

# **Die Bratbären**



**Leckeres aus dem Bärenwald**

Das Kochbuch des Männerkochclubs  
"Die Bratbären"  
Band II



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

<b>1 Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2 Brot</b>	<b>7</b>
2.1 Focaccia mit Salbei . . . . .	7
2.2 Gefüllte Mini-Brötchen . . . . .	7
2.3 Großer Salami-Oliven-Toast . . . . .	8
2.4 Kräuterbrot . . . . .	8
2.5 Kräuterfladen . . . . .	9
2.6 Nuss-Salbei-Brot . . . . .	10
2.7 Oliven-Paprika-Mus . . . . .	10
2.8 Sesamknäckebrot . . . . .	10
2.9 Spargeltoast . . . . .	11
2.10 Weizenvollkornbrötchen . . . . .	11
<b>3 Salate</b>	<b>13</b>
3.1 Avocado-Kürbis-Salat . . . . .	13
3.2 Bayerischer Wurstsalat . . . . .	13
3.3 Blattsalat mit Tomaten . . . . .	14
3.4 Bunter Rohkostsalat . . . . .	14
3.5 Bunter Salat mit Kräuter-Eistich . . . . .	15
3.6 Chicoreesalat . . . . .	15
3.7 Chicoreesalat mit Thunfisch . . . . .	16
3.8 Chinakohlsalat . . . . .	16
3.9 Chinakohlsalat mit Honigsoße . . . . .	17
3.10 Eiersalat . . . . .	17
3.11 Erdbeersalat mit rohem Spargel und Orangendressing . . . . .	18
3.12 Exotischer Chicoreesalat . . . . .	18
3.13 Exotischer Möhrencocktail auf Avocado-Carpaccio . . . . .	19
3.14 Feldsalat mit Kartoffelsoße . . . . .	19
3.15 Fruchtiger Reissalat . . . . .	19
3.16 Fruchtiger Spargelsalat . . . . .	20
3.17 Gemischter Salat . . . . .	21
3.18 Gemüse-Frucht-Salat (Pico de gallo) . . . . .	21
3.19 Gemüsesalat mit Salatsoße . . . . .	22
3.20 Griechischer Bauernsalat . . . . .	22
3.21 Grüne Salate mit Ziegenkäse . . . . .	23
3.22 Hähnchensalat mit Erdbeeren . . . . .	23
3.23 Indonesischer Gurken-Ananas-Salat . . . . .	24
3.24 Kohlrabisalat (Colinabo al asafran) . . . . .	24

3.25	Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt . . . . .	25
3.26	Orangen-Mandel-Salat . . . . .	25
3.27	Orangensalat mit Haselnusssoße . . . . .	26
3.28	Pikanter Orangensalat . . . . .	26
3.29	Radieschensalat mit Käse . . . . .	27
3.30	Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten . . . . .	27
3.31	Rote-Beete-Salat in Paprikaschote . . . . .	28
3.32	Salat aus Hähnchenbrust und Avocado . . . . .	28
3.33	Salatfondue . . . . .	29
3.34	Schicht-Salat . . . . .	29
3.35	Schweizer Wurstsalat . . . . .	30
3.36	Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel . . . . .	30
3.37	Spinatsalat mit Nuss-Soße . . . . .	31
3.38	Spitzkohlsalat . . . . .	31
3.39	Thunfischsalat . . . . .	32
3.40	Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen . . . . .	32
3.41	Tomatensalat mit Schafskäse . . . . .	32
3.42	Wirsing-Salat Setschuan . . . . .	33
<b>4</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>35</b>
4.1	Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas) . . . . .	35
4.2	Badische Lauchsuppe . . . . .	35
4.3	Bagna Cauda (Pikante Anschovis- und Knoblauchtunke) . . . . .	36
4.4	Blattsalate mit Sprossen und Croutons . . . . .	37
4.5	Blumenkohlsuppe . . . . .	37
4.6	Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum . . . . .	38
4.7	Buttermilchsuppe mit Schnittlauch . . . . .	38
4.8	Champignon-Cremesuppe . . . . .	39
4.9	Cremige Gemüsesuppe (Sup-pjure iz owochschtschej) . . . . .	39
4.10	Curry-Fischsuppe . . . . .	39
4.11	Feine Fischsuppe . . . . .	40
4.12	Fischsuppe . . . . .	40
4.13	Fischsuppentopf . . . . .	41
4.14	Frühlingszwiebeln mariniert . . . . .	42
4.15	Gefüllte Champignons (Champinones rellenos) . . . . .	42
4.16	Gemüsesuppe mit Kressesahne . . . . .	43
4.17	Geräucherte Forelle mit Orangenschaum . . . . .	43
4.18	Grünkernsuppe mit Kaninchenfilet . . . . .	43
4.19	Gurkenkaltschale . . . . .	44
4.20	Hähnchenkroketten (Croquetas de pollo) . . . . .	45
4.21	Käsesuppe . . . . .	45
4.22	Kartoffelcremesuppe mit Lachs . . . . .	46
4.23	Kartoffelsuppe . . . . .	46
4.24	Kleine Dill-Rösti mit rohem Lachs . . . . .	47

4.25	Knoblauchkrabben (Gambas al ajillo) . . . . .	48
4.26	Knoblauchsuppe . . . . .	48
4.27	Kohlrabisuppe . . . . .	49
4.28	Krabbencreme in Bleichsellerie . . . . .	49
4.29	Kräutersuppe mit Landrahm . . . . .	49
4.30	Lauchsuppe mit Gorgonzola . . . . .	50
4.31	Mangoldsuppe mit Käseklößchen . . . . .	50
4.32	Marinierte Crevetten-Spieße . . . . .	51
4.33	Meerrettichsuppe . . . . .	52
4.34	Melanzane Marinate (Marinierte Auberginen) . . . . .	52
4.35	Minestrone (Gemüsesuppe) . . . . .	53
4.36	Muschelsuppe . . . . .	54
4.37	Pilze auf griechische Art . . . . .	54
4.38	Porreesuppe mit Lachsschinken . . . . .	55
4.39	Potage au cresson . . . . .	55
4.40	Safran-Gemüsesuppe mit Grünkern . . . . .	56
4.41	Salat-Suppe . . . . .	56
4.42	Scharf-saure Suppe mit Tofu . . . . .	57
4.43	Scharfe Gemüsesuppe (Acilisebze Corbasi) . . . . .	57
4.44	Soup au pistou . . . . .	58
4.45	Spargelsuppe mit Avocadocreme . . . . .	58
4.46	Spießchen mit Speckdatteln und Speckpfauen . . . . .	59
4.47	Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci) . . . . .	60
4.48	Steinpilzsuppe . . . . .	60
4.49	Teigtäschchen mit Thunfisch-Olivenfüllung . . . . .	61
4.50	Wirsingsuppe mit Sonnenblumenkernen . . . . .	61
4.51	Zucchini-Cremesuppe . . . . .	62
4.52	Zwiebelkrüstchen . . . . .	62
<b>5</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>63</b>
5.1	Brokkoli-Spinat-Gratin . . . . .	63
5.2	Erbensuppe . . . . .	63
5.3	Gratinierte Spätzle . . . . .	64
5.4	Kartoffelgratin mit Äpfeln und Speck . . . . .	64
5.5	Lamm-Wirsing-Topf . . . . .	65
5.6	Libanesischer Lammauflauf . . . . .	65
5.7	Linseneintopf . . . . .	66
5.8	Nudelauflauf mit Spinat . . . . .	66
5.9	Paella Mixta . . . . .	67
5.10	Rheinischer Apfelauflauf . . . . .	68
5.11	Spätzle-Lauch-Auflauf . . . . .	69
5.12	Spanischer Käseflan . . . . .	69
5.13	Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch . . . . .	70
5.14	Wirsing-Gemüse-Topf . . . . .	70

<b>6 Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>73</b>
6.1 Auberginen Krung Thep . . . . .	73
6.2 Austernpilze im Weinteig mit Roquefortsoße . . . . .	73
6.3 Gefüllte Wirsingrolle . . . . .	74
6.4 Rosmarinkartoffeln . . . . .	74
6.5 Spargel mit Nusskartoffeln und Orangensoße . . . . .	75
6.6 Spargel-Garnelenragout . . . . .	75
6.7 Spinatroulade . . . . .	76
6.8 Weißer Spargel mit Graved Lachs und Dillcreme . . . . .	76
<b>7 Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>79</b>
7.1 Galuschki (Gnocchi-Art aus Russland) . . . . .	79
7.2 Gemüselasagne mit Spinat oder Brokkoli . . . . .	79
7.3 Mah-Meh (Gebratene Nudeln) . . . . .	80
7.4 Makaroniauflauf . . . . .	81
7.5 Spaghettini-Omeletts . . . . .	81
7.6 Spargel-Pie . . . . .	81
7.7 Spargelpizza nach italienischer Art . . . . .	82
7.8 Spinat-Käse-Taschen . . . . .	83
7.9 Spinat-Käse-Taschen . . . . .	83
7.10 Tagliatelle mit Meeresfrüchten . . . . .	84
7.11 Tortillas-fast wie in Mexiko . . . . .	84
7.12 Zwiebelplätzchen . . . . .	85
<b>8 Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>87</b>
8.1 Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsoße . . . . .	87
8.2 Fischgulasch . . . . .	87
8.3 Fischküchlein (Tod Man Pla) . . . . .	88
8.4 Fischspieß "Hamburg" . . . . .	88
8.5 Forelle mit Thymianbutter . . . . .	89
8.6 Gegrillte Forelle indische Art . . . . .	89
8.7 Hecht auf flämische Art . . . . .	90
8.8 Indischer Dorsch mit Tomaten . . . . .	91
8.9 Kabeljau mit Zitrone . . . . .	91
8.10 Knuspriger Fisch mit Salat . . . . .	92
8.11 Pfannfisch mit Senfsoße . . . . .	92
8.12 Pikante Fischspiesse . . . . .	93
8.13 Spanischer Fischauflauf . . . . .	93
8.14 Süß-saurer Fisch . . . . .	94
8.15 Überbackene Seezunge . . . . .	95
8.16 Zander unter Kartoffelschuppen . . . . .	95

<b>9 Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>97</b>
9.1 Filetspieße mit scharfer Tomatensoße . . . . .	97
9.2 Frikadellenfondue . . . . .	97
9.3 Gebratener Spargel . . . . .	98
9.4 Gegrillte Schweinshaxen . . . . .	98
9.5 Geschmorte Hirschnuss mit Diana-Sauce . . . . .	99
9.6 Grill-Steaks auf Teufelsart . . . . .	99
9.7 Hasenfilet im Wirsingblatt . . . . .	99
9.8 Hasenrücken auf Rosenkohlsalat . . . . .	100
9.9 Hasenrücken mit Kräuterkruste . . . . .	101
9.10 Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane) . . . . .	101
9.11 Kalbsfilet mit Kräutercreme . . . . .	102
9.12 Kalbshaxe im Zwiebelbett . . . . .	102
9.13 Königsberger Klopse . . . . .	103
9.14 Lamm-Pie mit Orangen und Brokkoli . . . . .	104
9.15 Lammragout . . . . .	104
9.16 Lammtopf nach irischer Art . . . . .	105
9.17 Rehgulasch . . . . .	105
9.18 Rehmedaillons mit Himbeer-Wein-Soße . . . . .	106
9.19 Rinderfilet mit Thymian . . . . .	106
9.20 Rinderrouladen . . . . .	107
9.21 Rindertopf mit Schalotten und Orangen . . . . .	107
9.22 Sauerbraten im Römertopf . . . . .	108
9.23 Sauerbraten Rheinische Art . . . . .	108
9.24 Schweinefilet charentais . . . . .	109
9.25 Schweinefilet mit Backpflaumen und Apfelingen in Wacholdersoße .	109
9.26 Schweinegulasch . . . . .	110
9.27 Steak mit Sesam-Knoblauch-Butter . . . . .	110
9.28 Südsee-Spießchen . . . . .	111
9.29 Wildgeschnetzeltes mit Pilz-Preiselbeer-Soße . . . . .	111
9.30 Würstchenfondue . . . . .	112
<b>10 Geflügelgerichte</b>	<b>113</b>
10.1 Entenbrust a l'orange . . . . .	113
10.2 Geflügelfondue . . . . .	114
10.3 Geflügelgeschnetzeltes in Sahnesoße . . . . .	114
10.4 Gefüllte Putenbrust . . . . .	114
10.5 Hähnchen-Geschnetzeltes nach "Stroganoff-Art" . . . . .	115
10.6 Hähnchenbrust mit Mandel-Basilikum-Füllung . . . . .	115
10.7 Hühnerbrust mit Walnusssoße . . . . .	116
10.8 Huhn mit Ratatouille . . . . .	117
10.9 Kohlroulade mit Brotfüllung, Karottengemüse und Hähnchen . . . . .	117
10.10 Puten-Zucchini-Pfanne . . . . .	118
10.11 Putencurry-Reis-Pfanne . . . . .	119

10.12	Putenkeule in Orangensoße . . . . .	119
10.13	Putenschenkel mit Haube . . . . .	120
<b>11</b>	<b>Beilagen</b>	<b>121</b>
11.1	Auberginengemüse (Caponata) . . . . .	121
11.2	Bayerisch Kraut . . . . .	121
11.3	Bayerische Fingernudeln . . . . .	122
11.4	Brokkoli in Haselnussbutter . . . . .	122
11.5	Herzoginkartoffeln . . . . .	122
11.6	Käserösti . . . . .	123
11.7	Kartoffeln à la dauphinoise . . . . .	123
11.8	Klöße von gekochten und rohen Kartoffeln . . . . .	124
11.9	Knödel . . . . .	124
11.10	Lauchgemüse mit Pinienkernen . . . . .	124
11.11	Lauchzwiebeln mit Zitronensoße . . . . .	125
11.12	Ratatouille . . . . .	125
11.13	Rösti . . . . .	126
11.14	Rosenkohl . . . . .	126
11.15	Rosenkohl mit Käsesoße . . . . .	127
11.16	Rotkohl mit Preiselbeeren . . . . .	127
11.17	Rucola-Möhren . . . . .	128
11.18	Schupfnudeln . . . . .	128
11.19	Semmelklöße . . . . .	129
11.20	Spätzle . . . . .	129
11.21	Spätzle . . . . .	129
11.22	Süßsaurer Rotkohl . . . . .	130
11.23	Teltower Rübchen . . . . .	130
11.24	Überbackene Speckkartoffeln . . . . .	131
11.25	Zitronenkartoffeln . . . . .	131
<b>12</b>	<b>Soßen, Marinaden</b>	<b>133</b>
12.1	Aioli . . . . .	133
12.2	Apfelsoße . . . . .	133
12.3	Aufgeschlagene Sauce Hollandaise . . . . .	133
12.4	Currysoße . . . . .	134
12.5	Honigdip . . . . .	134
12.6	Meerrettichquark . . . . .	134
12.7	Meerrettichsoße . . . . .	134
12.8	Paprikacreme mit Thymian . . . . .	135
12.9	Rotwein-Marinade . . . . .	135
12.10	Senfsoße . . . . .	136
12.11	Tamarinden-Chili-Dip . . . . .	136
12.12	Tatarensoße . . . . .	136
12.13	Tomatensoße . . . . .	136

12.14	Tzatziki . . . . .	137
12.15	Vanillesoße . . . . .	137
12.16	Zwiebelsoße . . . . .	137
<b>13</b>	<b>Dessert, Süßspeisen</b>	<b>139</b>
13.1	Apfelsinen-Gratin . . . . .	139
13.2	Bayerische Creme . . . . .	139
13.3	Cremige Panna cotta . . . . .	140
13.4	Dickmilchcreme . . . . .	140
13.5	Erdbeer-Quark-Terrine . . . . .	140
13.6	Erdbeer-Rhabarber-Süppchen . . . . .	141
13.7	Erdbeer-Tiramisu . . . . .	141
13.8	Erdbeerkaltschale . . . . .	142
13.9	Früchtebecher mit Mascarpone . . . . .	142
13.10	Grießauflauf mit Sauerkirschen . . . . .	143
13.11	Haselnuss-Pudding . . . . .	143
13.12	Himbeer-Joghurt-Eis . . . . .	144
13.13	Joghurt-Erdbeer-Eis . . . . .	144
13.14	Kaiserschmarrn mit frischen Früchten . . . . .	145
13.15	Katalanische Creme (Crema catalana) . . . . .	145
13.16	Kirschsuppe mit Zimt . . . . .	146
13.17	Kluay Tod (Bananen im Teigmantel) . . . . .	146
13.18	Knusprige Erdnusshäufchen (Crunchy Peanut Balls) . . . . .	147
13.19	Mangoparfait an Biskuitsternen . . . . .	147
13.20	Marzipan-Bratäpfel mit Vanillesoße . . . . .	148
13.21	Mocca-Kirsch-Creme . . . . .	149
13.22	Mousse au chocolat mit Kiwipüree . . . . .	149
13.23	Punschmousse mit Orangen-Feigensalat . . . . .	149
13.24	Quark-Zitronen-Creme . . . . .	150
13.25	Rheingauer Weinapfel mit Vanillesoße . . . . .	151
13.26	Rohe rote Grütze . . . . .	151
13.27	Rote Grütze . . . . .	151
13.28	Sahne "Black & White" . . . . .	152
13.29	Schokoladen-Quark mit Bananen . . . . .	152
13.30	Tirami su (Italienisches Dessert) . . . . .	153
13.31	Trauben-Apfelkompott . . . . .	153
13.32	Überbackene Pfirsiche mit Mandel-Streuseln und Mascarponecreme .	153
13.33	Vanillecreme mit Erdbeermark . . . . .	154
13.34	Weinschaum mit Trauben . . . . .	154
13.35	Zitronensorbet . . . . .	155
13.36	Zitronenspeise "Eureka" . . . . .	155
13.37	Zuppa inglese . . . . .	156
13.38	Zwetschgenauflauf . . . . .	156

<b>14 Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>159</b>
14.1 Amerikanischer Pecan Pie . . . . .	159
14.2 Apfeltorte . . . . .	159
14.3 Birnentaschen mit Vanillesoße . . . . .	160
14.4 Blätterteigstangen mit Käse . . . . .	161
14.5 Käsebälle . . . . .	161
14.6 Knusperoliven . . . . .	161
14.7 Mürbes Käsegebäck . . . . .	162
14.8 Nussröllchen (Orechowyje trubotschki) . . . . .	163
14.9 Überbackene Birmentorte . . . . .	163
14.10 Yoqurt Tatli (Türkischer Joghurt-Kuchen) . . . . .	164
<b>15 Sonstiges</b>	<b>165</b>
15.1 Brunch Baguette kontinental . . . . .	165
15.2 Erdbeer Colada . . . . .	165
15.3 Fenchelfrittata mit Ricotta Frittata di finocchio . . . . .	165
15.4 Fischpastete mit Käsesoße . . . . .	166
15.5 Grundrezept Kartoffelklöße . . . . .	167
15.6 Hefegrundteig . . . . .	167
15.7 Käsepoluta mit Tomatenwürfeln . . . . .	167
15.8 Linsen-Zwiebel-Aufstrich . . . . .	168
15.9 Meerrettichbutter . . . . .	168
15.10 Orangen-Buttermilch-Shake . . . . .	169
15.11 Risotto mit Sommergemüse . . . . .	169
15.12 Wirsingpastete . . . . .	169

# 1 Einleitung

## Die Bären des BO-Waldes

Es geschah vor langer Zeit. Im großen BO-Wald lebten damals viele Tiere, große und kleine, friedliche und weniger friedliche. Darunter war ein kleiner, älterer Bär. Aus der Berufswelt - auch die gab es im BO-Wald, es war überhaupt so manches so ähnlich wie bei den Menschen - war er lange entlassen worden. Er hielt sich nun länger in der häuslichen Höhle auf und mußte sich von der Bärin des öfteren anhören: "Du bist hier nicht der Chef. Du kannst ja nicht mal Honig kochen oder Heidelbeeren oder Pilze." Das ging ihm etwas auf die Nerven. Und mehr durch Zufall entdeckte er auf seinen Streifzügen durch den Wald auf einem großen, freien Platz so eine Art Schule. Jedenfalls konnte man dort lernen, wie man Honig kocht, oder Heidelbeeren oder Pilze. Und alles nur für Bären. Bärinnen waren nicht zugelassen, und die Dompteuse für die Bären war eine Bärin und was für eine. Die blieb keine Antwort schuldig, spielte Fußball beim Bären-FC Knüppelholz und hatte auch ein dickes Motorrad, mit dem sie die Waldwege rauf und runter donnerte, so dass sich alle kleinen Tiere schnell versteckten, wenn man sie kommen hörte. Der alte Bär, der Opabär, denn er hatte schon Enkelbären, war sich nicht ganz sicher, ob es eine echte Bärin war oder nur ein gewöhnlicher Bär, der sich geschickt verstellte. Wie dem auch sei, Opabär lernte die Grundzüge des Honigkochens und er traf in der Kochschule auch noch andere Bären, die aus den verschiedenen Gründen Honig kochten.

Einen, der ungefähr so groß war wie Opabär, nannten sie den Segelbären. Immer, wenn es dem im Wald zu langweilig war oder ihn die Reiselust packte, machte er sich davon, um auf dem wilden Meer zu segeln. Er kannte viel Seebären und sämtliche Knoten aus Seemannsgarn, er wurde nie seekrank und doch blieb ihm ein Jugendtraum unerfüllt; er schaffte es mit seinem Schiff nie bis zu seinem Vetter, dem Eisbären. Der Segelbär liebte Fischgerichte und er hatte gehört, dass bei Eisbären's Fisch ein Hauptgericht war. Na, ich glaube, er wird es noch oft versuchen, Grönland zu erreichen.

Dann war da in der Schule der Lachbär. Der hieß so, weil er so gewaltig und herzlich und ansteckend lachen konnte. Er war groß und stark und dabei so gutmütig., Trotzdem fürchteten sich die kleinen Tiere im BO-Wald vor ihm. Er kannte sich in dem Wald besonders gut aus und wußte die besten Stellen zum Pilze suchen. Wenn er einen gefunden hatte, lachte er so laut und stark, dass die welken Blätter am Boden von dannen stoben, so dass er dann auch die darunter versteckten Pilze, die besten, die kleinen auch finden konnte.

Alle seine Reiseziele im großen BO-Wald fand auch der Videobär. Der hieß so, weil er zu besonderen Anlässen so eine neumodische Kamera mitbrachte und lustige Filme machte, über die die anderen Bären genüßlich brummen konnten, waren sie doch meistens die Stars in diesen Filmen. Der Videobär war ein feiner Bär, immer im besten Pelz glatt gebügelt und gestriegelt. Und immer modisch im letzten Look. Er war der Liebling aller Bärinnen. Ach so, ich wollte noch sagen, warum der Videobär immer mit seinem dicken Auto dort ankam, wo es den besten Honig gab und wo er auch hin wollte. Er hatte im Auto so einen kleinen Kasten, nicht mit Honig oder Blaubären - wie komme ich auf Blau-bären, die gibt es doch

gar nicht, oder hat jemand schon mal einen blauen Bären gesehen? - also, im Kasten war kein Honig, sondern eine Elfenstimme, die ihm immer sagte, an welchem Baum er links oder rechts fahren müßte -.

Manchmal fuhr der Senatsbär mit ihm, auch ein kräftiger Artgenosse. Der saß im Waldsenat. Der hieß so, weil seine Mitglieder des öfteren vor lauter Bäumen den Wald nicht sahen und daher zu ganz komischen Beschlüssen kamen. Im Senat waren alle größeren Tiergruppen vertreten. Geier, Wölfe, Stinktiere aber auch Laubfrösche und Gänserreiter. Der Senatsbär war gutmütig. Er kannte viele Tiere, hohe und weniger hohe. Und er hatte auch Kontakte zu Tieren der anderen Senatsfraktionen. Diese Beziehungen verübelten ihm die anderen großen Tiere seiner eigenen Fraktion. Daraufhin schmiß der Senatsbär die Klamotten hin. Wie ein bekannter Politiker bei den Menschen will er nun ein Buch schreiben und ansonsten nur noch Honig kochen, zumal seine ehemaligen Senatskollegen alle nur mit Wasser kochen, manche auch mit abgestandenem. Pfui! Übrigens, der Senatsbär heißt heute Senatsbär a.D. !

Der Jüngste in der Bärengruppe war Juniorbär, ein großer stattlicher Kerl. Natürlich hat er noch kein graues Haar in seinem Pelz wie manch anderer aus der Runde. Intern wurde er auch Knofelbär gerufen. Stellt euch vor, selbst in der Honigmilch verarbeitete er Knoblauch. Dabei war er großzügig. Ich bin mir nicht sicher, ob er den kleinen aber feinen Unterschied zwischen Zehe und Zwiebel kannte. An einem bestimmten Tage - es ist noch nicht lang her - hat er auf Knoblauch ganz verzichtet. Da machte er nämlich Hochzeit mit einer ganz reizenden Bärin. Natürlich waren auch von dem Honigkochklub reichlich Bären dabei. Es soll ein bärenstarkes Fest gewesen sein. Manche haben dem Honigmet so zugesprochen, dass sie trotz ihrer vier Pfoten so einen Schlingergang heimwärts hatten, dass man hätte meinen können, es wären alles Seebären bei Windstärke 10. Und nun warten alle Bären darauf, dass sich in der Wohnhöhle von Juniorbär was tut. Ganz im geheimen haben sie schon überlegt, welches Menue sie zum Erscheinen des Nachwuchses für die junge Familie - vornehmlich natürlich mit Knoblauch - kochen wollen. Nachwuchs muß sein, sonst stimmt im BO-Wald das tierische Gleichgewicht nicht mehr.

Auf die dann fällige Feier freut sich besonders ein anderer junger Bär, auch kräftig, gut im Fell und Futter. Eigentlich ist er ein gutmütiger und manchmal auch ein phlegmatischer Artgenosse, gut um sich zu haben. Es gibt allerdings Situationen, wo er im Gegensatz zu seiner gemächlichen, normalen Bewegung ausgesprochen schnell wird. Ihr könnt es mir glauben, wenn es ans Geschirrspülen geht, dann ist er der erste am Wasserhahn. Und er spült so schnell und begeistert, dass sie ihn zu Recht - wie ich meine - den Spülbären nennen. Selbst Opabär, der mit seinen roten oder gelben Spülhandschuhen die übrigen Bären immer zum Lachen bringt, kann dieses Tempo schon lange nicht mithalten.

Ach, da muß ich noch etwas zum BO-Wald nachtragen. Die eine Ecke, Richtung Abend, wo die Sonne untergeht, so berichtet die weise Eule, soll früher mal ein selbständiger Wald gewesen sein, der WAT-Wald. Aber das ist lange her. Nur einer der älteren Bären, der aus diesem Waldstück kommt, möchte am liebsten den alten Zustand wieder herstellen. Daher hält er bei jeder Gelegenheit die WAT-Fahne hoch, selbst dann, wenn er zusammen mit Seigelbär seinen Original WAT-Apfelkuchen backt und statt Zucker Salz nimmt. Dann heißt es: WAT'n Ärger. Und weil er meint, ein anderer Bär habe ihm mit dem Salz vielleicht einen Schabernack gespielt, kommt hinterher: WAT'ne Sauerei von Euch. Beim Ersatzku-

chen vergaßen die Beiden das Backpulver, WAT'nen Pech. Im Moment sind die Bären ein bißchen traurig, denn dem alten WAT-Bären - so nennen sie ihn natürlich - geht es nicht so gut. Hoffentlich kommt er recht bald wieder auf seine Pfoten, damit er wieder mit den anderen in allen Honigtöpfen rühren kann.

Kontakt zu ihm halten die anderen Bären über den Uni-Bären. Wahrscheinlich ist er der Klügste von allen, denn wer arbeitet sonst schon an der Wald-Uni? Er steht ungern im Vordergrund, aber wenn man ihn braucht, ist er mit großartigen Ergebnissen zur Stelle. Ein Fall soll hier für viele andere stehen. Ich muß vorausschicken, dass in der Honigfachhochschule nicht nur Honigkochen sondern auch andere Fächer angeboten werden.

Nun hatte die Störchin, das ist die, die mit ihrem klappernden Schnabel den ganzen Laden zusammenhält, eine Idee: Sie wollte einen Protztag im BO-Wald veranstalten. Da sollten alle Tiere mit ihrem Objekt protzen, so z.B. die Tontauben. Die heißen nicht so, weil sie aus Ton sind oder komische Töne von sich geben, sondern weil sie aus Ton kleine Tauben und andere Vögel machen, die sie dann auf dem Protztag anderen Vögeln andrehen, die eigentlich schon alles haben. Und auch andere Tiere sind karikativ, oder wie das Fremdwort heißt - sie verteilen Farbe auf Papier oder Stoff oder sie basteln kleine Tiere aus Moos und Bast, die genauso aussehen wie sie selbst, wahrscheinlich, weil sie selbst keine Eier mehr legen wollen oder können. Die Störchin animierte nun die Bären, auch etwas zu produzieren, und damit zu protzen. Und was machten die Bären? Natürlich Honig.

Da hatte Suchbär eine tolle Idee! Ach ja, ich habe von dem Suchbären noch nichts erzählt. Das ist der Bär, der beim Honigkochen immer herumläuft und was sucht. Wo ist der Honig? Wer hat den Löffel? Ist der Zucker alle? Darum heißt er der Suchbär, weil er immer das, was er braucht, nicht finden kann. Suchbär brachte also zum Honigkochen für den Protztag Schnaps mit. Es wurde ein herrlicher Spezialhonig, leider nur zu wenig. Dann aber wuchs der an sich zurückhaltende Suchbär über sich hinaus. Er ließ am Protztag die Tontauben, die Wacholderdrosseln, die Schnepfen und viele junge und alte Gänse den Spezialhonig probieren und packte ihnen dann, wenn sie kaufen wollten, normalen Honig ein. Seitdem hat er einen zweiten Namen: Schummelbär.

So, jetzt komme ich wieder zurück auf den Uni-Bären. Der hatte nämlich sowohl für den normalen als auch den Spezialhonig herrliche Etiketten gemacht. Die waren so gut, dass die beschummelten Vögel sich gar nicht trauten, Reklamationen anzubringen.

Die meisten der Bären haben eine Stammhöhle im BO-Wald zum Wohlfühlen. Nur einer streift noch solo durch's Revier, sucht den endgültigen Platz für eine Höhle und einen weichen weiblichen Pelz zu kuscheln. Einige Versuche waren nicht das gelbe vom Ei, dabei ist Singlebär eine vorzeigbare Erscheinung, jung, sanft und aufmerksam, mit gekräuseltem Fell, ganz schick. Die anderen Bären verstehen auch nicht, das Singlebär nichts passendes vor die Tatzen kommt, zumal er kürzlich seine alte Höhle verlassen hat. Das war auch kein gutes Revier für Singlebär, zu viele Stinktiere und eine besondere Art von Schwalben, die eine Vorliebe für Bordsteine hatten, lebten dort. Ich denke, die anderen Bären müßten Singlebär nach mehr unterstützen. Vielleicht auch außerhalb von BO-Wald.

Da käme auch WIT-Bär infrage. Ihr hört, einer der Bären ist gar kein BO- und auch kein WAT-Bär, sondern eben ein WIT-Bär. Wenn er auf seinem Wildwechsel von drüben in den BO-Wald kommt, muß er immer einen Sack Eicheln mitbringen, so als Wegegeld für die Wildschweine des BO-Waldschutzes. Vielleicht kann man sich gegen solch Ungemach ja

auch versichern.

Fachbär für diese kniffligen Dinge ist der BOVD-Bär. Was dessen Eltern sich bei seiner Namensgebung gedacht haben, wird mir immer ein Rätsel bleiben. Wie kann man einen kleinen Bären des BO-Waldes einen Namen ans Fell kleben, in dem ein Wolf vorkommt. Oder der BOVD-Bär ist als Geheimagent auf die Honigrezepte der Bären angesetzt.

Ganz am Anfang hab ich von der Dompteuse erzählt, der mit dem harten Schuß und dem frisierten Moped. Es tat sich was im BO-Wald, als versucht wurde, das Honigkochen zu verschieben. Das war ein Brummen und Knurren bei den Bären. Sie waren recht ärgerlich und kratzten sich mit den Tatzen hinter den wolligen Ohren. Da griff Oberbär ein. Das ist ein Bär, der mit vertrackten und schwierigen Situationen umgehen und sie meistern kann. Er hat das Vertrauen der anderen und so wurde bei den Bären im BO-Wald nicht der Dienstag gegen den Montag, sondern die Dompteuse ausgewechselt.

Und jetzt werden die Bären, die inzwischen Bratbären hießen und ein eigenes LOGO haben, von einer Schnecke trainiert. Aber da täuscht der Name. Keineswegs langsam und wenn man die Fühler berührt kein Zurückziehen ins Schneckenhaus! Umsichtig und flink, beim Honigkochen mitarbeiten, wenn irgendwelche Bären lieber mal in ihrer Höhle lagen als sich anzustrengen. Opabär meint sogar, dass der Umgangston der manchmal ruppigen braunen Petze etwas ladylicher geworden ist.

Einmal im Jahr organisiert Oberbär mit Gelbbaer eine dolle Sause. Der Gelbbaer heißt übrigens so, weil er allen Bewohnern des BO-Waldes immerzu Geld abnimmt. Keiner weiß, wozu es gebraucht wird. Die für den Honig so wichtigen Bienen - es gibt auch andere Arten, über die ich aus moralischen Gründen nichts sagen möchte - also die Honigbienen, bekommen keine Zuschüsse. Die anderen Bienen übrigens auch nicht. Die Waldtiere zahlen nicht gerne Steuern und Abgaben und manche versuchen, sich besonders gut mit Gelbbaer zu stellen. Das hat für die Bratbären manchmal den Vorteil, dass sie über Gelbbaer Einladungen erhalten, z.B. in die große Met-Fabrik im BO-Wald. Über den Konsum dort, oh, da schweigt des Chronisten Höflichkeit.

Auf die große Jahressause nehmen die Bären ihre Bärinnen mit, vielleicht als Wiedergutmachung für erlittenen Frust. In diesem Jahr meinte Oberbär (Chefbär), Opabär sollte die Zeit zwischen Suppe und Kartoffeln ein bißchen überbrücken. Und jetzt weißt ihr alle auch, wer euch diesen langweiligen Sermon eingebracht hat.

Ich glaube aber inzwischen, es gibt doch blaue Bären!!!!!!!!!!!!!!

### **Die Bratbären**

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

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 Schnecker (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.

Lothar Schäfer  
[www.bratbaeren.de](http://www.bratbaeren.de)



## 2 Brot

### 2.1 Focaccia mit Salbei

25 g Hefe	2 El. weiche Butter
1/8 l Wasser	10 frische Salbeiblätter
500 g Mehl	20 Walnusskerne
2 El. Olivenöl	Öl für die Form
1/2 Tl. Salz	
100 g Speisequark	

Aus der Hefe, der Hälfte des Wassers und 50 g Mehl einen Hefevorteig rühren und diesen mit Mehl bestäubt gehen lassen, bis das Mehl auf der Oberfläche Risse zeigt.

Das restliche Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben, eine Mulde in die Mitte drücken, Olivenöl, Salz, Quark, Butter und Hefevorteig hineingeben und alles zu einem nicht zu weichen Teig zusammenkneten. Den Hefeteig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 2 Std. gehen lassen, bis er fast das doppelte Volumen erreicht hat.

Die Salbeiblätter lauwarm abbrausen, gut trockentupfen und klein schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Springform mit Öl ausstreichen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den gut gegangenen Hefeteig noch einmal durchkneten und dabei den Salbei und die Nüsse unter den Teig mischen. Den Teig in eine Springform (26 cm Durchm.) füllen, die Oberfläche mit dem Handballen glattdrücken und auf der zweiten Schiene von unten in etwa 50 Min. goldbraun backen.

*Backzeit:* 50 Min.

*Vorbereitungszeit:* etwa 5 Std.

### 2.2 Gefüllte Mini-Brötchen

150 g Kochschinken	1 Bd. Petersilie
200 g Pikantje-Käse	20 Mini-Brötchen
1 Bd. Dill	
1 Bd. Schnittlauch	

Kochschinken und Pikantje ganz fein würfeln. Dill, Schnittlauch und Petersilie hacken, bzw. in Röllchen schneiden. Von den Brötchen jeweils einen Deckel abschneiden. Die unteren Teile aushöhlen. Deckel und Krume sehr fein schneiden und mit Schinken, Käse und Kräutern vermischen. Die Füllung in die ausgehöhlten Brötchen füllen. Bei 200°C ca. 10 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

### 2.3 Großer Salami-Oliven-Toast

1 klein. Stangenweißbrot	1 Tl. getrockneter Oregano
2 El. Butter	Salz
150 g Salami in dickeren Scheiben	1/2 Tl. weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 klein. Glas mit Paprika gefüllte Oliven, ca.	1/2 Bd. Glatte Petersilie
70 g	150 g Ziegenkäse
2 Zwg. Oregano, frisch gehackt, oder	

Das Stangenweißbrot längs halbieren. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Das Brot mit der Schnittfläche nach unten darin goldbraun rösten.

Die Salamischeiben häuten und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Oliven abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Salamiwürfeln mischen. Mit dem Oregano, wenig Salz (weil die Salami würzig ist) und dem Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Unter die Salami-Oliven-Mischung geben. Den Ziegenkäse von der Rinde befreien, (sie schmilzt nämlich nicht) und in Scheiben schneiden. Die Salami-Oliven- Mischung auf den Brothälften verteilen und mit den Käsescheiben gleichmäßig belegen.

Die Toasts auf einem mit Alufolie oder Backtrennpapier belegten Backblech in den Backofen (Mitte) schieben und 8-10 Min. backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Dieser Toast schmeckt nach "Urlaub im Süden". Sie sollten genügend Appetit haben oder zu viert essen.

*Mengenangabe:* 2 Portionen

*Backzeit:* etwa 10 Min.

*Vorbereitungszeit:* etwa 15 Min.

*Pro Person etwa:* 950 kcal / 3900 kJoul, Eiweiß: 30 g, Fett: 72 g, Kohlenhydrate: 37 g

### 2.4 Kräuterbrot

250 g Mehl	1 klein. Zwiebel
20 g Hefe	2 El. Petersilie, gehackt
1 Tl. Zucker	2 El. Schnittlauch, fein geschnitten
2 El. Milch	1 Tl. Kümmel
1/8 l Wasser	<i>Zum Bestreichen:</i>
1 Tl. Salz	Dosenmilch oder Wässer
2 El. Öl, evtl. mehr	

Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln; mit Zucker, lauwärmer Milch und etwas Mehl verrühren. An einem warmen Ort zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Anschließend die restliche Milch, lauwarmes Wasser, Salz und Öl

dazugeben und alles von der Mitte aus zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Die kleingewürfelte Zwiebel in der Pfanne anrösten und mit Kräutern und Kümmel unter den Teig kneten. Zugedeckt wieder 15 Min. gehen lassen, noch einmal kurz durchkneten und einen Brotlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech setzen und ein letztes Mal einige Min. gehen lassen.

Backen: 25-30 Min., E-Herd 200-220°C / UL-Herd 180-200°C

Kurz vor dem Ende der Backzeit das Brot mit Dosenmilch oder Wasser bestreichen.

*Mengenangabe:* 1 Brot

## 2.5 Kräuterfladen

800 g Mehl	40 g Sesamsamen
1 Würfel Hefe (42 g)	40 g Mohn
2 Tl. Zucker	<i>Zum Kneten und Ausrollen:</i>
2 Bd. gemischte frische Kräuter, ersatzweise	Mehl
3 Pkg. gem. Tiefkühlkräuter	<i>Für das Backblech:</i>
2 Tl. Salz	Backpapier
4 El. Olivenöl	

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe mit 5 Esslöffeln warmem Wasser und dem Zucker verrühren, in die Mulde gießen. Leicht mit Mehl bestäuben und zugedeckt etwa 25 Min. gehen lassen.

Die frischen Kräuter kalt waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Mit dem Salz, dem Olivenöl und etwa 400 ml lauwarmem Wasser zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt etwa 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten. In 12 Portionen teilen, diese etwa 20 Min. gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 250°C vorheizen.

Die Teigportionen nochmals kurz durchkneten, auf leicht bemehlter Fläche etwa 1/2 cm dick ausrollen. Einige Fladen auf das Backblech legen, leicht mit Wasser bestreichen, mit Sesam und Mohn bestreuen. Im Backofen (Mitte) etwa 10 Min. backen. Dann die übrigen Fladen backen. Gelingt leicht

Tipp: Nach Geschmack können Sie die Fladen auch mit Leinsamen, grobem Salz oder verschiedenen gehackten Nüssen bestreuen.

*Mengenangabe:* 12 Stück

*davon Ruhezeit:* 1 3/4 Std.

*Zubereitungszeit:* etwa 2 1/2 Std.

*Pro Stück etwa:* 310 kcal / 1300 kJoul, Eiweiß: 9 g, Fett: 7 g, Kohlenhydrate: 51 g

## 2.6 Nuss-Salbei-Brot

1 kg Mehl (Type 550)	60 g Haselnusskerne
40 g Grünkernschrot	2 Stängel Salbei
1 Würfel frische Hefe	Mehl für die Arbeitsfläche
1 1/2 El. Olivenöl	
1 Tl. Salz	

Mehl und Grünkernschrot mischen. Die Hefe in 600 ml warmes Wasser bröckeln und darin auflösen. Hefewasser, einen Esslöffel Öl und Salz zum Mehl geben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, danach mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Grob gehackte Haselnüsse und Salbeiblättchen im restlichen Öl rösten und abkühlen lassen. Teig halbieren und kräftig durchkneten. Dann jeweils die Hälfte der Nuss-Salbei-Mischung unterkneten und zwei längliche Brotlaibe formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und abgedeckt 15 Min. ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C, Umluft 200°C, Gas Stufe 4 etwa 25 Min. backen. Zwischendurch ab und zu mit Salzwasser bestreichen.

*pro Brot ca. 2000 kcal / Fett: 32 g*

## 2.7 Oliven-Paprika-Mus

4 rote Paprikaschoten	4 El. Balsamessig
2 El. Olivenöl	Salz
100 g entsteinte schwarze Oliven	Pfeffer, frisch gemahlen
4 El. Schmelzflocken	
2 Knoblauchzehen	

Die Paprikaschoten putzen, abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Im heißen Öl kräftig braun braten. Oliven hacken. Abgekühlte Paprika mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Oliven, Schmelzflocken, zerdrückten Knoblauch und Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Mengenangabe:* 8 Portionen

*pro Portion ca.: 100 kcal / Fett: 7 g*

## 2.8 Sesamknäckebrot

300 g Weizenvollkornmehl	100 g Sesam
50 g Butter	1/4 l Wasser
1 Tl. Salz	

Mehl mit Salz und kaltem Wasser verkneten. Zerlassene Butter dazugeben und den Teig 15 Min. ruhen lassen. Dann die Hälfte der Sesammenge in den Teig kneten und diesen mit dem Nudelholz auf das leicht gefettete Backblech glatt und gleichmäßig ausrollen. Restlichen Sesam darauf verteilen und mit dem Nudelholz leicht andrücken. Den Teig mit dem Teigrädchen in die gewünschte Knäckebrotgröße teilen. Bei 220°C ca. 20 Min. bis zur leichten Bräunung backen. Die markierten Stücke brechen und vom Blech nehmen.

## 2.9 Spargeltoast

2 Scheib. Toastbrot	besser frisch und gekocht
1 El. Butter	2 El. Sauce Barnaise
4 Scheib. roher Schinken	
10 Spargelspitzen (Dose),	

Toastscheiben buttern, Schinkenscheiben zusammenfalten und drauflegen. Spargelspitzen gut abtropfen lassen und auf dem Schinken verteilen, mit Sauce Barnaise überziehen.

## 2.10 Weizenvollkornbrötchen

400 g Weizenvollkornmehl	3 El. Öl
200 g Wasser	1 Ei
25 g Hefe	
15 g Salz	

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig bereiten. Die Teigruhe beträgt etwa 10 Min.. Danach wird der Teig nochmals durchgeknetet und in kleine Brötchen geformt, die dann auf dem Blech nochmals 10 Min. gehen müssen. Die Brötchen werden im vorgeheizten Backofen bei 225°C knusprig braun gebacken.



### 3 Salate

#### 3.1 Avocado-Kürbis-Salat

200 g Kürbisfleisch	50 g Mascarpone
100 g kleine Perlzwiebeln	1 Tl. milder Dijon-Senf
Salz	Salz
50 g Pinienkerne	Pfeffer
2 reife Avocados	1/2 Tl. gemahlener Kurkuma (Gelbwurz)
1 Bd. Brunnenkresse oder	4 cl Sherryessig
1 Kästchen Gartenkresse	2 cl Sake oder trockener Sherry
<i>Dressing:</i>	120 ml Olivenöl
50 g Crème fraîche	

Das Kürbisfleisch würfeln, die Perlzwiebeln schälen und beides in kochendem Salzwasser etwa 1 Min. blanchieren. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Die Avocados schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Kresse mit einer Schere abschneiden oder von der Brunnenkresse die Blätter abzupfen.

Für das Dressing Crème fraîche mit Mascarpone cremig rühren. Senf, Gewürze, Essig und den Reiswein bzw. Sherry dazugeben und unter Rühren das Öl dazugießen.

Die Salatzutaten ohne Avocados in eine Schüssel geben, mit dem Dressing begießen und alles locker miteinander vermischen. Avocados fächerförmig auf Tellern anrichten und den Salat daneben arrangieren.

#### 3.2 Bayerischer Wurstsalat

250 g Fleischwurst	1 El. Senf
200 g Zwiebeln	2 El. Essig
200 g Tomaten	5 El. Wasser
<i>Für die Marinade:</i>	Salz
5 El. Öl	Pfeffer

Fleischwurst häuten, längs halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden. Die Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Würzig abschmecken.

Die Salatzutaten miteinander vermischen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

### 3.3 Blattsalat mit Tomaten

1 klein. Friséesalat	10 El. Walnuss- oder anderes Öl
100 g Brunnenkresse	2 El. Orangenmarmelade
250 g rote Cocktailltomaten	1 El. körniger Senf
250 g gelbe Cocktailltomaten	Salz
<i>Soße:</i>	Pfeffer, frisch gemahlen
10 El. Apfelessig	70 g gemischte Sprossen

Friséesalat und Brunnenkresse putzen, waschen und trockentupfen. Frisée in mundgerechte Stücke schneiden. Cocktailltomaten abspülen und halbieren.

Für die Soße: Essig, Öl, Orangenmarmelade und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Soße über die vorbereiteten Zutaten gießen und mit den Sprossen bestreuen.

*Mengenangabe:* 10 Portionen

*pro Portion ca.:* 115 kcal / Fett: 10 g

### 3.4 Bunter Rohkostsalat

100 g Radieschen	1 El. Sherryessig
3 klein. Tomaten	Salz
1 klein. Zucchini (100 g)	Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Champignons	Zucker
100 g Sojasprossen	2 El. Kräuter, gehackt (z.B. Kerbel, Estragon, Basilikum)
1 B. Crème fraîche (150 g)	
2 El. Schlagsahne	

Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stängelansätze herausschneiden, die Tomaten achteln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, mit einem Sparschäler oder einem Messer in Scheiben schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, in Scheiben schneiden. Sojasprossen evtl. abspülen.

Für die Salatsoße Crème fraîche mit Schlagsahne und Sherryessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Kräuter unterrühren.

Die Salatzutaten auf einer großen Platte anrichten, die Soße darüber verteilen oder extra servieren.

*Pro Portion:* 160 kcal / 672 kJoul, Eiweiß: 4 g, Fett: 14 g, Kohlenhydrate: 4 g

### 3.5 Bunter Salat mit Kräuter-Eistich

2 Eier	100 g Joghurt
4 El. Milch	Tabasco
Salz	3 El. Essig
weißer Pfeffer	150 g Lachsschinken
Muskat	1 Bd. gemischte Kräuter
1 Eichblattsalat	(Petersilie, Schnittlauch, Dill, Pimpinelle, Borretsch)
1 klein. Radicchio	
3 Tomaten	

Eier mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, sehr fein hacken und unter die Eimasse mischen. Zwei kleine Förmchen (oder Tassen) ausfetten, mit der Eimasse füllen und im zugedeckten Wasserbad bei schwacher Hitze etwa 20 Min. stocken lassen.

Den Eichblattsalat und den Radicchio zerpfücken, abspülen, abtropfen lassen und auf einer großen Platte oder in einer flachen Schüssel anrichten. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf verteilen.

Die Förmchen abkühlen lassen, den Eierstich stürzen. In Scheiben, dann in Rauten oder Würfel schneiden.

Sahnejoghurt mit Salz, Pfeffer, 3 Tropfen Tabasco und Essig verquirlen. Über den Salat gießen. Den Lachsschinken in Streifen schneiden und mit dem Eierstich auf dem Salat verteilen.

### 3.6 Chicoreesalat

750 g Chicoree (vorbereitet gewogen)	Pfeffer, frisch gemahlen
150 g gekochten Schinken	Zucker
1 B. Crème fraîche (150 g)	1 El. gehackte Kerbelblättchen
2 El. Tomatenketchup, schwach gehäuft	
Salz	

Chicoree von schlechten Blättern befreien, halbieren. Die bitteren Strünke keilförmig herausschneiden. Die Chicoree in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden, waschen, gut abtropfen lassen. Schinken in feine Streifen schneiden.

Für die Salatsoße Crème fraîche mit Tomatenketchup verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Kerbelblättchen unterrühren. Chicoree und Schinken mit der Soße vermengen, den Salat nach Belieben mit ganzen Chicoreeblättern anrichten.

Tipp: Der Chicoreesalat kann als Beilage z.B. zu Fisch gereicht werden, aber auch als Vorspeise mit Toast und Butter. Abwandlung: Orangen- und Apfelstücke unter den Salat geben.

*Pro Portion:* 234 kcal / 980 kJoul, Eiweiß: 72 g, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 8 g

### 3.7 Chicoreesalat mit Thunfisch

1 Dos. Thunfisch ohne Öl (185 g Einwaage)	1/8 l Öl
4 El. Weißweinessig	1 Bd. Dill
Salz	250 g Möhren
Pfeffer, frisch gemahlen	250 g Rettich
Zucker	3 Chicoree (ca. 350 g)
Muskatnuss	

Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Essig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskatnuss würzen, dann das Öl unterrühren. Dill von den Stielen zupfen und hacken, einige Zweige zurück behalten.

Möhren und Rettich putzen und waschen, in feine Streifen schneiden und zur Soße geben. Chicoree putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Die Chicoreeblätter quer in Streifen schneiden und zusammen mit dem Thunfisch und dem Dill zum Salat geben. 30 Min. durchziehen lassen.

Salat nochmals abschmecken und mit dem restlichen Dill bestreut servieren.

*zum Durchziehen:* plus 30 Min.

*Zubereitungszeit:* 40 Min.

*Pro Portion ca.:* 445 kcal / 1862 kJoul, Eiweiß: 12 g, Fett: 39 g, Kohlenhydrate: 8 g

### 3.8 Chinakohlsalat

250 g Chinakohl	3 El. Zitronensaft
2 Orangen	150 g saure Sahne
2 Äpfel	1/2 Tl. Salz
<i>Bananensoße</i>	1/2 Tl. Curry
2 reife Bananen	

*Bananensoße:* Die Bananen mit einer Gabel ganz fein zerdrücken und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Die saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Curry abschmecken.

Salat: Den Chinakohl längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und den Strunk keilförmig ausschneiden. Den Kohl dann quer in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut mit entfernen und die Filets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten entfernen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zutaten miteinander mischen und mit der Bananensoße übergießen.

### 3.9 Chinakohlsalat mit Honigsoße

1 klein. Chinakohl von etwa 250 g	1 El. flüssiger Honig
3 Orangen, davon 1 unbehandelt	1 El. Walnuss- oder Erdnussöl
2 klein. Äpfel (z. B. Cox Orange)	1 Pr. Salz
2 El. Zitronensaft	

Den Chinakohl längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl dann quer in knapp 1 cm breite Streifen schneiden.

Die unbehandelte Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit dem Julienneleißer abziehen. Den Saft auspressen. Die übrigen Orangen schälen, dabei auch die pelzige Innenhaut abziehen. Die Filets mit einem spitzen Messer aus den Trennhäuten lösen und sehr klein würfeln.

Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Das Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit den Orangenwürfeln und dem Chinakohl vermengen.

Für die Soße den Orangen- und den Zitronensaft mit dem Honig verrühren. Das Öl unterschlagen. Mit Salz abschmecken. Den Salat mit der Soße mischen und mit der Orangenschale garnieren.

### 3.10 Eiersalat

20 Eier	1 klein. Ds. Mandarinen
250 g Mayonnaise	2 Kiwi
Curry	2 Orangen
Salz	Eier
Obstsaft	
1 Dos. Cocktailfrüchte (850 ml)	

Eier kochen, abkühlen und pellen. Cocktailfrüchte abtropfen lassen. Mandarinen abtropfen lassen. Mayonnaise mit Curry, Salz und Obstsaft vermengen und abschmecken. Kiwi schälen und in Würfel schneiden, Orangen pellen, enthaften und in Würfel schneiden. Obst in die Soße geben.

Eier in Scheiben schneiden und in Soße unterheben, nochmals abschmecken, ausgarnieren und in einer großen Salatschale anrichten.

### 3.11 Erdbeersalat mit rohem Spargel und Orangendressing

20 g Sesamsaat	3 El. Walnussöl
3 Orangen (ca. 75 ml Saft)	500 g Erdbeeren
1 El. Senf	500 g Spargel
3 El. Himbeeressig	1 Friseesalat
1 El. Apfeldicksaft	
Salz	

Sesamsaat trocken und bei ständiger Bewegung goldbraun rösten. Orangensaft, Senf, Himbeeressig, Apfeldicksaft und Salz miteinander verrühren. Walnussöl unterschlagen. Das Dressing auf zwei ausreichend große Schüsseln verteilen.

Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen, längs in dünne Scheiben schneiden, mit dem Dressing mischen.

Spargel waschen, trocknen, sorgfältig schälen, die unteren harten Enden nicht mitverwenden. Die Spargelstangen schräg in sehr dünne Scheiben schneiden, zu den Erdbeerscheiben geben, vorsichtig mischen.

Friseesalat putzen, waschen, trockenschleudern; nur die Blätter ohne die dicken, harten Rippen verwenden. In der zweiten Schüssel mit dem Dressing vermischen.

Frisee im Wechsel mit Erdbeeren und Spargel auf Portionstellern anrichten und mit dem restlichen Dressing begießen und mit Sesam bestreuen.

### 3.12 Exotischer Chicoreesalat

2 gross. Chicoree	100 g Magerjoghurt
1 Orange	1 Tl. milder Curry
1 Kiwi	1 Spritzer Tabasco
1 klein. Banane	1 Zitrone, Saft von
1/2 reife Mango	1/2 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale von
4 frische Datteln	1/2 Tl. gehackter roter Pfeffer
<i>Dressing</i>	
2 El. Mayonnaise	

Die Chicoree waschen, halbieren und den Keil am unteren Ende herausschneiden. Die Chicoreeblätter in Streifen schneiden.

Die Orange so dick schälen, dass die weiße Haut völlig entfernt ist. Das Fruchtfleisch herausfiletieren. Kiwi und Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der geschälten Mangohälfte in Würfel schneiden.

Von den frischen Datteln mit einem spitzen Messer die Haut abziehen. Die Früchte halbieren, entkernen und in Viertel teilen. Mit allen vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing Mayonnaise, Joghurt und Curry verrühren. Mit Tabasco, Zitronensaft,

Zitronenschale würzig abschmecken und über die Salatzutaten gießen, mischen und mit dem Pfeffer bestreuen.

### **3.13 Exotischer Möhrencocktail auf Avocado-Carpaccio**

250 g Möhren	1 Avocado
150 g Ananasstücke	2 Msp. Ingwer, gemahlen
20 g Kokosraspeln	3 Msp. Koriander, gemahlen
4 El. Zitronensaft	2 Msp. Paprika
2 El. Ananassaft	Pfeffer, frisch gemahlen
1 El. Wasser	etwas Kräutersalz
1 Tl. Walnussöl	1/2 Tl. Schabzigerklee, gemahlen
1 El. Birnendicksaft	

Möhren putzen, schälen, waschen und auf der groben Reibe raspeln. Ananasstücke in Streifen schneiden und mit den Möhrenraspeln vermischen. Kokosraspeln ohne Fettzugabe im Topf anrösten und zu den Möhren geben. 3 El. Zitronensaft mit Ananassaft, Wasser, Öl, Ingwer, Koriander und Paprika verrühren, über die Möhren geben, umrühren, abdecken und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen. Unmittelbar vor dem Verzehr die Avocado halbieren, Stein entfernen und schälen. In sehr dünne Scheiben schneiden und auf 4 Tellern verteilen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, dann mit Pfeffer, Kräutersalz und Schabzigerklee bestreuen. Den Möhrencocktail auf die 4 Teller geben und servieren.

### **3.14 Feldsalat mit Kartoffelsoße**

500 g gekochte Kartoffeln	Salz
Feldsalat	Pfeffer
saure Sahne	

Gekochte Kartoffeln vom Vortage, oder frisch gekochte Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, oder heiße Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben.

Durchgepresste Kartoffeln mit der sauren Sahne vermischen, abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Feldsalat vermengen.

### **3.15 Fruchtiger Reissalat**

300 g gekochter Langkornreis	1 Avocado
2 Orangen	1 Tas. Gemüsebrühe
2 Stangen Bleichsellerie	einige Tropfen Olivenöl

Pfeffer, frisch gemahlen	1 Zitrone, Saft von
Zucker, etwas	4 El. Obstessig
100 g geschälte Scampischwänze	Salz
100 g Erdbeeren	einige Tropfen Zitronensaft
250 g Mozzarella-Käse	

Den gekochten Reis in eine Schüssel geben, die Scampischwänze je nach Bedarf klein schneiden und zum Reis geben. Die Orangen schälen, filetieren, in Würfel schneiden und zum Reis geben. Die Erdbeeren putzen, waschen, in Scheiben schneiden, den Bleichsellerie putzen, waschen und in Scheiben scheiden. Erdbeeren und Bleichsellerie mit dem in feine streifen geschnittenen Mozzarella-Käse unter den Salat heben. Die Avocado längs halbieren, den Kern herauslösen und mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch aushöhlen. Die Kugeln mit Zitronensaft beträufeln, mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Gemüsebrühe mit Obstessig und Olivenöl verrühren, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken und den Salat damit anmachen.

### 3.16 Fruchtiger Spargelsalat

800 g Spargel	1 El. Crème fraîche
1500 ml Gemüsebrühe	1 El. Tomatenketchup
1 Tl. Vollrohrzucker	1 Tl. Agavendicksaft
150 g Zuckerschoten	Kräutersalz
150 g Mais	Pfeffer, frisch gemahlen
4 Scheib. Ananas	1 Bd. Petersilie, klein geschnitten
1 unbehandelte Zitrone, Saft von	
4 El. süße Sahne	

Spargel mit einem Sparschäler vom Köpfchen her dünn schälen. Stangen am Ende etwa 2 cm abschneiden. Spargel vorsichtig waschen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Vollrohrzucker hinzufügen und den Spargel in etwa 10 Min. bissfest garen. Die Dauer der Kochzeit kann je nach Dicke der Spargelstangen variieren. Zuckerschoten schräg halbieren und kurz blanchieren (ca. 2 Min.). Mais auf ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Ananasscheiben von Schale und hartem Strunk befreien, in mundgerechte Stücke zerteilen.

Für das Dressing Zitronensaft, Sahne, Crème fraîche und Ketchup in einer Schüssel verrühren. Mit Agavendicksaft, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Zuckerschoten, Mais und Ananas in die Salatsoße geben und gut unterrühren. Spargelstangen auf einem Sieb abtropfen lassen, in etwa 2 cm lange Stücke zerteilen und mit den Salatzutaten vermengen. Salat etwa 30 Min. ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

### 3.17 Gemischter Salat

Salat	Kräuter
Salatgurke	<i>Schmandsoße</i>
Tomaten	100 g Schmand
bunte Paprika	2 El. Öl
<i>Essigmarinade</i>	Salz
4 El. Öl	Pfeffer
Salz	Zucker
Pfeffer	2 El. Zitronensaft
Zucker	etwas Milch
2 El. Wasser	Kräuter
1 El. Essig oder Zitronensaft	

Salatzutaten zerkleinern und in einer großen Schüssel vermengen. Die Zutaten der Soßen miteinander vermengen und getrennt anbieten!

### 3.18 Gemüse-Frucht-Salat (Pico de gallo)

1 rote Paprikaschote	1 klein. reife Ananas (oder 1/2)
1 El. Öl	200 g Möhren
1 Zitrone	1 mittelgroße Gurke
1 klein. Orange	1 klein. Mango
Salz	1 Bd. Minze
schwarzer Pfeffer	1 klein. rote Chilischote
1 Pr. Cayennepfeffer	

Die Paprikaschote putzen, waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin etwa 2 Min. dünsten. Die Zitrone und die Orange auspressen, den Saft dazugeben und etwa 5 Min. weiterdünsten. Den Pfanneninhalt mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen.

Die Chilischote aufschlitzen und die Kerne entfernen. Waschen, trockentupfen, sehr fein hacken und unter das Püree rühren. Die Soße abkühlen lassen und bis zum Servieren kalt stellen.

Die Ananas schälen und den harten Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer großen Platte anrichten.

Die Möhren schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch rund um den Kern mit einem scharfen Messer in Spalten abschneiden, alles dekorativ neben die Ananas auf die Platte

legen.

Die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Früchte und das Gemüse vor dem Servieren mit der Soße übergießen und mit der Minze bestreuen.

### 3.19 Gemüsesalat mit Salatsoße

<i>Salat</i>	<i>Soße</i>
1/2 Salatgurke	1 B. Schmand
1/2 rote Paprika	1 Pkg. TK-8-Kräuter
1 klein. Stange Porree (Lauch)	Salz
150 g frische Champignons	Pfeffer
1 klein. Dose Maiskörner	etwas Milch
2 Scheib. gekochter Schinken	
100 g milder Käse	

Salat: Salatgurke, Paprika, Champignons, Porree, Schinken und Käse in feinste Streifen, bzw. Scheiben, schneiden. (Am besten alles in die Küchenmaschine mit der feinen Schnitzelscheibe geben; bis auf Schinken und Käse.) Alle Zutaten in eine Schüssel und gut umrühren.

Soße: Alles in einem separaten Schüsselchen gut verrühren und zu dem Salat reichen.

### 3.20 Griechischer Bauernsalat

1/2 Knoblauchzehe	4 El. Öl
1 gross. grüne Paprikaschote	150 g Schafskäse
1 gross. Zwiebel	50 g Oliven, schwarze
1/2 Salatgurke	1 Pr. Oregano, getrockneter (gute)
2 Fleischtomaten	1 Bd. Basilikum
2 El. Zitronensaft	1/2 Tl. Zucker
1/2 Tl. Salz	

Die Knoblauchzehe schälen und eine Salatschüssel gründlich damit ausreiben.

Die Paprikaschoten halbieren, von Stielansatz, Rippen und Kernen befreien. Die Schotenhälften waschen, abtrocknen und auf einem Brett in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Die Salatgurke waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und dabei die harten Stielansätze ausschneiden. Die Tomatenviertel in kleine Stücke schneiden.

Den Zitronensaft zuerst mit dem Salz und dem Zucker verrühren, dann mit dem Öl mischen.

In einer großen Salatschüssel die Paprikastücke, die Zwiebelringe, die Gurkenwürfel und die Tomatenstücke mit der Salatsoße mischen. Den Schafskäse auf einem Brett in Würfel

schneiden und mit den Oliven und dem Oregano unter den Salat mischen.  
Den Salat zugedeckt bei Raumtemperatur 20 Min. durchziehen lassen. Das Basilikum waschen, trockenschleudern, die groben Stängel abschneiden und die Blättchen in Streifen schneiden. Den Salat vor den Servieren mit den Basilikumstreifen bestreuen.

### 3.21 Grüne Salate mit Ziegenkäse

verschiedene Blattsalate (Eichenlaub, Lollo Rosso, Kopf- und Eissalat)	<i>Vinaigrette:</i>
8 mittelalte Ziegenkäse, à ca. 100 g	50 ml Balsamicoessig
16 dünne Scheiben Vollkornbaguette vom Vortag	150 ml Olivenöl
4 Tomaten, in Würfel	2 Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
	1 Hand voll Basilikumblätter, gehackt

Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren.

Blattsalate waschen, zerkleinern und gut abtropfen lassen. Danach zusammen mit Tomatenwürfeln locker in einer großen Schüssel mit der Vinaigrette vermischen. Auf 8 flache Teller verteilen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Ziegenkäse halbieren, auf die Baguettescheiben verteilen und auf ein geölt Backblech legen. Im Backofen solange überbacken, bis der Käse anfängt flüssig zu werden (ca. 10 Min.). Die heißen Käsebrote auf dem Salatbett anrichten.

*Mengenangabe:* 8 Portionen

### 3.22 Hähnchensalat mit Erdbeeren

2 El. salzige Sojasauce	250 g Porree
1/2 Tl. Ingwerpulver	250 g Sojasprossen
1 Knoblauchzehe	<i>für die Soße:</i>
500 g Hähnchenbrustfilet	4 El. Weinessig
2 El. Öl	4 El. süße Sojasauce
1/2 l Salzwasser	2 Tl. scharfes Paprikapulver
125 g Reisnudeln	6 El. Öl
1 kg Erdbeeren	
250 g Möhren	

Salzige Sojasauce mit Ingwer und durchgepressten Knoblauch verrühren. Die Hähnchenfilets mit dieser Mischung bestreichen und abgedeckt 3-4 Std. durchziehen lassen.

Inzwischen Salzwasser zum Kochen bringen. Die Reisnudeln zerbrechen, mit dem kochenden Salzwasser übergießen und 10 Min. quellen lassen. Erdbeeren waschen, abtropfen

lassen, putzen. Möhren schälen, waschen. Porree putzen, der Länge nach halbieren, waschen. Sojasprossen waschen, verlesen und abtropfen lassen.

2 El. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin bei milder Hitze 5-6 Min. von jeder Seite braten, beiseite stellen und kalt werden lassen.

Aus 6 El. Öl, Essig, Paprika und süßer Sojasauce eine Salatsoße rühren. Den Bratenfond von Fleisch zugeben.

Erdbeeren der Länge nach vierteln. Möhren grob raspeln. Die weißen und hellgrünen Teile vom Porree sehr fein schneiden. Fleisch in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten mit der Soße vermengen und 10-15 Min. durchziehen lassen. Abschmecken!

### **3.23 Indonesischer Gurken-Ananas-Salat**

1 Ananas (ca. 800 g)	4 El. Öl
2 El. Weißweinessig	1/2 Salatgurke (ca. 300 g)
Salz	40 g geröstete Erdnüsse
1 Tl. Sambal Oelek	

Ananas mit dem Ananasschneider das Fruchtfleisch auslösen. Die Scheiben in Stücke schneiden. Den Saft auffangen. Weißweinessig, Salz, Sambal Oelek und Öl in einer ausreichend große Schüssel mit dem Ananassaft zu einer Marinade verrühren. Salatgurke schälen, längs halbieren; Kerne auskratzen, in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mischen, etwas durchziehen lassen. Abschmecken!

Erdnüsse hacken, den Salat damit bestreuen.

### **3.24 Kohlrabisalat (Colinabo al asafran)**

3/8 l trockener Weißwein	600 g Kohlrabi
1 Lorbeerblatt	3 El. Olivenöl
2 Knoblauchzehen	2 El. Zitronensaft
Salz	1 Bd. frische Minze
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	100 g schwarze Oliven
1 Döschen Safran, gemahlen	

Den Wein, das Lorbeerblatt, den gepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Safran in einem breiten Topf langsam aufkochen.

Die Kohlrabi schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. knackig garen. Dann herausnehmen, auf einer Platte anrichten.

Das Olivenöl in den Kochsud geben und alles um ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft kräftig abschmecken.

Den Sud über den Kohlrabi gießen. Die Oliven und die Minzeblätter darauf verteilen.

### 3.25 Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt

1 unbehandelte Orange	5 cm Ingwer
1 Limette	1 Bd. Zitronenmelisse
1 Tl. Kräutersalz	1 Lollo bianco
1 Tl. Honig	150 g Sahne
1 Msp. Cayennepfeffer	150 g Joghurt
150 g Möhren	Salz
3 Frühlingszwiebeln	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Chilischote	1 Beet Kresse
1 gross. Mango (ca. 500 g)	
1 Papaya (ca. 350 g)	

Orange und Limette heiß abbürsten und trockenreiben. Ca. 10 cm von der Orangenschale ganz dünn, ohne das Weiße abschälen und in sehr feine Stifte schneiden. Limette ohne das Weiße vorsichtig fein abreiben. Beide Früchte auspressen. Den Saft in einer großen Schüssel mit Kräutersalz, Honig und Cayennepfeffer verrühren. Möhren schälen, fein reiben, sofort in die Schüssel geben. Frühlingszwiebeln fein schneiden, das Grün in Ringe, das Weiße in Würfel.

Chilischote putzen, aufschlitzen, waschen, dabei entkernen, sehr fein würfeln. Ingwer abwaschen, schälen, fein reiben. Mango schälen, vom Stein in feine Streifen schneiden. Papaya schälen, ohne Kerne streifig schneiden. Zitronenmelisse fein hacken, einige Blättchen zur Garnierung zurücklassen.

Den Salat vorsichtig mischen, durchziehen lassen. Inzwischen den Lollo bianco putzen, waschen, trockenschleudern, auf Portionsteller verteilen.

Sahne und Joghurt miteinander verrühren, leicht salzen und pfeffern, abschmecken. Die Kresse abspülen, trockenschütteln, vom Beet schneiden und unterrühren. Den Salat abschmecken, portionsweise verteilen. Kressejoghurt löffelweise darauf verteilen und servieren.

### 3.26 Orangen-Mandel-Salat

60 g Sultaninen	3 El. weißer Portwein oder
4 Orangen	Orangenblütenwasser (aus der Apotheke)
4 Datteln	2 El. gehobelte Mandeln
200 g Weintrauben	etwas gemahlener Zimt
2 El. Zucker	

Die Sultaninen in Wasser einweichen. Die Orangen schälen, dabei auch die weißen Häutchen entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden (filetieren) und in eine Schüssel geben.

Die Datteln hacken. Mit den Trauben, dem Zucker, dem weißen Portwein oder dem

Orangenblütenwasser und den eingeweichten Sultaninen zu den Orangenfilets geben und miteinander mischen.

Alles 2 Std. ziehen lassen. Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne anrösten.

Vor dem Servieren den Salat mit Zimt und den gerösteten Mandeln bestreuen.

Tipp: Orangensalat lässt sich in vielen interessanten Variationen zubereiten: Die Orangenfilets mit abgeriebener Orangenschale mischen und mit Rohzucker süßen. Mit Rum parfümieren und mit 250 g steifgeschlagener Sahne mischen.

### **3.27 Orangensalat mit Haselnusssoße**

8 Orangen	Salz
1 klein. Eisbergsalat, ca. 350 g	Pfeffer, frisch gemahlen
75 g Haselnusskerne	1 Bd. Dill
200 ml Schlagsahne	1 Bd. Schnittlauch
2 El. Zitronensaft	
2 Tl. Senf	

Die Orangen über einer Schüssel wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Innenhaut völlig entfernen. Jetzt die einzelnen Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Aufgefangenen Saft und Filets beiseite stellen.

Den Eisbergsalat putzen und grob zerschneiden. Die Haselnusskerne mit dem Messer grob hacken.

Für die Soße die Sahne mit dem Orangensaft, dem Zitronensaft und dem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dill hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben.

Den Eisbergsalat mit den Orangenfilets und den Nüssen in einer Schüssel mischen, mit der Soße begießen und servieren.

*Zubereitungszeit:* 35 Min.

*Pro Portion ca.:* 513 kcal / 2414 kJoul, Eiweiß: 9 g, Fett: 28 g, Kohlenhydrate: 43 g

### **3.28 Pikanter Orangensalat**

5 Orangen	2 El. Crème fraîche
2 gross. grüne Paprikaschoten	1 Pr. Salz
200 g Kochschinken	Zucker
1 mittelgroße Zwiebel	Paprikapulver
1 klein. Dose Maiskörner	
1 B. saure Sahne	

4 Orangen schälen. Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen. Orangen filieren und in mundgerechte Stücke zerteilen. Paprikaschoten und Kochschinken in Scheiben

schneiden. Zwiebel fein hacken. Maiskörner abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Für die Soße 1 Orange auspressen, saure Sahne und Crème fraîche mischen. Mit Salz, Zucker, Paprikapulver und Orangensaft nach Geschmack abschmecken. Sollte die Soße etwas zu dünn sein, dann mit etwas Magerquark binden.

### 3.29 Radieschensalat mit Käse

1 Bd. Radieschen, evtl. mehr	1 El. saure Sahne oder Vollmilchjoghurt
100 g Gouda	Salz
2 Lauchzwiebeln	Pfeffer
100 g Kresse	1 Pr. Zucker
2 El. Öl	
2 El. Essig	

Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Käse fein würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Kresse gut waschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Essig, Öl und saure Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, über den Salat geben und unterheben.

### 3.30 Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten

200 g Weißkohl	<i>für die Soße:</i>
200 g Rotkohl	1 Zitrone (Saft)
1/2 Tl. Salz	1 Tl. Honig
1 reife Birne (ca. 150 g)	1 Pr. Cayennepfeffer
1 Apfelsine (ca. 150 g)	3 El. Walnussöl, kaltgepresst
1 Apfel (ca. 120 g)	

Weiß- und Rotkohl fein hobeln oder in sehr feine Streifen schneiden, mit dem Salz vermischen und mit der Hand gut durchkneten.

Für die Soße Zitronensaft, Honig, und Cayennepfeffer vermischen, dann Walnussöl unterrühren.

Birne und Apfel in feine Würfel schneiden. Apfelsine sorgfältig schälen, zunächst in Spalten teilen, dann in Stückchen schneiden.

Kohl und Früchte mit der Salatsoße mischen, durchziehen lassen und abschmecken.

*Pro Person:* 150 kcal

### 3.31 Rote-Beete-Salat in Paprikaschote

2 mittl. Rote Beete	Zitronensaft
2 saure Äpfel	Walnusshälften
1 Orange	4 Paprikaschoten
1 Tl. Meerrettich	
3 El. Öl	

Rote Beete putzen, grobe Teile entfernen, mit Schale fein raffeln. Äpfel und Orangen würfeln. Alle Zutaten mischen und in die aufgeschnittenen Paprikaschoten füllen.  
Mit Walnusshälften garnieren.

### 3.32 Salat aus Hähnchenbrust und Avocado

400 g Hähnchenbrustfilets ohne Haut	3 El. Zitronensaft
2 El. Öl	2 klein. rote Zwiebeln
1 Pr. Cayennepfeffer	1/2 Tl. Salz
1 Pr. Zucker	3 El. Olivenöl
1 Pr. weißer Pfeffer	1/2 Kästchen Kresse
1/2 Tl. Salz	1 gross. Orange
1 reife Avocado	

Die Hähnchenbrustfilets kalt waschen, trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filetscheiben von jeder Seite etwa 2 Min. scharf anbraten und nach dem Wenden leicht salzen. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Avocado mit einem scharfen Küchenmesser der Länge nach bis zum Stein durchschneiden. Durch Drehen der Hälften gegeneinander halbieren, den Stein herauslösen. Die Hälften dünn schälen und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese dann quer in Streifen schneiden. Mit 1 El. Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärbten.

Die Orange schälen und die weiße Unterhaut völlig entfernen. Die Orange in Scheiben schneiden und diese Scheiben vierteln; dabei alle Kerne entfernen.

Die Zwiebeln schälen und mit einem scharfen Messer in dünne Ringe schneiden.

Den restlichen Zitronensaft mit Cayennepfeffer, Zucker, schwarzen Pfeffer und Salz verrühren und das Olivenöl hinzufügen.

In einer großen Schüssel alle Salatzutaten mit den Hähnchenbrustfilets mischen und die Salatsoße darüberträufeln.

Die Kresseblättchen mit einer Schere abschneiden und über den Salat streuen.

### 3.33 Salatfondue

1000 g Salat oder rohes Gemüse	Kräutersalz
500 g Obst	Curry
Zitronensaft	<i>Roquefortdip:</i>
verschiedene Käsewürfel	200 g Quark
<i>Nussdip:</i>	etwas Milch
250 g Dickmilch	50 g Roquefort
2 El. Öl	Kräutersalz
50 g gehackte Walnüsse	Zitronensaft
oder gemahlene Haselnüsse	2 El. Weißwein
1 El. Zitronensaft	<i>Roter Dip:</i>
Kräutersalz	6 El. süße Sahne
Pfeffer, frisch gemahlener	2 El. Ketchup
2 El. fein gehackte Kräuter	1 El. Essig
<i>Orangendip:</i>	2 El. Öl
1 B. Joghurt	1 zerdrückte Knoblauchzehe
50 g Sahne	Kräutersalz
1 Tl. Senf	Schnittlauchröllchen
1 Orange, Saft von	

Die Salate, das Gemüse und das Obst waschen und putzen. Dabei möglichst die Salatblätter ganz lassen und auf einer Platte anrichten. Das Gemüse und das Obst in Scheiben, Ringe, Schnitze oder Stifte schneiden, dazugeben und mit Zitronensaft leicht beträufeln. Die Platte mit Käsewürfeln garnieren.

Die Zutaten der einzelnen Dips gut verrühren und zu dem Salat servieren.

### 3.34 Schicht-Salat

1 Glas Sellerie	1 Apfel
1 gross. Stange Porree	1 Dos. Mais
oder	<i>Auf Wunsch zusätzlich</i>
2 klein. Stangen Porree;	Käse
(nur die hellen Blätter verwenden)	Gekochter Schinken
1 Pkg. Naturjoghurt	
1/2 Glas Miracle Whip; je nach Geschmack	<i>Würze</i>
1 mittl. Dose Ananas	Salz
5 hart gekochte Eier	Pfeffer

Das Ganze einfach nur klein schneiden und vermischen.

### 3.35 Schweizer Wurstsalat

*Zutaten*

- 500 g Fleischwurst
- 150 g Schweizer Käse
- 300 g Gewürzgurken
- 3 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika

*Marinade:*

- 3 El. Weinessig
- 1 Tl. Salz
- 1/4 Tl. Pfeffer
- 1 Pr. Zucker
- 9 El. Olivenöl
- Kräuter

Fleischwurst enthäuten und in Streifen schneiden. Schweizer Käse grob raspeln und zur Wurst geben. Gewürzgurken in Streifen schneiden, Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden

Weinessig und Salz miteinander verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Pfeffer, Zucker und Olivenöl dazugeben und verquirlen, bis die Marinade leicht gebunden ist. Kräuter dazugeben und abschmecken.

### 3.36 Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel

250 g weißer Spargel  
250 g grüner Spargel  
Salz  
3 El. Sherryessig  
Zucker  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
2 Döschen Safranpulver  
5 El. Olivenöl

30 g Kapernäpfel  
8 Seeteufelscheiben  
(à 40-50 g, mit Mittelgräte, vom Fischhändler gehäutet)  
4 El. Öl  
2 Zwg. Basilikum

Den weißen Spargel vollständig, den grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren, dann schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Den weißen Spargel in kochendes Salzwasser geben und 5 Min. garen. Inzwischen Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Safran und Olivenöl verrühren. Den weißen Spargel aus dem Kochwasser nehmen, kurz abtropfen lassen und mit der Vinaigrette mischen. Den grünen Spargel 2-3 Min. im kochenden Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen lassen und unter den weißen Spargel mischen. Von den Kapernäpfeln die Stiele abschneiden, die größeren Kapernäpfel längs halbieren und unter den Spargelsalat mischen.

Die Seeteufelscheiben salzen und pfeffern, im heißen Öl bei starker Hitze auf jeder Seite ungefähr 2 Min. kräftig braten.

Inzwischen den Salat auf Tellern anrichten, die Seeteufelscheiben darauf verteilen. Mit Basilikumblättern dekorieren.

### 3.37 Spinatsalat mit Nuss-Soße

300 g Blattspinat	4 El. Distelöl
2 Schalotten oder kleine Zwiebeln	Salz
100 g Schinkenspeck, in dünne Scheiben geschnitten	schwarzer Pfeffer
50 g Haselnüsse, feingehackt	1 Pr. Zucker
3 El. Weißwein oder Sherryessig	2 hart gekochte Eier

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten oder die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Den Schinkenspeck in feine Streifen scheiden, mit kochendem Wasser überbrühen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze unter Röhren kurz rösten, dann abkühlen lassen und im Mixer fein zerkleinern. Dabei langsam den Essig, den Sherry und das Öl einlaufen lassen. Ist die Soße zu dick, noch etwas Apfelsaft hinzufügen, die Soße mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

Die Eier schälen, halbieren und das Eigelb herauslösen. Das Eiweiß grob würfeln und mit den übrigen Salatzutaten und der Nusssoße in einer Schüssel vermengen. Die Eigelbe durch ein Haarsieb aus Metall über den Salat drücken.

### 3.38 Spitzkohlsalat

500 g Spitzkohl	1 Tl. Senf
1 l Gemüsebrühe	3 El. Zitronensaft
2 El. Weißweinessig	Salz
100 g Frühstücksspeck	Pfeffer
1 St. Porree	1/2 Tl. Zucker
1/2 Ananas	6 El. Olivenöl
280 g Mais / Dose	

Den Spitzkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Gemüsebrühe und Essig aufkochen lassen und den Kohl darin ca. 1 Min. blanchieren. Abtropfen und auskühlen lassen.

Den Speck in sehr feine Streifen schneiden und bei kleiner Hitze ausbraten. Porree waschen, putzen und kurz zum Speck geben.

Die Ananas putzen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Ananas, Spitzkohl und Mais miteinander mischen.

Für die Soße Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl vermischen und unter den Salat rühren. Speck und Porree zum Schluss über den Salat streuen und servieren.

### 3.39 Thunfischsalat

1 Kopfsalat	2 Tl. Koriander, gehackt
4 El. Zitronensaft	2 El. Ingwer, fein gehackt
2 Tas. Schweinefleisch, klein geschnitten	500 g Thunfisch in Öl
1 Tl. gerieben Zitronenschale	2 Tl. Salz
4 El. Zwiebel, fein gehackt	1 Tas. Erdnüsse, gehackt
4 El. Kokosflocken, geröstet	1 Tl. Knoblauchpulver
2 Tl. Chilipulver	

Das Fleisch in einer Pfanne ohne Öl gar braten und mit dem abgetropften Thunfisch vermischen. Gleichzeitig Knoblauchpulver, Salz und Zitronensaft untermischen. Nun auch den gehackten Ingwer, die Zwiebeln und die Zitronenschale untermengen. Den Salat auf einzelnen Salatblättern portionieren und mit gerösteten Kokosflocken, Erdnüssen, Chilipulver und gehacktem Koriander garnieren.

### 3.40 Tomaten-Zucchinisalat mit Pfifferlingen

400 g Pfifferlinge, kleine, frische	400 g Zucchini
100 g Schalotten	1 Bd. Basilikum
3 El. Öl	6 El. Öl
Salz	2 El. Rotweinessig
schwarzer Pfeffer	1 El. Balsamessig
400 g Tomaten	

Pfifferlinge gründlich putzen, evtl. waschen und trockentupfen. Schalotten pellen, fein würfeln, in Öl glasig dünsten. Pfifferlinge zugeben, ca. 10 Min. unter Wenden dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten einritzen, überbrühen, abziehen, achteln, dabei entkernen und den Stielansatz entfernen. Zucchini waschen, trockenreiben, putzen, in Scheiben schneiden. Basilikum abspülen, trockentupfen, Blättchen grob hacken.

Öl, Rotweinessig und Balsamessig zur Salatsoße verrühren. Pfifferlinge mit Flüssigkeit, Tomaten und Zucchini mit der Soße vermischen, ca. 15 Min. durchziehen lassen. Abschmecken.

### 3.41 Tomatensalat mit Schafskäse

8 Fleischtomaten	12 schwarze Oliven
2 Frühlingszwiebeln	1 Bd. glatte Petersilie
4 Knoblauchzehen	3 El. Kapern

200 g milder Schafskäse	4 El. Olivenöl
1 El. Zitronensaft	

Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Tellern anrichten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch hacken. Oliven entsteinen und klein schneiden. Petersilie und Kapern hacken. Alles mischen, über die Tomaten verteilen. Feta-Käse in Scheiben schneiden und auf die Portionen verteilen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Dazu aufgebackenes Fladenbrot reichen.

### 3.42 Wirsing-Salat Setschuan

1 Wirsing	6 El. Zitronensaft
1 Zwiebel	1 Pr. Pfeffer
100 g Erdnüsse, gesalzene	1 El. Sambal Oelek
<i>Soße</i>	2 El. Sojasoße
3 El. Sojaöl	

Die äußersten, dunklen Blätter des Wirsings wegschneiden. Die helleren, inneren Blätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Wirsing und Zwiebel in eine Salatschüssel geben, Soße zubereiten und darübergeben. Gut mischen!

Erdnüsse hacken und darüberstreuen. Den fertigen Salat mindestens 1 Std. kühlstellen und küh servieren. Der Wirsing muss die Soße aufsaugen!



## 4 Vorspeisen, Suppen

### 4.1 Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas)

2 Auberginen, à ca. 450 g	2 Knoblauchzehen
125 g Mehl	1/2 l Olivenöl
1 Ei	(evtl. mehr je nach Topfgröße)
7 cl trockener Sherry (fino)	1 Bd. krause Petersilie
Salz	
Pfeffer, frisch gemahlen	

Die Auberginen waschen, abtrocknen, vom Stängelansatz befreien und quer in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Mehl in eine Schüssel geben, das Ei und den Sherry zufügen und mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Auberginescheiben damit bestreichen, leicht salzen und pfeffern.

Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die Auberginescheiben durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und in dem heißen Öl portionsweise in jeweils 6-8 Min. goldbraun ausbacken, dabei einmal umdrehen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Petersilie abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Zum Schluss ganz kurz in das heiße Öl halten.

Die Auberginescheiben mit den Petersilienzweigen auf einer Platte servieren.

*Bratzeit:* etwa 20 Min.

*Vorbereitungszeit:* etwa 15 Min.

### 4.2 Badische Lauchsuppe

2 Zwiebeln	1 El. Mehl
125 g Schinken, roh	1/8 l Weißwein
40 g Butter	2 El. Sauerrahm
1 l heiße Kraftbrühe	2 Eigelb
5 Stg. Lauch	30 g geriebener Käse
Salz	1/2 Bd. Petersilie
Pfeffer	

Lauch putzen, gründlich waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Schinken ebenfalls in Würfel schneiden. Butter erhitzen, die Zwiebeln ca. 4 Min. darin dünsten. Schinken zugeben, weitere 3 Min. braten. Mit wenig Kraftbrühe ablöschen.

Den vorbereiteten Lauch zugeben, ca. 5 Min. garen. Restliche Brühe zugeben, salzen und pfeffern. Noch etwa 15 Min. ziehen lassen. Das Mehl mit dem Weißwein verrühren, die Suppe damit binden. Sauerrahm zugeben. Eigelb mit etwas Suppe verquirlen und unterrühren.

Die Suppe in feuerfeste Terrinen geben, mit geriebenem Käse bestreuen und im Grill oder Backofen überkrusten. Mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

### 4.3 Bagna Cauda (Pikante Anschorvis- und Knoblauchtunke)

Anschovis	125 g Champignons
1 Gurke, geschält, entkernt	Italienische Brotstangen (grissini)
2 Mohrrüben, geputzt	2 Tas. süße Sahne
1 rote Paprikaschote, entkernt	4 El. Butter
1 grüne Paprikaschote, entkernt	8 ungerollte, abgespülte, abgetropfte und feingehackte Anschorvisfilets
4 St. Stangensellerie	1 Tl. feingehackter Knoblauch
1 Bd. Frühlingszwiebeln, geputzt	1 weiße Trüffel aus der Dose, feingehackt (nach Belieben)
1 klein. Lattich, in einzelne Blätter zerpfückt	
12 klein. Tomaten	

Das Gemüse in 5x1 cm lange Streifen schneiden, 1 Stunde in eine Schüssel mit Eiswürfeln legen, um ihnen Festigkeit zu verleihen. Mit Papiertüchern abtrocknen und mit den Lattichblättern, Tomaten und Champignons (geviertelt, halbiert oder ganz, je nach Größe) auf einer Platte anordnen. Mit einer Plastikfolie zudecken und in den Kühlschrank stellen. Die Brotstangen auf einen Teller legen und beiseite stellen.

In einem schweren, 1 l fassenden Email- oder rostfreien Kochtopf die Sahne aufkochen lassen und unter häufigem Rühren etwa 15 bis 20 Min. auf dem Feuer reduzieren, bzw. bis sie auf etwa 1 Tasse eingekocht ist.

Ein 3-4 Tassen fassendes emailliertes oder aus feuерfestem Ton bestehendes Gefäß wählen, das man über einen Rechaud (Kerzenwärmer, Spiritusflamme oder elektrisches Wärmege- rät) stellt. Auf dem Herd bei schwacher Hitze die Butter in der Kasserolle zerlassen; sie darf nicht braun werden. Anschorvis und Knoblauch hinzutun, dann die eingedickte Sahne und gegebenenfalls die Trüffel und die Soße unter dauerndem Rühren bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Sie darf nicht kochen. Die bagna cauda sofort zusammen mit dem kalten Gemüse und den Brotstangen anrichten. Wenn sich während der Mahlzeit die Butter und die Sahne voneinander sondern, abermals mit einem Schneebesen glatt schlagen. (Für die bagna cauda kann man fast jedes frische Gemüse verwenden.)

*Mengenangabe:* 6 Portionen

#### 4.4 Blattsalate mit Sprossen und Croutons

Dressing	Salat
50 g Sauerrahm (10%)	200 g Frisée, Endivien, Feldsalat
3 El. Gemüsebrühe oder Weißwein	150 g Kartoffeln, fest kochend
2 El. Sahne	5 g Kokosfett, ungehärtet
1 El. Weißweinessig, evtl. mehr	1 Pr. Meersalz
1 Tl. mittelscharfer Senf	Pfeffer
1/4 gewürfelte Zwiebel	Paprikapulver
1/2 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten	50 g Karotten, geraspelt
1/4 Tl. Meersalz	50 g Petersilienwurzel oder Sellerie, geraspelt
1 Pr. Pfeffer	4 El. Radieschensprossen
1 Pr. Paprikapulver	

Alle Dressingzutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Salate putzen, waschen, gut trockenschleudern (sonst verwässert das Dressing) und in mundgerechte Stücke zupfen. Kartoffel abbürensten, in 1/2 Zentimeter große Würfel schneiden und in Kokosfett etwa 5-8 Min. anbraten. Zum Schluss würzen. Salate und Gemüseraspeln (Karotten und Petersilienwurzel oder Sellerie) sofort mit dem Dressing vermengen, anrichten und mit frisch gespülten Sprossen und den Kartoffelcroutons garnieren.

Tipp: Das Dressing kann man bereits am Vortag zubereiten. Dann ist jedoch ein kurzes Andünsten der Zwiebeln nötig. Oder, die rohen Zwiebelwürfel werden separat aufgehoben und erst kurz vor dem Servieren zugegeben.

Zubereitungszeit: 25 Min.

#### 4.5 Blumenkohlsuppe

250 g Blumenkohlröschen	2 El. Wasser
1/2 l Salzwasser	Salz
30 g Butter	Pfeffer
40 g Mehl	Muskat
1 l Gemüsebrühe	
1 Eigelb	

Blumenkohlröschen in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Aus Butter, Mehl und Gemüsebrühe eine Mehlschwitze herstellen, Blumenkohlwasser mitverwenden.

Eigelb und Wasser miteinander verquirlen, in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die Blumenkohlröschen in die fertige Suppe geben.

#### **4.6 Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum**

500 g Buschbohnen	Salz
2 Bohnenkrautzweige	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel	100 g Schafskäse
1 Knoblauchzehe	2 El. gehackte Basilikumblättchen, evtl.
5 El. Öl	mehr
3 El. Essig (z.B. Rotweinessig)	

Die Bohnen waschen, ggf. abfädeln und mit den Bohnenkrautzweigen in kochendem Salzwasser etwa 10 Min. gar dünsten. Abgießen und 2 El. von der Flüssigkeit zurückbehalten. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und mit Kochflüssigkeit, Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, mit den erkalteten grünen Bohnen vermengen. Schafskäse zerbröckeln, mit Basilikumblättchen zu den Bohnen geben, gut durchmischen und durchziehen lassen.  
Als Vorspeise oder Beilage geeignet.

#### **4.7 Buttermilchsuppe mit Schnittlauch**

4 mittelgroße Kartoffeln, mehligkochend	2 El. Butter
2 Zwg. Liebstöckel oder Selleriegrün	1 Zwiebel
Salz	1 Tl. gekörnte Brühe
3 El. Mehl	weißer Pfeffer
1 l Buttermilch	1 Bd. Schnittlauch
1/2 Tl. Kümmel	
2 Scheib. Schwarzbrot (50 g)	

Die Kartoffeln schälen und groß würfeln. Den Liebstöckel klein schneiden. Beides in Salzwasser etwa 20 Min. kochen. Inzwischen das Mehl in einer Schüssel in 2 El. von der Buttermilch anrühren und quellen lassen.

Das Schwarzbrot würfeln und in 1 El. von der Butter knusprig braten. Die Zwiebel würfeln. Einen weiteren El. von der Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das angerührte Mehl und die Buttermilch dazugießen und langsam erhitzen (nicht kochen). Mit der gekörnten Brühe, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln, klein schneiden und unter die Suppe rühren. Die Kartoffeln abgießen und in Suppenteller verteilen. Die Suppe darüber schöpfen und mit den Brotwürfeln bestreuen.

## 4.8 Champignon-Cremesuppe

100 g Champignons	1 Eigelb
1 Schalotte	Salz
1 El. Butter	schwarzer Pfeffer
3/4 l Fleischbrühe	Thymian zum Garnieren
1/8 l Schlagsahne	

Champignons und Schalotte fein hacken, einige Champignonscheiben zum Garnieren zurücklassen. In Butter kurz glasig dünsten. Mit Brühe auffüllen und 3 Min. kochen lassen. Von der Herdplatte nehmen und legieren, Sahne und Eigelb verquirlen, unter Rühren in die Flüssigkeit geben. Kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit restlichen Champignonscheiben und Thymian garnieren.

## 4.9 Cremige Gemüsesuppe (Sup-pjure iz owoschtschej)

150 g Karotten	100 g Reis
150 g Rote Beete; (Randen)	1/2 l Milch; heiss
100 g Porree; (Lauch)	100 g Erbsen; gekocht
2 El. Butter; (1)	1 l Wasser
1 El. Butter; (2)	Salz
200 g Kartoffeln	

Die Karotten, die Rote Beete und den Porree klein schneiden. 10-15 Min. in Butter (1) dünsten. Mit Wasser ablöschen. Die Kartoffeln schälen, vierteln, mitsamt dem gewaschenen Reis hinzufügen und 30-35 Min. kochen.

Das Gemüse pürieren, die heiße Milch dazugießen, salzen und mit Butter (2) vermengen. Mit den Erbsen garnieren. Dazu: Toast

## 4.10 Curry-Fischsuppe

1 Zwiebel groß	500 g Gemischte Meeresfrüchte
30 g Butter	200 g Spargel in der Dose mit Spargelbrühe
6 Tl. Curry	1/4 l Sahne
2 Tl. Mehl	<i>nach Geschmack</i>
1/2 l Hühnerbrühe	Paprika
300 g Pilze	Pfeffer
100 g Erbsen	

Zwiebeln in Ringe schneiden und mit Butter und geschnittenen Pilzen in einen Topf geben. Unter Umrühren erhitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Curry, Mehl, Hühnerbrühe, Meeresfrüchte und Erbsen dazugeben. 5 Min. lang kochen. Den Spargel mit der Spargelbrühe hinzufügen. Das Ganze weitere 3 Min. lang kochen. Sahne, Paprika und Pfeffer dazumischen und für weitere 5 Min. bei kleiner Hitze ruhen lassen.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

#### 4.11 Feine Fischsuppe

100 g Fenchelknolle	500 g Fischfilet
100 g Möhren	Salz
50 g Lauch (Porree)	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	etwas Cayennepfeffer
2 El. Speiseöl	100 g Shrimps
1 l Fischbrühe	

Fenchelknolle und Möhren putzen, schälen, Lauch putzen. Die drei Zutaten waschen, in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Öl erhitzen, Knoblauch und Gemüestreifen darin kurz andünsten. Fischbrühe dazugeben, das Gemüse etwa 10 Min. garen lassen.

Fischfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, evtl. von Gräten befreien, in Würfel schneiden, in die Brühe geben, 10 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen (nicht kochen), die Suppe mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Shrimps unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in die Suppe geben, kurz erhitzen.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

*Garzeit:* etwa 20 Min.

*Pro Portion:* 140 kcal / 585 kJoul, Eiweiß: 20 g, Fett: 4 g, Kohlenhydrate: 3 g

#### 4.12 Fischsuppe

500 g Kabeljau oder Dorsch	1/2 El. Mehl
Zitronensaft oder Essig	1 Lorbeerblatt
1 l Wasser	Salz
1/2 El. Salz	Pfeffer
1 Stg. Porree, kleine	1/8 l Sahne
1 klein. Zwiebel	2 El. Weißwein
1 Möhre	1 Bd. Dill
40 g Butter	

Den Fisch säubern, säuern und salzen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Fisch darin gar ziehen lassen. Die Stange Porree und die Möhre putzen, die Zwiebel schälen und alles in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen, das Gemüse darin dünsten, Mehl darüber streuen, und die durch ein Sieb gegossene Fischbrühe und das Lorbeerblatt hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und das Gemüse garen. Das gekochte Fischfleisch von Haut und Gräten befreien, zerkleinern und in die Suppe geben. Die Fischsuppe mit Sahne, Wein, Salz und Gewürzen herhaft abschmecken und mit gehacktem Dill servieren.

### 4.13 Fischsuppentopf

500 g Fischfilet	400 g Äpfel
50 g Butter oder Margarine	1 l Gemüsebrühe
100 g Zwiebeln	1 El. Mehl
1 Knoblauchzehe, durchgepresst	Zitronensaft
1/2 Tl. Curry	Zimt
500 g Möhren	125 g Reis
350 g Fenchel, oder grüne Paprika	

Den Fisch waschen, putzen, in einige grössere Stücke schneiden. Mit Zitronensaft überträufeln. Zwiebeln vierteln oder achteln, in vier gestrichenen Esslöffeln Fett glasig dünsten, Knoblauch und Curry dazugeben. Möhren und Fenchel (bzw. Paprika) putzen, in Scheiben oder Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und alles etwa sechs Min. dünsten. Währenddessen die Äpfel schälen, in daumenbreite Streifen schneiden, und mit einem 3/4 l Brühe zu dem Gemüse geben. Etwa drei Min. garen, mit etwas Zimt abschmecken. In einem kleinen Topf das restlich Fett zerlassen, Mehl hinzufügen und verrühren. Diese Mehlschwitze vorsichtig unter die Suppe heben und andicken lassen. Dann die Fischstücke dazugeben und höchstens 4 Min. bei niedriger Temperatur garziehen lassen.

Während die Fisch-Gemüse-Suppe zubereitet wird, den Reis in dem restlichen 1/4 l Brühe kochen. Das fertige Risotto zum Servieren unter die Fischsuppe mischen.

Küchentipps: Zur Aufbewahrung legt man frischen Fisch, eingeschlagen in angefeuchtetes Pergamentpapier, in den Kühlschrank.

Wird Fisch gekocht, kann man ein essiggetränktes Tuch zwischen Topf und Deckel legen. Das vertreibt den Fischgeruch. Bei Bratfisch bindet etwas geriebener Parmesan in der Panade die fischigen Dämpfe.

Fisch darf niemals sprudelnd kochen. Das Fleisch zerfällt, wird ausgelaugt, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente gehen in das Kochwasser über oder zerfallen, und der zarte Biss geht verloren. Optimal ist es, den Fisch in einem vorbereiteten Fischsud, in etwas Gemüsebrühe oder auch Wein kurz aufwallen zu lassen und dann bei stark verminderter Wärmezuführ garziehen zu lassen. Portionsstücke benötigen dazu etwa 15 Min., ganze Fische je nach Größe 30-40 Min..

Eine Portion enthält 380 kcal / 1590 kJoul, Eiweiß: 27 g, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 26 g

#### **4.14 Frühlingszwiebeln mariniert**

1 Bd. Frühlingszwiebeln, evtl. mehr	frische Kräuter, z.B. Estragon
1/4 Tas. Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe, grob gehackt
1 El. Kräuter- oder Balsamessig, evtl. mehr	Salz
3 El. Olivenöl	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Tl. Honig	

Frühlingszwiebeln waschen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Wenig leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Frühlingszwiebeln hineinlegen und 3-5 Min. bei geschlossenem Topf garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen, dann mit dem Knoblauch und den gehackten Kräutern in eine Schale legen. Die Gemüsebrühe mit Essig, Öl und Honig verquirlen und die Marinade über das Gemüse gießen. Zudecken und gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Servieren Sie dazu z.B. ein Stück Parmesan und frisches Bauernbrot oder knuspriges Baguette, oder essen Sie dazu einfach neue Kartoffeln.

*Mengenangabe:* 2 Portionen

#### **4.15 Gefüllte Champignons (Champinones rellenos)**

16 mittelgroße Champignons oder Egerlinge, ca. 250-500 g	2 El. Butter
1 klein. Zwiebel	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Paar Landjäger oder andere Räucherwurst	

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Pilze putzen und mit Küchenkrepp gründlich abreiben. Die Stiele herausdrehen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Landjäger von der Haut befreien und in winzige Würfel schneiden.

1 El. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Pilzstiele, die Zwiebel und die Landjägerwürfelchen darin etwa 8 Min. braten. Mit Pfeffer abschmecken.

Die Wurstmischung in den Pilzköpfen verteilen. Eine feuerfeste Form mit der restlichen Butter einfetten und die gefüllten Pilze nebeneinander hineinsetzen. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 10-12 Min. garen.

*Garzeit:* etwa 20 Min.

*Vorbereitungszeit:* etwa 15 Min.

### **4.16 Gemüsesuppe mit Kressesahne**

1 l Hühnerbrühe	150 g Petersilienwurzeln
1 Tl. Pfefferkörner	Salz
1 St. Ingwer	100 ml Sahne
250 g Möhren	2 Beete Kresse
150 g Sellerie	
400 g Porree	

Hühnerbrühe, Pfefferkörner und Ingwer zusammen zum Kochen bringen. Möhren, Sellerie, Porree und Petersilienwurzeln putzen, waschen, klein schneiden, in der Hühnerbrühe ca. 20 Min. garen. Das Ingwerstück herausnehmen. Die Suppe mit einem Pürierstab gründlich pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz abschmecken!

Sahne steif schlagen. Kresse abspülen, trockenschütteln, kurz abschneiden. Mit der Sahne vermischen. Die Kressesahne locker mit einem Kochlöffel unter die Suppe heben. Die Suppe sofort servieren.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

### **4.17 Geräucherte Forelle mit Orangenschaum**

100 g Feldsalat	1 El. Zitronensaft
4 Forellenfilets	1 Pr. Zucker
6 El. Orangensaft	3 Eigelb
1 El. Orangenschale	60 g Butter
Salz	1 Bd. Dill
Pfeffer	

Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern, auf 4 Teller verteilen. Forellenfilets halbieren, jeweils zwei Hälften auf einen Teller legen.

Orangensaft, Orangenschale, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und Eigelb miteinander verquirlen, bei milder Hitze zu einer dicklichen Creme aufschlagen.

Butter in kleinen Stückchen nach und nach unter die Creme rühren. Dill waschen, hacken, unter den Orangenschaum mischen. Soße abschmecken und über die Forellenfilets geben.

### **4.18 Grünkernsuppe mit Kaninchenfilet**

100 g Grünkern	1 Lorbeerblatt
Wasser	100 g Zwiebeln
etwas Salz	2 El. Öl

60 g Grünkern, fein geschrotet	Pfeffer
1 l Gemüsebrühe	2 El. Öl
100 g Möhren	1 El. Thymianblättchen
200 g Kaninchenrücken	50 ml Sahne
Salz	

Grünkern unter Wenden im Topf hellbraun rösten. Wasser, Salz, Lorbeerblatt zugeben. Grünkern ca. 20 Min. weich kochen, in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den geschroteten Grünkern zugeben und unter Wenden hell rösten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und ca. 10 Min. garen. Die Suppe fein pürieren.

Möhren schälen, waschen, in ganz feine Streifen schneiden, in die Suppe geben und garziehen lassen.

Kaninchenrückenfilet abspülen, trocknen und salzen und pfeffern. Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum hellbraun braten. Thymianblättchen kurz mit braten. Das Fleisch zugedeckt ruhen lassen.

Den Grünkern unter die Suppe geben, aufkochen. Sahne einrühren und die Suppe abschmecken.

Zum Servieren das Kaninchenfilet schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Suppe in vorgewärmte Teller geben, Fleischscheiben hineinlegen und mit Kerbelblättchen garnieren.

#### 4.19 Gurkenkaltschale

500 g Tomaten	3 Scheib. Weißbrot (vom Vortag)
1 gross. Salatgurke	oder Toastbrot
1 grüne Paprikaschote	1 El. Rotweinessig
2 Knoblauchzehen	3 El. Olivenöl
einige Kümmelkörner	Salz
1 gross. Zwiebel	

Zwei feste Tomaten beiseite legen. Den Rest der Tomaten überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Salatgurke schälen und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Paprika ebenfalls in Stückchen schneiden, die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel schälen und eine Hälfte grob hacken. 2 Brotscheiben in dem Essig mit etwas Wasser einweichen. Die Tomaten-, Gurken- und Paprikastückchen mit Knoblauchzehen und Zwiebel sowie dem Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren, dann das eingeweichte Weißbrot und 1/4 l Wasser langsam hinzufügen. Die Suppe soll cremig wie eine dünne Mayonnaise sein. Mit Salz abschmecken und mindestens 1-2 Std. kühl stellen.

Die restlichen Tomaten, die Gurken-, Paprika- und Zwiebelhälften sowie das verbliebene Weißbrot in Würfel schneiden. Auf kleinen Tellern zu der Andalusischen Gurkenkaltschale reichen. Jeder Essens Teilnehmer streut sich je einen Löffel der Gemüse- und Brotwürfel auf die aufgefüllte Kaltschale.

## 4.20 Hähnchenkroketten (*Croquetas de pollo*)

1 gross. Zwiebel	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g Schweineschmalz	2 Prisen Muskatnuss
50 g gekochter Schinken	50 g Butter
250 g gebratenes oder gekochtes Hähnchenfleisch ohne Knochen	100 g Cracker oder Paniermehl
4 El. Mehl	2 Eier
300 ml Milch	4 El. Erdnussöl
Salz	

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Schweineschmalz erhitzen und die Zwiebel darin kurz anbraten.

Den Schinken und das Hähnchenfleisch hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Zu den Zwiebeln geben und etwa 3 Min. mitbraten.

Die Hühnermasse mit dem Mehl bestäuben und umrühren, dann mit der Milch ablöschen. Ständig rühren, bis eine feste Masse entstanden ist. Eventuell etwas Milch hinzufügen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse mit etwas Salz, Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken. Die Butter in kleine Stückchen schneiden und untermischen. Erkalten lassen und für etwa 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Die Cracker mit einem Fleischklopfer zerstoßen und in einen flachen Teller geben. Die Eier ebenfalls in einem flachen Teller verquirlen.

Aus der gekühlten Masse kleine Kugeln oder längliche Kroketten formen. Diese zuerst in den Eiern und dann in den Crackern wenden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Kroketten von allen Seiten in etwa 5 Min. goldgelb ausbacken.

## 4.21 Käsesuppe

500 g Porree	200 g Crème fraîche
Salz	100 g Emmentaler Käse
30 g Butter oder Margarine	1 Pkg. Kräuterschmelzkäse (200 g)
20 g Mehl	Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 l Brühe (Instant)	Muskatnuss, frisch gerieben
1/8 l Weißwein	

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser 8-10 Min. garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen, mit Brühe, Wein und Crème fraîche auffüllen, gut verrühren und aufkochen lassen.

Den Emmentaler raspeln. Zuerst den Schmelzkäse in Stückchen, dann den Emmentaler unter die Suppe rühren und schmelzen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Porree hineingeben, heiß werden lassen, dann die Suppe servieren.

*Zubereitungszeit:* 25 Min.

*Pro Portion ca.:* 569 kcal / 2382 kJoul, Eiweiß: 17 g, Fett: 45 g, Kohlenhydrate: 14 g

## 4.22 Kartoffelcremesuppe mit Lachs

2 mittelgroße Zwiebeln	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bd. Suppengrün	gerebeltem Basilikum
15 g Margarine	1 Brötchen (Semmel)
250 g Kartoffeln	15 g Butter
1/2 l Fleischbrühe	gehackten Kerbelblättchen
125 g Schlagsahne	
Salz	

Zwiebeln abziehen, würfeln. Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden. Margarine zerlassen, Zwiebelwürfel und Suppengrün darin andünsten. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden, Fleischbrühe hinzufügen, zum Kochen bringen, gar kochen lassen, die Suppe pürieren oder durch ein Sieb passieren. Sahne hinzugießen, die Suppe mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Brötchen in Würfel schneiden. Butter zerlassen, die Brötchenwürfel darin braun rösten. Die Suppe mit Kerbelblättchen bestreuen, mit den Brötchenwürfeln anrichten.

Abwandlung: Die Suppe mit gebackenen Blätterteigmotiven oder Krabben anrichten.

*Kochzeit:* 10-12 Min.

*Pro Portion:* 245 kcal / 1027 kJoul, Eiweiß: 4 g, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 20 g

## 4.23 Kartoffelsuppe

175 g geräucherter Bauchspeck	100 g Möhren
300 g geschälte Kartoffeln	100 g Sellerie
50 g Zwiebel	50 g Lauch
Pfeffer	1/4 l Sahne
1/2 Bd. Majoran	3/4 helle Fleischbrühe
Salz	

Schwarze vom Speck abschneiden und den Speck würfeln. Gesäuerte Kartoffeln und die Zwiebeln würfeln. Den Majoran zupfen. Die Stiele aufheben und mit Kückengarn zusammenbinden. Die Speckschwarze im Topf ausbraten. Speckwürfel zugeben und mit anbraten.

Kartoffel- und Zwiebelwürfel in den Topf geben und alles gut miteinander vermischen.

Mit Fleischbrühe auffüllen und die zusammengebundenen Majoranstiele dazugeben. Aufkochen und dann bei geringer Hitze zugedeckt ca. 25 Min. langsam kochen lassen. Inzwischen das geputzte Gemüse in Stücke schneiden. Schwarze und Majoranbund aus der Brühe fischen und das Gemüse hineingehen. Auf ausgeschalteter Kochplatte noch 10 Min. ziehen lassen. Die Kartoffel und das fast rohe Gemüse in ein Sieb gießen. Die Brühe in einer Schüssel auffangen und wieder in den Topf zurückgeben. Speck, Kartoffeln und Gemüse durch die mittlere Lochscheibe des Fleischwolfs drehen und diese Masse mit der Brühe mischen. Sahne zugeben und unter Rühren alles auskochen lassen. Mit weißem Pfeffer abschmecken. Nur sehr wenig Salz zugeben, da das Gericht durch den Räucherspeck schon recht gut gewürzt ist. Vor dem Servieren mit dem Majoran bestreuen.

#### **4.24 Kleine Dill-Rösti mit rohem Lachs**

500 g Kartoffeln, fest kochende	200 g frisches Lachsfilet
1 Bd. Dill	1 B. Crème fraîche
Salz	etwas Zitronensaft
Pfeffer, frisch gemahlen	
Butterschmalz zum Braten	

Die Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Rohkoststreibe mittelgroß raspeln. Den Dill waschen und trocknen, dicke Stiele entfernen und die Dillspitzen (bis auf einige zum Garnieren) fein hacken - etwa 2 El. voll werden benötigt. Die Kartoffelraspel mit dem gehackten Dill gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in einem Tuch auspressen.

In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen, jeweils 1 El. Kartoffelmasse in die Pfanne setzen, mit einem Pfannenwender platt drücken und bei mittlerer Hitze knusprig braten, dabei einmal wenden. Die fertigen Rösti aus der Pfanne heben, auf Küchenkrepp entfetten und im Ofen warm halten.

Nebenbei das Lachsfilet mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Crème fraîche mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn alle Rösti gebraten sind, mit den Lachsscheiben belegen und jeweils einen Klecks Crème fraîche darauf setzen. Mit den zurückbehaltenen Dillspitzen garnieren und gleich servieren.

Der rohe Lachs muss ganz frisch sein - am besten den Fischhändler fragen, wann er beliefert wird. Ansonsten geht auch Räucherlachs oder Gravad Lachs.

#### 4.25 Knoblauchkrabben (Gambas al ajillo)

350 g geschälte, gekochte Tiefseekräbber (frisch oder tiefgefroren)	1/2 l Olivenöl
3 Knoblauchzehen, evtl. mehr	Salz
2 klein. frische Chilischoten (ersatzweise getrocknete)	Pfeffer, frisch gemahlen

Tiefgefrorene Krabben gegebenenfalls auftauen.

Den Knoblauch schälen und quer in sehr feine Scheiben schneiden. Frische Chilischoten waschen, trockentupfen und in schmale Ringe schneiden. Wenn es nicht ganz so scharf sein soll, die Chilis vorher längs aufschlitzen und von den Körnchen befreien.

Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die frischen vorbereiteten oder die getrockneten Chilischoten hinzufügen. Bei starker Hitze etwa 2 Min. braten. Die Krabben untermischen und weitere 2 Min. bei starker Hitze braten. Die Krabben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gambas in 4 Tonschälchen verteilen und mit Weißbrot servieren.

*Zubereitungszeit:* etwa 10 Min.

#### 4.26 Knoblauchsuppe

1 Gemüsezwiebel	4 El. Knoblauchessig
1 mittelgroße Knoblauchknolle	Salz
1 Bd. Schnittlauch	Pfeffer
3 El. Olivenöl	4 Scheib. Weizenvollkornbrot
1/2 l Brühe	40 g geklärte Butter
600 g Sahne	

Die Zwiebel schälen, die Knoblauchknolle in einzelne Zehen teilen und die Zehen ebenfalls schälen. Beides grob hacken. Den Schnittlauch waschen, trockenschleudern und in feine Röllchen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauch- und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit der Brühe, 500 g Sahne und dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Währenddessen das Vollkornbrot entrinden und die Scheiben in kleine Würfel schneiden. Die geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Die restliche Sahne steif schlagen.

Die Knoblauchsuppe durch ein feines Sieb passieren, die geschlagene Sahne dazugeben, unterrühren und die Suppe mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit den Brotwürfeln und den Schnittlauchröllchen bestreuen.

### **4.27 Kohlrabisuppe**

3 Kohlrabiknollen (700 g)	1 Eigelb
1 l Fleischbrühe (Instant)	1/8 l Schlagsahne
250 g Möhren	1 Bd. glatte Petersilie
Salz	
Pfeffer, frisch gemahlen	

Kohlrabi schälen. Erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen, Kohlrabiwürfel hineingeben und 10 Min. garen. Die Kohlrabiwürfel mit einer Schaumkelle herausnehmen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in der Brühe ebenfalls 10 Min. garen, herausnehmen. 2/3 der Kohlrabiwürfel wieder in die Brühe geben und mit dem Schneidstab des Handrührers darin pürieren. Restliche Kohlrabiwürfel und Möhrenscheiben in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eigelb mit der Sahne verquirlen, in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe rühren. Petersilie hacken und vor dem Servieren drüberstreuen.

*Zubereitungszeit:* 40 Min.

*Pro Portion ca.:* 368 kcal / 1543 kJoul, Eiweiß: 11 g, Fett: 23 g, Kohlenhydrate: 17 g

### **4.28 Krabbencreme in Bleichsellerie**

200 g Krabben	Salz
4 El. Sahnequark	Pfeffer
1 Bd. Dill	1 Stg. Bleichsellerie
1 El. Zitronensaft	

Krabben waschen und einige zur Garnierung zur Seite legen. Die restlichen Krabben mit dem Quark pürieren.

Dill waschen, putzen und fein hacken. Zum Krabbenquark geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Aus der Selleriestaude 8 Stangen von ca. 10 cm Länge herauslösen, waschen und die Krabbencreme auf die Stangen spritzen.

Jeweils zwei Stangen auf einen Teller anrichten und mit Krabben und Selleriegrün garnieren.

### **4.29 Kräutersuppe mit Landrahm**

2 Schalotten	2 Bd. frische Kräuter
1 El. Butter	Salz
1 l Gemüsebrühe	1 Kästchen Kresse

1 Tl. Butter	1 B. frischer Landrahm
2 Scheib. Weißbrot	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	

Die Schalotten schälen, fein hacken und in der erhitzten Butter glasig schwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und das Ganze zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehen schälen und mit Salz zu einer Paste reiben, die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchpaste darin anschwitzen. Das Weißbrot in Würfel schneiden, dazugeben und von allen Seiten knusprig anrösten. Die Kräuter verlesen, waschen, fein hacken und in die Brühe geben. Kurz aufkochen lassen, anschließend mit dem Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Landrahm cremig rühren, unter die Suppe ziehen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und nochmals kurz erhitzen, die Suppe anrichten, mit der verlesenen, gewaschenen Kresse und den Weißbrotwürfeln bestreuen und sofort servieren.

### 4.30 Lauchsuppe mit Gorgonzola

750 g Lauch	Salz
1 Bd. Petersilie, groß	1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
250 g Kartoffeln, mehligkochend	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Gorgonzola	
1 El. Butter	

Lauch längs aufschlitzen, gründlich waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Dabei auch die hellen und mittleren Teile verwenden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem großen Topf schmelzen, aber nicht bräunen lassen. Lauch und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 2 Min. andünsten. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Inzwischen Petersilie waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Gorgonzola von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. Petersilie und Gorgonzola unter die Suppe mischen. Käse in der Suppe unter Rühren auflösen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4.31 Mangoldsuppe mit Käseklößchen

100 g Emmentaler	2 Eigelb
50 g Butter oder Margarine	Salz
60 g Mehl	Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben	4 El. Weißwein
600 g Mangold	1 B. Crème fraîche
3/4 l Gemüsebrühe	

Den Käse fein reiben und mit der etwas mehr als der Hälfte der Butter oder Margarine, dem Mehl, den Eigelben, Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut verkneten. Dann zu einer Rolle formen und kühl stellen. Den Mangold putzen, waschen, das Grün von den Stielen streifen und fein hacken. Die Stiele in Würfel schneiden. Die Stiele in der restlichen Butter andünsten, die Brühe zugeben und etwa 20 Min. zugedeckt kochen lassen. Die Käserolle in Scheiben schneiden, kleine Klößchen daraus formen und in leicht kochendem Salzwasser 15 Min. garen. Mangoldstiele in der Brühe pürieren, Weißwein und Crème fraîche zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mangoldgrün und Käseklößchen in die Suppe geben. 5 Min. leise kochen lassen, nochmals abschmecken und servieren.

#### 4.32 Marinierte Crevetten-Spieße

1 Salatgurke	250 g Mozzarella-Käse
20 g Butter	2 Knoblauchzehen
1 Tl. Salz	8 Königscrevetten
1 gelbe Paprikaschote	1 Avocado
1 Zitrone, Saft von	8 Partytomaten
1 rote Zwiebel	100 ml Olivenöl
1 Zitrone, Saft von	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	3 El. Kräuter, gemischte, gehackt
4 Portionen Weißbrot	

Die Salatgurke und den Mozzarella-Käse in grobe Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die geschälten und mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin glasig schwitzen. Die Königscrevetten hineingeben und von jeder Seite 1 Min. braten. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden, die Avocado halbieren und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten abwechselnd mit den gewaschenen Partytomaten auf Spieße stecken.

Für die Marinade die Zwiebel schälen und fein hacken, mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern verrühren und die Spieße damit beträufeln. Die Spieße gut durchziehen lassen, dabei mehrmals wenden. Aus der Marinade nehmen, dekorativ anrichten, ausgarnieren und mit dem Weißbrot servieren.

### 4.33 Meerrettichsuppe

1 klein. Zwiebel	Pfeffer
1 El. Butter	Zitronensaft
5 El. geriebener Meerrettich	150 g Räucherlachs in Scheiben
200 g Doppelrahm-Frischkäse	1 Kästchen Kresse
1 l Gemüsebrühe	
Salz	

Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebelwürfel darin bei milder Hitze weich dünsten, sie dürfen nicht bräunen. Den Meerrettich und den Frischkäse zufügen. Bei milder Hitze rühren, bis der Frischkäse zu schmelzen beginnt.

Die Gemüsebrühe dazugießen, mit dem Frischkäse vermengen, aufkochen und alles im offenen Topf 10 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder mit dem Schneebesen durchrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.

Den Räucherlachs in sehr feine Streifen schneiden. Die Kresse gründlich abbrausen, die Blättchen mit der Küchenschere abschneiden und, bis auf einige Blättchen, unter die Suppe mischen.

Die Suppe auf tiefe Teller oder Suppentassen verteilen und mit den Lachsstreifen bestreuen. Mit der zurückgehaltenen Kresse garnieren und sofort servieren.

### 4.34 Melanzane Marinate (Marinierte Auberginen)

3 l Wasser	1/2 Tl. getrocknetes Oregano, zerrieben
500 g Auberginen, ungeschält und in 2 1/2 cm große Würfel geschnitten (etwa 6 Tassen)	1/2 Tl. Salz
1/4 Tas. Weinessig	1/8 Tl. Schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
1/2 Tl. feingehackter Knoblauch	1/4 Tas. Olivenöl
1/2 Tl. getrocknetes Basilikum, zerrieben	1 El. abgetropfte Kapern

In einem großen Kochtopf oder Suppenkessel das Wasser auf großer Hitze aufsprudeln lassen. Die gewürfelten Auberginen hineintun, die Hitze reduzieren und unbedeckt 10 Min. lang schwach kochen lassen, bzw. bis die Auberginen nur einen ganz geringen Widerstand leisten, wenn ein Würfel mit der Spitze eines scharfen Messers geprüft wird. Die Würfel in einem großen Sieb oder Durchschlag abtropfen lassen und mit Küchenkrepp abtrocknen. In einer großen Salatschüssel Essig, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer miteinander vermischen, die Auberginenwürfel hineintun und vorsichtig vermengen, bis sie mit dem Essig und den Kräutern überzogen sind. Im Kühlschrank etwa 1 Std. marinieren. Kurz vor dem Anrichten die Auberginen in Olivenöl schwenken und mit Kapern bestreuen.

*Mengenangabe:* 4 Tassen

### 4.35 Minestrone (Gemüsesuppe)

1/2 Tas. getrocknete weiße Bohnen	2 l Hühnerbouillon, Instant
4 El. Butter	1 Lorbeerblatt und
1 Tas. frische grüne enthüllste Erbsen (etwa 500 g mit Hülsen)	2 Petersiliensträußchen, zusammengebunden
1 Tas. ungeschälte, aber gebürstete Zucchini (etwa 250 g)	1 Tl. Salz
1 Tas. in Würfel geschnittene Mohrrüben	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Tas. in Würfel geschnittene Kartoffeln	1/2 Tas. einfacher ungekochter Reis
1/2 Tas. dünn geschnittener Stangensellerie	<i>Zum Garnieren</i>
50 g in Würfel geschnittener Schinkenspeck	1 El. feingeschnittenes Basilikum oder
2 El. feingeschnittene Zwiebeln	1 Tl. getrocknetes, zerkrümeltes Basilikum
1/2 Tas. feingehackter Porree	1 El. feingehackte frische Petersilie
2 Tas. abgetropfte, geschälte Tomaten, aus der Dose, grob gehackt	1/2 Tl. feingehackter Knoblauch
	1/2 Tas. frisch geriebener Parmesan

1 l Wasser in einer 3-4 l fassenden Kasserolle zum Kochen bringen. Die 1/2 Tasse weiße Bohnen hinzufügen und 2 Min. kurz, aufkochen lassen. Die Kasserolle von der Kochstelle nehmen und die Bohnen ohne umzuröhren 1 Std. im Wasser einweichen lassen. Dann die Kasserolle zurück auf die Kochstelle geben und die Bohnen bei schwacher Hitze unbedeckt etwa 1-1 1/2 Std. kochen, bis sie gerade weich sind. Die Bohnen gut abtropfen lassen und in einer Schüssel beiseite stellen.

Die Butter bei mäßiger Hitze in einer schweren Pfanne von 25-30 cm Durchmesser zerlassen. Wenn sich der Schaum gelegt hat, die grünen Erbsen, Zucchini, Mohrrüben, Kartoffeln und den Stangensellerie hineintun. Bei ständigem Rühren mit einem Holzlöffel 2-3 Min. braten, bzw. bis alles leicht mit Butter überzogen, jedoch nicht gebräunt ist. Beiseite stellen.

Die Schinkenspeckwürfel in einem 6-8 l fassenden Suppentopf oder Kessel bei mäßiger Hitze und häufigem Umrühren auslassen. Wenn die Würfel knusprig und braun sind, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Porree (oder falls Porree nicht erhältlich ist, eine weitere halbe Tasse Zwiebeln) in das in der Kasserolle verbliebene Fett geben und unter dauerndem Umrühren etwa 7-8 Min. kochen, bzw. bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Die grob gehackten Tomaten, das Gemüse aus der Pfanne, die Hühnerbouillon, das Lorbeerblatt und die Petersiliensträußchen, Salz und eine Prise Pfeffer hineinröhren. Die Suppe bei großer Hitze zum Kochen bringen und bei reduzierter Temperatur und nicht ganz zugedeckt 25 Min. leise garen lassen.

Das Lorbeerblatt und die Petersilie entfernen, den Reis, die weißen Bohnen und die Schinkenspeckwürfel hinzufügen und 15-20 Min. weiterkochen lassen, bzw. bis der Reis gar ist. Die Suppe, falls nötig, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Garnierung bestreut anrichten. Dazu eine Schale geriebenen Parmesan reichen.

*Mengenangabe:* 8 Portionen

### 4.36 Muschelsuppe

4 Scheib. Salzspeck od. Dörrfleisch	1 Pr. Thymian, getr.
30 g Butter	1/4 l Milch
1 gewürfelte Zwiebel	Salz
3 Tas. Muschelfleisch	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Muschelsud	20 g Butter
1 El. Mehl	
2 geschälte Kartoffeln, gewürfelt	

Speck in kleine Streifchen schneiden und in einem großen Topf mit dickem Boden auslassen. Wenn er durchsichtig wird, die Butter zugeben. Im geschmolzenen Fett die Zwiebel glasig werden lassen. Dabei ständig rühren, damit die Ränder nicht verbrennen. Inzwischen hat man den Muschelsaft oder die Flüssigkeit aus der Dose auf 1/2 l Flüssigkeit mit Wasser aufgefüllt. Damit ablöschen. Kartoffeln und Thymian einstreuen und auf kleiner Flamme etwa 20 Min. kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Muschelfleisch klein hacken und zugeben. Nach nur 2-3 Min. die Milch zugießen und die Suppe gerade zum Kochen kommen lassen, dabei umrühren. Vom Feuer nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und die Butter auf der Clam Chowder schmelzen lassen. In Tassen servieren. Hinweis: Man kann auch den angebratenen Speck aus dem Fett nehmen, ehe man die Zwiebeln zufügt, ihn beiseite stellen und beim Anrichten über die Chowderportionen verteilen.

### 4.37 Pilze auf griechische Art

500 g Champignons	8 klein. Zwiebeln
1 El. grüne Pfefferkörner, frisch oder aus dem Glas	1 Pr. Zimtpulver
1 El. Zitronensaft	2 El. Öl
Salz	1/4 l trockener Weißwein, ersatzweise Hühnerbrühe
2 Tomaten	
1 Pr. Gewürznelken	

Die Pilze putzen, eventuell kurz abspülen. Größere Pilze halbieren oder vierteln. Die Pilze mit dem Zitronensaft mischen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebeln schälen.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. braten.

Die Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten, den Weißwein und die Pfefferkörner

untermischen. Die Pilze mit Salz, den Gewürznelken und dem Zimt würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. schmoren.

Eventuell noch mit Salz abschmecken, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

#### 4.38 Porreesuppe mit Lachsschinken

500 g Porree	Pfeffer, frisch gemahlen
30 g Butter oder Margarine	Muskatnuss, frisch gerieben
1/2 l Rindfleischbrühe (Instant)	100 g Lachsschinken
100 g Kräuterschmelzkäse	1 Bd. glatte Petersilie
1/8 l Sahne	
Salz	

Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. In Butter oder Margarine andünsten. Mit der Brühe auffüllen und ungefähr 15 Min. leise kochen lassen.

Etwa 1/4 des Porrees herausnehmen und zur Seite stellen. Den restlichen Porree in der Suppe mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Käse und Sahne zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat herhaft abschmecken.

Lachsschinken in feine Streifen schneiden. Die Petersilie hacken. Zusammen mit dem Restlichen Porree in die Suppe geben und servieren.

*Pro Portion:* ca. 451 kcal (1891 kJ)

*Zubereitungszeit:* 25 Min.

#### 4.39 Potage au cresson

400 g mehligkochende Kartoffeln	1 Beet Kresse
1 Stg. Porree	100 g Crème fraîche
2 Möhren	Gemüsebrühe / Instant
200 g Brokkoli	
1 Tl. Salz	

Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, waschen und würfeln. Den Brokkoli putzen, waschen und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit Wasser bedecken, Salz zugeben und zugedeckt ca. 40 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.

Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Das Gemüse pürieren, mit Crème fraîche verrühren und noch mal erhitzen. Die Kresse unter die Suppe rühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken.

#### 4.40 Safran-Gemüsesuppe mit Grünkern

40 g Grünkern, geschrotet	1 Pr. Pfeffer
1 l Gemüsebrühe	1 Pr. Muskatnuss, frisch gerieben
120 g Möhren	<i>Für die Garnitur:</i>
80 g Frühlingszwiebeln	Kerbel
150 g Wirsing	Sauerampfer oder
1 El. Butter	andere Kräuter
1 Pr. Safran, gemahlen	
1 Msp. Vollmeersalz	

Grünkern in heißem Topf anrösten und in 80 ml Gemüsebrühe garen.

Möhren in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in Röllchen und Wirsing in Streifen schneiden. Die Möhren in Butter andünsten, Wirsing und Frühlingszwiebeln kurz mitdünsten, Safran hinzufügen und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe sollte nur garziehen, nicht kochen. Mit Pfeffer, Vollmeersalz und Muskatnuss abschmecken.

Kräuter in Streifen schneiden, Suppe in Tellern anrichten, Grünkern zufügen und mit den Kräutern garnieren.

#### 4.41 Salat-Suppe

1 Zwiebel	1/8 l Weißwein, trocken
2 Möhren	3/4 l Gemüsebrühe
1 Petersilienwurzel	Salz
1 Stg. Lauch	Pfeffer
1 Kopf Eichlaubsalat	Cayennepfeffer
2 El. Olivenöl	1 Frühlingszwiebel
100 g Crème fraîche	

Zwiebel, Möhren, Petersilienwurzel schälen, 1 Möhre zur Seite legen, das restliche Gemüse würfeln. Lauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Salat putzen, waschen, die Blätter in Streifen schneiden. Eine Hand voll zur Seite legen.

Öl in einem Topf erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin ca. 10 Min. dünsten. Crème fraîche, Weißwein und Brühe zugießen und die Suppe 20 Min. leicht kochen lassen. Die Suppe pürieren, erhitzen, abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die übrige Möhre fein raspeln. Die Suppe mit Zwiebelringen, Möhrenraspeln und Salatstreifen anrichten.

## 4.42 Scharf-saure Suppe mit Tofu

300 g Tofu	1 El. Sake
3 getrocknete Pilze	1 Pr. Pfeffer
1 St. Bambussprossen	<i>Gewürze</i>
150 g Schweinefleisch	2 El. Maisstärke
1 St. Ingwer, kleines	3 El. Wasser
1 Zwiebel	1 El. Sojasoße
6 Tas. Hühnerbrühe	1 Pr. Pfeffer
1 Ei	1 Pr. Cayennepfeffer
1 Bd. Schnittlauch	2 El. Essig
<i>Marinade</i>	2 Tl. Öl
1 El. Maisstärke	
1 El. Sojasoße	

Die Pilze in wenig heißem Wasser aufweichen, was etwa 20 Min. dauert. Marinade herstellen. Fleisch in feine Streifen schneiden und ungefähr 1/4 Std. marinieren. Bambussprossen, Pilze und Tofu in feine Lamellen schneiden, Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken, den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Das Ei in einem separaten Schüsselchen verquirlen.

In einer Pfanne die Brühe zubereiten. Wenn sie heiß ist, zuerst Gemüse, Tofu und Pilze hineingeben, dann das Schweinefleisch Stück für Stück. Aufpassen, dass die Fleischstücke nicht zusammenkleben. 5 Min. kochen lassen.

Maisstärke in 3 El. kaltem Wasser anrühren und zusammen mit den Gewürzen in die Suppe geben. Weitere 5 Min. kochen lassen.

Mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Diese Suppe muss sehr scharf, sehr sauer und sehr heiß sein!

## 4.43 Scharfe Gemüsesuppe (Acilisebze Corbasi)

1 Gemüsezwiebel	oder andere Suppennudeln
4 El. Olivenöl	Cayennepfeffer
1 scharfe Peperonischote	Salz
1 Lorbeerblatt	Zucker
2 Zwg. Thymian	Muskat
200 g Staudensellerie	1 Bd. glatte Petersilie
500 g Weißkohl	200 g Schmand
200 g Möhren	1 Knoblauchzehe, zerdrückt
150 g Porree	Salz
1.5 l Gemüsebrühe (Instant)	
100 g Reiskornnudeln	

Gemüsezwiebel abziehen, in Würfel schneiden, in Olivenöl glasig dünsten. Peperonischote aufschlitzten, waschen, dabei entkernen, (mit Handschuhen arbeiten!) in Streifen schneiden. Lorbeerblatt und Thymian zusammenbinden, Staudensellerie putzen, waschen in dünne Scheiben schneiden. Weißkohl putzen, waschen in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen, fein stifteln. Porree putzen, der Länge nach halbieren, waschen, fein schneiden.

Das vorbereitete Gemüse und das Kräutersträußchen zur Zwiebel geben, andünsten. Gemüsebrühe zugießen, alles ca. 20 Min. bei schwacher Hitze kochen. Reiskornnudeln einrühren, noch 10 Min. kochen. Mit Cayennepfeffer, Salz, Zucker und Muskat abschmecken.

Petersilie hacken, die Hälfte davon in die Suppe rühren. Schmand, Knoblauchzehe und Salz verrühren, portionsweise auf die Suppe geben. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

#### 4.44 Soup au pistou

*Suppe:*

1 Stg. Lauch, halbiert, in Streifen  
150 g grüne Bohnen  
3 Tomaten  
150 g weiße Bohnen  
125 g Möhren, in Würfeln  
250 g Kartoffeln, in Würfeln  
Gemüsebrühe  
100 g Hörnchennudeln

Salz

Pfeffer

*Pistou (Basilikumtunke)*

1 gross. Bund Basilikum  
6 Knoblauchzehen  
100 g geriebener Hartkäse  
Olivenöl

Suppe: Lauch halbieren und in Streifen, grüne Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen und in Würfel schneiden. Bohnenkerne, Möhren, Kartoffeln, Lauch, grüne Bohnen und Tomaten in Gemüsebrühe garen. 10 Min. vor Ende der Garzeit (nach ca. 30 Min.) die Hörnchennudeln zugeben. Den etwas dicklichen Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Teller verteilen. Pistou auf die Suppe geben.

Pistou: Basilikum behutsam waschen, Blätter abzupfen und mit Knoblauch im Mörser zerkleinern. Käse und reichlich Olivenöl dazugeben. Masse zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Nach Belieben salzen.

*Zubereitungszeit:* ca. 60 Min.

#### 4.45 Spargelsuppe mit Avocadocreme

650 g Spargel  
1 l Wasser  
40 g Dinkel, fein gemahlen  
1 El. Gemüsebrühe, inst.

30 g Butter  
4 gross. Sauerampferblätter  
2 reife Avocados, à ca. 250 g  
150 g Crème fraîche

2 El. Zitronensaft

1 El. gehackte Petersilie

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Salz

Spargel waschen, sorgfältig schälen, die holzigen Enden abschneiden. Schalen und Abschnitte mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen. Inzwischen den Spargel in Stückchen schneiden; die Spitzen beiseite legen.

Dinkel in einem zweiten Topf trocken bei ständiger Bewegung leicht anrösten, bis er duftet.

Die Spargelbrühe durch ein Sieb zuschütten, unter Rühren zum Kochen bringen. Gemüsebrühe und Butter zugeben. Die Spargelstückchen darin ca. 10 Min. kochen, dann die Spargelspitzen zugeben und weitere 5 Min. garziehen lassen.

Sauerampfer in ganz feine Streifen schneiden. Avocado der Länge nach halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit Crème fraîche und Zitronensaft pürieren. Die Suppe von der Kochstelle nehmen. Die Avocadocreme und die Sauerampferstreifen einrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken! Sofort mit Petersilie bestreut servieren.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

#### 4.46 Spießchen mit Speckdatteln und Speckpflaumen

150 g getrocknete oder frische Datteln Scheiben

150 g Kurpfblaumen (gegebenenfalls andere schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
Trockenpflaumen) Holzzahnstocher zum Feststecken

500 g durchwachsener Speck in dünnen

Die Datteln und die Kurpfblaumen, falls nötig, von den Kernen befreien. Kurpfblaumen braucht man nicht einzuweichen. Wenn Sie statt der Kurpfblaumen andere Trockenpflaumen verwenden, diese 5-4 Std. einweichen.

Von den Speckscheiben die Schwarze mit einem scharfen Messer abschneiden.

Um jede Dattel und jede Kurpfblaume eine Scheibe Speck wickeln und mit einem Zahnpfriemchen so feststecken, dass der Speck befestigt ist und der Zahnpfriemchen gleichzeitig zum Anfassen dient.

Die Röllchen in einer großen, möglichst beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rundum knusprig ausbraten, aus der Mühle pfeffern und gleich heiß servieren.

*Garzeit:* etwa 15 Min.

*Vorbereitungszeit:* etwa 20 Min.

#### **4.47 Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci)**

2 El. Butter	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	1 Pr. Muskatnuss, frisch gerieben
400 g Blattspinat	2 Tl. Zitronensaft
200 g Sahne	4 El. Parmesan, frisch gerieben
3/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	4 Eigelb
Salz	

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Die Knoblauchzehen schälen und dazudrücken.

Den Spinat verlesen, von den Stielen befreien, gründlich waschen und in den Topf geben. Bei schwacher Hitze etwa 3 Min. dünsten. Mit der Sahne und der Brühe aufgießen und etwa 10 Min. köcheln.

Den Spinat mit dem Pürierstab oder im Mixer fein zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer, dem Muskat und dem Zitronensaft würzen. Den Parmesan unterrühren und die Suppe aufwallen lassen.

Die Spinatrahmsuppe in vier Suppenteller verteilen und jeweils in die Mitte 1 Eigelb gleiten lassen.

#### **4.48 Steinpilzsuppe**

15 g Steinpilze, getr.	30 g Kartoffelpüreepulver
3/4 l Brühe	Salz
50 g Zwiebeln	Pfeffer, frisch gemahlen
20 g Butter oder Margarine	1 Bd. glatte Petersilie
1/4 l Schlagsahne	

Steinpilze im Sieb unter kaltem Wasser abbrausen, 1 Std. in heißer Brühe einweichen.

Zwiebeln pellen, fein würfeln und im Fett glasig dünsten. Steinpilze mit Brühe zugießen, 20 Min. kochen lassen.

Sahne zugießen, die Suppe nochmals aufkochen lassen. Püreepulver hineinstreuen, dabei ständig mit einem Schneebesen umrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie von den Stängeln zupfen, fein hacken und über die Suppe streuen.

*Zubereitungszeit:* 50 Min.

*Pro Portion ca.:* 290 kcal / 1213 kJoul, Eiweiß: 4 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 11 g

#### **4.49 Teigtäschchen mit Thunfisch-Olivenfüllung**

<i>Für den Teig</i>	1 Dos. Thunfisch im eigenen Saft (150 g netto)
150 g kalte Butter	80 g mit Paprika gefüllte Oliven
1/2 Tl. Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Mehl	1 Msp. Cayennepfeffer
5 El. Milch	1/2 l Olivenöl zum Backen
<i>Für die Füllung</i>	

Die Butter in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Das Salz, das Mehl und die Milch hinzufügen und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 30 Min. kalt stellen.

Den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.

Die Oliven abtropfen lassen und quer in schmale Scheiben schneiden, unter den Thunfisch mischen und die Masse mit Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche messerrückendick ausrollen. Mit einem Ausstecher oder einem Glas Kreise von etwa 8 cm Durchmesser ausstechen.

Auf jeden Kreis ein Häufchen Füllung setzen und die Kreise zusammenklappen, so dass halbrunde Täschchen entstehen. Die Ränder mit einer Gabel fest andrücken.

Das Olivenöl in einem kleineren Topf erhitzen. Die Täschchen darin portionsweise je etwa 5 Min. goldgelb ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Ergeben etwa 20 Stück.

Hinweis: Der Teig löste sich im heißen Öl auf (große Schweinerei). Wir haben die Taschen dann in einer beschichteten Pfanne vorsichtig gebraten.

*Backzeit:* etwa 10 Min.

*Ruhezeit:* etwa 50 Min.

*Vorbereitungszeit:* etwa 40 Min.

#### **4.50 Wirsingsuppe mit Sonnenblumenkernen**

<i>Suppe</i>	1/4 Tl. Meersalz
200 g Wirsing, grob gewürfelt	1 Pr. Pfeffer
1/2 gewürfelte Zwiebel	1 Pr. Muskat
70 g Kartoffelwürfel, mehligkochend	<i>Garnitur</i>
1 Knoblauchzehe, grob geschnitten	2 El. Joghurt
350 ml Gemüsebrühe	1 El. Sonnenblumenkerne, gedarrt
50 ml Sahne	

Gemüse in der Brühe etwa 10 Min. zugedeckt weich kochen, pürieren, mit Sahne verfeinern und mit den Würzzutaten abschmecken. Suppe mit einer kleinen Joghurthaube und

gedarrten Sonnenblumenkernen garnieren.

*Zubereitungszeit:* 15 Min.

#### **4.51 Zucchini-Cremesuppe**

500 g Zucchini	75 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen	3/4 l Wasser
1 Tl. Brühe	1 Tl. Vollmeersalz
250 g Zucchini	100 g Crème fraîche
Pfeffer, frisch gemahlen	

Zucchini mit der Schale in Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit Wasser, Brühe und Salz 15 Min. kochen. Von der Kochstelle nehmen und eine rohe Zucchini mit der Schale hineinreiben. Mit einem Passierstab Suppe fein mixen. Crème fraîche unterziehen und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

#### **4.52 Zwiebelkrüstchen**

300 g Zwiebeln	2 El. saure Sahne oder Schmand
Salz	100 g mittelalter Goudakäse, gerieben
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	Butter
3 El. Mehl	
3 Eier	

Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Eier, Sahne oder Schmand und Käse unterrühren.

Butter erhitzen, Zwiebelmasse mit einem Teelöffel in die Butter geben und goldgelbe Plätzchen backen.

Die Krüstchen warm zu Bier servieren.

## 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratin

### 5.1 Brokkoli-Spinat-Gratin

1 kg Spinat	500 g Brokkoli
Salz	1/4 l Gemüsebrühe
2 klein. Schalotten	2 cl trockener Sherry
40 g Margarine	2 cl Sherryessig
200 g gekochter Grünkern	3 verquirlte Eigelb
250 g Sahne	200 g Emmentaler
Pfeffer	
geriebene Muskatnuss	

Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. In kaltem Wasser kurz abschrecken, dann gut ausdrücken. Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Spinat hinzufügen, kurz andünsten, dann den Grünkern und die Hälfte der Sahne dazugeben und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen, in kochendem Salzwasser blanchieren.

Brühe, die restliche Sahne, Sherry und Essig in einem kleinen Topf um ein Drittel einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Eigelbe untermischen.

Die Spinatmischung in eine feuerfeste Auflaufform füllen und den gut abgetropften Brokkoli darauf verteilen. Den Käse grob reiben und die Oberfläche damit bestreuen. Mit der Sahne-Eier-Sauce begießen.

Das Gratin auf der oberer Schiene unter dem Grill einige Min. gratinieren.

### 5.2 Erbsensuppe

500 g ungeschälte Erbsen	Salz
2 l Wasser oder Brühe	250 g geschälte Kartoffeln
1 Suppengrün	Basilikum
500 g Schweinefleisch (Rippchen, Bauch oder Eisbein)	Majoran
Speckschwarten	

Erbsen am Abend vor der Zubereitung in 2 l Wasser einweichen.

Suppengrün putzen, waschen zerleinern. Fleisch waschen. Erbsen im Einweichwasser mit Suppengrün, Fleisch, Speckschwarten und Salz anköchen, 50-80 Min. fortköchen. Kartoffeln in Stücke schneiden, zugeben, 10-15 Min. anköchen und 10 Min. in der Nachwärme

fertig garen. Mit Gewürzen abschmecken und mit gerösteten Semmelbröckchen anrichten. Fleisch im Ganzen lassen oder klein geschnitten als Einlage in die Suppe geben.

Tipp: Geschälte Erbsen verwenden, dann entfällt das Einweichen.

Veränderung: Suppe passieren, dazu Fleischeinlage vorher herausnehmen und nach dem Passieren wieder in die Suppe geben.

### 5.3 Gratinierte Spätzle

500 g grüner Spargel	Cayennepfeffer
200 g Champignons	100 g Sahne
1 El. Zitronensaft	150 g Mozzarella
1 Bd. Frühlingszwiebeln	250 g Spätzle
1 Bd. Petersilie	
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	

Den Spargel nur am unteren Ende dünn schälen, waschen, in Stücke schneiden. Den Spargel in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Die Spargelstücke mit einem Schaumlöffel aus der Garflüssigkeit nehmen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Das Kochwasser für die Spätzle aufheben.

Die Pilze putzen und evtl. kalt abspülen, dann vierteln, mit Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht zu stark verfärbten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken. Einen Teil beiseite legen, den Rest fein hacken.

Das Spargelwasser zum Kochen bringen, die Spätzle darin garen, dann auf ein Sieb gießen und abschrecken. Die Spätzle mit den Pilzen, den Frühlingszwiebeln und der gehackten Petersilie zum Spargel in die Form geben. Alles mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Sahne angießen.

Den Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Spätzle verteilen. In der Mitte des Backofens bei 220 °C ca. 30 Min. backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Kurz vor Ende der Garzeit die restliche Petersilie fein hacken. Die Spätzle damit bestreut servieren.

### 5.4 Kartoffelgratin mit Äpfeln und Speck

5 gross. Kartoffeln	15 g Butter
30 g Frühstücksspeck	200 ml Brühe (Instant)
1/2 Bd. Thymian	2 Äpfel, z.B. Boskop (ca. 300 g)
100 g Zwiebeln	Pfeffer
Butter für die Form	

Kartoffeln schälen, in Salzwasser 8 Min. kochen, abgießen, abschrecken, und abkühlen lassen. Frühstücksspeck fein würfeln. Thymianblättchen grob hacken. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Eine ofenfeste Form dünn ausfetten. Backofen auf 200°C vorheizen. Den Frühstücksspeck bei mittlerer Hitze glasig braten. Thymian untermischen, kurz anbraten. Butter zugeben, schmelzen. Die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Brühe zugießen, einmal aufkochen.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und leicht flach gedrückt so in die Form legen. Dass noch Lücken für die Äpfel bleiben.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden und zwischen die Kartoffelscheiben legen. Die Bacon- Brühe darüber verteilen. Die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von oben bei 200°C ca. 20 Min. backen. Danach evtl. noch 1-2 Min. unter dem Grill bräunen. Pfeffer überstreuen und servieren.

## 5.5 Lamm-Wirsing-Topf

500 g Lammfleisch	1 kg Wirsingkohl
2 El. Öl	250 g Möhren
150 g Zwiebeln	375 g Fleischbrühe (Instant)
Salz	4 El. Essig
Pfeffer	1 El. Zucker
2 Tl. Curry	

Lammfleisch in Würfel schneiden und in heißem Öl rundherum anbraten. Zwiebeln schälen, fein würfeln dazugeben und Farbe annehmen lassen. Salzen und pfeffern, mit Curry würzen. 125 ml Wasser zugießen und zugedeckt ca. 20 Min. garen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing und die Möhren putzen und waschen. Wirsing in Streifen, Möhren in Scheiben schneiden. Gemüse zum Fleisch geben, ca. 3 Min. andünsten. Mit Fleischbrühe auffüllen. Abschmecken. 20-30 Min. garen. Evtl. nachwürzen.

## 5.6 Libanesischer Lammauflauf

500 g Kartoffeln	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 El. Olivenöl	1 unbehandelten Zitrone, abgeriebene Schale von
1 gross. Zwiebel	3 gross. Fleischtomaten
2 Knoblauchzehen	1 klein. Dose geschälte Tomaten
2 Bd. glatte Petersilie	
600 g Lammhackfleisch	
Salz	

Die Kartoffeln schälen, mit dem Gurkenhobel in sehr feine Scheiben schneiden und in 2 Esslöffeln Olivenöl unter stetem Wenden anbraten. Beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Mit dem Knoblauch ebenso verfahren. Die Petersilie abbrausen, von den Stängeln zupfen und grob hacken. Alles gut mit dem Hackfleisch mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale kräftig würzen.

Das restliche Öl in eine Auflaufform geben, das Hackfleisch einfüllen und zugedeckt im auf 200°C vorgeheizten Backofen 30 Min. schmoren lassen.

Inzwischen die Tomaten überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden.

Das Hackfleisch aus dem Ofen nehmen. Die Kartoffeln darauf schichten. Die Dosentomaten samt Saft und 1/8 l Wasser darüber gießen. Mit den Tomatenscheiben belegen. Bei 250°C nochmals 40 Min. überbacken. Mit frischem Fladenbrot servieren.

Feinschmeckertipp: Anstatt Kartoffeln können auch Zucchini verwendet werden. Die Petersilie kann man durch frische Minze ersetzen.

*Zubereitungszeit:* ca. 1 1/2 Std.

590 kcal / 2480 kJoul

## 5.7 Linseneintopf

500 g Linsen	300 g Kartoffeln
300 g geräucherter Speck	1 Bd. Petersilie
Tomatenmark	1 Zwg. Liebstöckel
1/2 l Fleischbrühe	4 geräucherte Mettwürstchen
2 Möhren	Essig
2 Zwiebeln	Salz
2 Stangen Lauch	weißer Pfeffer
1/4 Sellerieknotte	

Die Linsen waschen. Mit Speck und etwas Tomatenmark in der Fleischbrühe und reichlich Wasser zum Kochen bringen und 60 Min. köcheln lassen. Das Gemüse schälen oder putzen, waschen und klein schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln. Zu den Linsen geben und etwa 20 Min. weich garen.

Die Kräuter waschen und hacken, Die Mettwürste in Scheiben schneiden, den Speck herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zu den Linsen geben und kurz aufkochen lassen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 5.8 Nudelauflauf mit Spinat

1 Pkg. TK-Blattspinat (300 g)	250 g grüne Bandnudeln
65 g Butter oder Margarine	1 El. Öl
Salz	250 g Zwiebeln
Pfeffer, frisch gemahlen	500 g gemischtes Hack

1 Dos. Tomaten (420 g Ew.)	<i>Bechamelsoße</i>
2 El. Senf	3 El. Mehl
Fett für die Form	etwas Milch
	Schmelzkäse
	250 g Gouda in Scheiben

Spinat mit wenig Wasser und 15 g Butter oder Margarine im Topf bei milder Hitze auftauen, salzen, pfeffern.

Nudel in 3 l Salzwasser und Öl in 7-8 Min. bissfest kochen, im Sieb abschrecken, abtropfen.

Die gewürfelten Zwiebeln in 20 g Butter oder Margarine glasig dünsten. Hack zugeben, andünsten. Abgetropfte Tomaten grob würfeln, zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer, Senf, Thymian würzen, offen 10 Min. kochen.

Mehl in restlicher Butter oder Margarine anschwitzen, mit Milch auffüllen, unter Rühren 5 Min. kochen, Schmelzkäse darin schmelzen, pfeffern.

Auflaufform (3 l Inhalt) fetten. Hälfte der Nudeln, Hack, Spinat, Soße und wieder Nudeln einschichten. Käse darauflegen.

Auflauf im Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 200°C (Gas Stufe 3) 35-40 Min. überbacken.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

*Zubereitungszeit:* 45 Min.

*Pro Portion ca.:* 945 kcal / 3953 kJoul

## 5.9 Paella Mixta

<i>Picada</i>	<i>Fumet</i>
Olivenöl	400 g Fischstücke
2 Bd. Petersilie	<i>Paella</i>
1 Knoblauchknolle	400 g Hühnchen
100 g Mandeln	400 g Schweinefilet
<i>Sofrito</i>	3 grüne Paprikaschoten
Olivenöl	200 g Tintenfisch
1 kg geschälte Tomaten	evtl. Erbsen
Zwiebeln	Zwiebeln
Salz	1 Dos. Muscheln
Pfeffer	1 Dos. Garnelen

Vorher zu vorbereiten:

-Picada: Eine Mischung von rohen Olivenöl, klein gehackter Petersilie, klein gehackten

Knoblauch und klein gehackte Mandeln.

-Sofrito: In eine Pfanne mit Olivenöl, bei kleinen Feuer, geschälte rote Tomaten (klein geschnitten) und Zwiebeln (klein geschnitten) so lange braten, bis man eine dunkelrote Farbe hat und dann pürieren. (Salz und Pfeffer nach Geschmack).

-Fumet: Mit verschiedenen Fischstücken eine Fischbrühe mit viel Wasser kochen. (Salz und Pfeffer nach Geschmack).

Die Paella: Zuerst in eine große Bratpfanne (Paellera) Olivenöl vorwärmen und das Fleisch braten, bis es eine schöne Farbe hat. Kurz bevor das Fleisch fertig gebraten ist müssen Sie schon die grüne Paprikaschoten, klein geschnitten, dazu geben. Wenn das Fleisch und die Paprikaschoten fast fertig sind, die Tintenfische in Stücke geschnitten auch dazu geben. Nach 4-5 Min. fügen Sie die rohe Reiskörner dazu und mischen das Ganze mit einem Holzlöffel.(3 Min. so lassen bis der Reis Geschmack bekommt). Anschließend den "Sofrito" einschütten und zusammen mischen und kurz danach den "Fumet" und kochen lassen. Während die Paella kocht (20 Min.) ein bisschen "Picada" zufügen und zuletzt die Garnelen auf die Oberfläche dazulegen. Um die Paella schöner zu machen, kann man auch rote Paprikaschoten dazulegen (aus Dose geschält und gekocht)

*Mengenangabe:* 12 Portionen

## 5.10 Rheinischer Apfelauflauf

750 g säuerlicher Äpfel	100 g Hartweizengrieß
1/4 l trockener Weißwein, knapp	50 g Butter
1 Zitrone, Saft von	1 unbehandelten Zitrone, abgeriebene Schale von
50 g kernlose Sultaninen	4 Eier
60 g Zucker	2 El. Semmelbrösel
1 Pkg. Vanillinzucker	4 El. Crème fraîche
3/4 l Milch	
1 Pr. Salz	

Die Äpfel schälen und mit einem Apfelausstecher die Kerngehäuse entfernen. Äpfel dann in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Weißwein, Zitronensaft und Sultaninen mischen und zugedeckt 1 Std. ziehen lassen. Nach 30 Min. die Hälfte des Zuckers und den Vanillinzucker drüberstreuen.

In der Zwischenzeit die Milch mit dem Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren den Grieß einrieseln lassen. Bei ganz schwacher Hitze in 10 Min. ausquellen, dann etwas abkühlen lassen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die restliche Butter zusammen mit dem restlichen Zucker unter den Grieß mischen. Die Eier trennen und die Eigelb ebenfalls in den Grieß rühren. Eiweiß mit einigen Tropfen Eiswasser zu schnittfestem Schnee schlagen und locker unter die Grießmasse heben.

Die Auflaufform mit den Semmelbröseln ausstreuen und gut die Hälfte der Grießmischung hineingehen. Darüber die Apfelscheiben mit der Weinmischung geben und mit dem restlichen Grieß bestreichen. Die Form in den auf 220°C (Gas Stufe 4) vorgeheizten

Backofen schieben. Nach 5 Min. auf 200°C (Gas Stufe 3) herunterschalten und den Auflauf mit der Crème fraîche bestreichen. Noch 20 Min. überbacken, heiß servieren.  
Nach Belieben mit Zimtzucker bestreuen und halbsteif geschlagene Sahne oder Vanillesoße dazu reichen.

## 5.11 Spätzle-Lauch-Auflauf

500 g Spätzle	200 g gekochter Schinken in dickeren Scheiben
Salz	
2 Stangen Porree	150 g geriebener Emmentaler
Pfeffer	
2 El. Butter	

Die Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen die Porreestangen putzen, längs aufschlitzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 Esslöffel Butter erhitzen und die Porreeringe darin 3 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken vom Fettrand befreien und in schmale Streifen schneiden. Zu dem Porree in die Pfanne geben und unterrühren.

Den Backofen nun auf 200°C vorheizen.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten. Die Spätzle abwechselnd mit der Porree-Schinken-Mischung einfüllen und jede Schicht gleichmäßig mit Käse bestreuen. Die oberste Schicht soll aus viel Käse bestehen.

Den Auflauf auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben und in etwa 15 Min. überbacken, bis der Käse schön geschmolzen ist. Mit Salat servieren.

## 5.12 Spanischer Käseflan

2 rote Paprikaschoten	1/2 Tl. Oregano
2 grüne Paprikaschoten	Salz
2 Gemüsezwiebeln	1 Pr. Rosenpaprika
1/4 l Fleischbrühe	schwarzer Pfeffer, grob gestoßen
1/4 l Weißwein	<i>nach Belieben:</i>
Margarine zum Einfetten	Knoblauchpulver oder
5 Scheib. Weißbrot (ca. 1/2 cm dick)	1 Knoblauchzehe, zerdrückt
300 g Butterkäse, milder, oder junger Goudakäse am Stück	8 Sardellenfilets aus dem Glas, evtl. mehr
2 B. Crème fraîche, à 200 g	12 Oliven, grüne oder schwarze
4 Eier	

Von den Paprikaschoten die Stängelansätze und einen kleinen Deckel abschneiden. Kerne entfernen und die Schoten waschen.

Gemüsezwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden, ebenso die Paprikaschoten. Fleischbrühe mit Wein zum Kochen bringen. Paprika- und Zwiebelringe hineingeben und bei mittlerer Hitze glasig kochen. In ein Sieb schütten und das Gemüse gut abtropfen lassen.

Eine halbhöhe feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Brotscheiben entrinden und die Scheiben so zurechtschneiden, dass der Boden der Form bedeckt ist.

Butter- oder Goudakäse entrinden und auf dem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd Käsescheiben und Gemüseringe in die Form geben, mit Käse abschließen.

Crème fraîche mit den Eiern gut verquirlen, mit Oregano, Salz, Rosenpaprika, Pfeffer und eventuell Knoblauch pikant abschmecken. Über die letzte Lage Käse gießen.

Sardellenfilets unter fließendem kalten Wasser kurz abspülen und trockentupfen. Die Filets rautenförmig auf den Käse legen, in jeden Zwischenraum eine Olive geben.

Den Käseflan auf der Mittelschiene im vorgeheizten Backofen (180°C) ca. 45 Min. stocken lassen. Die Oberfläche soll eine goldgelbe Farbe haben. Den Flan in der Form servieren.

### **5.13 Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch**

375 g weiße Bohnen	100 g Sellerie
2 l Wasser	1 Petersilienwurzel
Salz	1 Stg. Lauch
Bohnenkraut	250 g geschälte Kartoffeln
375 g Lammrippchen	Petersilie
3 Möhren	

Bohnen am Abend vor der Zubereitung in 2 l Wasser einweichen. Mit dem Einweichwasser, Salz und Bohnenkraut anköchen, 50 Min. fortköchen und 10 Min. in der Nachwärme fertig garen.

Fleisch waschen und im Ganzen oder geteilt zugeben.

Möhren und Sellerie schälen, Petersilienwurzel und Lauch putzen, alles waschen und klein schneiden. Kartoffeln in Stücke schneiden. Gemüse und Kartoffeln in die Suppe geben, aufkochen und fortköchen, bis das Fleisch weich ist.

Mit zerkleinerter Petersilie bestreut servieren.

### **5.14 Wirsing-Gemüse-Topf**

1 Wirsingkohl (1 kg)	3 Kartoffeln
4 Möhren	2 Steckrüben
4 Selleriestangen	2 Porreestangen

300 g Rosenkohl	1 l Fleischbrühe (Instant)
2 gross. Zwiebeln	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
5 El. Olivenöl	
4 geschälte Tomaten	

Das Gemüse sorgfältig putzen und waschen. Die äußenen Wirsingkohlblätter entfernen, die übrigen Blätter in Streifen schneiden und 4 Min. blanchieren. Karotten schälen, in Scheiben schneiden. Geschälte Kartoffeln und Steckrüben in kleine Stückchen, Stangensellerie in ca. 1 cm breite Scheiben und Porree in Ringe schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in dünne Spalten, Knoblauch klein schneiden, und in einem Topf bei niedriger Hitze im Öl andünsten. Das andere Gemüse zufügen, dünsten lassen und dabei ständig umrühren. Tomaten hacken, untermischen und in dünnem Strahl die Brühe angießen, pfeffern und ca. 75 Min. kochen lassen, salzen.

Gemüse auf einer Schaumkelle abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte geben. Den Fond bei starker Hitze eindicken lassen, über das Gemüse gießen und sofort servieren.



## 6 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 6.1 Auberginen Krung Thep

2 Tas. Auberginen, klein geschnitten	1 Tas. Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen, frisch gepresst	1 El. Petersilie, frisch gehackt
2 Tl. Ingwerwurzel, gehackt	1 El. Currysüppenpulver
1 Tas. Zwiebel, klein geschnitten	3 El. Öl
1 Pr. schwarzer Pfeffer	

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Auberginen sautieren und dann nach dem Abtropfen auf einen Teller beiseite stellen. Nun in der Pfanne die Zwiebeln, den Ingwer und Knoblauch anbraten lassen und nach und nach die Gemüsebrühe hinzugießen. Umrühren und anschließend die Auberginen wieder beigeben. Mit Curry, Pfeffer und Petersilie würzen und nochmals gut umrühren. 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.  
Mit Baguette servieren.

### 6.2 Austernpilze im Weinteig mit Roquefortsoße

600 g Austernpilze	150 g Roquefort
Salz	100 ml Milch
Pfeffer, frisch gemahlen	200 g saure Sahne
2 Eier	1 Tl. grüne Pfefferkörner
250 ml trockener Weißwein	Fett zum Ausbacken
200 g Weizenmehl	

Austernpilze putzen und den Stiel herausschneiden. Größere Pilze halbieren. Pilze salzen und pfeffern.

Eier trennen. Eigelbe, Wein, Mehl und etwas Salz verrühren. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben. Teig 10 Min. quellen lassen. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Roquefort durch ein Sieb streichen und mit Milch verrühren, saure Sahne und grünen Pfeffer dazugeben und alles glatt rühren.

Austernpilze durch den Teig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Pilze mit der Roquefortsoße servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

### 6.3 Gefüllte Wirsingrolle

1 klein. Wirsingkohl	einige El. geriebener Parmesankäse
4 Scheib. Toastbrot	Salz
1 Glas Milch	Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Wurstbrät	250 ml Fleischbrühe (Instant)
100 g Schlackwurst, gehackt	
1 Ei	

Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen. Weitere Blätter ablösen, das Herz ganz lassen. Die dicken Blattrippen ausschneiden. Blätter und Herz waschen und ca. 7 Min. in kochendem Wasser abbrühen, dann vorsichtig abtropfen lassen. Die Blätter zum Trocknen auf ein Tuch legen, das Herz fein hacken.

Toastbrot klein schneiden, in einer Schüssel in Milch einweichen, dann ausdrücken. Mit Wurstbrät, Schlackwurst, Ei und Parmesankäse zum gehackten Kohl geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wirsingblätter auf einem Stück Alufolie von der Mitte her so aufeinander legen, das ein großes Rechteck entsteht. Die Füllung gleichmäßig darauf verstreichen, alles einrollen. Die Rolle in Alufolie einwickeln und beide Enden gut versiegeln. Die Wirsingrolle in eine feuerfeste Form geben. Brühe angießen.

Im vorgeheizten Herd bei 180°C ca. 45 Min. backen, dann 10 Min. ruhen lassen. In Scheiben geschnitten servieren.

### 6.4 Rosmarinkartoffeln

2000 g Kartoffeln	Salz
6 Knoblauchzehen	Pfeffer
Rosmarinzweige	
10 El. Olivenöl	

Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Knoblauch pellen und vierteln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, 1/3 davon zur Seite stellen. Kartoffeln, Knoblauch und Rosmarin in einen großen Bräter geben, Öl darüber gießen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 200°C 75 Min. offen braten. Die knusprig gebratenen Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, mit den restlichen Rosmarinnadeln bestreuen und servieren.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

## 6.5 Spargel mit Nusskartoffeln und Orangensoße

500 g frischer Spargel	Kräutersalz
1000 ml Gemüsebrühe	<i>Orangensoße</i>
1 Tl. Vollrohrzucker	100 ml süße Sahne
500 g kleine, fest kochende Kartoffeln	2 El. Reismehl
2 El. Butter	gekörnte Gemüsebrühe
1 El. gemahlene Haselnüsse	100 ml Orangensaft, evtl. mehr
2 El. Sesamsamen	2 hart gekochte Eier, klein gehackt
2 El. Sonnenblumenkerne, fein gehackt	1/2 Bd. Petersilie, gehackt
2 El. Kürbiskerne, fein gehackt	

Spargel mit einem Sparschäler vom Köpfchen her dünn schälen und von den Stangenenden etwa 2 cm abschneiden. Spargel vorsichtig waschen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Vollrohrzucker hinzufügen und den Spargel in etwa 10 Min. (Kochzeit hängt von der Dicke der Stangen ab) bissfest garen. Spargel auf einem Sieb abtropfen lassen und warm halten. Brühe für die Soße auffangen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten, gar kochen und bei Bedarf pellen (neue Biokartoffeln mit dünner Schale müssen nicht unbedingt geschält werden). Butter in einem Topf schmelzen. Haselnüsse, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne darin kurz anbraten. Kartoffeln hineingeben, mit Kräutersalz bestreuen und bei mittlerer Hitze einige Min. leicht braten. Dabei einen Deckel auf den Topf legen und die Kartoffeln durch Schütteln bewegen, so dass sie nicht anbrennen. (Nicht mit einem Kochlöffel umrühren, da sonst die Kartoffeln zerfallen können.) Kartoffeln auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten. Für die Soße die Sahne mit dem Reismehl verrühren und aufkochen. Etwa 200 ml Spargelbrühe hinzugießen und die Soße erneut aufkochen lassen. Mit Kräutersalz, gekörnter Brühe und Orangensaft fruchtig-pikant abschmecken. Spargel und Kartoffeln portionsweise auf Tellern anrichten. Petersilie mit dem gehackten Ei vermischen und über dem Spargel verteilen. Orangensoße extra reichen.

*Mengenangabe:* 2 Portionen

## 6.6 Spargel-Garnelenragout

800 g Spargel	100 ml Weißwein, trocken
250 ml Wasser	300 g geschälte Garnelen
1/2 Tl. Salz	Salz
1 Pr. Zucker	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g süße Sahne	Dillspitzen
150 g Crème fraîche	

Spargel waschen, sorgfältig schälen, in Stückchen schneiden, dabei die holzigen Enden entfernen. Wasser, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Die Spargel-Spitzen beiseite

legen, die anderen Stückchen in ca. 10 Min. knackig garen; herausnehmen, warmstellen. Sahne, Crème fraîche und Weißwein in das Kochwasser geben, auf die Hälfte einkochen lassen. Die Spargelstückchen, Garnelen und die Spargelspitzen zugeben, 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Dillspitzen abschmecken.  
Dazu passen breite grüne Nudeln.

## 6.7 Spinatroulade

600 g Tiefkühlspinat	4 Eiweiß
2 Brötchen	4 Eier
1 El. Semmelbrösel	4 El. Milch
4 Eigelb	20 g Butter
Salz	200 g Pikante van Gouda
Pfeffer	100 g Pikante van Gouda in Scheiben
Muskat	

Den Tiefkühlspinat nach Packungsanweisung auftauen. Abkühlen lassen, anschließend in einem Tuch ausdrücken, so dass ca. 300 g Spinat übrig bleiben. Die Brötchen in Wasser einweichen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

In einer Schüssel ausgedrückte Brötchen und Spinat mischen. Entweder durch den Fleischwolf drehen oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Semmelbrösel und Eigelb untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eiweiß ganz steif schlagen und unterheben. Den Teig auf dem mit Backpapier belegten Blech 25 x 40 cm ausstreichen und 15 Min. backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und 5 Min. mit einem Tuch abdecken, den Teig auf das Tuch stürzen. Das Backpapier abziehen.

Eier und Milch verquirlen, salzen und pfeffern. In der Butter Rührei zubereiten. Zusammen mit dem frisch geriebenen Käse auf dem Teig verteilen. Die Roulade aufrollen und zurück auf das Blech legen. Mit Käsestreifen belegen und noch einmal 10 Min. bei 200°C überbacken.

Tipp: Statt Rührei 300 g gebratenes und gewürztes Hackfleisch einrollen.

## 6.8 Weißer Spargel mit Graved Lachs und Dillcreme

2 kg weißer Spargel	1 El. Sonnenblumenöl (kaltgepr.)
250 g Graved Lachs in Scheiben	1 Bd. Dill
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	100 g Crème fraîche
1 El. Salz	1/2 Tas. Weißwein, trocken
1/2 Tl. Zucker	1/4 Tl. Salz

1/4 Tl. Zucker  
1 El. Sahnemeerrettich

1 Pr. gemahlene Muskatnuss

Den Spargel waschen, am unteren Ende etwa 2 cm abschneiden und sorgfältig schälen. Setzen Sie gleichzeitig einen hohen Topf mit Wasser, Öl, Salz und Zucker auf. Wenn das Wasser kocht legen Sie den Spargel hinein und lassen ihn für 10 Min. köcheln.

In der Zwischenzeit verrühren Sie kalt die Zutaten für die Dillcreme in einer Kasserolle. Erhitzen Sie diese und fügen Sie 2 Tassen Spargelwasser hinzu. Waschen und schnibbeln Sie den Dill und rühren ihn ebenfalls ein. Lassen Sie die Sauce einmal aufkochen. Schneiden Sie den Lachs in streichholzdünne Streifen und stellen ihn als Abschlussbeilage bereit.

Heben Sie den fertigen Spargel mit der Schaumkelle aus dem Topf, legen ihn portionsweise auf Teller und gießen Sie die Sauce gleichmäßig mit einer Kelle darüber. Verteilen Sie den Lachs auf dem Spargel. Abschließend Pfeffer aus der Mühle.



## 7 Mehlspeisen, Nudeln

### 7.1 Galuschki (Gnocchi-Art aus Russland)

<i>Teig</i>	<i>Zum Kochen</i>
2 Eier	5 dl Milch
1 Eigelb	5 dl Wasser
250 g Magerquark	<i>Zum Servieren</i>
1/2 Tl. Salz	150 g Speck; gewürfelt
Muskatnuss	2 Zwiebeln
Pfeffer	200 g Sauerrahm
200 g Buchweizenmehl	
150 g Griess	

Alle Teigzutaten in der obigen Reihenfolge gut vermengen. Aus dem Teig 1 cm dicke Rollen formen, diese in 1.5 cm dicke Scheiben schneiden. Milch und Wasser aufkochen, die Galuschki darin ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Zwiebeln in Ringe schneiden, mit den Speckwürfelchen braten. Sauerrahm beifügen und über die Galuschki geben. Warm servieren.

### 7.2 Gemüselasagne mit Spinat oder Brokkoli

100 g Butter	2 Knoblauchzehen
200 g Brokkoli	1 Tl. Thymian
1 rote Paprikaschote	Salz
1 gelbe Paprikaschote	Pfeffer
1 Bd. Frühlingszwiebeln	200 g Schafskäse
200 g Kohlrabi	12 Lasagneplatten, à ca. 7,5 x 16 cm
1 Dos. passierte Tomaten	

Öl in einer Pfanne erhitzen, geputzten, in Röschen geteilten Blumenkohl und Brokkoli, in Streifen geschnittenen Paprika, geschälte und in Stücke geschnittene Zwiebeln und Kohlrabi dazugeben und alles mit Tomaten, zerdrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Thymian 10 Min. dünsten.

Lasagneplatten nach Packungsanweisung vorbereiten. In die gefettete Lasagneform eine Lage Lasagneplatten geben, darauf eine Schicht Gemüse füllen und so fortfahren, bis die Form voll ist, oder einem die Zutaten ausgehen. Die oberste Schicht sollte Gemüse sein. Darauf den in Würfeln geschnittenen Schafskäse streuen und alles bei 175°C 80 Min. backen.

### 7.3 Mah-Meh (Gebratene Nudeln)

1 Pkg. Mah-Meh-Nudeln (250 g)  
 2 Putenschnitzel  
 200 g Schweinefleisch  
 1 grüne Paprikaschote  
 1 rote Paprikaschote  
 1 Karotte  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Eier  
 100 g gekochter Schinken  
 6 Blätter Chinakohl  
 100 g Champignons  
 1 Bd. Schnittlauch  
 Öl zum Braten

*Marinade:*  
 1 El. Maisstärke  
 1 El. Sojasoße  
 1 El. trockener Sherry oder Sake  
 1 Eiweiß  
 1 Pr. Pfeffer  
  
*Sauce*  
 1 El. Maisstärke  
 1 Tas. Wasser  
 1 El. Sojasoße  
 1 Pr. Pfeffer  
 1 Tl. Zucker  
 1 El. Essig

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade herstellen. Putenschnitzel und Schweinefleisch in feine, ca. 5 mm breite Streifen schneiden und in der Marinade mindestens 1/2 Std., besser jedoch 2-3 Std., ziehen lassen.

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Karotte und Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, Champignons und Chinakohl waschen und in Streifen von ca. 1 cm Dicke schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken.

Mit den Eiern eine dünne Crêpe zubereiten und nach dem Erkalten zusammen mit dem Schinken in feine Streifen schneiden. Beiseite stellen.

Die Nudeln 3 Min. in viel Wasser (ohne Salz) kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Soße wie folgt zubereiten: Zuerst die Maisstärke in einer Tasse Wasser auflösen, dann mit allen anderen Zutaten vermischen.

In einer Pfanne Öl heiß werden lassen, die zerdrückte Knoblauchzehe hineingeben. Fleisch beifügen und schnell anbraten, dann Gemüse und Pilze zugeben und ca. 5 Min. kochen lassen. Vom Feuer nehmen und zugedeckt warm halten.

Die Nudeln in Öl anbraten. Fleisch und Gemüse dazugeben und heiß werden lassen. Soße zufügen und gut mischen. Alles auf einer flachen Platte anrichten und mit Schinken- und Crêpestreifen sowie Schnittlauch dekorieren. Sojasoße und Sambal dazureichen, damit am Tisch nach Belieben nachgewürzt werden kann.

## 7.4 Makaroniauflauf

500 g Makaronis	1 Pkg. pürrierte Tomaten
75 g Gouda	1 Pkg. helle Soße
500 g Rinderhackfleisch	
1 Zwiebel	

Man kochte die Makkaronis nach Anleitung in Salzwasser. Gleichzeitig brät man das Gehackte zusammen mit der klein geschnittenen Zwiebel und dem Tomatenpüree in der Pfanne krümmelig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn beides fertig ist, werden die Makaronis schichtweise in eine gefettete Auflaufform gegeben und jeweils mit einer Schicht aus der Pfanne bedeckt. Die Soße nach Packungsanweisung kochen und zusammen mit dem geriebenen Käse auf den Auflauf geben. Die so vorbereitete Form kann man dann bei Bedarf in den Ofen schieben, so dass alles nach 30 Min. bei 200°C servierfertig wird.

## 7.5 Spaghettini-Omeletts

Salzwasser	Salz
1 El. Öl	40 g Butter
150 g Spaghettini	
2 Eier	

Reichlich Wasser mit Öl, Salz zum Kochen bringen. Die Spaghettini darin al dente kochen. Die Eier verquirlen und leicht salzen. Die Nudeln abgießen, abschrecken, abkühlen lassen. Auf zwei Teller verteilen, mit dem verquirlten Ei mischen. Mit Folie abgedeckt, ziehen lassen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Mit einer Gabel ein paar Spaghettini aufrollen, in die Pfanne geben, flachdrücken und von jeder Seite etwa 2 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, bis zum Servieren warmstellen.

## 7.6 Spargel-Pie

<i>Teig</i>	1500 ml Gemüsebrühe
100 g Quark	1 Tl. Vollrohrzucker
2 El. Sonnenblumenöl	500 g Champignons
150 g Dinkel-Vollkornmehl	2 El. Butter Kräutersalz
1 Tl. Backpulver	frischer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Tl. Salz	3 Eier
<i>Füllung</i>	250 ml süße Sahne
800 g Spargel, grüner und weißer	gekörnte Gemüsebrühe

1 Bd. Petersilie, klein gehackt

Quark mit Öl, Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig verarbeiten. Pieform ausfetten. Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form geben. Einen kleinen Rand andrücken. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig stechen. Teig im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 7 Min. vorbacken.

Weissen Spargel mit einem Sparschäler vom Köpfchen her dünn schälen und die Stangen am Ende etwa 2 cm abschneiden. Grünen Spargel nur am unteren Ende etwas schälen. Spargelstangen vorsichtig waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Vollrohrzucker hinzufügen und den Spargel in etwa 10 Min. bissfest garen. Die Dauer der Kochzeit variiert mit der Dicke der Stangen. Spargel auf einem Sieb abtropfen lassen.

Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben. Je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf im eigenen Saft etwa 10 Min. dünsten. Flüssigkeit abgießen und die Champignons in Butter etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Für den Guss Eier und Sahne mit dem Handrührgerät etwa 8 Min. Schaumig aufschlagen. Mit gekörnter Brühe, Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Petersilie unterrühren. Teig mit den Spargelstücken und den Champignons belegen. Guss darüber gießen und den Pie im Backofen bei 200°C etwa 15 Min. backen.

## 7.7 Spargelpizza nach italienischer Art

Pizzareig (siehe Hefegrundteig)	2 Knoblauchzehen
30 g Parmesankäse, gerieben	750 g Spargel (notfalls aus der Dose)
1 kg geschälte Tomaten (Dose)	Salz
1 Tl. Kräutersalz	1 Pr. Zucker
1 Lorbeerblatt	1 Tl. Butter
1 El. Oregano	3 Eier
1 Tl. Basilikum	1 Tl. Öl
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Speisewürze
1/2 Tl. Zucker	4 El. Schnittlauchröllchen
200 g Zwiebeln	

Die Teigplatte zuerst dünn mit Parmesankäse bestreuen. Dann die Tomaten durch ein Sieb streichen und mit den Gewürzen, den geschälten, geriebenen Zwiebeln und dem zerdrückten Knoblauch langsam etwa 30 Min. kochen lassen, bis eine dicke Sauce entstanden ist. Die abgekühlte Sauce über die Teigplatten verteilen.

Den frisch Spargel waschen, schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Danach in wenig kochendes Salzwasser geben, Salz, Zucker und Butter hinzufügen und 15 Min. garen. Die Spargelstückchen abtropfen und auskühlen lassen, dann auf der Pizza verteilen.

Die Eier mit Öl, Salz, Speisewürze und Pfeffer verquirlen und über den Belag gießen. Mit Schnittlauch bestreuen und backen.

## 7.8 Spinat-Käse-Taschen

300 g Blätterteig (TK)	200 g Schafkäse
600 g Spinat	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	1 Eigelb
2 El. Olivenöl	2 El. Milch
1 Bd. Dill, klein	

Die Blätterteigplatten auftauen lassen. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Im Olivenöl unter Rühren in etwa 10 Min. weich dünsten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Den Spinat abtropfen lassen, dann grob hacken. Den Dill waschen und fein hacken. Den Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Den Spinat mit dem Dill und dem Schafkäse gründlich vermischen. Salzen und pfeffern. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Das Blech kalt abspülen. Den Blätterteig zu einem etwa 40 x 40 cm großen Quadrat ausrollen. Mit dem Teigrädchen in 16 kleine Quadrate schneiden. Jeweils 1 guten Esslöffel Füllung in eine Ecke setzen. Den Teig zu Dreiecken zusammenklappen. Auf das Blech setzen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Teigtaschen damit bestreichen. Im heißen Ofen (Mitte; Gas Stufe 4) in etwa 25 Min. goldgelb backen.

*Mengenangabe:* 24 Stück

*davon Arbeitszeit:* 35 Min.

*Zubereitungszeit:* 1 1/4 Std.

## 7.9 Spinat-Käse-Taschen

1 Pkg. Blätterteig (TK 300 g)	Salz
1 Zwiebel (30 g)	Pfeffer
10 g Butter oder Margarine	Muskatnuss
1/2 Pkg. Tiefkühlblattspinat (150 g)	1 Eigelb
125 g Emmentaler	

Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Zwiebeln würfeln, im Fett glasig dünsten. Spinat darin bei milder Hitze auftauen. Käse grob raffeln, mit dem Spinnt mischen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss herhaft würzen.

Jede einzelne Blätterteigplatte auf etwa 20x8 cm ausrollen und dritteln. Auf jede Platte 1 Tl. von der Spinat-Käse- Füllung setzen, die Kanten mit Wasser befeuchten die andere

Seite drüberklappen und mit einer Gabel zusammendrücken.

Das Eigelb mit 1 Tl. Wasser verrühren, die Taschen damit bestreichen und auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 225°C (Gas 4) auf der mittleren Einschubleiste 15-20 Min. backen.

*Mengenangabe:* 15 Stück

*Zubereitungszeit:* 45 Min.

*Pro Stück ca.* 79 kcal / 329 kJoul, Eiweiß: 2 g, Fett: 7 g, Kohlenhydrate: 1 g

## 7.10 Tagliatelle mit Meeresfrüchten

350 g Tagliatelle	300 g Crème fraîche
500 g Champignons	200 ml Milch
200 g geschälte Krabben	100 g Parmesan
200 g Jakobsmuscheln	
200 g Langustinen schwänze	

Tagliatelle in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Champignons putzen und schneiden und in einer Pfanne in Butter anbraten. Sobald die Pilze goldbraun sind, die Meeresfrüchte hinzugeben, bräunen und mit Crème fraîche und Milch unter Rühren auffüllen.

Die Nudeln auf eine tiefe Platte füllen, mit der Sauce überziehen, mit Käse bestreuen und mit 2 Gabeln mischen, wobei man die Nudeln anhebt.

## 7.11 Tortillas-fast wie in Mexiko

100 g Kichererbsenmehl	6 El. Öl
1 Tl. Paprika, edelsüß	1/2 Tl. Cayennepfeffer, grob zerst.
1 Pr. Salz	1 El. Koriander, getrocknet
1/4 l kaltes Wasser	500 g Rinderhack
250 g Paprikaschote, rot	Salz
1 kg reife Tomaten	Öl
3 El. Thymianblättchen	16 Salbeiblätter
1/2 Bd. Petersilie	20 g geriebener Pecorino-Käse
200 g Gemüsezwiebel	
3 Knoblauchzehen	

Kichererbsenmehl, Paprika, Salz und Wasser gründlich verrühren; mindestens 20 Min. ruhen lassen.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen. Bei 250°C ca. 20 Min. im vorgeheizten Ofen backen, bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, kurz mit einem feuchten Küchentuch bedecken, dann abziehen und würfeln.

Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, häuten, halbieren, entkernen und

würfeln. Thymianblättchen von den Stielen zupfen, Petersilie fein hacken. Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen pellen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Thymianblättchen, gehackt Petersilie, Cayennepfeffer und Koriander in dem Öl anrösten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, glasig dünsten. Rinderhack zugeben, anbraten. Paprika und Tomaten zugeben. Alles in der offenen Pfanne ca. 45 Min. bei milder Hitze garen. Mit Salz abschmecken!

Eine Pfanne von 11 cm Durchmesser mit Öl auspinseln. Nacheinander 16 Tortillas von jeder Seite 2 Min. darin backen. Die warmen Tortillas über ein Nudelholz drücken, halbrund formen und kalt werden lassen. Die Tortillas mit der Fleisch-Tomatenmischung füllen, auf ein Backblech geben.

Salbeiblätter auf die Tortillas legen. Pecorino-Käse überstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C kurz überbacken. Dann sofort servieren.

## 7.12 Zwiebelplätzchen

400 g Mehl	Butter für das Backblech
2 Tl. Salz	2 Eigelb
25 g frische Hefe	2 gross. Zwiebeln
1/4 l Wasser	Mohn zum Bestreuen
3 El. Öl	
Mehl zum Ausrollen	

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz vermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Hälfte des Wassers und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Min. aufgehen lassen.

Mit dem restlichen Mehl, dem lauwarmen Öl und dem restlichen Wasser zu einem glatten Teig verrühren und so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst. Zugedeckt 40 Min. an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Den Teig auf einem bemehlten Brett 1 cm dick ausrollen und Plätzchen von 5 cm Durchmesser ausschneiden. Auf das gefettete Backblech legen und mit den verquirlten Eigelben bestreichen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Die geschälten Zwiebeln fein hacken, gleichmäßig auf den Plätzchen verteilen und etwas in den Teig drücken. Mit Mohn bestreuen. Zugedeckt noch einmal 15 Min. gehen lassen.

Die Plätzchen auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und in etwa 20 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt servieren.

*Mengenangabe:* 10 Portionen



## 8 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 8.1 Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsoße

750 g Wirsing	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
80 g Butter	750 g Dorschfilet
Salz	2 El. Zitronensaft
1 Tl. Kümmel	1 El. Semmelbrösel
250 ml Sahne	1 El. Zitronenschale, fein abgeriebene
2 El. weißer Soßenbinder	
1 Eigelb	

Wirsing waschen, in schmalen Streifen vom Strunk schneiden. In 30 g Butter andünsten, mit Salz und Kümmel würzen. 1/2 Tasse Wasser zufügen und zugedeckt 20 Min. dünsten, dann ohne Deckel die Flüssigkeit ganz einkochen lassen.

Inzwischen die Sahne in einem Topf ohne Deckel leicht cremig einkochen. Mit dem Soßenbinder aufkochen und binden, dann vom Herd nehmen und das Eigelb unterrühren. Mit dem Wirsing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine ofenfeste flache Form füllen.

Das Dorschfilet in 4 Stücke schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, die Fischstücke von beiden Seiten darin kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf den Wirsing legen.

Die Semmelbrösel unter die Butter rühren, löffelweise über dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Herd (mittlere Schiene) bei 200°C 25 Min. garen.

Mit Zitronenschale bestreut servieren.

Dazu passen Schnittlauchkartoffeln.

### 8.2 Fischgulasch

600 g Seelachsfilet	Curry
1 Zitrone, Saft von	Pfeffer
500 g Karotten	Salz
1 Grüne Paprikaschote	1/4 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel	50 g saure Sahne
2 El. Öl	1/2 Bd. Schnittlauch
Paprika edelsüß	

Seelachsfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Karotten putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen,

abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das zerkleinerte Gemüse darin glasig dünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, abschmecken. Bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen. Fischwürfel hinzufügen und in etwa 8 Min. gar ziehen lassen.

Zuletzt die saure Sahne unter das Gulasch rühren. Vor dem Servieren mit dem feingehackten Schnittlauch bestreuen.

Dazu passt Curry-Reis.

### 8.3 Fischküchlein (Tod Man Pla)

450 g festes weißfleischiges Fischfilet	Currypaste
3 El. Maisstärke oder Reismehl	100 g grüne Bohnen, in Scheiben geschnitten
1 El. Fischsoße	2 Frühlingszwiebeln, feingehackt
1 Ei, verquirlt	125 ml Öl zum Braten
25 g frische Korianderblätter	frischer Dip (z.B. Tamarinden-Chili-Dip)
2 Tl. gehackte rote Chilischote	
3 Tl. frische rote Currypaste oder tafelfertige	

Den Fisch in eine Küchenmaschine geben und 20 Sek. glattpürieren. Die Maisstärke, die Fischsoße, das verquirlte Ei, die Korianderblätter, die gehackte Chilischote - sofern man sie wünscht - und die Curripaste hinzufügen und die Küchenmaschine 10 Sek. laufen lassen, bis alles gut vermischt ist. Die Fischmasse in eine große Schüssel geben. Die Bohnen und Frühlingszwiebeln sorgfältig unterheben. Mit den feuchten Händen je 2 gehäufte El. der Masse zu flachen Küchlein formen.

Das Öl in einer schweren Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, je 4 Fischküchlein braten, bis sie auf beiden Seiten dunkel goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit dem Dip servieren.

TIPP Aufbewahrung: Falls gewünscht, können die Fischküchlein 4 Std. im Voraus zubereitet werden. Abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

*Garzeit:* 5-10 Min.

*Zubereitungszeit:* 25 Min.

### 8.4 Fischspieß "Hamburg"

4 Scheib. Fischfilet (ca. 750 g),	Salz
1 Zitrone, Saft von	Pfeffer
4 Tomaten	2 Tl. Zitronensaft
8 klein. Zwiebeln	1 Bd. Dill
12 große, frische Champignonköpfe	1 Bd. Petersilie
3 El. Öl	

Fischfilet säubern, mit Zitronensaft beträufeln, Öl mit Salz, Pfeffer, 2 Tl. Zitronensaft, dem gehackten Dill und der gehackten Petersilie verrühren. Zwiebeln schälen und vierteln, ebenso die Tomaten. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons waschen. Zutaten abwechselnd auf 8 Spieße stecken und auf den heißen Holzkohlenrost legen. Alufolie unter den Grillrost schieben und 3 Min. vor Ende der Garzeit entfernen. Spieße unter ständigem Wenden ca. 8 Min. grillen. Dabei immer mit dem Öl-Kräuter-Gemisch bestreichen.

## 8.5 Forelle mit Thymianbutter

4 Forellen, à ca. 250 g	8 Zwg. Thymian
Salz	Butter
Pfeffer	
Zitronensaft	

Forellen abspülen, trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In jede Forelle 2 Zweige Thymian legen, auf je ein Stück Alufolie legen. Butterflöckchen darauf verteilen, Folien verschließen. Auf dem Grill ca. 20-30 Min. garen, einmal wenden.

Tipp: Auf die gleiche Art können auch Makrelen (Grillzeit 30-40 Min.) oder Lachsforellen (Grillzeit je nach Größe 30- 45 Min.) zubereitet werden.

*Zubereitungszeit:* ca. 40 Min.

*Pro Portion ca.:* 270 kcal

## 8.6 Gegrillte Forelle indische Art

4 Forellen, etwa je 250 g	1 Tl. Garam Masala
6 El. Ghee oder zerlassene Butter	1 Tl. gemahlener Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 Zitrone, feingeriebene Schale von
1 frische grüne Chilischote, entkernt und gehackt, oder	2 Zitronen, Saft von
1 Tl. Chilipaste (aus dem Glas)	Salz
2.5 cm Ingwerwurzel, geschält und feingehackt	<i>zum Garnieren</i>
1 1/2 Tl. Kreuzkümmelsamen	Korianderblätter (Cilantro)
	Zitronenscheiben

Mit einem scharfen Messer jede Forelle vorsichtig von beiden Seiten dreimal schräg einschneiden. Die Forellen salzen und in eine leicht gefettete Grillpfanne legen.

Ghee oder Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur erhitzen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Gewürze hineingeben. Bei ganz schwacher Hitze unter Rühren 30 Sek. ziehen lassen.

Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Zitronenschale und den Saft unterrühren. Die Hälfte der Mischung über die Forellen geben und unter dem Grill bei mittlerer Hitze 5-8 Min. garen, oder bis sie auf einer Seite gar sind. Die Fische wenden und mit der übrigen Gewürzmischung bedecken. Erneut 5-8 Min. grillen und während der Garzeit mehrmals mit dem Saft aus der Pfanne übergießen. Die Forellen auf einer erwärmten Servierplatte anrichten, den Pfannensaft über den Fisch geben und mit Korianderblättern und Zitronenscheiben garnieren. Heiß servieren.

## 8.7 Hecht auf flämische Art

1 küchenfertiger Hecht, ca. 1,5 kg	2 El. Semmelbrösel
3 El. Zitronensaft	<i>Für die Soße:</i>
Salz	200 g saure Sahne
250 g Zwiebeln	2 Eigelb
130 g Butter	1 El. gehackte Petersilie
Salz	1 El. Schnittlauchröllchen
Pfeffer	1/2 El. feingehackter Dill
1/2 Tube Anchovispaste (15-20 g)	6 klein. Tomaten
1 Zitrone (unbehandelt)	

Hecht unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. 50 g Butter zerlassen, die Zwiebeln darin so lange erhitzen, bis sie goldgelb sind, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein großes Stück Alufolie in die Fettpfanne legen, die Zwiebeln darauf verteilen und den Hecht darauf legen.

60 g weiche Butter mit den Anchovispaste verrühren und den Fisch damit bestreichen. Zitrone waschen, abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden, auf dem Fisch verteilen, Semmelbrösel darüber streuen und die Folie schließen.

Fettpfanne in den Backofen stellen. Oberhitze-/Unterhitze: 180-200°C (vorgeheizt) Heißluft: 160-180°C (nicht vorgeheizt) Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt) Garzeit: 30-40 Min.

Für die Soße die saure Sahne mit Eigelb, Petersilie, Schnittlauch und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch in Folie auf ein große Porzellanplatte legen, die Folie öffnen, die Soße über den Fisch gießen, die Platte in den Backofen stellen und kurz überbacken.

Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, salzen, Pfeffern, 20 g Butter drübergeben und grillen. Mit dem Hecht servieren.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

*Zubereitungszeit:* 65 Min.

*Pro Portion:* 458 kcal / Eiweiß: 31 g, Fett: 30 g, Kohlenhydrate: 9 g

## 8.8 Indischer Dorsch mit Tomaten

3 El. Pflanzenöl	1/2 Tl. Garam Masala
4 Dorschsteaks, etwa 2,5 cm dick	425 g Tomaten aus der Dose, gehackt
1 Zwiebel, feingehackt	150 ml Kokosnussmilch
2 Knoblauchzehen, gepresst	1 El. gehackter frischer Koriander (Cilantro) oder Petersilie
1 roter Gemüsepaprika, entkernt und gehackt	Salz
1 Tl. Koriander	Pfeffer
1 Tl. gemahlener Kreuzkümmel	
1 Tl. gemahlene Gelbwurzel (Kurkuma)	

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischsteaks hineingeben, salzen und pfeffern und von beiden Seiten braun anbraten (aber nicht durchbraten). Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Gewürze in die Pfanne geben und bei ganz schwacher Hitze 2 Min. unter häufigem Rühren kochen. Tomaten dazugeben, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.

Die Fischsteaks zu der Tomatenmischung in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze 8 Min. köcheln lassen, oder bis der Fisch gar ist. Aus der Pfanne nehmen und auf einer Servierplatte warm halten.

Kokosnussmilch und Koriander in die Pfanne geben und langsam wieder erhitzen. Die Soße über die Dorschsteaks geben und sofort servieren.

## 8.9 Kabeljau mit Zitrone

800 g Kabeljaufils	einige Tropfen Zitronensaft
einige Tropfen Obstessig	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	2 El. Butter
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Tl. Salz	1 Knollensellerie
2 unbeschädigte Zitronen	2 unbeschädigte Limetten
1/2 l Helle Soße, gebundene	1 Schuss Sherry
1 Bd. Dill	200 g geriebener Käse
einige Lorbeerblätter	

Die Kabeljaufils in Stücke schneiden, mit Zitronensaft und Obstessig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die geschälten und feingehackten Zwiebeln darin glasig schwitzen. Den Knoblauch mit dem Salz zu einer Paste zerreiben, mit dem geputzten, in kleine Würfel geschnittenen Knollensellerie zu den Zwiebeln geben und mitschwitzen. Die Zitronen und Limetten waschen, trockentupfen, in sehr feine Scheiben schneiden, zum Gemüse geben und mitschwitzen. Die gebundene

Helle Soße mit dem Sherry und der sauren Sahne verrühren, dazugeben und das Ganze bei mäßiger Hitze 10 Min. köcheln lassen. Die Fischwürfel unterheben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Obstessig abschmecken, den feingehackten Dill unterziehen und weitere 10 Min. garen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen, die Lorbeerblätter einsetzen und überbacken.

### **8.10 Knuspriger Fisch mit Salat**

400 g festes weißfleischiges Fischfilet	Salatblätter zum Servieren
1/3 Tas. Maisstärke	1 El. geröstete ungesalzene Erdnüsse
3 El. Öl	<i>Dressing</i>
1 gross. grüne Mango, ca. 400 g	2 klein. grüne Chilischoten, feingehackt
1 klein. rote Zwiebel, halbiert und in dünne Ringe geschnitten	2 El. Fischsoße
2 El. grob gehackte frische Minzeblätter	3 El. Limettensaft
2 El. grob gehackter frischer Koriander	2 Tl. brauner Zucker

Den Fisch pochieren oder dämpfen. Wenn er gar ist, aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. In der Küchenmaschine fein hacken, aber nicht pürieren. In eine mittelgroße Schüssel geben und mit der Maisstärke vermischen. Wenn die Mischung zu feucht ist, noch mehr Maisstärke zufügen.

Die Mischung esslöffelweise zu dünnen, unregelmäßigen Küchlein formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Küchlein portionsweise braten, bis sie braun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Mango schälen und das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Mango, Zwiebel, Minze und Koriander in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Auf einem Servierteller auf Salatblättern anrichten. Die Fischküchlein, falls gewünscht, halbieren oder vierteln und auf dem Salat arrangieren.

Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und glatt rühren. Das Dressing über den Salat gießen und mit den Erdnüssen bestreuen.

*Garzeit:* 15 Min.

*Zubereitungszeit:* 20 Min.

### **8.11 Pfannfisch mit Senfsoße**

500 g Kartoffeln	300 g Crème fraîche
750 g Kabeljaufilet	3 El. mittelscharfer Senf, evtl. mehr
3 Tl. Zitronensaft, evtl. mehr	Soßenbindemittel, etwas helles
Salz	Zucker
Pfeffer, frisch gemahlen	40 Butterschmalz

4 Zwiebeln (ca. 120 g)

1 Bd. Glatte Petersilie

Kartoffeln in der Schale garen, abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Den Fisch in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Crème fraîche zusammen mit dem Senf zum Kochen bringen, Soßenbindemittel einstreuen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Die Kartoffeln in dem heißen Butterschmalz goldbraun braten. Zwiebeln pellen, halbieren, in Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln geben und glasig dünsten.

Den Fisch zugeben und in geschlossener Pfanne 8-10 Min. garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit der Senfsoße servieren.

*Zubereitungszeit:* 70 Min.

## 8.12 **Pikante Fischspiesse**

3 Tl. Honig

2 Tl. Zitronensaft

1 Tl. Sojasauce

1 Spur Cayennepfeffer

800 g Seelachs

12 Schalotten, klein

4 Zucchini, klein

1 Rote Paprikaschote

8 Lorbeerblätter, klein

Salz

Pfeffer

Honig, Zitronensaft und Sojasauce verrühren. Erwärmen, bis der Honig dünnflüssig ist. Mit Cayennepfeffer würzen. Fisch in Stücke schneiden. Schalotten abziehen. Zucchini und die Paprikaschote waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Fischstücke mit Gemüse und Lorbeerblättern auf 8 Spiesse stecken, mit der Marinade bestreichen und ca. 1 Std. ziehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Min. garen. Nach Wunsch mit Paprikareis servieren.

## 8.13 **Spanischer Fischauflauf**

1 Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

400 g mehligkochende Kartoffeln

2 rote Paprikaschoten

3 Fleischtomaten

10 schwarze, entkernte Oliven

600 g Fischfilet

(z.B. Rotbarsch, Lengfisch, Kabeljau)

1 Zitrone, Saft von

Salz

Pfeffer

2 El. Olivenöl

1 Tl. gerebelter Thymian

2 El. gehackte Petersilie

1/2 l Fischfond (aus dem Glas)

2 El. saure Sahne

1/2 Tl. edelsüßer Paprika

Gemüsezwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in hauchdünne Scheiben schneiden, am besten auf dem Gurkenhobel. Die Knoblauchzehen fein hacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten blanchieren, häuten und in Scheiben schneiden, die Oliven vierteln oder halbieren.

Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine feuerfeste Auflaufform mit einem Esslöffel Öl ausstreichen und abwechselnd eine Schicht Kartoffeln, Paprika, Zwiebelringe, Tomaten, Oliven und Fisch hineingeben und so fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Jede Lage mit Salz, Pfeffer, Thymian und Petersilie bestreuen. Mit Fischfond begießen und die Form mit Alufolie oder einem Deckel verschließen.

Den Auflauf etwa 30-40 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen garen. Nach etwa 20 Min. die Folie abnehmen. Restliches Öl, saure Sahne und Paprika verquirlen und den Auflauf damit bestreichen. Ohne Abdeckung fertig garen.

Den Fischtopf vor dem Servieren einige Min. ruhen lassen.

Tipp: Dieser Fischaufzug lässt sich gut vorbereiten und ist daher ideal für Gästebewirtung.

## 8.14 Süß-saurer Fisch

1000 g Fischfilet (in mundgerechte Stücke geschnitten)	<i>Für die Soße</i>
6 El. Öl	2/3 Tas. Zucker
4 El. Sherry	1 1/2 Tas. Tomatenketchup
2 Zwiebel	1/2 Tas. Essig
4 El. Sojasoße	8 El. Sherry
2 Möhren	1 Tas. Wasser
8 El. Mehl	3 El. Mehl
2 Paprika	2 Tas. Ananasstücke
Öl zum Braten des Fisches	

Den Sherry mit der Sojasoße und dem Mehl verrühren und den Fisch darin mindestens zwei Std. marinieren. Dann den Fisch in heißem Öl goldbraun und knusprig braten, herausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebeln in Ringe, Paprika in mundgerechte Würfel und Möhren in dünne Scheiben schneiden und sämtliches Gemüse zunächst in kochendem Wasser 1 Min. blanchieren, dann 1 Min. in 3 El. Öl in der Pfanne braten.

Für die Soße Zucker, Ketchup, Essig und Sherry verrühren. Das Mehl im Wasser lösen und die Ketchupmischung unterrühren. Die Soße nun in der Pfanne bei niedriger Hitze aufkochen, bis sie eindickt, dann den Fisch und das Gemüse dazugeben, gut mit der Soße überziehen und auf eine Servierplatte geben. Mit den Ananasstücken garnieren, mit Reis servieren.

### 8.15 Überbackene Seezunge

800 g Seezungenfilet	8 El. Semmelbrösel
3 Schalotten	300 g Tomaten
1 Bd. Petersilie	Basilikumblättchen zum Garnieren
250 g Mozzarella-Käse	
2 El. Butter	

Die Butter in einer feuerfesten Form erhitzen und die Seezungenfilets darin kurz anbraten. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die geschälten, gehackten Schalotten darin glasig schwitzen. Die Semmelbrösel sowie die verlesene, gewaschene und feingehackte Petersilie dazugeben und die Mischung gut auf den Seezungenfilets verteilen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, den Mozzarella-Käse in Scheiben oder Würfel schneiden und beides abwechselnd auf die Fischfilets legen. Das Ganze in dem auf 200°C vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Mozzarella-Käse geschmolzen ist, dann herausnehmen, anrichten, mit Basilikumblättchen ausgarnieren und servieren.

### 8.16 Zander unter Kartoffelschuppen

300 g Zanderfilet	10 g Butter
1/2 Zitrone, ausgepresst	300 ml Gemüsebrühe oder Fischfond
Liebstöckel, frisch	80 g Apfel, z. B. Boskop
Vollmeersalz	1 El. Meerrettich, frisch gerieben
Pfeffer	2 El. saure Sahne
200 g Kartoffeln	<i>Für die Garnitur</i>
4 El. Weizenvollkornmehl	4 El. Alfalfasprossen
2 El. Sonnenblumenöl	
60 g Lauch	

Zanderfilet in 4 Portionen schneiden, mit ausgepresster Zitrone marinieren und mit gehacktem Liebstöckel und Salz einreiben. Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Fischstücke in Vollkornmehl wenden und sofort mit Kartoffelscheiben schuppenartig belegen. mit der Kartoffelseite in Sonnenblumenöl braten und erst wenden, wenn die Kartoffeln zu bräunen beginnen.

Für die Soße Lauch in sehr kleine Stücke schneiden und in Butter andünsten. Mit 1-2 El. Vollkornmehl anstäuben, Gemüsebrühe unter Rühren zugießen und aufkochen lassen. Apfel fein würfeln und mit Meerrettich an die Soße geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und zum Schluss saure Sahne unterrühren. Nicht mehr aufkochen. Soße auf Tellern anrichten, Fisch daraufgeben und mit Alfalfasprossen garnieren.



## 9 Fleischgerichte, Innereien

### 9.1 Filetspieße mit scharfer Tomatensoße

*Für die Tomatensoße:*

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 El. Olivenöl
- 1 Dos. geschälte Tomaten  
(485 g Einwaage)
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bd. fein geschnittenes Basilikum

*Für die Filetspieße:*

- 250 g Rinderfilet
- 250 g Schweinefilet
- 2 Hähnchenbrustfilets (300 g)
- 2 El. Öl
- Salz
- Pfeffer
- Kräutern der Provence

Für die Soße: Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen, würfeln. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Alles in 1 El. heißem Olivenöl andünsten. 1 Dose geschälte Tomaten ohne Flüssigkeit zufügen. Bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen. 1/2 Bund fein geschnittenes Basilikum in die Soße geben.

Für die Filetspieße: Rinder-, Schweine- und Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. Fleisch abwechselnd auf 8 Schaschlikspieße stecken. Öl mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence verrühren, das Fleisch damit einstreichen. Auf dem Grill unter Wenden ca. 30 Min. garen. Tomatensoße dazu essen.

*Zubereitungszeit:* ca. 45 Min. (ohne Abkühlzeit)

*Pro Portion ca.:* 285 kcal

### 9.2 Frikadellenfondue

- 350 g mageres Rindfleisch
- 1 Eigelb
- 2 Tropfen Tabasco
- Salz
- Salatblätter
- 150 g Schweinefleisch vom Kamm

- 4 El. Semmelbrösel, evtl. mehr
- 1 El. Petersilie, gehackt
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 3/4 l Öl

Das Fleisch zweimal durch den Fleischwolf geben oder sehr fein vom Fleischer drehen lassen. Das Fleisch mit den Zutaten von Eigelb bis Pfeffer zu einem festen Teig verkneten. Dann kirschgroße Bällchen daraus formen und im Kühlschrank anziehen lassen.

Die rohen Frikadellchen auf Salatblättern anrichten. Sie werden einzeln aufgespießt und im heißen Öl schön braun gebraten.

### 9.3 Gebratener Spargel

4 El. Sojasauce	2 El. Öl
1 El. Zitronensaft	20 g Butter
1/2 Tl. Sambal Oelek	1/4 l Gemüsebrühe, inst.
3 Tl. Zucker	1 Bd. Frühlingszwiebeln
400 g Rinderfilet	1 Tl. Speisestärke
1 kg grüner Spargel	

Sojasauce, Zitronensaft, Sambal Oelek und Zucker zu einer Soße verrühren. Rinderfilet in 8 gleichgroße Scheiben schneiden und in der Soße ca. 30 Min. marinieren.

Spargel waschen, das untere Drittel schälen. Die Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Öl und Butter erhitzen, die Spargelstückchen darin anbraten, Gemüsebrühe zugießen, etwa 10 Min. zugedeckt garen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, ebenfalls schräg in 3 cm lange Stücke schneiden; zum Spargel geben, 3 Min. garen. Das Gemüse mit der Schaumkelle herausnehmen, warm halten. Das Fleisch in dem Gemüsesud etwa 1 Min. von jeder Seite dünnen, herausnehmen, anrichten, warm halten.

Speisestärke mit der Marinade verrühren, in den Sud geben, aufkochen. Das Gemüse unterheben, falls nötig nachwürzen. Die Soße über das Fleisch geben.

### 9.4 Gegrillte Schweinshaxen

4 klein. Schweinshaxen (Vorderhaxen je 200-250 g)	1 El. Senf
<i>Marinade</i>	1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
1/2 l dunkles Bier	1/2 Tl. Kümmel, gemahlen 1 El. Öl

Schweinshaxen mit 1 l kaltem Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen. Bei milder Hitze 20 Min. leise kochen. Haxen herausnehmen, kalt abspülen, abtrocknen, auf einen Grillspieß stecken.

Bier, Senf, zerdrückte Knoblauchzehe, Kümmel und Öl zu einer Marinade verrühren.

Haxen mit der Marinade bestreichen, 40-50 Min. grillen, immer wieder bestreichen, bis die Haxen schön knusperig sind.

## 9.5 Geschmorte Hirschnuss mit Diana-Sauce

für die Marinade:

- 0.7 l Rotwein
- 100 ml Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Kräutersträußchen  
(Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt)

Sonstiges

- 1 Hirschnuss (Keule), ca. 1,2 kg
- Salz
- Pfeffer
- 100 g durchwachsenen Speck
- Speisestärke

Zwiebeln, Möhren, Knoblauchzehen klein hacken und mit dem Kräutersträußchen (im Ganzen) zum Rotwein und Olivenöl geben. Die Hirschnuss 24 Std. in die Marinade legen, mehrmals wenden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtrocknen. Die Marinade auf ein Sieb gießen, das Gemüse gut abtropfen lassen, das Öl zum Anbraten abschöpfen, die Marinade aufheben.

Backofen auf 220°C vorheizen.

Das Fleisch salzen und pfeffern. Speck fein würfeln, in einem Bräter im Marinadenöl auslassen. Das Fleisch darin rundum anbraten. Den Bräter schließen, im Backofen ca. 20 Min. garen. Das marinierte Gemüse zugeben, kurz anschmoren. Die Marinade zugeben, weitere 40 Min. bei 170°C garen. Fleisch abgedeckt im Backofen ruhen lassen.

In der Zeit aus dem Bratensaft die Soße zubereiten. Dafür den Bratensaft mit dem Mixstab gut durcharbeiten. Eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Speisestärke binden.

## 9.6 Grill-Steaks auf Teufelsart

4 Filetsteaks, à ca. 150 g

(siehe Rezept)

Rotweinmarinade

Steaks in der Rotweinmarinade durchziehen lassen. Herausnehmen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Noch einmal ganz leicht einölen und auf dem Holzkohlenrost von jeder Seite 4 Min. grillen. Mit der kalten Marinade, Stangenweißbrot und Tomaten in Alufolie servieren.

## 9.7 Hasenfilet im Wirsingblatt

2 Hasenrückenfilets (ausgelöster Rücken),  
eventuell tiefgekühlt  
4 schöne große Wirsingblätter  
Salz

Pfeffer, frisch gemahlen  
10 Wacholderbeeren  
125 g Egerlinge (braune Champignons)  
75 g Räucherspeck in dünnen Scheiben (ca.

1 mm dick)	1/2 B. Sahne
1 El. Pflanzenöl zum Braten	nach Belieben Cognac oder Gin
30 g Butter	

Die Hasenfilets (tiefgekühlte langsam im Kühlschrank auftauen lassen) waschen, trocknen und in vier gleich große Stücke teilen. Beiseite stellen.

Die Wirsingblätter in sprudelnd kochendem Salzwasser 3-4 Min. überbrühen. Abtropfen lassen, die Mittelrippen flach schneiden. Die Wacholderbeeren im Mörser oder mit einem großen Messer zerdrücken. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Pilze trocken säubern, putzen und fein hacken. Die Speckscheiben in feine Würfel schneiden.

Die Hasenfilets mit Salz, Pfeffer und Wacholderbeeren einreiben. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Butter zugeben und die Filets rundum scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen. Im verbliebenen Fett die Speckwürfel glasig braten, dann die Pilze zugeben und unter Rühren garen.

Die Speck-Pilz-Mischung auf die Wirsingblätter verteilen und je ein Hasenfiletstück in die Mitte setzen. Die Blätter seitlich einschlagen, dann aufrollen. Die vier Pakete in einen Bräter setzen, in den sie gerade hineinpassen.

Die Sahne mit etwas Salz, Pfeffer und nach Geschmack etwas Cognac oder Gin verrühren. Über die Wirsingrollen gießen. Den Bräter in den Ofen schieben und die Hasenfilets etwa 15 Min. braten, dann sind sie noch rosa. Wer sie durchgebraten mag, lässt sie 5-7 Min. länger im Ofen.

## 9.8 Hasenrücken auf Rosenkohlsalat

400 g Rosenkohl	2 reife Birnen aber feste
Salz	100 g Delikatessmayonnaise
400 g ausgelöster Hasenrücken	50 g Crème fraîche
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	3 El. Orangensaft
20 g Kokosfett	Cayennepfeffer
200 g Maronen aus der Dose	

Den Rosenkohl putzen und waschen. In reichlich kochendem Salzwasser in etwa 8 Min. bissfest kochen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Hasenrücken häuten und mit Pfeffer einreiben. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum 7-8 Min. braten, dann salzen und abkühlen lassen.

Die Maronen abtropfen lassen. Die Birnen schälen, vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Alle übrigen Zutaten schaumig rühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Rosenkohl, die Maronen und die Birnen mit der Soße vermengen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und darauf anrichten.

Tipp: Die Mayonnaise kann etwas verringert und Crème fraîche und Orangensaft erhöht werden.

## 9.9 Hasenrücken mit Kräuterkruste

<i>Hasenrücken</i>	40 g Semmelbrösel
2 Hasenrücken (küchenfertig, à 550 g)	6 El. Olivenöl
<i>Kräuterkruste</i>	Öl für das Blech
Salz	<i>Soße</i>
Pfeffer, frisch gemahlen	1 Zwiebel
2 El. Senf, körniger (ca. 50 g)	1 El. Butter
1 Bd. Thymian	1 El. Öl
20 Salbeiblätter	6 Wacholderbeeren (zerstoßen)
3 Zwg. Rosmarin, evtl. mehr	100 ml Wildfond (a.d. Glas)
1 Bd. Glatte Petersilie	400 ml Schlagsahne
2 Knoblauchzehen	1 El. Gin
1 El. Zitronensaft	

Die Hasenrücken auf beiden Seite des Rückgrats etwa 3 cm tief einschneien. Fleisch salzen und pfeffern und mit Senf bestreichen.

Die Kräuter von den Stielen zupfen, zusammen mit dem Knoblauch fein hacken und mit den Semmelbröseln, 2 El. Öl und Zitronensaft mischen.

Die Filets aufklappen, die Mischung gleichmäßig erst in den Einschnitt, dann auf die Filets streichen. Das restliche Öl über die Filetsträufeln.

Die Hasenrücken, auf ein geölt Backblech setzen, im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der 3. Einschubleiste von untere in ca. 15 Min. backen, dann für 2 Min. den Backofengrill dazuschalten. Die Hasenrücken noch 5 Min. im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

Das Fleisch vorsichtig vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel fein würfeln. Butter und Öl erhitzen, Zwiebel und Wacholderbeeren andünsten. Mit Fond ablöschen und kräftig einkochen lassen. Sahne und Gin zugeben, cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneidstab pürieren.

Die Hasenrücken mit der Soße servieren.

Beilage: Kartoffelgratin mit Äpfeln und Speck

## 9.10 Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane)

2 Auberginen, à ca. 500 g	Pfeffer, frisch gemahlen
Salz	4 Scheib. Kalbfleisch aus der Schale zu je
8 El. Olivenöl zum Ausbacken	etwa 100 g
4 reife Fleischtomaten	2 El. Mehl
20 Oliven, entkernte, schwarze	2 El. Butter
1 Tl. Oregano, getrocknet	

Die Auberginen schälen und quer in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel kräftig salzen und etwa 30 Min. ziehen lassen.

Den Saft abgießen und die Auberginen trockentupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Scheiben portionsweise in insgesamt 6 Esslöffeln Öl bei nicht zu starker Hitze beidseitig anbraten. Beiseite stellen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein schneiden. In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen, die Tomaten hineingeben, salzen und bei starker Hitze etwa 10 Min. dünsten. Die Oliven, den Oregano und die Auberginen dazugeben und etwa 8 Min. bei mäßiger Hitze schmoren. Salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Fleisch pfeffern und im Mehl wenden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite etwa 3 Min. braten. Salzen und herausnehmen.

Das Fleisch in eine Auflaufform legen, die Auberginen samt der Soße darauf verteilen. Im Backofen (Mitte) etwa 10 Min. überbacken.

## 9.11 Kalbsfilet mit Kräutercreme

600 g Kalbsfilet	3 Bd. Basilikum
Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. Kerbel
Salz	3/8 l Sahne
2 El. Öl	
100 ml Brühe	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet rundum ca. 5-10 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf die Saftpflanze legen und mit Alufolie abdecken. 10-15 Min. in den Ofen schieben. Den Bratenfond in der Pfanne mit 70 ml Brühe ablöschen und einkochen.

Basilikum und Kerbel verlesen, waschen und in der restlichen Brühe pürieren.

Das Kalbsfilet aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und 15 Min. ruhen lassen.

Zum eingekochten Bratenfond die Sahne zugießen und cremig einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren das Kräuterpüree darunterrühren und die Creme mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden und mit der Kräutercreme anrichten.

## 9.12 Kalbshaxe im Zwiebelbett

1 kg Zwiebeln	1/8 l Rotwein
4 Scheib. Kalbshaxe, à ca. 300 g	2 El. Thymian
Salz,	1 El. Soßenbindemittel (dunkel)
Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. glatte Petersilie
4 El. Öl	

Die Zwiebeln pellen und vierteln. Fleisch salzen, pfeffern und im Öl im Bräter anbraten. Zwiebeln zugeben, glasig dünsten. Anschließend Wein und Thymian zugeben. Zugedeckt im Ofen bei 200°C (Gas: 3) auf der 2. Einschubleiste von unten 1 1/2 Std. garen.

Fleisch und Zwiebeln aus dem Bräter nehmen. Soße durch Sieb gießen, einmal aufkochen, mit Soßenbindemittel binden, über Fleisch und Zwiebeln gießen. Mit gehackter Petersilie servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

*Zubereitungszeit:* 30 Min.

*Pro Portion ca.:* 435 kcal / 1821 kJoul, Eiweiß: 40 g, Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 26 g

### 9.13 Königsberger Klopse

500 g Hackfleisch	1/2 Zitrone
1 Brötchen	800 ml Kalbsfond
1 Ei	50 g Butter
1 Tl. Senf	30 g Mehl
2 Zwiebeln	1/2 El. Zucker
Salz	50 g Kapern
Pfeffer	200 g Sahne
1 Zwiebel	1 Eigelb
2 Lorbeerblätter	
3 Nelken	

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Aus Hackfleisch, eingeweichtem und ausgedrücktem Brötchen, Ei, Senf, Salz und Pfeffer einen glatten Teig kneten und 16 Kugeln daraus formen.

Eine Zwiebel mit Lorbeerblättern und Nelken spicken. Eine halbe Zitrone in Scheiben schneiden und mit dem Kalbsfond und der gespickten Zwiebel zum Kochen bringen. Die Klopse darin 15 Min. ziehen lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen.

Butter schmelzen lassen, Mehl darin anschwitzen und 1/2 l Fond unter Rühren zugeben. Kapern und Zucker zugeben und die Soße ca. 10 Min. unter Rühren kochen lassen. Sahne mit Eigelb verquirlen, in die Soße geben. Soße aber nicht mehr kochen lassen. Klopse in die Soße geben und darin erwärmen.

Dazu: Salzkartoffeln und Rote Beete Salat

### **9.14 Lamm-Pie mit Orangen und Brokkoli**

300 g TK-Blätterteig	400 g Brokkoli
800 g Lammfleisch (Keule)	250 g Möhren
3 Zwiebeln	4 Orangen
3 El. Olivenöl	Worcestersauce
Salz	1 Ei
weißer Pfeffer	Mehl zum Ausrollen
3/8 l klare Brühe (Inst.)	
1/4 l Rotwein	

Blätterteig auftauen lassen. Lammfleisch waschen, trockentupfen und evtl. von Fett und Sehnen befreien. Fleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise gut anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach mit Brühe und Rotwein ablöschen, ca. 30 Min. schmoren lassen.

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Orangen schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets aus den Trennwänden herauslesen und den Saft dabei auffangen.

Gemüse und Orangenfilets mit Saft zum Fleisch geben und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Worcestersauce abschmecken. In eine Pieform (26 cm Durchm.) füllen.

Ei trennen. Pierand mit etwas Eiweiß bestreichen.

4 Blätterteigplatten mit etwas Wasser bestreichen, übereinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm größer als die Pieform ausrollen. Teigplatte über die Form legen und den Rand leicht andrücken. Restlichen Teig ausrollen und beliebige Verzierungen ausstechen. In der Mitte ein kleines Loch ausstechen, damit der beim Backen entstehende Dampf entweichen kann. Eigelb verquirlen und alles damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Min. backen.

### **9.15 Lammragout**

750 g Lammkeule (ohne Knochen)	1 TL. Zimt, gemahlen
250 g Zwiebeln	1 unbehandelte Zitrone, abgerieben Schale von
4 El. Öl	Cayennepfeffer
1 Dos. Aprikosenhälften (820 g)	150 g Joghurt
Salz	1 El. Mehl
Pfeffer	
1 Msp. Kardamom	

Lammkeule in Würfel schneiden, dabei Fett und Sehnen entfernen. Zwiebeln pellen, halbieren, in Scheiben schneiden. Fleisch in Öl rundum braun anbraten. Zwiebeln zugeben, glasig dünsten.

Aprikosen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Fleisch und Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Kardamom, Zimt, Zitronenschale und Cayennepfeffer würzen.

Joghurt und Mehl mit dem Aprikosensaft verrühren, zum Fleisch geben. Das Gericht zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Std. garen.

Die Aprikosenhälften dritteln, in den letzten 5 Min. zugeben und heiß werden lassen. Abschmecken, evtl. nachwürzen. Mit Reis servieren.

## 9.16 Lammtopf nach irischer Art

2 klein. Zwiebeln, in Ringen	ca. 3 cm Kantenlänge
3 mittl. Karotten, grob gewürfelt	Salz
2 weiße Rüben oder kleine Kohlraben grob gewürfelt	Pfeffer
2 Stängel Staudensellerie, in Ringen	2 Knoblauchzehen, ausgepresst
1 Lauchstängel; in Ringen	4 klein. Kartoffeln, gewürfelt
1 Kabis oder Wirz, grob gewürfelt	1/2 El. Majoran, gehackt
800 g Lammschulter, gewürfelt,	

Fleischwürfel in einem Topf legen und mit Wasser bedecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. leise köcheln lassen. Gemüse, Knoblauch und Kartoffeln hinzufügen und ca. 25-30 Min. zugedeckt garen.

Den Majoran hinzufügen, abschmecken.

## 9.17 Rehgulasch

240 g Rehfleisch, Rohgewicht	Paprikapulver
200 g Zwiebeln	1 Nelke
30 g Schinken, roh	1 Lorbeerblatt
4 Tl. Pflanzenmargarine	2 El. Orangenmarmelade
10 El. Rotwein	<i>Verfeinerung:</i>
1 mittelgroße Zwiebel	50 ml Portwein
Salz	
Pfeffer	

Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebelringe darin goldgelb andünsten. Schinkenstreifen zufügen und mitdünsten. Rehfleisch zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Rotwein mit etwas Wasser zugeben. Zwiebeln schälen, mit Nelke und Lorbeerblatt spicken, zum Fleisch geben und zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 170°C 100-120 Min. schmoren. Zwischendurch mehrmals umrühren. Topf aus dem Ofen nehmen, gespickte Zwiebel entfernen, Orangenmarmelade in die Soße rühren und alles

nochmals aufkochen lassen. Als Verfeinerung den Portwein zugeben.

*Mengenangabe:* 2 Portionen

### 9.18 Rehmedaillons mit Himbeer-Wein-Soße

500 g Rehfleisch (aus dem Rücken)	50 g Himbeergelee, (1 El.)
100 g durchwachsener Speck, ca. 8 Scheiben	3 El. Rotwein
2 El. Speiseöl	einige Minzeblätter
Salz	
Pfeffer, frisch gemahlen	

Rehfleisch in 4 cm dicke Scheiben schneiden, etwas flachdrücken, mit Speck umwickeln. Öl erhitzen, die Scheiben von jeder Seite darin braten, mit Salz und Pfeffer bestreuen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Bratzeit: jede Seite 3-4 Min..

Für die Soße Himbeergelee und Rotwein zu dem Bratensatz geben, erhitzen. Minzeblätter abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden, hinzufügen.

*Pro Portion:* 414 kcal / 1731 kJoul, Eiweiß: 30 g, Fett: 26 g, Kohlenhydrate: 8 g

### 9.19 Rinderfilet mit Thymian

750 g Rinderfilet (Mittelstück)	30 g Butterschmalz
Salz	1/8 l Rindfleischbrühe
Pfeffer, frisch gemahlen	200 g Sahne
1 Tl. Senf	1/8 l Weißwein
2 Bd. Thymian	1 El. dunkler Soßenbinder
1 Bd. glatte Petersilie	

Das Rinderfilet längs einschneiden. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Von Innen und Außen mit Senf bestreichen. 1 Bund Thymian und die Petersilie von den Stielen zupfen, ins Filet legen. Filet zusammenklappen und zusammenbinden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten. Brühe zugießen, zugedeckt 15-20 Min. bei mittlerer Hitze garen.

Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln. Sahne und Wein zum Bratensatz gießen, kochen lassen. Soßenbindemittel einstreuen, noch mal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Thymian würzen.

Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Soße, Rosenkohl und Kartoffeln servieren.

*Zubereitungszeit:* 45 Min.

*Pro Portion ca.:* 498 kcal / 2083 kJoul, Eiweiß: 18 g, Fett: 4 g, Kohlenhydrate: 11 g

## 9.20 Rinderrouladen

4 Rouladen	1 El. Frischkäse
<i>Füllung 1: pro Roulade</i>	
2 Scheib. Schinkenspeck	2 Champignons
1 Tl. Senf	einige Lauchringe
1 klein. Zwiebel	Salz
1 Essiggurke	Pfeffer
Salz	Thymian
Pfeffer	
<i>Füllung 2: pro Roulade</i>	<i>Soße:</i>
1 Scheib. gekochter Schinken	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer

Die Roulade mit dem Handrücken flach drücken und würzen. Die Füllung so auf die Roulade verteilen, dass ein kleiner Rand frei bleibt. Roulade aufrollen und mit Rouladennadeln oder Holzspießchen feststecken. Man kann sie auch mit Küchengarn umwickeln oder spezielle Rouladenklammern verwenden. Die Rouladen in heißem Fett (2 El. Öl) kräftig anbraten. Man kann Gemüse mitschmoren. Es gibt der Soße einen kräftigeren Geschmack und eine leichte Bindung. Mit Flüssigkeit (Wasser oder Rotwein) auffüllen. Die Rouladen müssen halb mit Wasser bedeckt sein. Im geschlossenen Topf 1 1/2-2 Std. schmoren, Soße mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 9.21 Rindertopf mit Schalotten und Orangen

800 g Rindfleisch zum Schmoren	500 g Schalotten
4 Orangen	3 El. Olivenöl
1/4 l trockener Weißwein	1/4 l Fleischbrühe
1 St. Zimtstange	4 Gewürznelken
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochende	
1 Bd. Thymian, frischer	

Das Fleisch in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen. 2 Orangen auspressen. Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze anbraten und herausnehmen. Die Schalotten im verbliebenen Fett andünsten. Das Fleisch dazugeben. Den Orangensaft, den Weißwein und die Fleischbrühe angießen und zum Kochen bringen. Den Zimt und die Gewürznelken dazugeben, salzen und pfeffern und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Std. köcheln lassen. Die übrigen Orangen schälen, in Filets zerteilen und häuten. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen. Die Orangen, die Kartoffeln und den Thymian unter das Ragout mischen, salzen, pfeffern

und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1/2 Std. garen, bis das Fleisch weich ist.  
Als Beilagen eignen sich Schupfnudeln und Käserösti.

## 9.22 Sauerbraten im Römertopf

750 g Rinderbratenfleisch	Salz
1/2 l Buttermilch	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	2 Nelken
1 St. Zitronenschale	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Bd. Suppengrün
1 El. Speckstreifen	2 El. Mehl
2 Gewürzgurken	
1/8 l Essig	

Das Fleisch gut klopfen. Aus Buttermilch und den Gewürzen sowie der in Ringe geschnittenen Zwiebel Beize bereiten. Darin das Fleisch ca. 3 Tage lang durchziehen lassen. Dann das Fleisch aus der Brühe nehmen, abtrocknen, salzen, pfeffern und mit den Speckstreifen spicken. In den gewässerten Römertopf legen. Zerkleinertes Suppengrün dazustreuen. In ca. 150 Min. bei 200°C weichdünsten. Ca. nach je 30 Min. etwas von der würzigen Beize nachgießen. Die letzten 15 Min. den Deckel abnehmen und den Braten Kruste bilden lassen. Dann die Soße absieben, mit Mehl binden. Die in Scheiben geschnittene Gurke in der Soße mitziehen lassen, Soße evtl. nachwürzen.

## 9.23 Sauerbraten Rheinische Art

<i>Marinade</i>	chen
1 Möhre	Salz
1/4 l Rotwein	<i>Zum Braten:</i>
1 Lorbeerblatt	4 El. Öl
3 Wacholderbeeren	2 Möhren
2 Pimentkörner	100 g Pumpernickel
Pfeffer	Salz
2 Zwiebeln	1 klein. Zwiebel
1 St. Sellerie	1/2 l Flüssigkeit (Wasser oder Wein)
1/4 l Wasser	50 g Rosinen
2 Nelken	Pfeffer
1 Tl. Pfefferkörner	
1 kg Rindfleisch aus der Keule ohne Kno-	

Das Fleisch muss vor dem Garen mariniert werden. Dadurch wird das Bindegewebe gelockert, die Fleischfaser mürbe, die Garzeit verkürzt, der Geschmack erst typisch.

Das Fleischstück 3-5 Tage in die Marinade legen. Die Marinade muss das Fleisch dabei vollständig bedecken.

Braten nach dem Marinieren gut abtrocknen und in heißem Öl von allen Seiten anbraten. Gehackte Zwiebel und Möhren dazugeben und mit der Flüssigkeit auffüllen. 2 Std. im geschlossenen Topf schmoren. Den Braten öfter wenden und eventuell Flüssigkeit nachgießen. Die Bratensoße durch ein Sieb geben. Pumpernickel zerbröckeln und mit den Rosinen 5 Min. in der Soße ziehen lassen. Nach Belieben kann man die Soße mit Marinade abschmecken.

## 9.24 Schweinefilet charentais

2 Schweinefilets	Pfeffer
50 g Butter	Salz
4 Glas Cognac	Paprikapulver
3 Orangen	
Crème fraîche	

Schweinefilet enthäuten, waschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. 40 g Butter in einer Deckelpfanne zergehen lassen. Die ganzen Filets darin anbraten und gar schmoren lassen. Zwei Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Mit 1 Glas Cognac beträufeln und 1/2 Std. zugedeckt ziehen lassen.

In einer kleinen Pfanne 10 g Butter zerlaufen lassen, die abgetropften Orangenscheiben hineingehen und kurz heiß werden lassen. Pfanne warm stellen.

Die Schweinefilets auf eine heiße Platte legen und warm stellen. Den Bratensaft mit dem Saft einer Orange ablöschen, mit 3 El. Crème fraîche binden und mit Paprikapulver und Cognac nach Geschmack abschmecken.

## 9.25 Schweinefilet mit Backpflaumen und Apfelringen in Wacholdersoße

12 Backpflaumen (ohne Stein)	Alufolie
4 El. Calvados	3 Äpfel, à ca. 150 g
2 Schweinefilets, à ca. 300 g	30 g Butter
12 Mandeln, gehäutet	8 Wacholderbeeren
Salz	300 g Crème fraîche
Pfeffer	etw. Fleischbrühe
30 g Butterschmalz	

Backpflaumen in Calvados ca. 20 Min. ziehen lassen. Schweinefilets quer halbieren. Einen dicken Holzstiel längs in die Filets drücken, durch kreisende Bewegung ein Loch bohren. Pflaumen abtropfen lassen, Calvados aufheben. Eine Mandel in je eine Pflaume drücken. Je drei Pflaumen in die Filets drücken. Filets mit Salz und Pfeffer einreiben.

Butterschmalz erhitzen, Filets darin rundum goldbraun anbraten. Die Hitze verringern, das Fleisch zugedeckt ca. 10 Min. braten, dabei einmal wenden. Zum Warmhalten in Alufolie wickeln.

Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, 4 dicke Ringe schneiden. Butter aufschäumen lassen. Apfelringe darin von jeder Seite ca. 4 Min. braten. Mit Calvados ablöschen. Apfelringe warm stellen. Wacholderbeere zerdrücken, in die Pfanne geben. Crème fraîche und Fleischbrühe zugeben, unter Rühren cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus der Folie nehmen, den angesammelten Fleischsaft in die Soße rühren. Die Filethälften schräg in Scheiben schneiden, mit den Apfelringen und der Soße anrichten.

## 9.26 Schweinegulasch

2 El. Schweineschmalz	1/2 l Wasser
600 g gewürfeltes Schweinefleisch	1 El. Crème fraîche
1 El. Mehl	Salz
100 g durchwachsener Speck	Pfeffer
200 g Zwiebeln	
200 g Champignons	

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Mehl darüber stäuben, gehackt Zwiebeln und gewürfelten Speck hinzufügen. 1-1 1/2 Std. bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

10 Min. vor Ende der Garzeit geputzte und geviertelte Champignons dazugeben. Gulasch mit 1 El. Crème fraîche abschmecken.

## 9.27 Steak mit Sesam-Knoblauch-Butter

1 El. Sesamsamen, gehäuft	50 g weiche Butter
2 Knoblauchzehen	2 Scheib. Rinderlende, à ca. 180 g
Salz	2 El. Öl
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	einige Kerbelblättchen
1 Msp. scharfes Paprikapulver	

Die Sesamsamen in einen kleinen Mörser geben. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Die Sesamsamen zermahlen und dabei mit dem Knoblauch mischen. Anstelle des Mörsers können Sie auch einen Elektrohacker (Blitzhacker) nehmen.

Die Mischung mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Die weiche Butter gründlich darunterrühren. Die Sesam-Knoblauch-Butter in ein Schälchen füllen und im Kühlschrank nicht ganz fest werden lassen.

Bei den Rinderlendscheiben den Fettrand mehrmals senkrecht einschneiden, damit sich

das Fleisch beim Braten nicht zusammenzieht und wölbt.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lendensteaks je nach Geschmack auf jeder Seite 1-5 Min., bei starker Hitze braten. Das Fleisch salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen, damit sich der Saft im Fleisch verteilen kann.

Die Steaks auf zwei vorgewärmte Teller legen und die Buttermischung darauf verteilen, Mit Kerbelblättchen garnieren.

Dazu passen Ofenkartoffeln mit Kräuterjoghurt sowie ein knackiger, gemischter Salat aus Paprika, Tomaten und Endivien.

Ob Sie die Steaks in der Pfanne oder auf dem Grill, vielleicht sogar im Freien, braten, diese Buttermischung schmeckt ganz toll dazu.

*Mengenangabe:* 2 Portionen

*Zubereitungszeit:* etwa 20 Min.

*pro Person etwa:* 640 kcal / 2700 kJoul, Eiweiß: 39 g, Fett: 52 g, Kohlenhydrate: 2 g

## 9.28 Südsee-Spießchen

400 g Kalbsfilet	Salz
2 Bananen	weißer Pfeffer
1 Mandarine	Öl zum Bestreichen
4 Ananasscheiben	
8 blaue Weintrauben	

Kalbsfilet in 12 Stücke teilen, Bananen in Scheiben schneiden, Mandarine in Schnitze teilen, Ananas in Stückchen schneiden. Zutaten in buntem Wechsel auf 4 Spieße stecken, dabei je eine blaue Traube an die Spießenden. Fleisch salzen, die Spieße leicht pfeffern. Mit Öl bestreichen und auf dem heißen Rost unter ständigem Wenden ungefähr 3 Min. grillen.

## 9.29 Wildgeschnetzeltes mit Pilz-Preiselbeer-Soße

240 g Wildschweinbraten, Rohgewicht (wahlweise Rind)	Salz
2 Tl. Pflanzenmargarine	25 g Preiselbeerkompott, gesüßt
75 ml Fleischbrühe (1/2 Tl. Instant)	5 Tl. saure Sahne
100 g Pilze nach Wahl, konserviert	5 Tl. Rotwein
Pfeffer	

Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Fett in einer Kasserolle erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Mit der Brühe ablöschen und weitergaren. Pilze gut abtropfen lassen und zum Fleisch geben. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Preiselbeerkompott in die Soße rühren. Saure Sahne einrühren und mit Rotwein abschmecken.

Anzurechnende Portionen: 3 Portionen Eiweiß 1 Portion Fett 1/2 Portion Gemüse 64 Wunschkalorien

*Mengenangabe:* 2 Portionen

*Pro Portion:* 260 kcal / 1090 kJoul, Eiweiß: 29 g, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 9 g

### 9.30 Würstchenfondue

*Einige Vorschläge:*

600 g Leberkäse oder Mortadella in dicken Scheiben oder	10 Frankfurter Würstchen oder 10 rohe grobe Bratwürste oder 16 Paar Schweinsbratwürstchen oder
600 g gemischter Aufschnitt in dicken Scheiben oder	12 Paar Kalbsbratwürstchen 3/4 l Öl oder
2 Ringe Lyoner Wurst oder	750 g Pflanzenfett
10 Paar Wiener Würstchen oder	

Der Möglichkeiten gibt es hierbei gar viele, denn dieses Fondue lässt sich, wenn es schnell gehen soll, mit beliebigen Wurst- und Schinkenvorräten aus dem Kühlschrank zubereiten. Die Wurst jeweils in bissfeste Würfel oder Ringe schneiden und portionsweise anrichten. Das Öl oder Fett erhitzen. Gebrühte Wurst oder gekochter Schinken werden nun ganz kurz, rohe Wurst wird länger gebraten.

## 10 Geflügelgerichte

### 10.1 Entenbrust a l'orange

2 dicke Entenbrüste mit Haut	Pfeffer, frisch gemahlen
3 Orangen (mindestens eine davon unbehan- delt)	1 B. Sahne (200 g)
Pflanzenöl zum Braten	1 Tl. Fleischbrühenpulver (oder 1/2 Brüh- würfel)
200 ml Orangenlikör (Grand Marnier)	1 El. Aceto Balsamico
Salz	

Die Entenbrüste kurz waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Fetthaut rautenförmig einritzen (dabei aber nicht bis ins Fleisch schneiden).

Eine unbehandelte Orange heiß waschen, trocknen und etwa 1-2 El. Schale so dünn abschälen, dass nichts von der weißen, bitteren Innenhaut daran hängt. Die Schale in feine Streifen schneiden, beiseite stellen.

Zwei Orangen auspressen, die dritte Orange mit einem scharfen Messer bis ins Fruchtfleisch schälen und die Filets mit einem Messer aus den hellen Trennhäuten schneiden. Dabei den Saft auffangen und zu dem ausgepressten Saft geben.

Eine Pfanne mit ein wenig Öl stark erhitzen. Die Entenbrüste mit der Fettschicht nach unten in die Pfanne legen, 8 Min. braten. Dann wenden und mit Grand Marnier übergießen (Vorsicht, dass keine offene Flamme in der Nähe ist!) und noch weitere 5 Min. braten.

Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern, in Alufolie wickeln und beiseite legen.

Den Bratensatz mit dem Orangensaft ablöschen. Die Sahne angießen, Brühepulver und Aceto Balsamico zugeben und etwa 5 Min. einköcheln lassen.

Die Orangenfilets und die Schalenstreifen in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Entenbrüste aus der Folie nehmen, den ausgetretenen Fleischsaft in die Soße gießen. Das Fleisch von der Fettschicht weg in Scheiben schneiden (dabei am besten mit einem Kochlöffel halten, damit das Fleisch nicht beschädigt wird). Die Entenbrustscheiben in die Soße geben, kurz erwärmen (falls die Entenbrust noch zu rosa ist, noch einen Moment länger in der Soße lassen) und servieren.

Die Entenbrustfilets gibt es frisch im Kühregal ordentlich sortierter Supermärkte. Auch unbehandelte Orangen findet man immer häufiger, aber erst heiß abwaschen, um auf der Schale sitzenden Schmutz zu entfernen.

## 10.2 Geflügelfondue

600 g Hähnchenbrust oder Putenschnitzel	1/4 l Weißwein
300 g Gemüse (Sellerie, Lauch, Karotten, Fenchel)	Salz Pfeffer
3/4 l Hühnerbrühe	

Das Fleisch und die Gemüse fein schneiden. Das Fleisch auf einem Teller arrangieren. Die Brühe zusammen mit den Gemüsen zum Kochen bringen. Den Wein hinzufügen. Die Brühe immer am Sieden halten, eventuell nachwürzen. Das Fleisch mit Stäbchen oder Gabel hineintauchen und in der Brühe garen. Zum Schluss wird die Brühe mit den Gemüseresten in Tassen gereicht. So schmeckt's am besten: mit eingelegten Gurken und Perlzwiebeln sowie Currysosse.

## 10.3 Geflügelgeschnetzeltes in Sahnesoße

500 g Hähnchenbrustfilet	<i>Für die Sahnesoße</i>
30 g Pflanzenfett	1 B. Crème fraîche (150 g)
Salz	1/8 l Weißwein
Pfeffer	Zucker
Paprika edelsüß	
150 g gedünstete Champignons	

Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden. Pflanzenfett erhitzen, das Fleisch portionsweise darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß bestreuen.

Champignons zum Abtropfen auf ein Sieb geben, von der Flüssigkeit 125 ml abmessen, die Champignons in Scheiben schneiden, zu dem Fleisch geben.

Crème fraîche und Weißwein mit der Champignonflüssigkeit hinzufügen, gut verrühren, etwas einkochen lassen, so dass eine dickliche Soße entsteht, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

*Garzeit:* etwa 10 Min.

*Pro Portion:* 330 kcal / 1381 kJoul, Eiweiß: 31 g, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 2 g

## 10.4 Gefüllte Putenbrust

<i>Für die Füllung:</i>	2 El. gehackte Pistazienkerne
100 g getrocknete Aprikosen	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
60 g gekochter Reis (20 g roh)	1 kg Putenbrust

2 El. körniger Senf	1 Knoblauchzehe
<i>Für die Kräutersoße:</i>	
1 Bd. Petersilie	150 ml Dickmilch
1 Bd. Schnittlauch	Salz Pfeffer

Aprikosen würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen in feine Ringe schneiden. Aprikosen, Lauchzwiebeln, Reis, Pistazien verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Putenbrust so weit einschneiden, dass sie sich auseinander klappen lässt. Schnittfläche mit Senf einstreichen. Reismischung gleichmäßig darauf verteilen, aufrollen und mit Küchengarn zu einem Rollbraten binden. Auf ein geölt Backblech legen und im Backofen (E- und Gasherd: 200°C) 60 Min. braten.

Kräuter waschen, trockenschütteln, hacken. Knoblauch abziehen. Dickmilch mit Kräutern, durchgepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

## 10.5 Hähnchen-Geschnetzeltes nach "Stroganoff-Art"

370 g Pfifferlinge (Konserven) (Abtropfge- wicht)	1 El. Mehl
1 kg Hähnchenbrustfilet	250 g Sahne
1 gross. Zwiebel	Salz
1 Gewürzgurke	Pfeffer
30 g Butterschmalz	Worcestersauce

Pfifferlinge auf ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen. Die Pilze evtl. etwas klein schneiden. Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, in Halbringe schneiden. Gewürzgurke in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einem breiten, flachen Topf erhitzen. Fleisch und Zwiebel darin anbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mehl überstreuen und kurz anschwitzen.

Den Topf von der Kochstelle nehmen und etwas abkühlen lassen. Sahne mit der Pilzflüssigkeit vermischen und in das Fleisch rühren. Alles unter Rühren aufkochen. Die Gurken zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Worcestersauce das Geschnetzelte abschmecken.

## 10.6 Hähnchenbrust mit Mandel-Basilikum-Füllung

100 g Mandeln, gemahlen	1 Tl. geriebene Zitronenschale
8 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g	1/2 Tl. Salz
100 g Basilikum-Blättchen	4 El. Öl
1 Knoblauchzehe	3/8 l Marsala. trocken
100 g weiche Butter	4 gross. Tomaten

4 Tl. Balsamessig  
100 g Butter, eiskalt

Mandeln in einer trockenen Pfanne, ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Die Hähnchenbrüste einzeln in einen Gefrierbeutel legen und vorsichtig flach klopfen. Basilikum vorsichtig abspülen, trocknen, grob zerschneiden. Mandeln, Basilikum und Knoblauchstückchen im Blitzhacker pürieren, umfüllen und mit der weichen Butter. Zitronenschale und Salz verrühren. Die Mischung jeweils in die Mitte der Fleischstücke geben. Das Fleisch über die Füllung klappe und mit Holzstäbchen zusammenstecken.

Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenbrüste leicht salzen und in dem Öl kurz anbraten. Bräter in den Backofen stellen und die Hähnchenbrust bei 200°C ca. 15 Min. weiterbraten. Den Marsala angießen, weitere 15 Min. bei 225°C weiterbraten.

Inzwischen die Tomaten häuten. Die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten mit Balsamessig beträufeln. Die Hähnchenbrüste und die Tomaten auf eine Platte legen, abdecken und im ausgeschalteten Ofen warm halten. Den Bratenfond auf dem Herd erhitzen und nach und nach die eiskalte Butter mit dem Schneebesen unterrühren, bis der Fond leicht gebunden ist. Evtl. salzen. Die Holzstäbchen aus dem Fleisch ziehen, das Fleisch in nicht zu dünne Scheiben schneiden und mit der Soße und den Tomaten anrichten.

*Mengenangabe:* 8 Portion

## 10.7 Hühnerbrust mit Walnusssoße

2 mittelgroße rote Paprikaschoten ca. 250 g	100 g Crème fraîche
1/4 l Hühnerbrühe	100 g Doppelrahm-Frischkäse
4 Hühnerbrustfilets (je etwa 180 g)	Salz
100 g geschälte Walnusskerne	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Die Paprikaschoten auf einen Rost legen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Min. garen, bis die Haut Blasen wirft. Dann kurz abkühlen lassen, halbieren, entkernen, häuten und in schmale Streifen schneiden.

Die Brühe in einem flachen Topf aufkochen lassen. Die Hühnerbrustfilets hineinlegen und bei mittlerer Hitze in etwa 20 Min. gar ziehen lassen.

Inzwischen die Walnüsse fein mahlen und in einer Schüssel mit der Crème fraîche und dem Frischkäse verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz einige Esslöffel von dem Kochsud unterführen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Auf einer Platte mit der Walnusssoße anrichten und mit den Paprikastreifen garnieren.

Dazu schmeckt Reis

## 10.8 Huhn mit Ratatouille

1 Hähnchen, ca. 1,5 kg (oder Hähnchen-	1 grüne Paprikaschote
schnitzel)	1 gelbe Paprikaschote
2 Knoblauchzehen	2 El. Olivenöl
Salz	1 Aubergine, ca. 300 g
4 Zwg. Salbei, frischer (evtl. mehr)	2 Zucchini, ca. 350 g
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Zwiebeln
1 Dos. Tomaten, kleine	1/8 l Weiß- oder Rotwein
1 rote Paprikaschote	

Das Hähnchen in 8-12 Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Auberginen und die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salbeiblätter waschen und trockenschütteln.

In einem großen Topf etwa 1 Esslöffel Öl erhitzen. Die Hühnerteile darin portionsweise knusprig braun braten und herausnehmen. Danach die Aubergine im verbliebenen Fett anbraten und herausnehmen. Den Paprika und die Zucchini im restlichen Öl anbraten und herausnehmen. Danach die Zwiebeln, den Knoblauch und den Salbei kurz braten. Die Tomaten und den Wein dazugeben, salzen, pfeffern und die Hähnchenteile einlegen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. schmoren lassen. Das Gemüse dazugeben, abschmecken und zugedeckt weitere 20 Min. schmoren lassen.

## 10.9 Kohlroulade mit Brotfüllung, Karottengemüse und Hähnchen

### Für die Füllung

6 altbackene Vollkornsemmeln
350 ml kochende Milch, ca.
1 El. ungehärtes Kokosfett
1 Zwiebel
80 g Karotten
1 Ei
Meersalz
Pfeffer
Muskat
1 El. Majoran
1 El. Petersilie

### Für die Rouladen

8 Weißkohl- oder Wirsingblätter
10 g Butter

### 150 ml Gemüsebrühe

Eventuell als Beilage
4 Hühnerbrüste, à ca. 80 g
etwas Grillgewürz

5 g ungehärtes Kokosfett zum Fetten

### Für das Karottengemüse

350 g Karotten
100 ml Gemüsebrühe
1 El. Naturreismehl
200 ml Milch (3,5 %)
1/2 Tl. Honig
1 Spritzer Zitronensaft

1 Pr. Meersalz

1 Pr. Koriander

Die altbackenen Vollkornsemme in Würfel schneiden und im Ofen bei 160°C leicht andarren. Die Milch zum Kochen bringen und die Vollwert-Würfel solange damit überbrühen, bis gerade keine Milch mehr am Schüsselboden zurück bleibt. Abgedeckt quellen lassen. Zwiebeln schälen, würfeln und glasig anschwitzen. Die Karotte abbürsten, raspeln und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Alles in die Brotmasse geben und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit vom geputzten Wirsing oder Weißkohl vorsichtig die äußeren Blätter abtrennen und weich dämpfen. Die Blätter in kaltem Wasser abschrecken und anschließend trocken legen.

Die Hühnerbrüste würzen, auf ein Blech setzen, mit ungehärtetem Kokosfett bepinseln und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. bei 180°C backen.

Das Ei vorsichtig unter die Knödelmasse heben und mit den gehackten Kräutern und Gewürzen abschmecken. Aus den gedünsteten Kohlblättern den Strunk begradigen, bzw. herausschneiden, dann ausbreiten, die Brotmasse daraufsetzen und wie eine Roulade einrollen. Diese Rouladen nun in eine gebutterte Auflaufform einsetzen, die mit klein geschnittenen Strünken ausgelegt ist. Etwas Gemüsebrühe angießen und ca. 30 Min. bei 180°C im vorgeheizten Backofen backen.

Die Karotten abbürsten, Scheiben abschneiden und in Gemüsebrühe dünsten. Das Naturreismehl mit der Milch anröhren, unter Rühren zu den Karotten geben und ca. 3 Min. durchkochen lassen. Zum Schluss mit etwas Honig, einem Spritzer Zitronensaft, Meersalz und Koriander abschmecken.

## 10.10 Puten-Zucchini-Pfanne

400 g Putenschnitzel	600 g Zucchini
2 El. Butterschmalz	3 Knoblauchzehen
Salz	1/4 l Fleischbrühe
Pfeffer	1 Bd. glatte Petersilie
geriebene Muskatnuss	

Die Putenschnitzel in schmale Streifen schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Putenstreifen darin portionsweise kräftig anbraten, salzen, pfeffern, mit Muskat bestreuen und beiseite stellen.

Die Zucchini vom Stängelansatz befreien, waschen und mit dem Küchenhobel direkt in die Pfanne in das verbliebene Brattfett hobeln. Kurz andünsten. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse über die Zucchinischeiben drücken. Mit der Fleischbrühe begießen, aufkochen, salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Min. köcheln lassen.

Petersilie grob hacken. Die Putenstreifen unter die Zucchinischeiben heben, den ausgetretenen Fleischsaft zufügen und kurz mitschmoren. Vor dem Servieren die Petersilie drunterheben.

Tipp: Anstelle der Putenschnitzel können Sie auch anderes Fleisch, wie zum Beispiel Hähnchenbrustfilets oder Schweineschnitzel, verwenden.

*Mengenangabe:* 2 Portionen

## 10.11 Putencurry-Reis-Pfanne

2 El. Butterschmalz	Salz
1 gross. gehackte Zwiebel	Pfeffer
400 g Putenschnitzel	300 g Kurzzeitreis
2 El. Currysypulver	2 El. Kokosflocken
100 g gehackte Mandeln	1 Banane
3 El. Rosinen	
1/4 l Hühnerbrühe	

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Die Putenschnitzel in schmale Streifen schneiden, zufügen und kräftig anbraten. Das Currysypulver darüberstäuben und anschwitzen.

Mandeln und Rosinen untermischen und mit der Hühnerbrühe aufgießen, aufkochen, salzen und pfeffern. Den Reis einstreuen und in 5 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt ausquellen lassen.

Die Kokosflocken einstreuen, die Banane schälen, in Scheiben schneiden und untermischen. Das Reisgericht nochmals mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Nach Belieben mit gehacktem Koriandergrün oder gehackter Petersilie bestreut servieren.

## 10.12 Putenkeule in Orangensoße

2 Putenoberkeulen, à ca. 800 g	1/8 l Orangensaft
Salz	1/8 l Portwein
Pfeffer, frisch gemahlen	200 g Crème fraîche
Fett für die Saftpflanne	2 El. dunkles Soßenbindemittel
2 Orangen	

Die Hautseite der Keulen rhombenförmig einritzen. Keulen salzen, pfeffern, in die gefettete Saftpflanne legen.

Die Orangen heiß abwaschen, trockentupfen, mit einem Sparschäler dünn abschälen. Orangen auspressen, den Saft mit dem anderen Orangensaft vermischen. Die Schalen auf das Fleisch legen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Gas 3) auf der 2. Einschubleiste von unten etwa 1 Std. braten. Orangensaft, Portwein und 1/4 l Wasser mischen. Nach 30 Min. nach und nach über das Fleisch gießen. Keulen vom Blech nehmen in Alufolie wickeln und warm stellen.

Röststoffe mit 1/8 l Wasser vom Blech lösen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Crème fraîche zugeben, aufkochen, das Soßenbindemittel einstreuen, alles nochmals aufkochen. Salzen, pfeffern.

Das Fleisch in Scheiben vom Knochen schneiden. Mit Soße und Rotkohl servieren.  
Dazu passt Wildreismischung.

*Zubereitungszeit:* 70 Min.

*Pro Portion ca.:* 688 kcal / 2878 kJoul, Eiweiß: 68 g, Fett: 33 g, Kohlenhydrate: 13 g

### 10.13 Putenschenkel mit Haube

500 g Putenschenkel	100 g Edelpilzkäse
2 El. Öl, evtl. mehr	30 g Butter
Salz	1 El. Calvados oder Whisky
Pfeffer	1 El. Erdnüsse, klein gehackt
4 Apfelscheiben oder Birnenhälften aus der Dose	1/8 l Sahne

Die Putenschenkel in dem heißen Öl auf beiden Seiten anbraten und garen. Nach Geschmack salzen und pfeffern und dann in eine leicht gerettete, flache Gratinform legen. Die Apfelscheiben kurz andünsten. Die Apfelscheiben oder Birnenhälften über das Putenfleisch geben. Den Edelpilzkäse mit der Gabel zerdrücken, mit der weichen Butter, dem Weinbrand oder Whisky sowie den Nüssen vermischen. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Käse-Creme über die Apfelscheiben oder Birnenhälften verteilen. Das Gericht im vorgeheizten Backofen kurz überbacken, und zwar nur so lange bis die Käse-Creme sich leicht wölbt (Blasen wirft).

## 11 Beilagen

### 11.1 Auberginengemüse (Caponata)

4 El. Olivenöl	100 g schwarze entsteinte Oliven
1 gross. Zwiebel	1 Zwg. frischer Oregano
2 Knoblauchzehen	(oder 1 Tl. getrockneter)
2 Auberginen, à ca. 500 g	Salz
500 g Fleischtomaten	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Stangensellerie	1/2 Zitrone, Saft von
4 Sardellenfilets (Anchovis)	
2 El. Kapern	

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Im heißen Olivenöl glasig dünsten. Den Knoblauch dazudrücken.

Die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. In den Topf geben und kräftig anbraten. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Untermischen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen. Die Selleriestangen waschen, in Scheiben schneiden und daruntermischen. Die Anchovisfilets grob hacken, mit den Kapern und den Oliven unter das Gemüse mischen.

Den Oregano abspülen und die Blättchen über dem Topf abzupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Das Gemüse weitere 5 Min. zugedeckt schmoren.

Dann das Auberginengemüse vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 2 Std. durchziehen lassen. Auch lauwarm schmeckt die Caponata.

### 11.2 Bayerisch Kraut

1000 g Weißkohl	1 Tl. Zucker
40 g Schweineschmalz	Salz
50 g durchwachsener Speck	1/4 l Fleischbrühe
1 Zwiebel	2 El. Essig
1/2 Tl. Kümmel	

Den Kohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Mit einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Den Speck würfeln. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Den Schmalz erhitzen und den Speck darin glasig braten. Die Zwiebeln und den Kümmel zufügen und kurz mitrösten. Den Zucker darüberstreuen, hellgelb werden lassen. Dann den Kohl zugeben und unter Rühren 10 Min. durchschmoren lassen. Die Fleischbrühe angießen und den Kohl weich dünsten. Bayerisch Kraut mit Salz und Essig abschmecken.

### 11.3 Bayerische Fingernudeln

1000 g Kartoffeln	1 Pr. Muskat
Salz	Schweineschmalz
2 Eier	
100 g Mehl	

Kartoffeln waschen und in Wasser garen. Kartoffeln pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Masse etwas abkühlen lassen. Dann salzen und mit den Eiern, Mehl und Muskat verkneten. Mit bemehlten Händen fingerdicke Rollen formen, die an den Enden spitz auslaufen sollen.

Reichlich Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Nudeln portionsweise dann von allen Seiten goldbraun braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm stellen bis alle Nudeln gebraten sind.

Als Beilage zu Kohl- oder Fleischgerichten

### 11.4 Brokkoli in Haselnussbutter

50 g Haselnüsse	Salz
1 kg Brokkoli	Pfeffer
Salzwasser	
50 g Butter	

Haselnüsse fein hacken. Brokkoli waschen, putzen. Stiele von den Röschen schneiden, schälen in Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Röschen zugeben, weitere 5 Min. garen. Brokkoli abtropfen lassen, warmstellen. Kochwasser anderweitig verwenden (z.B. für Suppe).

Butter schmelzen. Die Nüsse darin leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli mit Nussbutter servieren.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

### 11.5 Herzoginkartoffeln

700 g gekochte Kartoffeln	1 El. weiche Butter
2 Eigelb	2 El. zerlassene Butter
1 Pr. geriebene Muskatnuss	

Kartoffeln noch warm durch die Presse drücken. Mit dem Eigelb und weicher Butter verrühren, in eine Spritzbeutel geben und auf eine gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Mit zerlassener Butter beträufeln. Bei ca. 200°C im Backofen in 5-10 Min. goldbraun backen.

## 11.6 Käserösti

750 g Kartoffeln, vom Tage zuvor	1 gross. Zwiebel
2 El. Petersilie	70 g Fett
Salz	50 g Sbrinz oder Greyerzer, frisch geriebener
4 Scheib. Emmentaler Schmelzkäse	

Die geschälten Kartoffeln auf einer Reibe mit großen Löchern raffeln. Zwiebel und Petersilie fein wiegen. Die Hälfte des Fettes in einer Pfanne erhitzen, und Zwiebel und Petersilie darin andünsten. Das restliche Fett und die geraffelten Kartoffeln dazugeben, salzen, mischen, und mit einer Gabel zu einem Kuchen zusammendrücken. Etwa 10 Min. bei geringer Hitze braten. Dann den geriebenen Käse daruntermischen. Die Kartoffeln wieder zu einem flachen Kuchen formen. Zudecken und bei schwacher Hitze so lange braten, bis sich unten eine Kruste gebildet hat. Das Rösti vorsichtig, damit es nicht zerfällt, auf den Deckel stürzen und mit der hellen Seite nach unten wieder in die Pfanne zurückgleiten lassen. Mit den in Dreiecke geschnittenen Schmelzkäsescheiben belegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze noch einige Min. weiterbraten, bis der Käse zerfließt.

## 11.7 Kartoffeln à la dauphinoise

500 g mehlig kochende Kartoffeln	1 Pr. Salz
Salz	150 g Mehl
Muskatnuss	4 Eier
2 El. Butter	1 l Öl
1/4 l Wasser	
50 g Butter	

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser in 30 Min. garen. Ausdämpfen lassen, durch eine Presse drücken und mit Salz, Muskatnuss und Butter vermischen. Wasser zum Kochen bringen. Butter und Salz dazugeben und darin auflösen lassen. Topf vom Herd nehmen und Mehl ins heiße Wasser geben. Topf wieder auf den Herd stellen und die Masse so lange rühren, bis sich ein Kloß bildet. Den Topf vom Herd nehmen und Eier nacheinander in den Teig rühren. Die Kartoffelmasse mit dem Brandteig mischen und mit bemehlten Händen walnussgroße Kugeln formen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und die Kartoffeln darin goldgelb backen.

## 11.8 Klöße von gekochten und rohen Kartoffeln

750 g Kartoffeln	65 g Weizenmehl
500 g geschälte rohe Kartoffeln	1 Tl. Salz
1 Ei	

Kartoffeln waschen, in Wasser zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, pellen, sofort durch die Kartoffelpresse geben, bis zum nächsten Tag kalt stellen. Rohe Kartoffeln in eine Schüssel mit Wasser reiben, in einem Tuch fest auspressen, zu den gekochten Kartoffeln geben. Ei, Mehl und Salz unterkneten. Aus dem Teig mit bemehlten Händen 18 Klöße formen, in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen, gar ziehen lassen (Wasser muss sich leicht bewegen). Die garen Klöße gut abtropfen lassen.

Klöße zu Rouladen oder Schweinebraten reichen.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

*Garzeit für die Klöße:* 15-20 Min.

*Kochzeit für die Kartoffeln:* 25-30 Min.

*Pro Klöß:* 72 kcal / 301 kJoul, Eiweiß: 2 g, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 14 g

## 11.9 Knödel

1 kg gekochte Kartoffeln	150 g Mehl
2 Eier	1 Tl. Salz
1 Pr. geriebene Muskatnuss	1 Scheib. Weißbrot
1 Tl. Butter	

Kartoffeln durch eine Presse drücken. Mit Mehl, Eiern, Salz und einer Prise Muskatnuss durchkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu einer ca. 5 cm dicken Rolle formen. In ca. 4-5 cm gleichgroße Stücke schneiden und daraus Nester formen. Weißbrotwürfel in einer Pfanne mit Butter anrösten und in die Mitte der Teig-Nester ca. 3 Weißbrotwürfel legen. Den Teig zu Klößen formen. 2 l Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, herunterschalten und die Klöße ca. 20 Min. ziehen lassen.

## 11.10 Lauchgemüse mit Pinienkernen

1 Zwiebel (mittlere)	1 Tl. Senfkörner
3 El. Pinienkerne	Salz
3 El. Korinthen	50 g Butter
30 g Kokosfett oder Margarine	1 Bd. Glatte Petersilie
600 g Lauch	
2 Tas. Gemüsebrühe	

Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit den Pinienkernen und Korinthen in heißem Fett oder Margarine goldgelb anbraten. Den Lauch klein schneiden und darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, die Senfkörner zugeben und 10-15 Min. dünsten, mit Salz abschmecken. Die Butter mit etwas Gemüsebrühe verquirlen und zu dem Gemüse geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

### **11.11 Lauchzwiebeln mit Zitronensoße**

1 kg Lauchzwiebeln	40 g Parmesan, frisch gerieben
Salzwasser	Salz
20 g Butter	Pfeffer
20 g Mehl	1 Tl. Kapern
150 g Sahnejoghurt	
2 El. Zitronensaft	

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, die dunkelgrünen Blätter abschneiden und anderweitig verwenden. Die Lauchzwiebeln in kochendem Salzwasser 6-8 Min. garen, abtropfen lassen und zugedeckt im Ofen warmstellen.

Butter im Topf schmelzen lassen, das Mehl einrühren. 1/4 l der Kochflüssigkeit einröhren, aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen, Joghurt, Zitronensaft, Parmesan, Salz und Pfeffer zugeben, abschmecken! Heiß halten, aber nicht mehr kochen.

Die Lauchzwiebeln mit der Zitronensoße übergießen und mit Kapern bestreut servieren.

### **11.12 Ratatouille**

5 große, spanische Gemüsezwiebeln	1 Zwg. Thymian,
3 Knoblauchzehen	3 Stängel Petersilie)
1 kg Fleischtomaten	Salz
1/2 l Olivenöl	Pfeffer
1/4 l Weißwein	4 rote oder gelbe Paprikaschoten
1/4 l Tomatensaft	1 1/2 kg Auberginen
1 Gewürzsträußchen	1 1/2 kg Zucchini
(2 Lorbeerblätter,	
1 Zwg. Rosmarin,	

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.

Vom Öl 8 Eßlöffel in einem großen Steinguttopf oder einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomatenstücke und die Knoblauchzehen zugeben und mit der Hälfte des Weißweins und dem Tomatensaft aufgießen. Das Gewürzsträußchen

sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alles bei schwacher Hitze 10 Min. schmoren lassen. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Auberginen und Zucchini waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf weitere 8 Esslöffel Öl erhitzen und die Auberginen und Zucchini darin bei starker Hitze unter Rühren schmoren, bis sie eine gelbe Farbe haben.

Backofen auf 190°C vorheizen Das restliche Öl in einem weiterer Topf erhitzen und die Paprikastreifen darin anbraten. Sämtliche Gemüse zur Zwiebel-Tomaten-Mischung geben, den restlichen Wein dazugießen und den Topfdeckel schließen.

In den Backofen auf die mittlere Schiene geben und 2 Std. schmoren lassen. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen (es soll aber noch ganz von dem Olivenöl durchzogen sein) und servieren. Das aromatische, abgetropfte Öl zum Kochen verwenden.

Die Ratatouille schmeckt warm und kalt gleich gut.

*Mengenangabe:* 10 Portionen

### 11.13 Rösti

500 g fest kochende Kartoffeln	Pfeffer, frisch gemahlen
6 El. Speiseöl	
Salz	

Kartoffeln waschen, in kochendes Wasser geben, wieder zum Kochen bringen, halb gar kochen lassen (ca. 10 Min.), abgießen, pellen, über Nacht kalt stellen.

Die Kartoffeln grob raspeln. Etwa vom Speiseöl in einer Bratpfanne erhitzen, die Kartoffelraspel esslöffelweise hineingeben, etwas andrücken, mit Salz und Pfeffer bestreuen, von beiden Seiten braun und knusprig backen.

Tipp: Rösti eignen sich besonders gut als Beilage zu Kalbsgeschnetzeltem und zu kurz gebratenem Fleisch.

*Mengenangabe:* 25 Stück

*Pro Stück:* 33 kcal / 140 kJoul, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 3 g

### 11.14 Rosenkohl

750 g Rosenkohl	geriebener Muskatnuss
50 g Butter	
Salz	

Vom Rosenkohl die beschädigten und fleckigen äußereren Blättchen entfernen, etwas vom Strunk abschneiden, die Rosenkohlröschen am Strunk kreuzförmig einschneiden. In Salzwasser geben, zum Kochen bringen, gar kochen, zum Abtropfen auf ein Sieb geben.

Butter zerlassen, den Rosenkohl darin schwenken, mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

*Kochzeit* etwa 20 Min.

*Pro Portion:* 176 kcal / 736 kJoul, Eiweiß: 7 g, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 11 g

## 11.15 Rosenkohl mit Käsesoße

Rosenkohl	weißer Pfeffer
<i>Helle Grundsoße (Béchamel-Sauce)</i>	<i>Käsesoße</i>
1 El. Butter	1 El. geriebener Käse (Gruyère, Parmesan
25 g Mehl	o.a.)
1/4 l Milch	
Salz	

Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Mehl hineinstreuen. Unter Rühren anschwitzen, bis die Mischung keine Blasen mehr zeigt. Kalte Milch nach und nach unterrühren. Mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen, einmal aufkochen und würzen. Soße durch ein Haarsieb geben.

Käsesoße (Soße Mornay): Helle Grundsoße mit 1 El. geriebenem Gruyère, Parmesan oder anderem würzigem Käse abwandeln und mit einem Eigelb legieren.

Fleckige und äußere Rosenkohlblättchen entfernen. Den Strunk etwas kürzen und die Röschen hier kreuzförmig einschneiden, mehrmals waschen. 7-8 Min. blanchieren. Den Rosenkohl in etwas zerlassener Butter schwenken, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

## 11.16 Rotkohl mit Preiselbeeren

1 Kopf Rotkohl (ca. 1,2 kg)	150 g Preiselbeeren (Glas)
1 Zwiebel	50 ml Balsamessig
1 Lorbeerblatt	1/2 Tl. Salz
5 Gewürznelken	Pfeffer
50 g Gänseeschmalz	
etwas Salzwasser	

Rotkohl ohne Strunk und grobe Rippen in ganz feine Streifen schneiden, es bleiben ca. 750 g. Die Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Gänseeschmalz im Topf heiß werden lassen. Den vorbereiteten Rotkohl hineingeben, kurz anschmoren. Nur wenig Salzwasser zugeben, die gespickte Zwiebel auflegen. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 30 Min. garen. Die Zwiebel entfernen. Die Preiselbeeren, Balsamessig, Salz und Pfeffer zugeben. Abschmecken!

Tipp: Wenn man den geputzten, gewaschenen Rotkohlkopf mit dem Strunk nach unten für

ca. 10 Min. in kochendes Wasser legt, kann man die Blätter leichter einzeln ablösen um sie dann ohne die harte Blattrippe in feine Streifen zu schneiden.

### **11.17 Rucola-Möhren**

1 kg schlanke Bundmöhren (ohne Grün)	1 El. Zucker
200 g Zwiebeln	Salz
200 g Staudensellerie	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Rucola	150 ml Weißwein
9 El. Olivenöl (90 ml)	

Die Möhren schälen, die Stielansätze schräg abschneiden. Die Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden. Den Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rucola waschen, putzen, trockenschleudern und die großen Blätter grob zerpfücken.

Die Möhren mit den Zwiebeln und dem Staudensellerie in einem großen, weiten Topf bei starker Hitze in 6 El. heißem Olivenöl andünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Wein und 150 ml Wasser auffüllen und im geschlossenen Topf ungefähr 10 Min. dünsten. Im offenen Topf so lange weitergaren, bis die ganze Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Das restliche Olivenöl und die zerpfückten Rucolablätter untermischen und eventuell nachwürzen.

*Mengenangabe:* 12 Portionen

### **11.18 Schupfnudeln**

300 g Pellkartoffeln	Mehl zum Formen
1 Ei	Muskatnuss
40 g Mehl	3 l Salzwasser
Salz	2 mittelgroße Zwiebeln
50 g Butter	

Pellkartoffeln schälen und zugedeckt über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag durch die Kartoffelpresse drücken oder mittelfein reiben. Mit Ei und Mehl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Mit bemehlten Händen aus dem Teig etwa fingerdicke Rollen formen und in 4 cm Länge abschneiden. Das Salzwasser bis kurz vorm Kochen erhitzen, Schupfnudeln hineingehen und in 15 Min. garziehen lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. In der heißen Butter goldgelb braten. Schupfnudeln mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit den Zwiebeln übergossen servieren.

### 11.19 Semmelklöße

8 Brötchen	50 g Butter
1/2 l warme Milch, knapp	5 Eier
1 Tl. Salz	etwas Mehl
1 Tl. geriebene Zwiebeln	
1 Tl. gehackte Petersilie	

Brötchen feinblättrig schneiden, mit Milch übergießen, salzen und etwas ziehen lassen. Zwiebeln und Petersilie in Butter andünsten. Mit der Semmelmasse, den Eiern und Mehl nach Bedarf zu einen nicht zu festen Teig verarbeiten.

Reichlich Wasser zum Kochen bringen und einen Probekloß kochen. Mit nassen Händen Knödel formen, in leicht kochendes, schwach gesalzenen Wasser in 10 Min. garziehen lassen.

### 11.20 Spätzle

300 g Mehl	Salz
3 Eier	frisch geriebene Muskatnuss
1/8 l Brühe oder Wasser	
80 g Butter	

Zutaten vermengen und so lange schlagen, bis sich im Teig Luftblasen bilden. 4 El. von dem Teig auf ein schmales Holzbrett geben, mit einem befeuchteten breiten Küchenmesser glatt streichen. Das Brett mit dem Teig ganz kurz in das kochende Salzwasser tauchen und mit dem Messer den Teig ins Wasser schaben. Ca. 2 Min. kochen lassen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser übergießen. Butter zerlassen, die gut abgetropften Spätzle darin schwenken.

### 11.21 Spätzle

200 g Weizenmehl	5 El. Wasser
2 Eier	40 g Butter
1/2 Tl. Salz, gestrichen	

Weizenmehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Eier mit Salz und Wasser verschlagen, etwas davon in die Vertiefung geben, mit Handrührgerät mit Knethaken von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren, nach und nach die übrige Flüssigkeit hinzugießen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Den Teig so lange rühren, bis er Blasen wirft. Den Teig entweder mit einem Spätzlehobel oder durch ein groblöchriges

Sieb (Gemüsedämpfer) in kochendes Salzwasser geben, gar kochen lassen. Die garen Spätzle auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen. Butter bräunen, die Spätzle darin schwenken.

*Pro Portion:* 283 kcal / 1783 kJoul, Eiweiß: 9 g, Fett: 72 g, Kohlenhydrate: 35 g

## 11.22 Süßsaurer Rotkohl

1 Kopf Rotkohl	5 El. milder Rotweinessig
2 dünne Stangen Lauch	6 El. Olivenöl, kaltgepresst
2 Knoblauchzehen	1 1/2 El. Honig
1 Stuck frischer Ingwer	Salz
1 rote Chilischote, fein gewürfelt (entfällt wenn Kinder mitessen)	Pfeffer
1 El. Rosinen	

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohlkopf vierteln, Strunk herausschneiden, Viertel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Lauch putzen, waschen, grüne Blattteile entfernen (anderweitig verwenden, z. B. für Suppe). Den Lauch in feine Ringe schneiden. Ingwer raspeln, Knoblauch durchpressen. Olivenöl erhitzen, Lauch, Knoblauch, Ingwer und Chili darin 3 Min. andünsten. Rotkohl zugeben, gut umrühren. Essig, Rosinen und Honig zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt bei geringer Hitze 45 Min. köcheln.

## 11.23 Teltower Rübchen

400 g Rübchen	(1/2 Tl. Instant)
3 Tl. Pflanzenmargarine	Salz
1 1/2 Tl. Zucker	
125 ml Gemüsebrühe	

Rübchen schälen, waschen und in leichtem Essigwasser liegen lassen. Fett in einem Topf erhitzen, Zucker einröhren und unter ständigem Rühren bräunen. Rübchen gut abgetropft zugeben, einmal durchrühren. Brühe angießen, bei geringer Hitze 10 Min. schmoren. Mit Salz abschmecken.

*Mengenangabe:* 2 Portionen

## 11.24 Überbackene Speckkartoffeln

200 g Schinkenspeck	Pfeffer
2 Zwiebeln	250 g Sahne
2 El. Butter	100 g Emmentaler
1000 g Kartoffeln	
Salz	

Den Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit dem Speck und der Butter in einer Form andünsten. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben zu den Schinken- und Zwiebelwürfel geben, alles miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sahne darüber gießen und das Gericht mit dem Käse bestreuen. Zugedeckt bei 200°C so lange im Backofen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

## 11.25 Zitronenkartoffeln

800 g kleine Kartoffeln	1 El. Essig
2 Zitronen	1 Bd. Petersilie
2 El. Fleischbrühe	8 Knoblauchzehen
weißer Pfeffer	1 El. Cognac
6 El. Olivenöl	(oder zus. 1 El. Fleischbrühe)
Salz	

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten, dann mit der Schale in wenig Salzwasser zugedeckt etwa 25 Min. garen. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen. Noch lauwarm in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zitronen auspressen. Den Saft in eine Schüssel geben und mit dem Essig, der Fleischbrühe und dem Cognac mischen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken und unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch schälen, hacken, mit dem Olivenöl zur Zitronensoße geben und mit dem Schneebesen gut durchrühren. Die Soße über die noch lauwarmen Kartoffeln gießen und servieren.

Anstelle des Knoblauchs können Sie auch gehackte Zwiebeln oder Schalotten nehmen.



## 12 Soßen, Marinaden

### 12.1 Aioli

2 Eigelbe	Pfeffer
2 Knoblauchzehen, zerquetscht	1 gross. Kartoffel, gekocht und zerquetscht
1/2 Tl. Senf	1/2 l Olivenöl
Zitronensaft	
Salz	

Die Eigelbe mit Knoblauchzehen, Senf, Zitronensaft, Kartoffel, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl zuerst tropfenweise zugeben und unterrühren, bis eine Emulsion entstanden ist. Danach das Öl großzügiger zugeben und unterrühren. Das Aioli abschmecken.

### 12.2 Apfelsoße

8 El. saure Sahne	Salz
3 El. Senf	Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Zwiebel	2 hart gekochte Eier
2 Äpfel	

Die saure Sahne mit dem Senf verrühren. Die Zwiebeln schälen und ebenso wie die geschälten Äpfel in diese Mischung reiben. Salzen und pfeffern. Die Eier schälen, klein hacken und unterheben.

### 12.3 Aufgeschlagene Sauce Hollandaise

1 Tl. Senf	Pfeffer
2 El. Essig	250 g Butter (flüssig)
1 Eigelb	
Salz	

Alle Zutaten, bis auf die Butter, in einer Schüssel verquirlen und im Wasserbad erwärmen. Vorsicht: Die Masse darf nicht zu heiß werden, da sie sofort stockt. Flüssige Butter tropfenweise dazugeben und mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis die Masse dicklich wird.

## 12.4 Currysoße

Alle Zutaten gründlich miteinander verrühren.

## 12.5 Honigdip

250 g kernlose blaue Rosinen	Salz
1/8 l Wasser	4 Tropfen Tabasco
2 El. Honig	1 Spritzer Worcestersauce
2 El. Paprikapulver	
1 El. Sojasoße	

Die Rosinen mit dem Wasser im Mixer zu Brei zermusen. Den Honig dazugeben, ebenso die anderen Zutaten.

## 12.6 Meerrettichquark

250 g Quark  
4 El. Milch  
etwas Zitronensaft

3 Tl. Meerrettich, frisch geriebenen  
1 geriebener Apfel

Quark mit Milch, Zitronensaft, frisch geriebenen Meerrettich und geriebenen Apfel verrühren.

## 12.7 Meerrettichsoße

1 Zwiebel	1/2 Tl. Senf
1 Apfel	1 Pkg. helle Soße
1 El. Öl	Salz
1 Eigelb	1 Pr. Zucker
1/8 l Wasser	2 El. Sahne, steifgeschlagen
2 El. Meerrettich aus der Tube (oder frisch)	
1/8 l Milch	

Die Zwiebel und den Apfel schälen, feinreiben und im Öl anbraten. Mit dem Wasser und der Milch aufgießen und das Soßenpulver dazugeben. Die Soße mit dem Eigelb verrühren

und mit dem Meerrettich sowie dem anderen Gewürzen abschmecken. Die geschlagene Sahne unterheben.

## 12.8 Paprikacreme mit Thymian

4 rote Paprikaschoten	2 Tl. Weißweinessig
1 Schalotte	1 Tl. Olivenöl
2 Knoblauchzehen	einige Zweige frischer Thymian
Salz	
Pfeffer	

Die Paprikaschoten waschen und längs halbieren. Die Schoten von den Stielansätzen befreien und den Kernen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe in der Schale dazulegen.

Das Backblech in den Ofen schieben und die Schoten etwa 30 Min. backen, bis die Schoten gebräunt sind und Blasen werfen.

Die Schoten herausnehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Kurz ruhen lassen, dann die Häute abziehen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen.

Die Paprikaschoten, die Schalotte und den Knoblauch im Mixer sehr fein pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer, dem Essig und dem Öl abschmecken. Den Thymian waschen, gründlich trockentupfen und die Blättchen von den Stielen streifen. Unter die Paprikacreme mischen.

## 12.9 Rotwein-Marinade

<i>Für 500 g Fleisch</i>	2 Spritzer Tabascosauce
2 Zwiebeln	1 Tl. Senf mittelscharf
2 Knoblauchzehen	1 Pr. Zucker
4 El. Olivenöl	1 Tl. getrockneter Oregano
1 El. Rotweinessig	1 El. getrockneter Rosmarin
1/4 l Rotwein	schwarzer Pfeffer
1/2 Tl. Worcestersauce	

Geschälte Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Nun Rotwein, Rotweinessig, Worcester- und Tabascosauce, Senf, Zucker, Oregano, Rosmarin und Pfeffer mischen. Das Olivenöl unterrühren. Zwiebeln und Knoblauch zufügen. Marinade etwas ziehen lassen. Fleisch hineinlegen und während des Marinierens öfter wenden. Die Marinade eignet sich für Rindfleisch, Schweinefleisch und Hammelfleisch.

### 12.10 Senfsoße

1/2 Glas scharfer Senf	2 Tl. Petersilie, gehackt
1 Zitrone, Saft von	12 Kapern
1/2 Glas Öl (im Senfglas gemessen)	

Den Senf mit dem Zitronensaft verrühren, dann langsam das Öl unter Rühren dazugeben. Schließlich die Petersilie und die Kapern unterheben.

### 12.11 Tamarinden-Chili-Dip

4 feingehackte Schalotten	1/4 Tas. Tamarindenmus
2 gehackte Knoblauchzehen	1 El. brauner Zucker
2 Tl. gehackte frische rote Chilischote	Limettensaft
1 El. Öl	

Im Wok Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauchzehen zufügen und 2 Min. bei schwacher Hitze röhren. Chilischote zugeben und 30 Sek. garen. Tamarindenmus und Zucker zufügen. Zum Kochen bringen, umrühren und 5 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren abkühlen lassen. Falls gewünscht, mit Limettensaft vorsichtig abschmecken.

### 12.12 Tatarenoße

1 Eigelb	3 Cornichons
1 Tl. scharfer Senf	1 El. Kapern
1/2 Tl. Zitronensaft	1 hart gekochtes Ei
1/8 l Öl, etwa	
2 Zwiebeln	

Das Eigelb mit dem Senf gut verrühren. Den Zitronensaft dazugeben, dann unter ständigem Rühren Öl dazutropfen, bis die Majonnaise die gewünschte Dicke erreicht hat. Die Zwiebeln und die Cornichons hacken und mit den Kapern untermischen. Das hart gekochte Ei fein hacken und vorsichtig unterheben.

### 12.13 Tomatensoße

375 g Tomaten	40 g Mehl
1 Zwiebel	1/2 l Brühe (Instant)
30 g Fett	Salz

Paprika

1 Pr. Zucker

Tomaten und Zwiebeln klein würfeln. Zusammen ohne Wasser im Kochtopf ankochen und anschließend pürieren.

Aus Fett und Mehl eine Mehlschwitze bereiten, mit Brühe ablöschen. Pürierte Tomaten zugeben, aufkochen, mit Salz, Paprika und Zucker würzen.

## 12.14 Tzatziki

500 g Quark

2 Zwiebeln

Knoblauch

1 Salatgurke

Salz

1/2 Glas Gewürzgurken

Pfeffer

Quark aufschlagen und mit Gewürzen und Zwiebeln vermengen. Salatgurke und Gewürzgurken grob reiben und gut ausdrücken. Quark und Gurken vermengen und evtl. nochmals abschmecken!

## 12.15 Vanillesoße

1/2 l Milch

2 El. Speisestärke

1/2 Stg. Vanille

1 Eigelb

30 g Zucker

1 Pr. Salz

Milch, etwas zum Anrühren der Stärke zurücklassen, mit Vanille, Zucker und Salz ankochen. Stärke und Eigelb mit Milch verquirlen und in die kochende Soße rühren, fertig garen.

## 12.16 Zwiebelsoße

2 El. Öl

1 El. Worcestersauce

3 El. geriebene Zwiebel

1/2 El. Senf

3 El. Tomatenketchup

1 El. Salz

3 El. Wasser

1 Msp. Pfeffer

1 El. Zitronensaft

3 El. Zucker

Öl erwärmen, nicht zu heiß werden lassen. Zwiebeln darin schmoren, nicht bräunen! Dann die restlichen Zutaten hineingeben und ca. 15 Min. leise kochen lassen. Abgekühlt servieren.



## 13 Dessert, Süßspeisen

### 13.1 Apfelsinen-Gratin

4 Orangen	25 g Zucker
4 El. Orangenlikör (Grand Marnier)	50 g Puderzucker
100 g gut gekühlte Sahne	50 g Magerquark
2 Eier	

Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weißen Häute entfernt werden. Über einer Schüssel die einzelnen Filets herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Den Saft aus den Resten ebenfalls in die Schüssel pressen. Die Orangenfilets im Saft mit der Hälfte vom Orangenlikör ziehen lassen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Sahne mit dem übrigen Orangenlikör steif schlagen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker und Puderzucker schaumig rühren. Den Quark und die geschlagene Sahne untermischen. Die Eiweiße zu festem Schnee schlagen und unter die Quarkmischung heben.

Die marinierten Orangenfilets auf ofenfeste Teller verteilen und die Schaummasse darüber verteilen. Im heißen Ofen goldgelb backen und heiß servieren.

### 13.2 Bayerische Creme

1 Vanilleschote	1 El. Instant-Kakao
1/2 l Milch	1 Tl. Instant-Kaffee
6 Bl. Gelatine	1 El. Portwein
3 Eigelbe	400 g Sahne
50 g Zucker	
3 El. Orangenlikör	

Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Milch mit dem Vanillemark und der Schote zum Kochen bringen und 20 Min. darin ziehen lassen. Die Vanilleschote dann herausnehmen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen und die heiße Milch unter ständigem Weiterschlagen langsam zugießen. Die Gelatine ausdrücken, zufügen und so lange weiterrühren, bis sie vollkommen gelöst ist.

Die Creme halbieren und unter die eine Hälfte den Likör mischen und unter die andere Hälfte den Kakao, Kaffee und den Portwein rühren. Beide Cremes im Kühlschrank halb fest werden lassen.

Die Sahne steif schlagen und jeweils die Hälfte unter die helle und die dunkle Creme

heben. Die Creme schichtweise in Schälchen füllen, kalt stellen und vor dem Servieren mit Sahne garnieren.

### 13.3 Cremige Panna cotta

1/2 l Sahne	100 g Zucker
1/4 l Milch	5 Bl. Gelatine
1 Vanilleschote	
2 cl Orangenlikör	

Sahne, Milch, aufgeschlitzte Vanilleschote mit Likör und Zucker aufkochen, auf der ausgeschalteten Herdplatte etwas abkühlen lassen.

Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote herausnehmen. Die Gelatine gut ausdrücken und in der noch heißen Sahnemischung auflösen. Abgedeckt kalt stellen.

Zum Servieren mit den Schneebesen des elektr. Handrührers cremig aufschlagen. Mit Kompott servieren.

### 13.4 Dickmilchcreme

2 B. Joghurt	1 Orange, Saft von
2 B. Dickmilch	etwas Zucker
1 Schuss Sahne	2 El. Instant-Kaffee
1 Zitrone, Saft von	Schokoraspel zum Bestreuen
einige Tropfen Vanillearoma	einige Löffelbiskuit
2 El. Instant-Kakaopulver	
Kakaopulver	

Dickmilch mit Joghurt, Sahne, Orangensaft und Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren, mit Zucker, Vanillearoma, Kaffeepulver und Kakaopulver verfeinern. Die Creme in Schälchen füllen, mit Schokoraspeln und Kakaopulver bestreuen, mit Löffelbiskuits garnieren und servieren.

### 13.5 Erdbeer-Quark-Terrine

100 g weiße Schokolade	Zucker
500 g Quark (20 %)	Zitronensaft
300 g Vanillejoghurt	8 Bl. weiße Gelatine
Zucker	250 g Schlagsahne
500 g Erdbeeren	

Schokolade hacken. Quark und Vanillejoghurt miteinander verrühren. Zwei Drittel davon mit der gehackten Schokolade verrühren, mit Zucker abschmecken.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen. Die Hälfte davon zur Garnierung zurücklassen; die andere Hälfte mit der restlichen Quark-Joghurt-Mischung pürieren, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Gelatine nach Anweisung auf der Packung einweichen und auflösen. Jeweils zur Hälfte unter die beiden Cremes rühren. Die Cremes kalt stellen.

Sahne steif schlagen. Wenn die Cremes anfangen zu gelieren, jeweils die Hälfte unter die Cremes ziehen. Portionsförmchen mit Klarsichtfolie auslegen. Die Cremes abwechselnd in vier Schichten einfüllen. Abgedeckt im Kühlschrank 10-12 Std. fest werden lassen. Portionsweise gestürzt mit den restlichen Erdbeeren garniert servieren.

### 13.6 Erdbeer-Rhabarber-Süppchen

4 Stangen Rhabarber	1 Zimtstange
1 El. Pfeilwurzelmehl	250 g Erdbeeren
1/4 l Wasser	4 El. Kleehonig
3 Zitronen, Saft von	

Den Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Pfeilwurzelmehl in dem Wasser auflösen und zusammen mit Zitronensaft, Rhabarberstücken und Zimtstange aufkochen und etwa 5 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Sie dann in die heiße Suppe geben und diese abschließend mit dem Honig abschmecken.

Tipp: Dieses Erdbeer-Rhabarber-Süppchen schmeckt auch gekühlt mit einem Klecks Schlagsahne, oder Sie reichen es lauwarm zu Vanilleeis oder Quarksouffles.

### 13.7 Erdbeer-Tiramisu

800 g Erdbeeren	150 g Sahnejoghurt
140 g Puderzucker	100 g Löffelbiskuits
5 Bl. Gelatine	10 g Pistazienkerne
2 Vanilleschoten	Zitronenmelisse zum Dekorieren
160 ml Kirschwasser	
500 g Mascarpone	

Die Erdbeeren waschen und putzen. 300 g Erdbeeren mit 40 g Puderzucker pürieren. 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann tropfnass bei milder Hitze auflösen. Dann die flüssige Gelatine unter das Erdbeermark rühren und kalt stellen.

Die Vanilleschoten längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mascarpone, Vanillemark, Joghurt und restlichen Puderzucker langsam mit dem Schneebesen glatt rühren. Die

restliche Gelatine kalt einweichen und tropfnass bei milder Hitze auflösen. Etwas abkühlen lassen und vorsichtig unter die Mascarponecreme rühren. 400 g Erdbeeren in 5 mm kleine Würfel schneiden und mit einem Spatel unter die Creme mischen.

Die Löffelbiskuits in 2 cm lange Stück brechen. Die Hälfte davon in 4 Portionsschalen verteilen und mit der Hälfte des Kirschwassers beträufeln. Zuerst die Hälfte der Mascarponecreme, dann die Hälfte des Erdbeermarks darauf verteilen. Die restlichen Löffelbiskuits daraufschichten und mit dem restlichen Kirschwasser beträufeln. Mit der restlichen Creme bestreichen und etwa 2 Std. kalt stellen.

Die restlichen Erdbeeren längs halbieren, die Pistazien grob hacken. Die Creme mit den Erdbeeren, Pistazien und Melisseblättchen dekorieren und das restliche Erdbeermark dazu servieren.

### **13.8 Erdbeerkaltschale**

400 g Erdbeeren	1 El. Zitronensaft
1 Msp. Zimt	1 Tl. Minzeblättchen, gehackt
1 El. Gelierzucker	

Erdbeeren in stehendem Wasser waschen, putzen, gut abgetropft in Stücke schneiden und mit Zimt bestreuen.

Erdbeerstückchen im Mixer pürieren und anschliessend durch ein Haarsieb streichen.

Mit Gelierzucker verrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Die Suppe für 2 Std. kalt stellen und vor dem Servieren mit Minzeblättchen garnieren.

*Zubereitungszeit:* 20 Min.

### **13.9 Fruchtebecher mit Mascarpone**

12 Frische Datteln	2 Kaktusfeigen
1/2 Zitrone, Saft von	4 El. Puderzucker
2 Eier	150 g Mascarpone
Salz	100 g Sahne
2 Löffelbiskuits	

Die Datteln waschen, eventuell schälen, halbieren und die Steine auslösen. Von den Kaktusfeigen die Haut abziehen und die Früchte würfeln. Den Zitronensaft mit 1 Esslöffel Puderzucker verrühren und unter die Früchte heben. Danach zugedeckt um Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem übrigen Puderzucker schaumig schlagen, den Mascarpone unterziehen und cremig rühren. Die Eiweiße mit etwas Salz zu steifem Schnee schlagen. Die Sahne ebenfalls steif schlagen und mit dem Eischnee unter die Creme heben.

Die Früchte und die Creme schichtweise in Dessertschalen füllen und mit einer Cremeschicht abschließen. Das Dessert bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Die Löffelbiskuits zwischen Folie oder Pergamentpapier mit dem Nudelholz zerdrücken und die Brösel kurz vor dem Servieren über das Dessert streuen.

### 13.10 Grießauflauf mit Sauerkirschen

500 g Sauerkirschen	500 g Schichtkäse (10% Fett)
2 cl Kirschwasser	80 g Hartweizengrieß
100 g weiche Butter	50 g Haselnüsse, gehackt
100 g Zucker	4 Eiweiß
1 El. Vanillezucker	40 g Butter
1/2 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale von	1 El. Semmelbrösel
4 Eigelb	

Die Kirschen waschen, entsteinen und mit Kirschwasser begießen. Zugedeckt etwa 15 Min. marinieren. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Butter, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale cremig rühren und nach und nach die Eigelb dazugeben. Zu einer schaumigen Masse rühren, dann den Schichtkäse, Grieß und die Haselnüsse untermischen. Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Die Kirschen unter den Teig mischen. Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben.

Die Masse in eine mit 20 g Butter gefettete Auflaufform füllen, die Oberfläche glatt streichen, mit Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckchen besetzen. Auf der mittleren Schiene in etwa 50 Min. goldbraun backen.

Tipp: Der Auflauf schmeckt auch kalt!

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Min.

### 13.11 Haselnuss-Pudding

150 g gemahlene Haselnüsse	1 Pkg. Vanillesoßenpulver
3 Eier (getrennt, Gew.-Kl. 2)	1/2 l Milch
80 g Zucker	1 El. gehackte Haselnüsse
4 El. Rum	14 Haselnusskerne
25 g Mehl	<i>Außerdem:</i>
Salz	Alufolie
Fett für die Form	

Gemahlene Haselnüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Saftpfanne des Backofens auf die untere Einschuhleiste des Backofens schieben und zu 3/4 mit lauwarmem

Wasser füllen. Backofen auf 200°C (Gas 3) vorheizen.

Eigelb mit 50 g Zucker und 2 El. Rum zu einer cremigen Masse aufschlagen. Das Mehl und gemahlene Nüsse mischen und unterheben. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Masse ziehen. Den Teig in eine ausgefettete Kuchenform von 1 1/8 l Inhalt füllen und mit Alufolie abdecken. Form ins Wasserbad stellen und 1 Std. garen.

Inzwischen die Vanillesoße nach Packungsanweisung herstellen und mit dem restlichen Rum würzen.

Pudding aus der Form auf eine Platte stürzen und mit den gehackten und den ganzen Haselnüssen garnieren. Mit etwas Vanillesoße übergießen, den Rest dazu servieren.

*Zubereitungszeit:* 70 Min.

*Pro Portion:* 608 kcal / 2544 kJoul, Eiweiß: 16 g, Fett: 38 g, Kohlenhydrate: 39 g

### 13.12 Himbeer-Joghurt-Eis

100 g tiefgefrorene Himbeeren	200 g Sahne
50 g Puderzucker, evtl. mehr	150 g Vollmilchjoghurt
1 El. Zitronensaft	

Die Himbeeren aus dem Tiefkühlgerät nehmen. Die Sahne mit einem Drittel des Puderzuckers steif schlagen. Die leicht angetauten Himbeeren zusammen mit restlichen Puderzucker, Joghurt und Zitronensaft mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Das Himbeerpuree sofort nach und nach vorsichtig, doch gründlich unter die Schlagsahne mischen.

Die Masse in einen Tiefkühlbehälter von etwa 1 l Inhalt füllen und in 3-5 Std. gefrieren lassen.

### 13.13 Joghurt-Erdbeer-Eis

500 g TK-Erdbeeren	1/2 Limette
100 g Puderzucker	125 g Sahne
450 g Joghurt	

Die Erdbeeren auftauen lassen und pürieren. 300 g Fruchtpüree mit dem Puderzucker und dem Joghurt und Limettensaft verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Fruchtmasse ziehen. Masse in eine Metallschüssel füllen und im Gefrierfach 2-3 Std. gefrieren lassen. Dabei alle 30 Min. mit dem Schneebesen durchrühren. Das Eis portionieren und mit dem restlichen Fruchtpüree garniert servieren.

*Mengenangabe:* 8 Portionen

### 13.14 Kaiserschmarrn mit frischen Früchten

2 El. ungeschwefelte Rosinen	160 g Dinkel, Weizen oder Buchweizen
2 El. Rum, eventuell	1/2 Tl. Vanille, gemahlen
3 Eiweiß	500 g Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche oder
3 Eigelb	Bananen
1 Pr. Salz	<i>Zum Braten:</i>
20 g Honig	2 El. Butter, gehäuft
1/4 l Milch	

Die Rosinen in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser überbrühen, einige Min. ziehen lassen, dann abgießen. Mit dem Rum übergießen und aufquellen lassen oder, wenn Sie den Rum weglassen wollen, im Wasser quellen lassen. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. In einer Rührschüssel die Eigelbe mit dem Honig, der Milch und dem Mehl verrühren. 15 Min. quellen lassen.

Inzwischen die Früchte waschen, trockentupfen und entsteinen oder die Bananen schälen. Die Früchte gegebenenfalls klein schneiden. Den Eischnee auf die Teigmasse geben und vorsichtig unterheben.

Möglichst in 2 Pfannen gleichzeitig die Butter aufschäumen lassen. Den Teig hineingießen. Die eingeweichten Rosinen und die Hälfte der Früchte darauf verteilen. Die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze 2-3 Min. backen, dabei die Pfanne mehrfach rütteln. Dann die Pfannkuchen mit 2 Gabeln in Stücke zerteilen. Den Herd abschalten und den Kaiserschmarrn zugedeckt 1-2 Min. auf der noch warmen Platte ziehen lassen.

Den Kaiserschmarrn anrichten und mit den restlichen frischen Früchten bestreuen.

### 13.15 Katalanische Creme (Crema catalana)

1/2 l Milch	80 g Zucker
1 Vanilleschote	
1 St. Zimtstange	<i>Für die Karamellschicht:</i>
2 Eier	100 g Zucker
4 Eigelb	

Milch in einen Topf gießen. Vanilleschote aufschlitzen. Vanillemark herauskratzen und mit der Schote in die Milch geben. Zimtstange hinzufügen und alles langsam aufkochen. Topf vom Herd nehmen.

Eier mit Eigelb und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen in 10-15 Min. zu einer hellgelben cremigen Masse schlagen. Vanilleschote und Zimtstange aus der Milch nehmen. Die Milch in dünnem Strahl in die Eiercreme rühren.

Die Schüssel in ein leicht siedendes Wasserbad stellen und etwa 15 Min. mit dem Schneebesen schlagen, bis die Creme richtig dickflüssig geworden ist. Vanillecreme in vier Portionsschälchen füllen, abkühlen lassen und für etwa 30 Min. kalt stellen.

Den restlichen Zucker mit knapp 1/8 l Wasser bei geringer Hitze köcheln, bis eine braune Karamellsoße entsteht. Diese heiß über die Creme gießen, damit der Zucker fest wird und wie eine Schicht auf der Creme liegt. Nochmals kalt stellen, gut gekühlt servieren.

Variante: Sie können auch die Zuckerschicht weglassen, und dafür gedünstete Birnen zu der Creme servieren. Pro Person eine Birne schälen, halbieren und entkernen. Die Früchte mit dem Saft von 1 mittelgroßen Orange, 200 ml Malaga oder trockenem Olo-roso sowie 50 g Rosinen, 50 g gehackten Mandeln und 2 Nelken in eine Auflaufform geben. Im auf 200°C (Gas Stufe 3) vorgeheizten Backofen (Mitte) etwa 30 Min. garen. Warm oder abgekühlt mit der Creme servieren.

*Zubereitungszeit:* 45 Min. (+ 1 1/2 Std. Kühlen)

### 13.16 Kirschsuppe mit Zimt

500 g süße Kirschen	1/2 unbehandelte Zitrone
1/8 l trockener Rotwein, ersatzweise roter Wein	Zimtpulver
Fruchtsaft	150 g Crème fraîche
50 g Zucker	

Die Kirschen waschen und entsteinen. Die Kirschen mit dem Wein, 1/8 l Wasser und dem Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ein Stück Schale dünn abschneiden. Die Schale fein hacken. Dann die Zitrone auspressen.

Die Kirschen etwas abkühlen lassen, dann mit dem Pürierstab im Topf pürieren. Die Kirschen mit etwa 1 Teelöffel Zimt und der Crème fraîche mischen. Eventuell 1 Esslöffel Crème fraîche für die Garnierung beiseite stellen. Mit der Zitronenschale und etwas Zitronensaft abschmecken und portionsweise in Schälchen füllen. Warm oder abgekühlt nach Belieben mit Crème fraîche und Zimt garnieren und servieren.

### 13.17 Kluay Tod (Bananen im Teigmantel)

2 gross. Bananen	1 El. Sesamsamen
7 El. Tempuramehl	1 l Pflanzenöl
1/8 l Wasser	4 El. flüssiger Honig
1 El. Zucker	Salz
3 El. Kokosflocken	

Die Bananen schälen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte noch einmal quer in 2 gleich große Teile schneiden.

Das Tempuramehl mit etwa 1/8 l Wasser, Zucker und 1 Prise Salz so anrühren, dass

ein klumpenfreier, zähflüssiger Teig einsteht. Die Kokosflocken, die Sesamsamen und eventuell noch etwas Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Das Öl in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins heiße Fett taucht, kleine Bläschen aufsteigen. Die Bananenstücke im Teig wenden und im schwimmenden Fett etwa 2 Min. ausbacken. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben, gut abtropfen, auf Küchenpapier ab fetten lassen. Die Bananen auf einer Platte anrichten, mit Honig beträufeln und servieren.

### 13.18 Knusprige Erdnusshäufchen (Crunchy Peanut Balls)

100 g Vollmilchschokolade	200 g Erdnüsse, ungesalzen und frisch
100 g Zartbitterschokolade	50 g Corn flakes
50 g Erdnusscreme	
25 g brauner Zucker	

Schokolade in Stücke brechen und in einem Stieltopf über ganz geringer Hitze schmelzen lassen. Alle restlichen Zutaten in die weiche Schokolade einrühren. Mit zwei Esslöffeln zu kleinen Häufchen (etwa 25 Stück) auf eine geölte Platte oder ein Backblech setzen und erstarren lassen.

*Mengenangabe:* 25 Stück

### 13.19 Mangoparfait an Biskuitsternen

<i>Für die Sterne</i>	
1 Ei	1/2 Zitrone, Saft von
1 El. Wasser	100 ml Sahne
40 g Rohrzucker	2 Eier
20 g Weizen	60 g Rohrzucker
15 g Speisestärke	150 g Himbeeren (TK)
1/2 Tl. Weinsteinbackpulver	2 El. Birnendicksaft
1 Tl. Kakaopulver, gestr.	1 Tl. Spekulatiusgewürz
	1 Tl. Lebkuckuchengewürz
<i>Für das Mangoparfait</i>	2 Msp. Bourbon-Vanille
1 Mango	1 Msp. Anis, gemahlen

Ein Backblech zu Hälften mit Backpapier auslegen. Für den Biskuitteig das Ei trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb mit Wasser, Rohrzucker und Spekulatiusgewürz schaumig rühren. Den Eischnee daraufgeben. Weizen fein mahlen und mit Speisestärke, Weinsteinbackpulver und Kakaopulver auf den Eischnee sieben. Alles gleichmäßig unter die Eigelbmasse heben und auf das Backpapier streichen. Den Biskuit im vorgeheizten

Ofen backen.

Schaltung: 180-200°C, 2. Schiebeleiste v.u. 160-180°C, Umluftbackofen 15-20 Min.

Anschließend auf ein glatte Fläche stürzen, das Backpapier abziehen, 8 Sterne aus dem Teig mit Weihnachtsausstecher ausstechen und abkühlen lassen.

Für das Mangoparfait Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern abschneiden. Die Hälfte des Fruchtfleisches pürieren und mit dem Zitronensaft und Lebkuchengewürz verrühren, die restlichen Mangospalten für die Dekoration zurück behalten. Einen Esslöffel Sahne abnehmen und beiseite stellen, die restliche Sahne steif schlagen. Ein Ei trennen und das Eiweiß mit 10 g Rohrzucker steif schlagen. Eigelb mit dem anderen Ei und restlichen Zucker sehr gut schaumig rühren und zum Mangopüree geben. Eischnee und Sahne unterheben und die Masse in 4 Förmchen oder Tassen füllen. Förmchen abdecken und mindestens zwei Std. ins Gefrierfach stellen.

Himbeeren durch ein Sieb streichen, mit Birnendicksaft und restlichen Gewürzen verrühren. Vor dem Servieren das Mangoparfait auf 4 Teller stürzen. Mangospalten, Biskuitsterne und Himbeerpuree dazugeben. Mit der zurückgelassenen Sahne das Himbeerpuree verzie ren.

### 13.20 Marzipan-Bratäpfel mit Vanillesoße

10 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)	1/2 l Milch
200 g Mandeln, sehr fein gemahlen	1 Tl. Vanille, gemahlen
4 El. Ahornsirup	4 El. Sahne
2 El. Wasser, evtl. mehr	3 El. Ahornsirup oder Honig
10 halbe Walnüsse	1 Pr. geriebene Zitronenschale
<i>für die Vanillesoße:</i>	
100 g Reis, fein gemahlen	1 Pr. Kardamom
1/2 l Wasser	1 Pr. Salz

Die Mandeln mit dem Ahornsirup und dem Wasser zu einer Marzipanmasse verkneten. Das Kerngehäuse der Äpfel ausstechen, sofort mit der Marzipanmasse füllen und oben auf die Füllung eine Walnusshälfte legen. Bei 200°C 15-20 Min. in einer Auflaufform backen. Das Reismehl mit dem Wasser und der Milch verrühren und zum Kochen bringen. Vanille zugeben und ca. 5 Min. unter Rühren köcheln lassen. Danach die Sahne und den Ahornsirup zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße heiß zu den Bratäpfeln servieren.

*Mengenangabe:* 10 Stück

### 13.21 Mocca-Kirsch-Creme

200 g Sauerkirschen	100 g Sahnequark
80 g Zartbitter-Schokolade	3 El. Zucker
200 g Sahne	50 g Schokoladenbohnen
6 Tl. lösliches Kaffeepulver	

Die Sauerkirschen waschen, entsteinen und beiseite stellen. Die Zartbitter-Schokolade in Stücke brechen, mit 2 Esslöffeln Wasser im Wasserbad schmelzen und wieder abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen und die noch flüssige, aber abgekühlte Schokolade drunterziehen.

Das Kaffeepulver in 2 Esslöffeln lauwarmem Wasser auflösen.

Den Sahnequark auf einem feinen Sieb gut abtropfen lassen. Mit dem Zucker und dem Kaffee vermischen. Alles zusammen zur Schokoladensahne geben und sehr gründlich miteinander vermischen.

Die Sauerkirschen unter die Creme ziehen und in hohe Gläser einfüllen. Mit den Schokoladenbohnen garnieren.

Tipp: Anstelle von Sauerkirschen kann man eingelegte Kirschen (zum Beispiel aus dem Rumtopf) verwenden. Das Dessert erhält dadurch eine besonders aparte Note.

### 13.22 Mousse au chocolat mit Kiwipüree

150 g dunkle Schokolade	2 El. Likör nach Geschmack, evtl. mehr
3 Eier	4 Kiwis
1/2 l Sahne	

Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen. Eier im Wasserbad schaumig schlagen und eventuell Likör zugeben. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Schokolade mit der Eimasse mischen, Sahne steif schlagen. Erst 1/3 der Sahne unter die Schokoladen-Ei-Masse heben, dann den Rest. Kiwi mit etwas Zucker pürieren und einen Soßenspiegel bereiten.

### 13.23 Punschmousse mit Orangen-Feigensalat

<i>Mousse</i>	
200 ml Orangensaft	1 Nelke
1/4 Zitrone, Saft von	1 Sternanis
1/2 Zimtstange	40 ml Wasser
1 Pimentkorn	1 Tl. (leicht gehäuft) Agar-Agar
	80 g Akazienhonig

120 g Sahne, geschlagen	100 ml Orangensaft
<i>Orangen-Feigensalat</i>	1 Tl. Akazienhonig
2 Orangen	1 El. Walnüsse, grob gehackt
3 getrocknete Feigen, feine Streifen	

Orangensaft mit den Gewürzen vermengen, aufkochen und 15 Min. ziehen lassen. Das Agar-Agar-Pulver mit dem Wasser verrühren, quellen lassen und nach 10 Min. in den Orangensaft einröhren. Flüssigkeit 2-3 Min. kochen lassen, den Akazienhonig zugeben und Flüssigkeit auf ca. 40°C abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Orangen schälen und grob würfeln. Orangenstücke mit Feigen, Orangensaft und Akazienhonig vermengen und durchziehen lassen. Gehackte Walnüsse in einer trockenen Pfanne andarren.

Von der abgekühlten Punschmasse ein Viertel schnell in die geschlagene Sahne einröhren. Sahne-Punschmischung sofort zur Punschmasse zurückgeben und schnell unterrühren. In eine Schüssel abfüllen und zugedeckt im Kühlschrank 3-4 Std. durchziehen lassen. Punschmousse kurz vor dem Verzehr und mit dem Orangen-Feigensalat anrichten. Mit Walnüssen bestreuen.

### 13.24 Quark-Zitronen-Creme

400 g Sahnequark	1 El. Orangenlikör
2 El. Zitronensaft	5 El. gemahlene Haselnüsse
5 El. Zucker	100 g Sahne
100 g Erdbeeren	
1 Zitrone	

Den Quark mit dem Zitronensaft und dem Zucker verrühren.

Die Erdbeeren vorsichtig waschen und dann entstielen. Eventuell in mundgerechte Stücke schneiden und zum Sahnequark geben. Einige schöne Beeren für die Garnitur beiseite legen.

Die Zitrone schälen und filetieren. Die Hälfte der Schnitte in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangenlikör und den gemahlenen Haselnüssen unter den Zitronen-Sahne-Quark mischen.

Die Creme in 4 Gläser oder Förmchen füllen und etwa 1 Std. kalt stellen. Die Sahne steif schlagen. Vor dem Servieren die Creme mit den in Stückchen geschnittenen Zitronenschnitten und den zurückbehaltenen Erdbeeren garnieren.

Tipp: Die Creme kann nicht nur mit Erdbeeren, sondern auch mit anderen klein geschnittenen Früchten garniert werden. Mit Magerquark zubereitet, wird die Creme zwar kalorienärmer, verliert aber ihren feinen Geschmack.

### 13.25 Rheingauer Weinapfel mit Vanillesoße

2 Äpfel, à ca. 130 g	Vanillearoma
15 g Walnüsse, gehackt	Süßstoff
20 g Sultaninen	1 Eigelb
Streusüße	250 ml Milch (0,3% Fett)
Zimt	
125 ml Weißwein (Rheingauer)	

Äpfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Nüsse, Sultaninen, Streusüße und Zimt vermischen und in die Äpfel füllen. Äpfel in eine feuerfeste Form setzen, mit Wein übergießen und bei schwacher Hitze gar dämpfen. Milch bis auf 4 El. erhitzen, Vanillearoma und Süßstoff einrühren. Eigelb und Speisestärke mit der restlichen Milch verquirlen und in die noch heiße Milch geben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zu den heißen Weinäpfeln servieren.

*Mengenangabe:* 2 Portionen

### 13.26 Rohe rote Grütze

1/2 l Wasser	4 El. flüssiger Honig, evtl. mehr je nach Süße der Früchte
100 g echter Sago	
350 g Johannisbeeren oder Stachelbeeren	1/4 Tl. gemahlene Vanille
350 g Himbeeren oder Erdbeeren	

Das Wasser zum Kochen bringen, den Sago einstreuen, aufkochen und unter öfterem Umrühren kochen lassen, bis die Masse glasig ist, dann kalt stellen. Die Früchte waschen, verlesen, dann mit dem Honig pürieren. Die Sagomasse mit dem Schneebesen aufschlagen, das Beerenmus und die Vanille untermischen. Die rote Grütze in Gläsern anrichten.

*Zubereitungszeit:* 50 Min.

### 13.27 Rote Grütze

375 g rote Johannisbeeren	1/2 Vanilleschote
250 g Sauerkirschen	250 g Zucker
250 g Himbeeren	60 g Stärkemehl
3/4 l Wasser	

Die Johannisbeeren waschen und entstielen. Die Sauerkirschen waschen, entstielen und entkernen. Die Himbeeren nur waschen. Die beiden Beerensorten mit 1/2 l Wasser bedecken und 5 Min. kochen lassen.

Die Früchte mit dem Saft durch ein Sieb in einen Topf streichen. Das Fruchtmus soll etwa einen 3/4 Liter ergeben. Die Vanilleschote aufschlitzen, mit dem Zucker zum Fruchtmus geben und alles zum Kochen bringen. Die Sauerkirschen hinzufügen.

Die Stärke mit dem restlichen Wasser glatt rühren. Unter ständigem Rühren zur kochenden Fruchtmasse geben. Einige Male aufwallen lassen. Die Grütze in kalt ausgespülte Förmchen füllen und mit etwas Zucker bestreuen damit sich keine Haut bildet.

Tipp: Wenn Sie außerhalb der Beerensaison nicht auf Rote Grütze verzichten wollen, so gelingt sie auch sehr gut aus tiefgekühlten Beeren. Die Grütze kann übrigens gestürzt werden, wenn die Stärkemenge auf etwa 80 g erhöht wird.

### 13.28 Sahne "Black & White"

1 B. Sahne	1 Tl. Kakao, gestr. (Instant)
50 g weiße Schokolade	2 El. saure Sahne
25 g Zartbitterschokolade	

In zwei kleine Schüsseln je einen halben Becher Sahne gießen; in die eine die zerbröckelte weiße Schokolade, in die andere die Zartbitterschokolade und den Kakao geben und gut verrühren.

Mikrowelle: 3 Min. 600 W (immer wieder durchrühren)

Anschließend beide Sahnemischungen kühl stellen. Vor dem Servieren jeweils steifschlagen; mit je 1 El. saurer Sahne vermischen. Die dunkle und helle Sahne gleichzeitig in Dessertschalen füllen, damit der "Schwarz-Weiß" Effekt entsteht.

*Mengenangabe:* 6 Portionen

### 13.29 Schokoladen-Quark mit Bananen

2 gross. Bananen	80 g Zucker
400 g Quark	2 El. Zitronensaft
150 g Blockschokolade	
250 g Sahne	

Bananen schälen, bis auf einen Rest pürieren und mit dem Quark vermischen. Die Blockschokolade mit einem Sparschäler hobeln und zur Quarkspeise geben. Sahne mit dem Zucker steif schlagen und unterheben. Den Zitronensaft zufügen und die Quarkspeise abschmecken. Speise kühlen und mit Bananenscheiben garnieren.

### **13.30 *Tirami su (Italienisches Dessert)***

50 g Instant-Kaffeepulver (Espresso oder Mokka)	1 kg Mascarpone
8 Eigelb	3 Pakete Löffelbiskuits, à ca. 75 g
200 g Puderzucker	10 g Kakaopulver
4 cl Amaretto	

Aus dem Kaffeepulver und 1/4 l Wasser einen Espresso oder Mokka bereiten und abkühlen lassen. Inzwischen Eigelb, Puderzucker und Amaretto mit den Quirlen des Handrührers zu einer dicklich-weißen Creme aufschlagen. Den Mascarpone mit dem Schneebesen drunterziehen. Die Löffelbiskuits auf einer Platte ausbreiten. Mit einem Pinsel mit Espresso bestreichen, so daß sie vollgesogen, aber nicht schwammig sind. Den Boden einer Form mit Löffelbiskuits auslegen. Creme darübergeben, mit restlichen Biskuits garnieren. Das fertige Tirami su für mindestens 4 Stunden, am besten aber über Nacht, zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren den Kakao durch ein Teesieb darüberstäuben.

*Mengenangabe:* 15 Portionen:

### **13.31 *Trauben-Apfelkompott***

400 g weiße Trauben	Honig
1 Apfel (ca. 150 g)	Zitronensaft
50 ml Orangensaft, frisch	(Orangenlikör)
50 ml süßen Wein, ersatzw. Traubensaft	

Trauben halbieren, entkernen. Apfel in kleine Stückchen schneiden. Mit Orangensaft und Wein (Traubensaft) ca. 5 Min. köcheln lassen. Die vorbereiteten Trauben zugeben, abkühlen lassen. Das lauwarme Kompott mit Honig, Zitronensaft und/oder Orangenlikör abschmecken.

### **13.32 *Überbackene Pfirsiche mit Mandel-Streuseln und Mascarponecreme***

1 kg Pfirsiche	<i>Für die Creme</i>
100 g Mehl	250 g Mascarpone
100 g Mandeln, gemahlen	1 El. Zitronensaft
100 g Zucker	1 El. Zucker
1 Tl. Zimt	1 Pr. Salz
125 g Butter	

Pfirsiche mit heißem Wasser überbrühen, häuten, entsteinen, in Spalten schneiden, in eine gefettete ofenfeste Form geben.

Mehl, Mandeln, Zucker und Zimt mischen. Butter zerlassen, zugeben. Zuerst mit dem Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu Streuseln kneten. Streusel auf den Früchten verteilen. Bei 180°C ca. 30 Min. im Backofen backen.

Für die Creme: Mascarpone, Zitronensaft, Zucker und Salz miteinander verrühren, kühlstellen. Creme zu den gebackenen Pfirsichen servieren. Schmeckt heiß und kalt.

### 13.33 Vanillecreme mit Erdbeermanz

3 Bl. weiße Gelatine	300 g Erdbeeren
1 Eigelb	2 Zitronensaft
50 g Zucker	50 g Puderzucker
1 Vanilleschote	50 g Bitterschokolade
300 ml Milch	4 Erdbeeren mit Grün zur Garnierung
200 ml Sahne	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Eigelb mit Zucker Schaumig schlagen. Das Vanillemark aus der Schote kratzen und mit der Milch kurz aufkochen lassen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Eigelbmasse unter die Milch mischen, dann die ausgedrückte Gelatine unterrühren. Die Creme bei milder Hitze bis kurz vor dem Siedepunkt aufschlagen, dann durch ein Sieb streichen. Im kalten Wasserbad weiterschlagen, bis die Creme dicklich wird. Die Sahne steif schlagen und unter die Vanillecreme rühren. Die Creme kalt stellen.

Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und mit 2 El. Wasser, Zitronensaft und Puderzucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 7 Min. kochen. Anschließend die Früchte pürieren. Das Erdbeermanz kalt stellen.

Die Vanillecreme mit einem Esslöffel abstechen und auf Tellern anrichten. Das Erdbeermanz darum gießen. Die Schokolade mit dem Sparschäler raspeln und das Dessert mit den Schokoraspeln und einer Erdbeere garnieren.

### 13.34 Weinschaum mit Trauben

200 g helle Trauben	5 Eier
1/2 l Mosel- oder Saarwein	2 Tl. Zitronensaft
125 g Zucker	2 Tl. Weizenstärke, gestr.
1 Zitronenschalen-Spirale	

Die Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Einen großen Topf halb mit Wasser füllen, erhitzen. Alle Zutaten, bis auf die Trauben, in einem etwas kleineren hohen Topf mischen. Diesen in den größerer (Wässerbad) stellen und bei mittlerer Hitze die Masse

mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Das Wasser im Außentopf soll nicht sprudeln, sondern nur heiß bleiben. Wenn die Eimasse langsam cremig wird und aufzusteigen beginnt, sofort vom Herd nehmen und noch heiß in 4 Gläser füllen. Die Traubenhälften in die Creme sinken lassen, Sofort servieren.

### 13.35 Zitronensorbet

1/2 l Wasser	1 Eiweiß
400 g Zucker	<i>zum Garnieren</i>
1 unbehandelten Zitrone, dünn abgeschälte Schale von	Zitronenscheiben und einige Zweige Melisse
1/4 l frischer Zitronensaft	

Das Wasser mit dem Zucker und der Zitronenschale zu einem Sirup kochen. Das Ganze durch ein Sieb gießen und mit dem Zitronensaft gründlich vermischen.

Die Flüssigkeit in einer Sorbetiere oder in einer flachen Metallschüssel im Gefrierfach des Kühlschrankes oder in der Tiefkühltruhe zu Wassereis gefrieren lassen.

Das Eis muss während des Erstarrens 2-3 mal kräftig durchgerührt werden. Einfacher ist es, nach 1 Std. Gefrierzeit die Sorbetmasse ganz kurz in den Mixer oder die Küchenmaschine zu geben und diesen Vorgang nach einer weiteren Std. zu wiederholen. Inzwischen das Eiweiß schnittfest schlagen und unter die angefrorene Sorbetmasse rühren.

Das Sorbet 1 Std. vor dem Verbrauch aus dem Tiefkühlfach in den Kühlschrank stellen. Inzwischen 4 Teller oder Gläser im Tiefkühlfach frostig kühlen.

Entweder mit einem Eisformer kleine Eisbällchen formen oder mit 2 Esslöffeln kleine Portionen ausstechen und schuppenförmig auf die eisgekühlten Teller geben. Nach Belieben mit Zitronenscheiben und Melisenzweigen garnieren und frische Himbeeren oder andere Beerenfrüchte dazu reichen.

### 13.36 Zitronenspeise "Eureka"

3 Eier	6 Bl. weiße Gelatine
125 g Zucker	250 g Schlagsahne
4 El. Zitronensaft	1 Zitrone
2 El. Portwein	Zitronenmelisse
250 g Magerquark	
1 B. Magermilchjoghurt	

Eier trennen. Eigelb mit Zucker so lange schlagen, bis die Masse hell und cremig ist. Zitronensaft, Portwein, Quark und Joghurt unterrühren.

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im heißen Wasserbad

auflösen. Gleichmäßig unter die Zitronen-Quark-Masse rühren und so lange kalt stellen, bis sie fest zu werden beginnt.

Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Etwas Sahne zum Garnieren in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kalt stellen. Restliche Sahne mit Eischnee unter die Zitrorten-Quark-Creme heben und in vier Dessert-Gläser füllen.

Zitrone so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Zitrone in ca. 2 mm dicke Scheiben scheiden und die Scheiben anschließend halbieren.

Die Zitronenspeise "Eureka" mit jeweils einem Sahnetupfen, halbierten Zitronenscheiben und Zitronenmelisse garniert servieren.

### 13.37 Zuppa inglese

5 Bl. weiße Gelatine	(italienischer Mandellikör)
100 g kandierte Früchte	1/4 l Schlagsahne
500 g Sahnequark	2 Pakete Löffelbiskuits, à ca. 75 g
2 El. Zucker	100 g Borkenschokolade
2 Pkg. Vanillinzucker	
10 El. Amaretto	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 20 g kandierte Früchte für die Dekoration beiseite legen, den Rest in kleine Würfel schneiden. Den Quark mit Zucker, Vanillinzucker, 2 El. Amaretto und den Fruchtwürfeln verrühren.

Die Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen und unter die Creme rühren. Dann die steif geschlagene Sahne unterziehen.

Beide Pakete Löffelbiskuits in eine flache Schüssel legen, mit 8 El. Amaretto beträufeln und durchziehen lassen. Die Hälfte davon in eine Glasschüssel umfüllen. Die Hälfte der Quarkcreme darauf verteilen und mit 50 g Borkenschokolade bestreuen. Die übrigen Löffelbiskuits darüber schichten. Zum Schluss die restliche Creme darübergeben und mit den kandierten Früchten belegen. Mit der zweiten Hälfte der zerbröselten Schokolade bestreuen.

*Pro Portion:* ca. 650 kcal (2720 kJ)

*Zubereitungszeit:* 25 Min.

### 13.38 Zwetschgenauflauf

150 g Weizenmehl	4 Eiweiß
4 Eigelb	75 g Zucker
1 Pr. Salz	500 g Zwetschgen
0.35 l Milch, ca.	Butter für die Form
1 cl Armagnac	10 g Butterflocken

Das Mehl in eine große Schüssel sieben, eine Vertiefung hineindrücken, Eigelbe und das Salz hineingeben. Alles miteinander verrühren und so viel Milch hinzufügen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Zum Schluss den Armagnac dazugeben.

Die Eiweiße mit dem Zucker sehr steif schlagen und unmittelbar vor dem Backen unter den Teig ziehen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Zwetschgen waschen und entsteinen, halbieren, locker unter den Teig mischen und die Masse in eine gut ausgebutterte Springform oder eine Auflaufform füllen. Die Butterflocken auf der Oberfläche verteilen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen 40-45 Min. backen.

Am besten noch lauwarm mit Vanillesoße oder Vanilleeis servieren.

Tipp: Anstelle von Armagnac kann man auch Zwetschgenwasser verwenden. Der Auflauf lässt sich ebenso gut mit Aprikosen zubereiten.



## 14 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 14.1 Amerikanischer Pecan Pie

150 g Mehl	2 Eier
100 g kalte Butter	1/8 l Sahne
1 Pr. Salz	3 El. dunkl. Zuckerrübensirup
1 Ei	2 Pkg. Vanillinzucker
200 g Pecan-Nüsse ersatzw. Walnüsse	Puderzucker

Mehl, Butter, Salz und Ei zu einem glatten Teig verkneten. 15 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Den kalten Teig gleichmäßig in eine Tarte-Form (20 cm Durchm.) drücken, so dass auch der Formrand bedeckt ist.

So viel Nüsse auf den Teig legen, dass der Boden bedeckt ist. Die restlichen Nüsse grob hacken und überstreuen.

Eier, Sahne, Sirup und Vanillinzucker verquirlen, über die Nüsse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Min. auf dem Boden backen, nach 15 Min. mit Alufolie abdecken. Den Pie dann 10 Min. im ausgeschalteten Backofen auskühlen lassen, aus der Tarte-Form nehmen und evtl. mit Puderzucker bestäuben.

### 14.2 Apfeltorte

200 g Mehl	100 g Doppelrahm-Frischkäse
2 Tl. Backpulver, gestrichen	75 g brauner Zucker
100 g Zucker	1 Ei
1 Ei	1 1/2 Tas. Sahne
100 g Butter	
6 geschälte Äpfel	

Das Mehl und Backpulver vermischen, auf ein Backbrett schütten, Zucker darüberstreuen, in die Mitte ein Vertiefung drücken und das Ei hineinschlagen. Die Butter als Flöckchen an den Rand setzen, alles mit einem breiten Messer durchhacken und danach zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie einwickeln und eine Weile im Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Doppelrahmfrischkäse, Zucker, Ei und Sahne zu einer glatten Masse verrühren. 2/3 der Menge vom gekühlten Teig in eine Glas- oder Porzellans-Backform füllen, den Teig am Boden glätten und am Rand hochziehen. Die Apfelscheiben daraufgeben, die Käsemischung darüberfüllen, den restlichen Teig ausrollen, 1 cm breite

Streifen daraus radeln und diese gitterartig auf die Torte legen. Die Backform auf den Rost stellen, in den vorgeheizten Backofen schieben und bei starker Backhitze (225°C) 40-45 Min. backen. Die Apfeltorte warm oder kalt servieren und geschlagene Sahne dazu reichen.

*Mengenangabe:* 1 Torte

### 14.3 Birnentaschen mit Vanillesoße

1 Pkg. Beerencocktail (TK 300 g)	1 gross. Dose Birnen (820 g)
2 Pkg. Blätterteig (TK à 300 g)	1 klein. Dose Birnen (420 g)
Zucker	Mehl zum Ausrollen
4 Zwiebäcke	2 Eigelb
50 g Butter oder Margarine	2 El. Milch
75 g Mandelblättchen	etwas Puderzucker zum Bestäuben
50 g Zucker	
1 Pkg. Vanillinzucker	

Beerencocktail auftauen lassen. Blätterteig ausgebreitet auftauen lassen. Zwieback in einen Kunststoffbeutel geben und mit der Kuchenrolle zerkrümeln.

Butter oder Margarine in einer Pfanne schmelzen. Zwieback und Mandeln darin anrösten. Zucker und Vanillinzucker darüber streuen und goldbraun rösten, abkühlen lassen.

Birnen in einem Sieb abtropfen lassen. 5 Blätterteigplatten aufeinander legen und auf der bemehlten Arbeitsfläche auf 40x40 cm ausrollen, Teigränder mit einem Teigrädchen nachschneiden. Das Quadrat kreuzweise diagonal und einmal senkrecht und waagerecht durchschneiden, so dass 8 Dreiecke entstehen.

Eigelb mit Milch verquirlen, die Kanten der Dreiecke damit bestreichen.

Die Hälfte der Zwiebackmasse und die Hälfte der Beeren in die Mitte der Teigstücke geben. Jeweils eine Birnenhälfte darauf setzen. Teigecken übereinander legen, andrücken. Birnentaschen dünn mit Eigelb bestreichen. Den Teig etwas oberhalb der Ecken mit einem Messer einritzen.

Aus den restlichen Teigplatten und Zutaten weitere 8 Taschen herstellen.

Birnentaschen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech setzen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200°C (Gas 3) 20-30 Min. backen. Lauwarm mit Puderzucker bestäuben. Dazu: Vanillesoße

*Mengenangabe:* 16 Stück

*Backzeit:* 20-30 Min.

*Zubereitungszeit:* 45 Min.

*Pro Stück* 329 kcal / Eiweiß: 4 g, Fett: 18 g, Kohlenhydrate: 35 g

#### **14.4 Blätterteigstangen mit Käse**

300 g Blätterteig (TK)	1 El. Sahne
125 g Hartkäse (z. B. Emmentaler)	1 Tl. Kümmelkörner
1 El. Joghurt	<i>Für die Arbeitsfläche:</i>
1 Ei	Mehl
1 Tl. Paprikapulver, edelsüß	

Die Blätterteigtaschen nebeneinander legen und in etwa 20 Min. auftauen lassen. Inzwischen den Käse von der Rinde befreien und fein reiben. Mit dem Joghurt, dem ein und dem Paprikapulver mischen. Die Arbeitsfläche mit wenig Mehl bestäuben. Die Blätterteigtaschen aufeinander legen und darauf zu einer dünnen Platte ausrollen. Die Teigplatte mit der Käsemasse bestreichen und einmal zusammenklappen. Die Platte in Streifen von etwa 2 cm Breite und 10 cm Länge schneiden.

Die Streifen zu Spiralen drehen, auf ein kalt abgespültes Backblech legen, mit der Sahne bestreichen und mit dem Kümmel bestreuen. Die Stangen etwa 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Käsestangen im Backofen etwa 15 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind, dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

#### **14.5 Käsebälle**

200 g Frischkäse	1/2 Tl. Zitronensaft
150 g geriebener Gouda	gehackte Nüssen
1 Paprikaschote	gehackte Petersilie
1 gross. Zwiebel	
1 Tl. Worcestersauce	

Frischkäse und Gouda verrühren, Paprikaschote und Zwiebel sehr fein schneiden, alles mit Worcestersauce und Zitronensaft vermischen. Die Masse zu einer Kugel formen, mit Nüssen oder gehackter Petersilie wälzen. In Folie wickeln und im Kühlschrank fest werden lassen. Zu Blätterteiggebäck reichen.

#### **14.6 Knusperoliven**

150 g Mehl	1 Pr. Paprika
125 g Butter	200 g Oliven, gefüllte
250 g Gouda, alt	
1 Pr. Salz	

Aus Mehl, Butter, frisch geriebenem Gouda, Salz und Paprika einen Mürbeteig zubereiten. In Folie gewickelt eine halbe Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Die Oliven in einem Sieb

abtropfen lassen. Den Teig zu Rollen mit dem Durchmesser eines Fünfmarkstücks formen. In 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In jede Scheibe eine Olive eindrücken, den Teig darumlegen und zwischen den Handflächen zu einer kirschgroßen Kugel rollen.

Die Knusperchen auf ein gebuttertes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C 20 Min. backen. Nach dem Backen in jede Knusperolive einen Picker stecken, heiß oder kalt servieren.

Tipp: Statt der Oliven Käsewürfel oder klein geschnittenen rohen Schinken in die Kugeln füllen.

## 14.7 Mürbes Käsegebäck

125 g Mehl

100 g Weizenvollkornmehl

1 Tl. Backpulver, gestr.

1 Tl. Salz, gestr.

1 Pr. Pfeffer, kräftige

1 Pr. Paprika, kräftige

100 g Butter, kalte

100 g geriebener Emmentaler

1 Ei

*Zum Bestreichen:*

1 Eigelb

1 El. Sahne

*Zum Bestreuen:*

Kümmel

Sesam

Mohn

25 g fein geriebener Emmentaler

*Für das Backblech:*

Butter

*Für die Arbeitsfläche:*

Mehl

Das Mehl, das Weizenvollkornmehl, das Backpulver, das Salz und die Gewürze mischen. Die Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem Käse und dem Ei zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Alufolie wickeln und für etwa 30 Min. kühl stellen.

Das Ei mit der Sahne verquirlen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech einfetten.

Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig messerrückendick ausrollen und verschiedene Formen ausstechen oder ausschneiden. Die Plätzchen auf das Blech legen und mit dem Eigelb-Sahne-Gemisch bestreichen. Abwechselnd mit dem Kümmel, dem Sesam, dem Mohn und dem Emmentaler bestreuen. Das Käsegebäck im Backofen in etwa 10 Min. goldgelb backen.

## 14.8 Nussröllchen (Orechowyje trubotschki)

<i>Für den Teig</i>	1/4 Tl. Zimt
150 g Butter	<i>Zum Fertigbacken</i>
200 g saure Sahne	Butter
600 g Mehl	Eigelb
<i>Für die Füllung</i>	Puderzucker
300 g Walnüsse	Vanillezucker
200 g Zucker	
50 g Honig	

Teig: die weiche Butter schaumig schlagen. Unter ständigem Rühren die saure Sahne beifügen. Nach und nach die Hälfte des Mehls untermischen und zu einem Teig kneten. Diesen auf eine mit Mehl bestreute Oberfläche legen, das restliche Mehl zufügen und weitere 7-10 Min. kneten, bis eine homogene Masse entsteht.

Füllung: die Walnüsse durch den Wolf drehen, den Zucker und den Honig zugeben, mit dem Zimt würzen und alles gut vermengen. Den Teig in Stücke von etwa 50 g teilen. Jedes zu einem sich einseitig verjüngenden Streifen ausrollen. Die Oberflächen mit Butter bestreichen, kleine Portionen der Füllung darauf verteilen und die Streifen vom breiteren Ende her zusammenrollen. Die Röllchen auf ein mit Butter bestrichenes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen und 20-30 Min. in den auf 180°C vorgeheizten Backofen stellen. Etwas Puderzucker mit Vanillezucker vermischen, die Röllchen damit bestreuen.

Variante: Den Zimt durch gemahlenen Kardamom ersetzen.

## 14.9 Überbackene Birnentorte

<i>Belag:</i>	1 El. Zucker
1 kg Birnen (z.B. William Christ)	
1/4 l Wasser	<i>Außerdem:</i>
1 Stückchen frische Ingwerwurzel	150 g Butterkekse
1/2 Zimtstange	40 g Butter
4 Nelken	2 cl Birnengeist
1 unbehandelten Zitrone, Schale von	100 g Sahne
10 Bl. weiße Gelatine	1 El. Schokoladenblättchen
1 El. Birnengeist	

Die Birnen schälen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Das Wasser mit den Gewürzen aufkochen lassen, die Birnenspalten hineingeben und zugedeckt darin weich kochen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

5 schöne Birnenstücke aus dem Sud nehmen und für die Garnitur beiseite legen. Die Gewürze herausfischen und die restlichen Birnen mitsamt Saft im Mixer fein pürieren. Die gut ausgedrückten Gelatineblätter im heißen Birnenmus unter Rühren auflösen, mit

Birnengeist und Zucker abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen die Kekse im Mixer zerbröseln, 2 Esslöffel abnehmen, den Rest mit der weichen Butter und dem Birnengeist zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Rand einer Springform von 24 cm Durchmesser auf eine Tortenplatte legen und den Boden mit der Keksmasse bedecken. Mit den zurückgelassenen Keksbröseln bestreuen. Die Birnenmasse darauf verteilen und im Kühlschrank erstarren lassen.

Die Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Die Torte mit Sahnetupfen garnieren und mit den Schokoladenblättchen bestreuen. Die zurückgelassenen Birnenspalten zwischen den Sahnetupfen anordnen. Die Torte vor dem Servieren gut durchkühlen lassen.

*Mengenangabe:* 10 Stücke

#### 14.10 Yoqurt Tatlısı (Türkischer Joghurt-Kuchen)

*Für den Sirup*

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 1 kg Zucker           | 1 unbeh. Zitrone,<br>abgeriebene Schale von |
| 1 l Wasser            | 250 g Joghurt                               |
| 1/2 Zitrone, Saft von | 200 g Mehl                                  |

*Für den Kuchen*

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 2 Eier            | 1 Pkg. Backpulver |
| 200 g Puderzucker | 7 El. Öl          |

Wasser und Zucker zum Kochen bringen, Zitronensaft zufügen. Falls notwendig, abschäumen. Wird heiß über den Kuchen gegeben, also erst zubereiten, wenn der Kuchen backt.

Eier und Puderzucker verrühren, Joghurt zugeben und gut durchrühren. Geriebene Zitronenschale, Hehl und Backpulver vermischen und gesiebt in den Teig einrühren. Zum Schluss das Öl beigeben. Den Teig in eine gefettete Springform geben.

Den Backofen auf 180°C erhitzen und den Kuchen darin 50 Min. abbacken. Den Kuchen aus der Form lösen, in eine Fettpfanne geben und erkalten lassen.

Den heißen Zuckersirup gleichmäßig auf die Kuchenoberfläche verteilen, abgedeckt 30 Minuten einziehen lassen.

## 15 Sonstiges

### 15.1 Brunch Baguette kontinental

80 g Kochschinken oder Kasseler	30 g rote Johannisbeeren
30 g Bauernkäse (schmilzt am besten)	gestossenen schwarzen Pfeffer
oder Gruyére	1 Baguette (250 g)
1 Scheib. Ananas oder	

Schinken in 0,5-0,8 cm grosse Würfel (Messergriffdicke) schneiden. Den Käse und Obst in halb so grosse Würfel schneiden. Baguette längs durchschneiden. Es hat sich bewährt den Schnitt senkrecht durchzuführen, man bekommt zwei symmetrische Hälften, die besser auf dem Rost oder Blech liegen bleiben. Ganz leicht mit Butter bestreichen, das verhindert etwas das Aufsaugen des Fruchtsaftes durch das Baguette. Bei der würzigen Variante kann man auch Olivenöl verwenden. Die Würfel vom Fleisch und Käse vermengen, Obst sanft unterheben, Mischung gleichmäßig übers Baguette verteilen.

Bei 180°C bis zum vollständigen Schmelzen des Käses backen. Je nach Fettgehalt des Käses ungefähr 8-15 Min..

Vor dem Servieren den frischen Pfeffer darüberstreuen (sparsam)

Beilagen : Eichblatt, Lollorosso mit Vinaigrette, Mineralwasser, Burgunder, Bier

### 15.2 Erdbeer Colada

250 g Erdbeeren	150 g flüssige Schlagsahne
250 g ungesüßter Ananassaft	Minze
Eis	
100 g Kokoslikör	

Erdbeeren pürieren. Ananassaft mit Eis gut vermischen. Beides mit Kokoslikör und Schlagsahne in Longdrinkgläser gießen. Mit Minze garnieren und sofort servieren.

### 15.3 Fenchelfrittata mit Ricotta Frittata di finocchio

2 Fenchelknollen, à ca. 600 g	Muskatnuss, frisch gerieben
4 El. Olivenöl	250 g Ricotta oder Magerquark!
2 El. Pinienkerne	4 Eier
Salz	1 El. Parmesan, frisch gerieben
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

Den Fenchel waschen. Das Grün entfernen, hacken und beiseite stellen. Die Knollen halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin in 4-6 Min. bissfest garen. Die Pinienkerne hinzufügen und den Fenchel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Ricotta durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Die Eier und den Parmesan hinzufügen und alles gut durchrühren.

Den Fenchel, die Pinienkerne und das Fenchelgrün unter die Quark-Eier-Masse heben.

Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Durchm.) erhitzen. Die Masse einfüllen und etwa 5 Min. backen. Die Fritatta auf einen großen flachen Teller stürzen und wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die Unterseite in etwa 5 Min. goldgelb backen.

#### 15.4 Fischpastete mit Käsesoße

*Für die Pastete*

1000 g Fischfilet (Seelachs oder Dorschfilet)	
Zitronensaft	
1 Zwiebel, evtl. mehr	
100 g Champignons, geputzte	
3 gekochte Kartoffeln	
1 Ei	
1 El. Milch, evtl. mehr	
Salz	
Pfeffer	
Muskat	
Thymian, gemahlen	

*3 El. Petersilie, gehackt*

*Butterflöckchen*

*Für die Käsesoße*

1/8 l Brühe
3 Eigelb
10 g Speisestärke
80 g Butter
3 El. Crème fraîche
65 g Käse
weißer Pfeffer
Muskat
Salz

Für die Fischpastete das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und eine Weile stehen lassen. Danach das Fischfilet, Zwiebeln, Champignons und Kartoffeln durch einen Fleischwolf drehen, die Masse mit Ei, Milch, Salz, Gewürzen und Kräutern vermischen und pikant abschmecken. Die Fischmasse in eine ausgebutterte Form füllen, mit Butterflöckchen belegen, die Form mit Alufolie verschließen, auf den Rost stellen, in den vorgeheizten Backofen schieben und bei guter Mittelhitze (200°C) 60 Min. backen.

Für die Käsesoße Brühe, Eigelb, Speisestärke in einem Topf verrühren und bei milder Wärme bis kurz vor dem Kochen schlagen. Danach die Butter in Flöckchen dazugeben, Crème fraîche, Käse, Salz und Gewürze darunterrühren und die Soße pikant abschmecken. Die Soße zur Fischpastete servieren.

## 15.5 Grundrezept Kartoffelklöße

1 kg gekochte Kartoffeln	1 Pr. geriebene Muskatnuss
150 g Mehl	1 Scheib. Weißbrot
2 Eier	1 Tl. Butter
1 Tl. Salz	

Kartoffeln durch eine Presse drücken. Mit Mehl, Eiern, Salz und Muskat durchkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer 5 cm dicken Rolle formen. In 4-5 cm gleich große Stücke schneiden und daraus Nester formen. Weißbrotwürfel in einer Pfanne mit Butter anrösten. In die Mitte der Teignester ca. 3 Weißbrotwürfel legen. Den Teig zu Klößen formen. 2 l Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, herunterschalten und die Klöße ca. 20 Min. ziehen lassen.

## 15.6 Hefegrundteig

1/8 l Milch	100 g Butter oder Margarine
20 g Hefe (1/2 Würfel)	2 El. Öl
300 g Mehl	Fett zum Ausstreichen des Backblechs
3/4 Tl. Salz	

Die Hefe in der zimmerwarmen Milch auflösen. Bei Verwendung von Trockenhefe 1/2 Stunde stehen lassen. Mit Mehl, Salz und Fett zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Danach zugedeckt an einem warmen (nicht über 40°C) Platz 10 Min. gehen lassen. Den Teig auf einer mit Mehl bestreuten Fläche 1/2 cm dick ausrollen und das gefettete Backblech (oder die Formen) damit belegen.

Diese Teigmenge reicht für ein großes Backblech oder 4 kleinere Formen von je 20 cm Durchmesser. Den Hefeteig nicht mehr gehen lassen. Nach dem Belegen mit den jeweiligen Zutaten im vorgeheizten Backherd etwa 30 Min. auf der 2. Leiste von oben bei 200°C backen. Achten Sie darauf, dass der Teig nicht etwa knusprig braun wird, sondern hell bleibt. Nur so wird die Pizza weich und saftig.

*pro Person 559 kcal / 2339 kJoul*

## 15.7 Käsepolenta mit Tomatenwürfeln

250 g Maisgriess	2 Fleischtomaten
1 Tl. Salz	einige frische Salbeiblätter
1 l Wasser	60 g Parmesan; geraffelt

80 g Butter

Griess und Salz in kochendes Wasser streuen. Etwa 15 Min. unter Rühren bei kleiner Hitze kochen. Aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, würfeln. Polenta zu einer Rolle formen und Scheiben abschneiden. Mit den Tomaten in eine gefettete Auflaufform schichten. Salbei und grob geraffelten Parmesan darüberstreuen. Im Backofen bei 250°C ca. 20 Min. überbacken.

*pro Portion ca.: 460 kcal / 1620 kJoul*

## 15.8 Linsen-Zwiebel-Aufstrich

1 El. Grünkern	1 Tl. Estragon
1 El. Linsen	1/2 Tl. Thymian
1 dicke Zwiebel	1 Tl. Kräutersalz
2 Ringe Chilli	1 Tas. Gemüsebrühe oder Wasser
2 Lorbeerblätter	75 g Butter
3 Wacholderbeeren	1 Knoblauchzehe
10 cm Lauchstange	

Zwiebel in kleine Stücke schneiden, in Butter goldbraun anbraten. Gemüsebrühe mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Chilli aufkochen. Lassen, ca. 10 Min. auskochen. Gewürze absieben und in der Brühe die Lauchstreifen dünsten. Gemüsebrühe nachmessen (es sollte eine Tasse sein), zum Kochen bringen, Grünkern und Linsen in einer Getreidemühle mit Metallmahlwerk zu Mehl vermahlen und in die kochende Gemüsebrühe geben, aufkochen und ca. 15 Min. quellen lassen. Den Brei durch ein Haarsieb streichen. Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Linsen-Grünkern-Masse unterrühren. Nochmals abschmecken und eventuell nachwürzen.

## 15.9 Meerrettichbutter

150 g Butter	1 El. Basilikum
2 Tl. Hefeflocken	2 El. Meerrettich
1 El. Majoran	

Butter cremig rühren, dann Hefeflocken, fein geriebenen Meerrettich, Majoran und Basilikum dazugeben.

### **15.10 Orangen-Buttermilch-Shake**

500 g Buttermilch, gut gekühlt	50 g Zucker, ca.
4 Orangen, frisch gepresster Saft von	1 Orange
2 Grapefruits	8 Cocktaulkirschen
1 Pkg. Vanillezucker	

Alle Zutaten im Mixer miteinander verquirlen und in vier Gläser füllen.

Für die Garnitur Orange in Scheiben schneiden und die Scheiben anschließend vierteln.

Auf vier Spieße jeweils 2-3 Orangenviertel und 2 Cocktaulkirschen stecken. Auf den Orangen-Buttermilch-Shake legen und sofort servieren.

### **15.11 Risotto mit Sommergemüse**

1 klein. Zwiebel, fein gehackt	beln, Bohnen)
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	100 ml Weißwein oder Wasser
4 El. Olivenöl	Salz
250 g Rundkorn-Vollkornreis	Pfeffer
650 ml Wasser	frische Kräuter, gehackt
etwas Safran	(z.B. Thymian, Basilikum, Pimpinelle)
650 g saisonales Gemüse, klein geschnitten (Fenchel, Staudensellerie, Zucchini, Zwie-	100 g Parmesan, frisch gerieben

Zwiebel und Knoblauchzehe in etwas Öl glasig dünsten. Reis hinzugeben, kurz dünsten. Wasser aufgießen und nach Geschmack ein paar Fäden Safran zugeben. Reis auf kleiner Flamme in ca. 30 Min. bissfest garen. Gemüse in etwas Öl leicht andünsten, Weißwein angießen und Gemüse zugedeckt ca. 2 Min. kochen. Gemüse und Reis vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter untermischen. Risotto mit Parmesan bestreuen.

*Zubereitungszeit:* ca. 35 Min.

### **15.12 Wirsingpastete**

500 g Wirsingkohl	etw. Weißwein
3 El. Olivenöl	250 g TK-Mürbeteig
1 klein. Zwiebel, klein gehackt	20 g geriebener Sbrinz-Käse
50 g durchw. Bauchspeck, klein geschnitten	etw. Butter zum Einfetten
150 ml Fleischbrühe (Instant)	Hülsenfrüchte z. Blindbacken
200 g Fontina-Käse	

Wirsing putzen, äußere, grobe Blätter entfernen. Übrige Blätter ablösen, gut waschen, in feine Streifen schneiden, ca. 3 Min. blanchieren, dann abtropfen lassen.

Öl erhitzen, Zwiebel und Bauchspeck darin rösten. Wirsing zugeben und dünsten. Brühe angießen und einkochen lassen.

Fontina-Käse in einem kleinen Topf mit Wein bedecken und 60 Min. darin marinieren.

Den aufgetauten Teig ausrollen, eine gefettete Springform (24 cm Durchm.) damit auslegen. Etwas vom Teig für die Garnitur zurück behalten. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier auslegen. Hülsenfrüchte einfüllen. Im vorgeheizten Herd bei 190°C (mittl. Schiene) 30 Min. backen. Papier und Hülsenfrüchte entfernen.

Fontina-Käse bei niedriger Temperatur schmelzen. Inzwischen restlichen Teig ausrollen. in schmale, lange Streifen schneiden. Wirsingmasse auf den Teigboden geben, Fontina darauf verteilen, geriebenem Sbrinz überstreuen. Die Pastete mit den Teigstreifen garnieren und noch 10-15 Min. bei 190°C backen. Warm servieren.

# **Index**

- A MERIKA  
Knusprige Erdnusshäufchen (Crunchy Peanut Balls), 147  
Muschelsuppe, 54
- A NANAS  
Indonesischer Gurken-Ananas-Salat, 24
- A PFEL  
Apfelseße, 133  
Apfeltorte, 159  
Kartoffelgratin mit Äpfeln und Speck, 64  
Marzipan-Bratäpfel mit Vanillesoße, 148  
Rheingauer Weinapfel mit Vanillesoße, 151  
Rheinischer Apfelauf, 68
- A PRIKOSE  
Zwetschgenauflauf, 156
- A SIEN  
Auberginen Krung Thep, 73  
Kluay Tod (Bananen im Teigmantel), 146  
Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 80  
Scharf-saure Suppe mit Tofu, 57  
Süß-saurer Fisch, 94  
Wirsing-Salat Setschuan, 33
- A UBERGINE  
Auberginen Krung Thep, 73  
Auberginemengemüse (Caponata), 121  
Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas), 35  
Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane), 101  
Melanzane Marinate (Marinierte Auberginen), 52  
Ratatouille, 125
- A UFLAUF  
Grießauflauf mit Sauerkirschen, 143  
Makaroniauflauf, 81  
Nudelauf mit Spinat, 66
- Rheinischer Apfelauf, 68  
Spätzle-Lauch-Auflauf, 69  
Spanischer Fischauf, 93  
Spanischer Käseflan, 69  
Zwetschgenauflauf, 156
- A UFSTRICH  
Linsen-Zwiebel-Aufstrich, 168  
Meerrettichbutter, 168  
Oliven-Paprika-Mus, 10
- A UFWENDIG  
Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 80
- A USTERNPILZ  
Austernpilze im Weinteig mit Roquefortsoße, 73
- A VOCADO  
Avocado-Kürbis-Salat, 13  
Salat aus Hähnchenbrust und Avocado, 28  
Spargelsuppe mit Avocadocreme, 58
- B ACKEN  
Nussröllchen, 163
- B ADEN  
Badische Lauchsuppe, 35
- B AGUETTE  
Brunch Baguette kontinental, 165
- B ANANE  
Chinakohlsalat, 16  
Kluay Tod (Bananen im Teigmantel), 146  
Schokoladen-Quark mit Bananen, 152
- B AYERN  
Bayerisch Kraut, 121  
Bayerische Creme, 139  
Bayerische Fingernudeln, 122  
Bayerischer Wurstsalat, 13  
Gegrillte Schweinshaxen, 98  
Semmelklöße, 129
- B EERE  
Rohe rote Grütze, 151

- Rote Grütze, 151
- BEILAGE**
- Auberginengemüse (Caponata), 121
  - Bayerisch Kraut, 121
  - Bayerische Fingernudeln, 122
  - Bohnensalat mit Schafskäse und Balsilikum, 38
  - Brokkoli in Haselnussbutter, 122
  - Herzoginkartoffeln, 122
  - Käserösti, 123
  - Kartoffelgratin mit Äpfeln und Speck, 64
  - Kartoffeln à la dauphinoise, 123
  - Klöße von gekochten und rohen Kartoffeln, 124
  - Knödel, 124
  - Lauchgemüse mit Pinienkernen, 124
  - Lauchzwiebeln mit Zitronensoße, 125
  - Ratatouille, 125
  - Rösti, 126
  - Rosenkohl, 126
  - Rosenkohl mit Käsesoße, 127
  - Rotkohl mit Preiselbeeren, 127
  - Rucola-Möhren, 128
  - Schupfnudeln, 128
  - Semmelklöße, 129
  - Spätzle, 129
  - Süßsaurer Rotkohl, 130
  - Teltower Rübchen, 130
  - Überbackene Speckkartoffeln, 131
  - Zitronenkartoffeln, 131
- BIRNE**
- Birnentaschen mit Vanillesoße, 160
  - Überbackene Birnentorte, 163
- BLATTSALAT**
- Blattsalat mit Tomaten, 14
- BLUMENKOHL**
- Blumenkohlsuppe, 37
- BOHNE**
- Bohnensalat mit Schafskäse und Balsilikum, 38
  - Weisse Bohnensuppe mit Lammfleisch, 70
- BRATEN**
- Sauerbraten im Römertopf, 108
  - Sauerbraten Rheinische Art, 108
- BROETCHEN**
- Gefüllte Mini-Brötchen, 7
  - Weizenvollkornbrötchen, 11
- BROKKOLI**
- Brokkoli in Haselnussbutter, 122
  - Brokkoli-Spinat-Gratin, 63
- BROT**
- Focaccia mit Salbei, 7
  - Kräuterbrot, 8
  - Kräuterfladen, 9
  - Linsen-Zwiebel-Aufstrich, 168
  - Meerrettichbutter, 168
  - Nuss-Salbei-Brot, 10
  - Oliven-Paprika-Mus, 10
  - Semmelklöße, 129
  - Sesamknäckebrot, 10
  - Spargeltoast, 11
  - Weizenvollkornbrötchen, 11
- BRUNCH**
- Brunch Baguette kontinental, 165
- BUFFET**
- Rote-Beete-Salat in Paprikaschote, 28
  - Spinat-Käse-Taschen, 83
- BUTTER**
- Aufgeschlagene Sauce Hollandaise, 133
  - Meerrettichbutter, 168
  - Steak mit Sesam-Knoblauch-Butter, 110
- BUTTERMILCH**
- Buttermilchsuppe mit Schnittlauch, 38
  - Orangen-Buttermilch-Shake, 169
- CHAMPIGNON**
- Champignon-Cremesuppe, 39
- CHICOREE**
- Chicoreesalat, 15
  - Chicoreesalat mit Thunfisch, 16
  - Exotischer Chicoreesalat, 18

- CHINAKOHL  
Chinakohlsalat, 16  
Chinakohlsalat mit Honigsoße, 17
- COCKTAIL  
Exotischer Möhrencocktail auf Avocado-Carpaccio, 19
- CREMESPEISE  
Bayerische Creme, 139
- CREMESUPPE  
Cremige Gemüsesuppe, 39  
Zucchini-Cremesuppe, 62
- CREVETTE  
Marinierte Crevetten-Spieße, 51
- CURRY  
Currysoße, 134
- DATTEL  
Spießchen mit Speckdatteln und Speckpfauen, 59
- DESSERT  
Apfelsinen-Gratin, 139  
Bayerische Creme, 139  
Cremige Panna cotta, 140  
Dickmilchcreme, 140  
Erdbeer-Tiramisu, 141  
Erdbeerkaltschale, 142  
Früchtebecher mit Mascarpone, 142  
Himbeer-Joghurt-Eis, 144  
Joghurt-Erdbeer-Eis, 144  
Katalanische Creme (Crema catalana), 145  
Kirschsuppe mit Zimt, 146  
Mangoparfait an Biskuitsternen, 147  
Marzipan-Bratäpfel mit Vanillesoße, 148  
Mocca-Kirsch-Creme, 149  
Mousse au chocolat mit Kiwipüree, 149  
Orangen-Mandel-Salat, 25  
Punschmousse mit Orangen-Feigensalat, 149  
Quark-Zitronen-Creme, 150  
Rheingauer Weinapfel mit Vanillesoße, 151
- Rohe rote Grütze, 151  
Rote Grütze, 151  
Schokoladen-Quark mit Bananen, 152
- Tiramisu (Italienisches Dessert), 153  
Trauben-Apfelkompott, 153  
Überbackene Pfirsiche mit Mandel-Streuseln und Mascarponecreme, 153
- Vanillecreme mit Erdbeermark, 154  
Weinschaum mit Trauben, 154  
Zitronensorbet, 155  
Zuppa inglese, 156
- DIP  
Salatfondue, 29  
Tamarinden-Chili-Dip, 136
- DORSCH  
Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsoße, 87  
Fischsuppe, 40  
Indischer Dorsch mit Tomaten, 91
- DRINK  
Erdbeer Colada, 165
- EI  
Eiersalat, 17  
Fenchelfrittata mit Ricotta, 165
- EINTOPF  
Erbsensuppe, 63  
Lamm-Wirsing-Topf, 65  
Lammtopf nach irischer Art, 105  
Libanesischer Lammauflauf, 65  
Linseneintopf, 66  
Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch, 70  
Wirsing-Gemüse-Topf, 70
- EIS  
Himbeer-Joghurt-Eis, 144  
Joghurt-Erdbeer-Eis, 144  
Zitronensorbet, 155
- EISBERGSALAT  
Orangensalat mit Haselnusssoße, 26
- ENTE  
Entenbrust a l'orange, 113

## ERBSE

Erbsensuppe, 63

## ERDBEERE

Erdbeer Colada, 165

Erdbeer-Rhabarber-Süppchen, 141

Erdbeer-Tiramisu, 141

Erdbeerkaltschale, 142

Erdbeersalat mit rohem Spargel und  
Orangendressing, 18

Joghurt-Erdbeer-Eis, 144

Vanillecreme mit Erdbeermark, 154

## ERDNUSS

Knusprige Erdnusshäufchen (Crun-  
chy Peanut Balls), 147

## EXOTISCH

Früchtebecher mit Mascarpone, 142

## FEIGE

Punschkousse mit Orangen-  
Feigensalat, 149

## FELDSALAT

Geräucherte Forelle mit Orangen-  
schaum, 43

## FENCHEL

Fenchelfrittata mit Ricotta, 165

## FETTGEBACKEN

Ausgebackene Auberginen (Bunue-  
los de berenjas), 35

Kluay Tod (Bananen im Teigmantel),  
146

## FILET

Filetspieße mit scharfer Tomatenso-  
ße, 97

Gebratener Spargel, 98

Grill-Steaks auf Teufelsart, 99

Kalbsfilet mit Kräutercreme, 102

Rinderfilet mit Thymian, 106

Schweinefilet charentais, 109

Schweinefilet mit Backpfauen und  
Apfelringen in Wacholdersoße,  
109

Steak mit Sesam-Knoblauch-Butter,  
110

## FISCH

Curry-Fischsuppe, 39

Dorschfilet auf Wirsing in Kümmel-  
soße, 87

Feine Fischsuppe, 40

Fischgulasch, 87

Fischküchlein (Tod Man Pla), 88

Fischpastete mit Käsesoße, 166

Fischsuppe, 40

Fischsuppentopf, 41

Forelle mit Thymianbutter, 89

Gegrillte Forelle indische Art, 89

Geräucherte Forelle mit Orangen-  
schaum, 43

Hecht auf flämische Art, 90

Indischer Dorsch mit Tomaten, 91

Kabeljau mit Zitrone, 91

Kleine Dill-Rösti mit rohem Lachs,  
47

Knuspriger Fisch mit Salat, 92

Paella Mixta, 67

Pfannfisch mit Senfsoße, 92

Pikante Fischspiesse, 93

Spanischer Fischauflauf, 93

Spargelsalat in Safran-Vinaigrette  
mit gebratenem Seeteufel, 30

Süß-saurer Fisch, 94

Tamarinden-Chili-Dip, 136

Thunfischsalat, 32

Überbackene Seezunge, 95

Weißer Spargel mit Graved Lachs  
und Dillcreme, 76

Zander unter Kartoffelschuppen, 95

## FLEISCH

Filetspieße mit scharfer Tomatenso-  
ße, 97

Frikadellenfondue, 97

Gebratener Spargel, 98

Gegrillte Schweinshaxen, 98

Geschmorte Hirschnuss mit Diana-  
Sauce, 99

Grill-Steaks auf Teufelsart, 99

Grünkernsuppe mit Kaninchenfi-  
let, 43

- Hasenfilet im Wirsingblatt, 99  
 Hasenrücken auf Rosenkohlsalat, 100  
 Hasenrücken mit Kräuterkruste, 101  
 Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane), 101  
 Kalbsfilet mit Kräutercreme, 102  
 Kalbshaxe im Zwiebelbett, 102  
 Lamm-Pie mit Orangen und Brokkoli, 104  
 Lamm-Wirsing-Topf, 65  
 Lammragout, 104  
 Lammtopf nach irischer Art, 105  
 Libanesischer Lammauflauf, 65  
 Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 80  
 Paella Mixta, 67  
 Rehgulasch, 105  
 Rehmedaillons mit Himbeer-Wein-Soße, 106  
 Rinderfilet mit Thymian, 106  
 Rinderrouladen, 107  
 Rindertopf mit Schalotten und Orangen, 107  
 Rotwein-Marinade, 135  
 Sauerbraten im Römertopf, 108  
 Sauerbraten Rheinische Art, 108  
 Schweinefilet charentais, 109  
 Schweinefilet mit Backpfauen und Apfelringen in Wacholdersoße, 109  
 Schweinegulasch, 110  
 Steak mit Sesam-Knoblauch-Butter, 110  
 Südsee-Spießchen, 111  
 Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch, 70  
 Wildgeschnetzeltes mit Pilz-Preiselbeer-Soße, 111
- FLEISCHLOS**  
 Gemüselasagne mit Spinat oder Brokkoli, 79
- FONDUE**  
 Apfelsoße, 133  
 Currysoße, 134
- Frikadellenfondue, 97  
 Geflügelfondue, 114  
 Honigdip, 134  
 Meerrettichsoße, 134  
 Salatfondue, 29  
 Senfsoße, 136  
 Tatarensoße, 136  
 Würstchenfondue, 112  
 Zwiebelsoße, 137
- FORELLE**  
 Forelle mit Thymianbutter, 89  
 Gegrillte Forelle indische Art, 89  
 Geräucherte Forelle mit Orangensaum, 43
- FRUCHT**  
 Früchtebecher mit Mascarpone, 142
- FRUCHTIG**  
 Fruchtiger Spargelsalat, 20
- GARNELE**  
 Spargel-Garnelenragout, 75
- GEBÄECK**  
 Birnentaschen mit Vanillesoße, 160  
 Blätterteigstangen mit Käse, 161  
 Käsebälle, 161  
 Knusperoliven, 161  
 Mürbes Käsegebäck, 162  
 Nussröllchen, 163
- GEFLÜGEL**  
 Entenbrust a l'orange, 113  
 Geflügelfondue, 114  
 Geflügelgeschnetzeltes in Sahnesoße, 114  
 Gefüllte Putenbrust, 114  
 Hähnchenbrust mit Mandel-Basilikum-Füllung, 115  
 Hähnchenkroketten (Croquetas de pollo), 45  
 Hühnerbrust mit Walnusssoße, 116  
 Huhn mit Ratatouille, 117  
 Kohlroulade mit Brotfüllung, Karottengemüse und Hähnchen, 117  
 Paella Mixta, 67  
 Puten-Zucchini-Pfanne, 118

- Putencurry-Reis-Pfanne, 119  
 Putenkeule in Orangensoße, 119  
 Putenschenkel mit Haube, 120  
 Salat aus Hähnchenbrust und Avocado, 28
- GEMUESE**
- Auberginen Krung Thep, 73
  - Auberginengemüse (Caponata), 121
  - Bayerisch Kraut, 121
  - Brokkoli in Haselnussbutter, 122
  - Brokkoli-Spinat-Gratin, 63
  - Cremige Gemüsesuppe, 39
  - Fenchelfrittata mit Ricotta, 165
  - Fischgulasch, 87
  - Gefüllte Wirsingrolle, 74
  - Gemüselasagne mit Spinat oder Brokkoli, 79
  - Gemüsesalat mit Salatsoße, 22
  - Gemüsesuppe mit Kressesahne, 43
  - Gurkenkaltschale, 44
  - Lammtopf nach irischer Art, 105
  - Lauchgemüse mit Pinienkernen, 124
  - Lauchzwiebeln mit Zitronensoße, 125
  - Minestrone (Gemüsesuppe), 53
  - Pikante Fischspiesse, 93
  - Potage au cresson, 55
  - Ratatouille, 125
  - Rosenkohl, 126
  - Rosenkohl mit Käsesoße, 127
  - Rotkohl mit Preiselbeeren, 127
  - Rucola-Möhren, 128
  - Safran-Gemüsesuppe mit Grünkern, 56
  - Scharfe Gemüsesuppe (Acilisebz Corbasi), 57
  - Soup au pistou, 58
  - Spinatroulade, 76
  - Süßsaurer Rotkohl, 130
  - Teltower Rübchen, 130
  - Weißen Spargel mit Graved Lachs und Dillcreme, 76
- GETRAENK**
- Erdbeer Colada, 165
- GRATIN**
- Brokkoli-Spinat-Gratin, 63
  - Gratinierte Spätzle, 64
  - Kartoffelgratin mit Äpfeln und Speck, 64
- GRIECHENLAND**
- Griechischer Bauernsalat, 22
  - Pilze auf griechische Art, 54
  - Spinat-Käse-Taschen, 83
- GRILLEN**
- Eiersalat, 17
  - Filetspieße mit scharfer Tomatensoße, 97
  - Forelle mit Thymianbutter, 89
  - Gemischter Salat, 21
  - Grill-Steaks auf Teufelsart, 99
  - Rotwein-Marinade, 135
  - Schweizer Wurstsalat, 30
  - Steak mit Sesam-Knoblauch-Butter, 110
  - Südsee-Spießchen, 111
  - Tzatziki, 137
- GRUENKERN**
- Grünkernsuppe mit Kaninchenfilet, 43
  - Safran-Gemüsesuppe mit Grünkern, 56
- GRUETZE**
- Rote Grütze, 151
- GRUNDLAGE**
- Grundrezept Kartoffelklöße, 167
  - Hefegrundteig, 167
- GULASCH**
- Schweinegulasch, 110
- GURKE**
- Gemischter Salat, 21
  - Indonesischer Gurken-Ananas-Salat, 24
  - Tzatziki, 137
- HAARWILD**
- Geschmorte Hirschnuss mit Diana-Sauce, 99
- Orangen-Buttermilch-Shake, 169**

- Hasenfilet im Wirsingblatt, 99
- HACK**  
Königsberger Klopse, 103
- HASE**  
Hasenfilet im Wirsingblatt, 99  
Hasenrücken auf Rosenkohlsalat, 100  
Hasenrücken mit Kräuterkruste, 101
- HASELNUSS**  
Haselnuss-Pudding, 143  
Orangensalat mit Haselnusssoße, 26
- HAXE**  
Gegrillte Schweinshaxen, 98  
Kalbshaxe im Zwiebelbett, 102
- HECHT**  
Hecht auf flämische Art, 90
- HEFETEIG**  
Hefegrundteig, 167
- HEISS**  
Erdbeer-Rhabarber-Süppchen, 141
- HERZHAFT**  
Blätterteigstangen mit Käse, 161  
Käsebälle, 161  
Knusperoliven, 161  
Mürbes Käsegebäck, 162  
Spinat-Käse-Taschen, 83  
Zwiebelplätzchen, 85
- HIMBEERE**  
Himbeer-Joghurt-Eis, 144
- HIRSCH**  
Geschmorte Hirschnuss mit Diana-Sauce, 99
- HONIG**  
Honigdip, 134
- HUHN**  
Filetspieße mit scharfer Tomatensoße, 97  
Geflügelfondue, 114  
Geflügelgeschnetzeltes in Sahnesoße, 114  
Hähnchenbrust mit Mandel-Basilikum-Füllung, 115  
Hähnchenkroketten (Croquetas de pollo), 45
- Hühnerbrust mit Walnusssoße, 116  
Huhn mit Ratatouille, 117  
Kohlroulade mit Brotfüllung, Kartoffelgemüse und Hähnchen, 117  
Salat aus Hähnchenbrust und Avocado, 28
- INDIEN**  
Gegrillte Forelle indische Art, 89  
Indischer Dorsch mit Tomaten, 91
- INDONESIEN**  
Indonesischer Gurken-Ananas-Salat, 24
- ITALIEN**  
Auberginengemüse (Caponata), 121  
Bagna Cauda, 36  
Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane), 101  
Kohlrabisalat (Colinabo al asafran), 24  
Melanzane Marinate (Marinierte Auberginen), 52  
Minestrone (Gemüsesuppe), 53  
Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci), 60  
Tagliatelle mit Meeresfrüchten, 84  
Tiramisu (Italienisches Dessert), 153
- JOGHURT**  
Joghurt-Erdbeer-Eis, 144  
Yoqurt Tatlısı (Türkischer Joghurt-Kuchen), 164
- KABELJAU**  
Fischsuppe, 40  
Kabeljau mit Zitrone, 91  
Pfannfisch mit Senfsoße, 92  
Spanischer Fischauflauf, 93
- KAESE**  
Blätterteigstangen mit Käse, 161  
Fenchelfrittata mit Ricotta, 165  
Grüne Salate mit Ziegenkäse, 23  
Käsebälle, 161  
Käsepoluta mit Tomatenwürfeln, 167

- Käserösti, 123
- Käsesuppe, 45
- Knusperoliven, 161
- Mürbes Käsegebäck, 162
- Schweizer Wurstsalat, 30
- Spanischer Käseflan, 69
- Spinat-Käse-Taschen, 83
- Spinatroulade, 76
- KALB**
  - Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane), 101
  - Kalbsfilet mit Kräutercreme, 102
  - Kalbhaxe im Zwiebelbett, 102
  - Südsee-Spießchen, 111
- KALT**
  - Erdbeer-Rhabarber-Süppchen, 141
  - Gurkenkaltschale, 44
  - Kirschsuppe mit Zimt, 146
- KALTSCHALE**
  - Gurkenkaltschale, 44
- KANINCHEN**
  - Grünkernsuppe mit Kaninchenfilet, 43
- KARTOFFEL**
  - Bayerische Fingernudeln, 122
  - Grundrezept Kartoffelklöße, 167
  - Herzoginkartoffeln, 122
  - Käserösti, 123
  - Kartoffelgratin mit Äpfeln und Speck, 64
  - Kartoffeln à la dauphinoise, 123
  - Kartoffelsuppe, 46
  - Klöße von gekochten und rohen Kartoffeln, 124
  - Knödel, 124
  - Pfannfisch mit Senfsoße, 92
  - Potage au cresson, 55
  - Rösti, 126
  - Rosmarinkartoffeln, 74
  - Schupfnudeln, 128
  - Spargel mit Nusskartoffeln und Orangensoße, 75
  - Überbackene Speckkartoffeln, 131
  - Zitronenkartoffeln, 131
- KIRSCHEN**
  - Grießauflauf mit Sauerkirschen, 143
  - Kirschsuppe mit Zimt, 146
- KLOPS**
  - Königsberger Klopse, 103
- KLOSS**
  - Grundrezept Kartoffelklöße, 167
  - Klöße von gekochten und rohen Kartoffeln, 124
  - Semmelklöße, 129
- KNAECKEBROT**
  - Sesamknäckebrot, 10
- KNOBLAUCH**
  - Aioli, 133
  - Knoblauchsuppe, 48
  - Tzatziki, 137
- KNOEDEL**
  - Knödel, 124
- KOCHSCHINKEN**
  - Brunch Baguette kontinental, 165
- KOHL**
  - Bayerisch Kraut, 121
  - Kohlroulade mit Brotfüllung, Karottengemüse und Hähnchen, 117
  - Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten, 27
  - Rotkohl mit Preiselbeeren, 127
  - Süßsaurer Rotkohl, 130
- KOHLRABI**
  - Kohlrabisalat (Colinabo al asafran), 24
  - Kohlrabisuppe, 49
- KRABBE**
  - Knoblauchkrabben (Gambas al ajillo), 48
  - Krabbencreme in Bleichsellerie, 49
- KRAEUTER**
  - Kräuterbrot, 8
  - Kräuterfladen, 9
  - Kräutersuppe mit Landrahm, 49
  - Rosmarinkartoffeln, 74
- KRAUT**
  - Bayerisch Kraut, 121

- KRESSE  
Gemüsesuppe mit Kressesahne, 43
- KUCHEN  
Amerikanischer Pecan Pie, 159  
Yoqurt Tatlisi (Türkischer Joghurt-Kuchen), 164
- KUERBIS  
Avocado-Kürbis-Salat, 13
- LACHS  
Kleine Dill-Rösti mit rohem Lachs, 47  
Weißer Spargel mit Graved Lachs und Dillcreme, 76
- LAMM  
Lamm-Pie mit Orangen und Brokkoli, 104  
Lamm-Wirsing-Topf, 65  
Lammragout, 104  
Lammtopf nach irischer Art, 105  
Libanesischer Lammauflauf, 65  
Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch, 70
- LAUCH  
Badische Lauchsuppe, 35  
Lauchgemüse mit Pinienkernen, 124  
Lauchsuppe mit Gorgonzola, 50  
Lauchzwiebeln mit Zitronensoße, 125  
Spätzle-Lauch-Auflauf, 69
- LEICHT  
Blattsalate mit Sprossen und Croutons, 37  
Wirsingsuppe mit Sonnenblumenkernen, 61
- LENGFISCH  
Spanischer Fischaufauflauf, 93
- LINSE  
Linseneintopf, 66
- MAKRELE  
Gegrillte Forelle indische Art, 89
- MANGO  
Mangoparfait an Biskuitsternen, 147
- MARINADE  
Rotwein-Marinade, 135
- MEERESFRUCHT  
Fruchtiger Reissalat, 19  
Knoblauchkrabben (Gambas al ajillo), 48  
Krabbencreme in Bleichsellerie, 49  
Marinierte Crevetten-Spieße, 51  
Muschelsuppe, 54  
Paella Mixta, 67  
Spargel-Garnelenragout, 75  
Tagliatelle mit Meeresfrüchten, 84
- MEERRETTICH  
Meerrettichsoße, 134  
Meerrettichsuppe, 52
- MEHLSPEISE  
Kaiserschmarrn mit frischen Früchten, 145  
Spätzle, 129  
Spargel-Pie, 81  
Spargelpizza nach italienischer Art, 82  
Spinat-Käse-Taschen, 83  
Tortillas-fast wie in Mexiko, 84  
Zwiebelplätzchen, 85
- MEXIKO  
Gemüse-Frucht-Salat (Pico de gallo), 21  
Tortillas-fast wie in Mexiko, 84
- MILCH  
Cremige Panna cotta, 140  
Dickmilchcreme, 140  
Orangen-Buttermilch-Shake, 169
- MOEHRE  
Exotischer Möhrencocktail auf Avocado-Carpaccio, 19  
Fischgulasch, 87  
Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt, 25  
Rucola-Möhren, 128
- MOKKA  
Mocca-Kirsch-Creme, 149

- MOUSSE**  
Mousse au chocolat mit Kiwipüree, 149
- MUSCHEL**  
Muschelsuppe, 54
- NUDEL**  
Gratinierte Spätzle, 64  
Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 80  
Nudelauflauf mit Spinat, 66  
Spätzle, 129  
Spätzle-Lauch-Auflauf, 69  
Spaghettini-Omeletts, 81  
Tagliatelle mit Meeresfrüchten, 84
- NUSS**  
Amerikanischer Pecan Pie, 159  
Haselnuss-Pudding, 143  
Spargel mit Nusskartoffeln und Orangensoße, 75
- OBST**  
Erdbeer-Rhabarber-Süppchen, 141  
Kirschsuppe mit Zimt, 146  
Orangen-Mandel-Salat, 25
- OLIVE**  
Knusperoliven, 161
- ORANGE**  
Orangen-Buttermilch-Shake, 169  
Orangen-Mandel-Salat, 25  
Orangensalat mit Haselnusssoße, 26  
Pikanter Orangensalat, 26  
Punschmousse mit Orangen-Feigensalat, 149
- PAELLA**  
Paella Mixta, 67
- PAPRIKA**  
Paprikacreme mit Thymian, 135
- PARFAIT**  
Mangoparfait an Biskuitsternen, 147
- PARTY**  
Gefüllte Mini-Brötchen, 7
- PASTETE**  
Fischpastete mit Käsesoße, 166  
Wirsingpastete, 169
- PFANNENGERICHT**  
Pfannfisch mit Senfsoße, 92  
Puten-Zucchini-Pfanne, 118  
Putencurry-Reis-Pfanne, 119
- PFANNKUCHEN**  
Kaiserschmarrn mit frischen Früchten, 145
- PFIFFERLING**  
Tomaten-Zucchinisalat mit Pfifferlingen, 32
- PFIRSICHE**  
Überbackene Pfirsiche mit Mandel-Streuseln und Mascarponecreme, 153
- PFLAUME**  
Spießchen mit Speckdatteln und Speckpflaumen, 59
- PIE**  
Lamm-Pie mit Orangen und Brokkoli, 104  
Spargel-Pie, 81
- PILZ**  
Austernpilze im Weinteig mit Roquefortsoße, 73  
Gefüllte Champignons (Champinos rellenos), 42  
Pilze auf griechische Art, 54  
Steinpilzsuppe, 60  
Tomaten-Zucchinisalat mit Pfifferlingen, 32  
Wildgeschnetzeltes mit Pilz-Preiselbeer-Soße, 111
- PIZZA**  
Hefegrundteig, 167  
Spargelpizza nach italienischer Art, 82
- POLENTA**  
Käsepolenta mit Tomatenwürfeln, 167
- PORREE**  
Käsesuppe, 45  
Porreesuppe mit Lachsschinken, 55
- PUDDING**  
Haselnuss-Pudding, 143

- P UTE  
 Geflügelfondue, 114  
 Gefüllte Putenbrust, 114  
 Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 80  
 Puten-Zucchini-Pfanne, 118  
 Putencurry-Reis-Pfanne, 119  
 Putenkeule in Orangensoße, 119  
 Putenschenkel mit Haube, 120
- Q UARK  
 Galuschki (Gnocchi-Art aus Russland), 79  
 Meerrettichquark, 134  
 Quark-Zitronen-Creme, 150  
 Schokoladen-Quark mit Bananen, 152  
 Zuppa inglese, 156
- R ADIESCHEN  
 Radieschensalat mit Käse, 27
- R AFFINIERT  
 Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 30
- R AGOUT  
 Lammragout, 104
- R EH  
 Rehgulasch, 105  
 Rehmedaillons mit Himbeer-Weinsoße, 106
- R EIS  
 Fruchtiger Reissalat, 19  
 Paella Mixta, 67  
 Putencurry-Reis-Pfanne, 119  
 Risotto mit Sommergemüse, 169
- R HABARBER  
 Erdbeer-Rhabarber-Süppchen, 141
- R ICOTTA  
 Fenchelfrittata mit Ricotta, 165
- R IND  
 Filetspieße mit scharfer Tomatensoße, 97  
 Frikadellenfondue, 97  
 Gebratener Spargel, 98  
 Grill-Steaks auf Teufelsart, 99
- R INDERFILET  
 Rinderfilet mit Thymian, 106  
 Rinderrouladen, 107  
 Rindertopf mit Schalotten und Orangen, 107  
 Sauerbraten im Römertopf, 108  
 Sauerbraten Rheinische Art, 108  
 Steak mit Sesam-Knoblauch-Butter, 110  
 Wildgeschnetzeltes mit Pilz-Preiselbeer-Soße, 111
- R ISOTTO  
 Risotto mit Sommergemüse, 169
- R OEMERTOPF  
 Sauerbraten im Römertopf, 108
- R OESTI  
 Käserösti, 123  
 Kleine Dill-Rösti mit rohem Lachs, 47  
 Rösti, 126
- R OH  
 Bunter Rohkostsalat, 14
- R OSENKOHL  
 Hasenrücken auf Rosenkohlsalat, 100  
 Rosenkohl, 126  
 Rosenkohl mit Käsesoße, 127
- R OSMARIN  
 Rosmarinkartoffeln, 74
- R OTBARSCH  
 Spanischer Fischauflauf, 93
- R OTE BEETE  
 Rote-Beete-Salat in Paprikaschote, 28
- R OTKOHL  
 Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten, 27  
 Rotkohl mit Preiselbeeren, 127  
 Süßsaurer Rotkohl, 130
- R OULADE  
 Kohlroulade mit Brotfüllung, Karottengemüse und Hähnchen, 117  
 Rinderrouladen, 107
- R UCOLA  
 Rucola-Möhren, 128

## RUEBCHEN

Teltower Rübchen, 130

## RUSSLAND

Cremige Gemüsesuppe, 39

Galuschki (Gnocchi-Art aus Russland), 79

Nussröllchen, 163

## SALAT

Avocado-Kürbis-Salat, 13

Bayerischer Wurstsalat, 13

Blattsalat mit Tomaten, 14

Blattsalate mit Sprossen und Croutons, 37

Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum, 38

Bunter Rohkostsalat, 14

Bunter Salat mit Kräuter-Eistich, 15

Chicoreesalat, 15

Chicoreesalat mit Thunfisch, 16

Chinakohlsalat, 16

Chinakohlsalat mit Honigsoße, 17

Eiersalat, 17

Erdbeersalat mit rohem Spargel und Orangendressing, 18

Exotischer Chicoreesalat, 18

Exotischer Möhrencocktail auf Avocado-Carpaccio, 19

Feldsalat mit Kartoffelsoße, 19

Fruchtiger Reissalat, 19

Fruchtiger Spargelsalat, 20

Gemischter Salat, 21

Gemüse-Frucht-Salat (Pico de gallo), 21

Gemüsesalat mit Salatsoße, 22

Geräucherte Forelle mit Orangensaum, 43

Griechischer Bauernsalat, 22

Grüne Salate mit Ziegenkäse, 23

Indonesischer Gurken-Ananas-Salat, 24

Kohlrabisalat (Colinabo al asafran), 24

Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt, 25

Orangen-Mandel-Salat, 25

Orangensalat mit Haselnusssoße, 26

Pikanter Orangensalat, 26

Radieschensalat mit Käse, 27

Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten, 27

Rote-Beete-Salat in Paprikaschote, 28

Salat aus Hähnchenbrust und Avocado, 28

Salat-Suppe, 56

Salatfondue, 29

Schicht-Salat, 29

Schweizer Wurstsalat, 30

Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 30

Spinatsalat mit Nuss-Soße, 31

Spitzkohlsalat, 31

Thunfischsalat, 32

Tomaten-Zucchinisalat mit Pfifferlingen, 32

Tomatensalat mit Schafskäse, 32

Wirsing-Salat Setschuan, 33

## SALZWASSER

Fischgulasch, 87

Kabeljau mit Zitrone, 91

Überbackene Seezunge, 95

## SAUERAMPFER

Spargelsuppe mit Avocadocreme, 58

## SAUERKIRSCH

Mocca-Kirsch-Creme, 149

## SCAMPI

Fruchtiger Reissalat, 19

## SCHARF

Scharfe Gemüsesuppe (Acilisebz Corbasi), 57

## SCHOKOLADE

Knusprige Erdnusshäufchen (Crunchy Peanut Balls), 147

Schokoladen-Quark mit Bananen, 152

- SCHWEIN
- Filetspieße mit scharfer Tomatensoße, 97
  - Frikadellenfondue, 97
  - Gegrillte Schweinshaxen, 98
  - Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 80
  - Schweinefilet charentais, 109
  - Schweinefilet mit Backpflaumen und Apfelringen in Wacholdersoße, 109
  - Schweinegulasch, 110
- SEELACHS
- Fischpastete mit Käsesoße, 166
- SEETEUFEL
- Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 30
- SEEZUNGE
- Überbackene Seezunge, 95
- SELLERIE
- Krabbencreme in Bleichsellerie, 49
- SENF
- Senfsoße, 136
  - Tatarenoße, 136
- SHAKE
- Orangen-Buttermilch-Shake, 169
- SORBET
- Zitronensorbet, 155
- SOSSE
- Aioli, 133
  - Apfelfoße, 133
  - Aufgeschlagene Sauce Hollandaise, 133
  - Chinakohlsalat, 16
  - Currysoße, 134
  - Honigdip, 134
  - Meerrettichquark, 134
  - Meerrettichsoße, 134
  - Paprikacreme mit Thymian, 135
  - Senfsoße, 136
  - Tamarinden-Chili-Dip, 136
  - Tatarenoße, 136
  - Tomatensoße, 136
  - Tzatziki, 137
  - Vanillesoße, 137
- Zwiebelsoße, 137
- SPAETZLE
- Gratinierte Spätzle, 64
  - Spätzle, 129
  - Spätzle-Lauch-Auflauf, 69
- SPAGHETTI
- Spaghettini-Omeletts, 81
- SPANIEN
- Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas), 35
  - Gefüllte Champignons (Champinos rellenos), 42
  - Hähnchenkroketten (Croquetas de pollo), 45
  - Katalanische Creme (Crema catalana), 145
  - Knoblauchkrabben (Gambas al ajillo), 48
  - Paella Mixta, 67
  - Spanischer Fischauflauf, 93
  - Spanischer Käseflan, 69
  - Spießchen mit Speckdatteln und Speckpflaumen, 59
  - Teigtäschchen mit Thunfisch-Olivenfüllung, 61
- SPARGEL
- Aufgeschlagene Sauce Hollandaise, 133
  - Erdbeersalat mit rohem Spargel und Orangendressing, 18
  - Fruchtiger Spargelsalat, 20
  - Gebratener Spargel, 98
  - Gratinierte Spätzle, 64
  - Spargel mit Nusskartoffeln und Orangensoße, 75
  - Spargel-Garnelenragout, 75
  - Spargel-Pie, 81
  - Spargelpizza nach italienischer Art, 82
  - Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 30
  - Spargelsuppe mit Avocadocreme, 58
  - Spargeltoast, 11
  - Weißer Spargel mit Graved Lachs

- und Dillcreme, 76
- SPINAT**
  - Brokkoli-Spinat-Gratin, 63
  - Spinat-Käse-Taschen, 83
  - Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci), 60
  - Spinatroulade, 76
  - Spinatsalat mit Nuss-Soße, 31
- SPITZKOHL**
  - Spitzkohlsalat, 31
- STEINPILZ**
  - Steinpilzsuppe, 60
- SUESSSPEISE**
  - Grießauflauf mit Sauerkirschen, 143
  - Kaiserschmarrn mit frischen Früchten, 145
  - Kluay Tod (Bananen im Teigmantel), 146
  - Knusprige Erdnusshäufchen (Crunchy Peanut Balls), 147
  - Rheinischer Apfelauflauf, 68
  - Zwetschgenauflauf, 156
- SUESSWASSER**
  - Forelle mit Thymianbutter, 89
  - Hecht auf flämische Art, 90
- SUPPE**
  - Badische Lauchsuppe, 35
  - Blumenkohlsuppe, 37
  - Buttermilchsuppe mit Schnittlauch, 38
  - Champignon-Cremesuppe, 39
  - Cremige Gemüsesuppe, 39
  - Curry-Fischsuppe, 39
  - Erbsensuppe, 63
  - Erdbeer-Rhabarber-Süppchen, 141
  - Feine Fischsuppe, 40
  - Fischsuppe, 40
  - Fischsuppentopf, 41
  - Gemüsesuppe mit Kressesahne, 43
  - Grünkernsuppe mit Kaninchenfilet, 43
  - Gurkenkaltschale, 44
  - Käsesuppe, 45
  - Kartoffelsuppe, 46
  - Kirschsuppe mit Zimt, 146
  - Knoblauchsuppe, 48
  - Kohlrabisuppe, 49
  - Kräutersuppe mit Landrahm, 49
  - Lauchsuppe mit Gorgonzola, 50
  - Linseneintopf, 66
  - Mangoldsuppe mit Käseklößchen, 50
  - Meerrettichsuppe, 52
  - Minestrone (Gemüsesuppe), 53
  - Muschelsuppe, 54
  - Porreesuppe mit Lachsschinken, 55
  - Potage au cresson, 55
  - Safran-Gemüsesuppe mit Grünkern, 56
  - Salat-Suppe, 56
  - Scharf-saure Suppe mit Tofu, 57
  - Scharfe Gemüsesuppe (Acilisebze Corbasi), 57
  - Soup au pistou, 58
  - Spargelsuppe mit Avocadocreme, 58
  - Spinatrahmsuppe (Crema di spinaci), 60
  - Steinpilzsuppe, 60
  - Weisse Bohnensuppe mit Lammfleisch, 70
  - Wirsingsuppe mit Sonnenblumenkernen, 61
  - Zucchini-Cremesuppe, 62
- SYRIEN**
  - Lammragout, 104
- TAGLIATELLE**
  - Tagliatelle mit Meeresfrüchten, 84
- TAPA**
  - Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas), 35
  - Gefüllte Champignons (Champignones rellenos), 42
  - Hähnchenkroketten (Croquetas de pollo), 45
  - Knoblauchkrabben (Gambas al ajillo), 48
  - Spießchen mit Speckdatteln und Speckpfilaumen, 59

- Teigtäschchen mit Thunfisch-Olivenfüllung, 61
- TEIGWARE**
- Galuschki (Gnocchi-Art aus Russland), 79
  - Gemüselasagne mit Spinat oder Brokkoli, 79
  - Makaroniauflauf, 81
- THUNFISCH**
- Chicoreesalat mit Thunfisch, 16
  - Thunfischsalat, 32
- THYMIAN**
- Rinderfilet mit Thymian, 106
- TIRAMISU**
- Erdbeer-Tiramisu, 141
- TOAST**
- Großer Salami-Oliven-Toast, 8
  - Spargeltoast, 11
- TOMATE**
- Blattsalat mit Tomaten, 14
  - Käsepolenta mit Tomatenwürfeln, 167
  - Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen, 32
  - Tomatensoße, 136
- TORTE**
- Apfeltorte, 159
  - Überbackene Birnentorte, 163
- TRAUBE**
- Trauben-Apfelkompott, 153
- TUERKEI**
- Scharfe Gemüsesuppe (Acilisebze Corbasi), 57
  - Yoqurt Tatlısı (Türkischer Joghurt-Kuchen), 164
- VANILLE**
- Vanillecreme mit Erdbeermanz, 154
  - Vanillesoße, 137
- VEGETARISCH**
- Linsen-Zwiebel-Aufstrich, 168
  - Salatfondue, 29
- VOLLWERT**
- Spargel-Pie, 81
- VORSPEISE**
- Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas), 35
  - Bagna Cauda, 36
  - Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum, 38
  - Fischsuppe, 40
  - Fruchtiger Reissalat, 19
  - Frühlingszwiebeln mariniert, 42
  - Gefüllte Champignons (Champignones rellenos), 42
  - Geräucherte Forelle mit Orangensaum, 43
  - Hähnchenkroketten (Croquetas de pollo), 45
  - Kleine Dill-Rösti mit rohem Lachs, 47
  - Knoblauchkrabben (Gambas al ajillo), 48
  - Krabbencreme in Bleichsellerie, 49
  - Kräutersuppe mit Landrahm, 49
  - Mangoldsuppe mit Käseklößchen, 50
  - Marinierte Crevetten-Spieße, 51
  - Melanzane Marinate (Marinierte Auberginen), 52
  - Pilze auf griechische Art, 54
  - Spargelsalat in Safran-Vinaigrette mit gebratenem Seeteufel, 30
  - Spießchen mit Speckdatteln und Speckpfauen, 59
  - Teigtäschchen mit Thunfisch-Olivenfüllung, 61
  - Thunfischsalat, 32
  - Zwiebelkrüstchen, 62
- WALNUSS**
- Hühnerbrust mit Walnusssoße, 116
- WEIN**
- Weinschaum mit Trauben, 154
- WEISSKOHL**
- Bayerisch Kraut, 121
  - Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten, 27

## WILD

- Geschmorte Hirschnuss mit Diana-Sauce, 99
- Hasenfilet im Wirsingblatt, 99
- Hasenrücken auf Rosenkohlsalat, 100
- Hasenrücken mit Kräuterkruste, 101
- Rehgulasch, 105
- Rehmedaillons mit Himbeer-Wein-Soße, 106
- Wildgeschnetzeltes mit Pilz-Preiselbeer-Soße, 111

## WILDSCHWEIN

- Wildgeschnetzeltes mit Pilz-Preiselbeer-Soße, 111

## WIRSING

- Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsoße, 87
- Gefüllte Wirsingrolle, 74
- Lamm-Wirsing-Topf, 65
- Wirsing-Gemüse-Topf, 70
- Wirsing-Salat Setschuan, 33
- Wirsingpastete, 169

## WURST

- Bayerischer Wurstsalat, 13
- Schweizer Wurstsalat, 30
- Würstchenfondue, 112

## ZANDER

- Zander unter Kartoffelschuppen, 95

## ZIEGENKAESE

- Grüne Salate mit Ziegenkäse, 23

## ZITRONE

- Quark-Zitronen-Creme, 150
- Zitronensorbet, 155

## ZUCCHINI

- Ratatouille, 125
- Tomaten-Zucchinisalat mit Pfifferlingen, 32
- Zucchini-Cremesuppe, 62

## ZWETSCHGE

- Zwetschgenauflauf, 156

## ZWIEBEL

- Zwiebelkrüstchen, 62

## Zwiebelplätzchen, 85

- Zwiebelsoße, 137