohl-Apfel-Rohkost, 16

ROSENKOHL

- Rosenkohlsuppe, 35

ROTKOHL

- Rotkohl, 118
- Rotkohl-Apfel-Rohkost, 16
- Rotkohlsalat, 16

ROULADE

- Blätterteigroulade, 64

RUEBE

- Steckrüben mit Schmor-Rippchen, 61

RUMPSTEAK

- Rumpsteak mit Schalotten und Thymiankruste, 98

SALAT

- Allgäuer Senner-Salat, 7
- Birnensalat mit Gorgonzolasoße, 7
- Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo), 8
- Brokkoli-Mandel-Salat, 8
- Brokkolisalat, 9
- Bunter Salat mit Sprossen, 9
- Feiner Heringssalat, 10
- Feldsalat mit Shrimps, 10
- Gebratene Scampi mit Salat, 27
- Geflügelsalat, 11
- Gegrillter Schafskäse auf Salat, 27
- Gemischter Blattsalat, 11
- Griechischer Salat, 11

- Herbstlicher Obstsalat, 133
 Heringssalat, 12
 Käse-Gemüse-Salat, 12
 Kartoffelsalat mit Schillerlocken, 13
 Kohlrabi-Avocado-Frischkost, 13
 Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und
 Birnen, 14
 Maissalat mit Parmesan, 14
 Pfälzer Sauerkrautsalat, 15
 Rotkohlsalat, 16
 Salat mit Austernpilzen, 17
 Salat mit Joghurt-Dressing, 17
 Salat mit Waldpilzen und Thymian-
 Vinaigrette, 17
 Saure Sahne-Eier-Soße, 125
 Schnelle Salatsoße, 125
 Schwetzingener Spargelsalat, 18
 Spargel-Erdbeer-Salat, 19
 Spargelsalat mit Ananas, 19
 Toskanischer Brotsalat (Panzanella),
 20
 Ungarischer Gurkensalat, 20
 Westfälischer Kartoffelsalat, 20
 Wildkräutersalat mit Rauke, 21
- SALZKRUSTE
 Dorade in der Salzkruste, 79
- SAUERAMPFER
 Roggensuppe mit Sauerampfer, 34
 Sauerampfersuppe, 35
- SAUERKRAUT
 Fischpaprikasch mit Sauerkraut und
 Dill, 81
 Kartoffelsuppe mit Sauerkraut, 29
 Pfälzer Sauerkrautsalat, 15
 Reibekuchen mit Sauerkraut, 117
 Sauerkraut mit Schweinebraten, 99
 Sauerkraut-Strudel, 76
- SCAMPI
 Gebratene Scampi mit Salat, 27
- SCHAFSKAESE
 Gegrillter Schafskäse auf Salat, 27
- SCHINKEN
 Datteln mit Walnüssen und Rinder-
 schinken, 25
- SCHNELL
 Bratkartoffeln mit Tomaten und
 Mozzarella, 56
 Brokkolisalat, 9
 Exotische Reispfanne, 154
 Gebratene Scampi mit Salat, 27
 Gefüllte Brötchen, 4
 Gefüllte Roggenbrötchen, 4
 Schnittlauch-Knoblauch-Brot, 5
 Schnitzel mit Gorgonzolasauce, 99
 Zitronenkuchen vom Blech, 152
- SCHNITZEL
 Schnitzel mit Gorgonzolasauce, 99
- SCHOKOLADE
 Mousse von Liebesschokolade,
 134
 Quarkcreme mit Schokolade, 136
 Schokoladencreme à la Montmartre,
 139
 Schokoladenfondue, 140
- SCHOLLE
 Marinierte Scholle mit Krabben-
 Gemüse, 83
 Schollenfiletröllchen in Orangenso-
 ße, 84
- SCHREIN
 Steckrüben mit Schmor-Rippchen,
 61
- SCHWARZWURZEL
 Schwarzwurzelauflauf mit Kartof-
 feln, 48
- SCHWEDEN
 Finnischer Gemüsetopf, 41
 Schwedischer Biskuit, 150
- SCHWEIN
 Bamberger Krautbraten, 87
 Fleischröllchen auf Blattspinat, 88
 Kräuterkuchen mit Schweinefilet, 70
 Kutschertopf, 44
 Medaillons mit Zitronensoße, 92
 Noisettes de Pore aux Pruneaux, 93
 Sauerkraut mit Schweinebraten, 99
 Schnitzel mit Gorgonzolasauce, 99

- Schweinefilet mit Kräuterfrischkäse, 100
 Schweinefleisch mit Äpfeln, 100
 Schweinefleisch mit Erdnüssen, 101
 Schweinefleisch mit Kapern und Zitrone, 101
 Schweinelende mit Brokkoli und Cashewkernen, 102
- SCHWERTFISCH
 Nudeln mit Schwertfischsauce, 73
- SEETEUFEL
 Seeteufel mit Pilzen, 84
- SEEZUNGE
 Seezunge bretonisch (Sole Bretonne), 85
- SHRIMPS
 Feldsalat mit Shrimps, 10
- SOSSE
 Aioli, 121
 Apfelsinen-Mayonnaise, 121
 Bananen-Currysoße, 121
 Cashew-Soße, 122
 Cumberland-Sauce, 122
 Erdnusssoße, 122
 Feigenbutter, 123
 Joghurt mit Gurken und Minze (Nedshumiyah), 123
 Kalifornische Soße, 123
 Kräuterbutter, 124
 Nudeln mit Schwertfischsauce, 73
 Preiselbeercreme, 124
 Sauce Remoulade, 124
 Sauce Tatar, 125
 Saure Sahne-Eier-Soße, 125
 Schnelle Salatsoße, 125
 Tzatziki, 126
- SOUFFLE
 Quarksouffle mit Himbeersoße, 137
 Souffle au Fromage, 49
- SPAETZLE
 Allgäuer Käsespatzen, 63
- SPANIEN
 Fisch-Curry-Gratin, 80
 Nudeln mit Schwertfischsauce, 73
- Paella, 46
- SPARGEL
 Klare Spargelsuppe mit Kerbelklößchen, 30
 Schwetzingen Spargelsalat, 18
 Spargel mit Schinkenrahmsoße, 59
 Spargel-Erdbeer-Salat, 19
 Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs, 36
 Spargelauf mit Kartoffeln, 50
 Spargelgemüse in Soße Béchamel, 119
 Spargelgemüse mit Zuckerschoten, 60
 Spargelsalat mit Ananas, 19
 Tournedos mit Spargel, 103
 Überbackene Spargelomeletts, 158
- SPINAT
 Fleischröllchen auf Blattspinat, 88
 Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung, 74
 Spana Kopita, 49
 Spinat-Auflauf mit Fisch, 51
 Spinataufbau mit Nudelblättern (Lasagne al spinaci), 51
- SPROSSE
 Gedünstete Sojasprossen mit Riesengarnelen, 82
- STECKRUEBE
 Überbackene Steckrüben mit Speck, 52
- STEINPILZ
 Steinpilz-Kartoffel-Suppe mit Majoran, 36
- STRUDEL
 Kartoffelstrudel, 114
 Sauerkraut-Strudel, 76
- SUESSPEISE
 Clafouti, 128
 Grießauflauf mit Birnen, 131
 Irischer Pfannkuchen, 69
 Kartoffel-Blaubeer-Küchlein, 133
 Quarkauflauf mit Bananen, 136
 Quarksouffle mit Himbeersoße, 137

- Rumapfel mit Vanilleeis, 139
 Schokoladenfondue, 140
 Süße Buchweizenküchlein, 140
- SUPPE
- Balnamon Skink, 23
 - Bourride-provenzalische Fischsuppe mit Knoblauchmayonnaise, 23
 - Brokkolisuppe, 24
 - Currysuppe mit Mandeln, 25
 - Eierstich, 153
 - Endiviensuppe, 26
 - Erbsencremesuppe, 26
 - Flädle-Suppe, 26
 - Gurkensuppe mit Dill, 28
 - Kartoffelsuppe mit Sauerkraut, 29
 - Klare Spargelsuppe mit Kerbelklößchen, 30
 - Knoblauchsuppe mit Kabeljaufilet, 30
 - Minestrone, 31
 - Pariser Zwiebelsuppe, 32
 - Pilzsuppe mit Blätterteighaube, 32
 - Radieschencremesuppe, 33
 - Rahmsuppe von grünen Bohnenkernen, 33
 - Roggensuppe mit Sauerampfer, 34
 - Rosenkohlsuppe, 35
 - Sauerampfersuppe, 35
 - Spargel-Kartoffelsuppe mit Lachs, 36
 - Steinpilz-Kartoffel-Suppe mit Majoran, 36
 - Störtebekersuppe, 37
 - Ungarische Maissuppe, 38
 - Zucchini-suppe mit Reis, 39
 - Zwiebelsuppe, 39
- TERRINE
- Käseterrine mit Haselnusskernen, 156
- THUERINGEN
- Thüringer Bratwursttorte, 76
- THUNFISCH
- Kalbfleisch mit Thunfischsoße (Vittello tounato), 29
- TOMATE
- Gebackene Mozzarellatomen, 42
 - Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung, 61
- UNGARN
- Fischpaprikasch mit Sauerkraut und Dill, 81
 - Geschichtete Palatschinken (Rakott palacsinta), 68
 - Käsepogatschen, 70
 - Ungarische Maissuppe, 38
 - Ungarischer Gurkensalat, 20
 - Ungarischer Kartoffelauflauf, 52
 - Ungarisches Fischragout, 85
- VOLLWERT
- Bohnen-Eintopf mit Frischkäse, 41
 - Bunter Salat mit Sprossen, 9
 - Gemüsequiche mit geräuchertem Tofu, 67
 - Hafer-Käseplätzchen, 156
 - Roggensuppe mit Sauerampfer, 34
 - Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung, 61
- VORSPEISE
- Champignon de Paris a la Moutarde, 25
 - Datteln mit Walnüssen und Rinderschinken, 25
 - Gebratene Scampi mit Salat, 27
 - Gegrillter Schafskäse auf Salat, 27
 - Gnocchi alla Romana, 28
 - Käseterrine mit Haselnusskernen, 156
 - Kalbfleisch mit Thunfischsoße (Vittello tounato), 29
 - Überbackene Artischocken, 37
 - Winterlicher Gemüse-Obst-Cocktail, 38

WARM

Westfälischer Kartoffelsalat, 20

WEIHNACHTEN

Brötchen-Baum, 3

Brokkolisuppe, 24

Feigenbutter, 123

Früchtekuchen im Mürbeteigmantel,
147

Käseterrine mit Haselnusskernen,
156

Kerzenhalter, 148

Knoblauch in Honig, 157

Mandel-Krokantgebäck, 149

Mandelmakronen, 150

Punsch, 157

WILD

Wildbraten, 103

Wildgulasch in Thymiansahne, 104

WILDKRAEUTER

Wildkräutersalat mit Rauke, 21

WOK

Gedünstete Sojasprossen mit Riesen-
garnelen, 82

Pilzragout mit Bleichsellerie, 58

Rindertopf mit Ananas, 95

Schweinefleisch mit Erdnüssen, 101

Schweinelende mit Brokkoli und
Cashewkernen, 102

Sichuan-Hähnchen, 106

WOLFSBARSCH

Wolfsbarsch unter der Teigkruste, 86

WUERTTEMBERG

Peterling aus Württemberg, 73

WURST

Thüringer Bratwursttorte, 76

ZUCCHINI

Zucchinisuppe mit Reis, 39

ZUCKERSCHOTE

Spargelgemüse mit Zuckerschoten,
60

ZWIEBEL

Pariser Zwiebelsuppe, 32

Zwiebelsuppe, 39