

# Gesammelte Rezepte

Frank Lamers

11. Januar 2000



# Inhaltsverzeichnis

|      |  |    |
|------|--|----|
| I    | Gebäck . . . . .                               | 26 |
| 1    | Torten . . . . .                               | 26 |
| 1.1  | Amaretti-Torte (Torta di Amaretti) . . . . .   | 26 |
| 1.2  | Ananas-Creme-Torte . . . . .                   | 27 |
| 1.3  | Anna-Torte . . . . .                           | 28 |
| 1.4  | Apfeltorte mit Rosinen, Korinthen, Mandeln     | 29 |
| 1.5  | Brombeermaistorte . . . . .                    | 30 |
| 1.6  | Eistorte . . . . .                             | 31 |
| 1.7  | Orangencremetorte . . . . .                    | 32 |
| 1.8  | Orangen-Weincreme-Torte . . . . .              | 33 |
| 1.9  | Ostertorte mit Orangencreme . . . . .          | 34 |
| 1.10 | Pastinaken-Torte . . . . .                     | 36 |
| 1.11 | Philadelphia - Torte . . . . .                 | 37 |
| 1.12 | Quarktarte mit Melissengelee . . . . .         | 37 |
| 1.13 | Quarktorte ohne Boden . . . . .                | 39 |
| 1.14 | Randentorte (Rote-Beete-Torte) . . . . .       | 39 |
| 1.15 | Schokoladen-Walnuß-Torte . . . . .             | 40 |
| 1.16 | Tiramisu-Torte . . . . .                       | 41 |
| 1.17 | Torta di pane (Brot-Torte) . . . . .           | 43 |
| 1.18 | Walnußtorte mit Preiselbeeren . . . . .        | 44 |
| 2    | Kuchen . . . . .                               | 45 |
| 2.1  | 3 Blechkuchen . . . . .                        | 45 |
| 2.2  | Apfel-Quark-Kuchen . . . . .                   | 47 |
| 2.3  | Apfelkuchen mit Kokosstreusel . . . . .        | 47 |
| 2.4  | Englischer Teekuchen . . . . .                 | 48 |
| 2.5  | Far Breton (Bretonischer Leuchtturm) . . . . . | 49 |
| 2.6  | Fiadone (Käsekuchen aus Korsika) . . . . .     | 50 |
| 2.7  | Kalter Kuchen (Kalter Hund) . . . . .          | 51 |

|      |  |    |
|------|--|----|
| 2.8  | Mohrenkuchen . . . . .                       | 51 |
| 2.9  | Schokoladenkuchen „Louise“ . . . . .         | 52 |
| 2.10 | Schwäbischer Träubleskuchen . . . . .        | 52 |
| 2.11 | Schwedischer Apfelkuchen . . . . .           | 53 |
| 2.12 | Springender Nußkuchen . . . . .              | 55 |
| 2.13 | Vollkorn-Nußkuchen . . . . .                 | 56 |
| 2.14 | Zimtkuchen . . . . .                         | 56 |
| 2.15 | Zirkus-Kuchen . . . . .                      | 57 |
| 3    | Plätzchen . . . . .                          | 58 |
| 3.1  | Apfelecken . . . . .                         | 58 |
| 3.2  | Apfellebkuchenglöckchen . . . . .            | 58 |
| 3.3  | Butter-Ringe . . . . .                       | 60 |
| 3.4  | Cognac-Scheiben . . . . .                    | 60 |
| 3.5  | Elisenlebkuchen . . . . .                    | 61 |
| 3.6  | Goldplätzchen . . . . .                      | 63 |
| 3.7  | Korinthenplätzchen . . . . .                 | 63 |
| 3.8  | Lebkuchenhäuschen . . . . .                  | 64 |
| 3.9  | Luisenkekse . . . . .                        | 66 |
| 3.10 | Medowyje prjaniki (Honiglebkuchen) . . . . . | 66 |
| 3.11 | Nougatkipferl . . . . .                      | 67 |
| 3.12 | Punschbrezel . . . . .                       | 68 |
| 3.13 | Zimtsterne . . . . .                         | 69 |
| 4    | Fettgebäck . . . . .                         | 69 |
| 4.1  | Ballbäuschen . . . . .                       | 69 |
| 4.2  | Mutzenmandeln . . . . .                      | 70 |
| 4.3  | Schneeballen . . . . .                       | 70 |
| 5    | Brot und Brötchen . . . . .                  | 71 |
| 5.1  | Amerikanisches Ingwerbrot . . . . .          | 71 |
| 5.2  | Bierbrot . . . . .                           | 72 |
| 5.3  | Buttermilchbrötchen . . . . .                | 73 |
| 5.4  | Jüdische Bagel . . . . .                     | 74 |
| 5.5  | Knäckebrot . . . . .                         | 75 |
| 5.6  | Laugenbrezel . . . . .                       | 76 |
| 5.7  | Quarkweißbrot . . . . .                      | 77 |
| 5.8  | Roggenmischbrot . . . . .                    | 77 |
| 5.9  | Rosinenbrötchen . . . . .                    | 78 |
| 5.10 | Rustikales Vollkornbrot . . . . .            | 79 |
| 5.11 | Vollkorn-Bagel . . . . .                     | 80 |

|     |  |                        |    |
|-----|--|------------------------|----|
| 6   | 5.12   | Vollkornbrot . . . . . | 80 |
| 6   | Sonstiges . . . . .                                | 81                     |    |
| 6.1 | Pizza - Grundrezept (Hefeteig) . . . . .           | 81                     |    |
| 6.2 | Quark-Butter-Teig - Grundrezept . . . . .          | 82                     |    |
| 6.3 | Sauerteig - Grundrezept . . . . .                  | 82                     |    |
| 6.4 | Strudelteig - Grundrezept . . . . .                | 83                     |    |
| II  | Aufläufe . . . . .                                 | 84                     |    |
| 1   | Apfelstrudel . . . . .                             | 84                     |    |
| 2   | Apfelstrudel mit Vanillesoße . . . . .             | 84                     |    |
| 3   | Auberginen-Gratin . . . . .                        | 86                     |    |
| 4   | Auberginen-Nudel-Gratin . . . . .                  | 87                     |    |
| 5   | Baked Beans . . . . .                              | 88                     |    |
| 6   | Baklawa - Nuss-Blätterteig-Pastete . . . . .       | 89                     |    |
| 7   | Bayerischer Bratwurstauflauf . . . . .             | 90                     |    |
| 8   | Blumenkohl und Kartoffeln in Currysahne . . . . .  | 91                     |    |
| 9   | Blumenkohlauflauf . . . . .                        | 91                     |    |
| 10  | Bulgur-Gratin . . . . .                            | 92                     |    |
| 11  | Champignonstrudel mit Rotweinzwiebeln . . . . .    | 93                     |    |
| 12  | Eier-Kartoffel-Auflauf mit Walnusskernen . . . . . | 94                     |    |
| 13  | Fisch, mit Bergkäse überbacken . . . . .           | 95                     |    |
| 14  | Gefüllte Auberginen mit Hirse . . . . .            | 95                     |    |
| 15  | Gemüse-Hirse-Pilz-Auflauf . . . . .                | 97                     |    |
| 16  | Gemüseauflauf mit Hähnchenfilets . . . . .         | 97                     |    |
| 17  | Hirseauflauf mit Äpfeln . . . . .                  | 98                     |    |
| 18  | Kartoffel-Apfel-Auflauf . . . . .                  | 99                     |    |
| 19  | Kartoffel-Auberginen-Auflauf . . . . .             | 100                    |    |
| 20  | Kartoffel-Gratin . . . . .                         | 101                    |    |
| 21  | Kartoffel-Lachs-Gratin . . . . .                   | 101                    |    |
| 22  | Kartoffel-Steinpilz-Gratin . . . . .               | 102                    |    |
| 23  | Kartoffel-Zucchini-Auflauf . . . . .               | 103                    |    |
| 24  | Lasagne . . . . .                                  | 103                    |    |
| 25  | Maccaroni-Auflauf . . . . .                        | 104                    |    |
| 26  | Moussaka . . . . .                                 | 105                    |    |
| 27  | Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste . . . . .         | 106                    |    |
| 28  | Scampi-Auflauf . . . . .                           | 107                    |    |
| 29  | Spinat-Lachs-Lasagne . . . . .                     | 108                    |    |
| 30  | Überbackener Blumenkohl mit Hirse . . . . .        | 109                    |    |
| III | Nudelgerichte . . . . .                            | 111                    |    |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 1  | Bami Goreng . . . . .                                  | 111 |
| 2  | Bandnudeln mit Fasanenbruststreifen . . . . .          | 111 |
| 3  | Bäuerlicher Spaghetti-Eintopf . . . . .                | 112 |
| 4  | Champignonspätzle . . . . .                            | 113 |
| 5  | Gebratene Nudeln mit Sprossen (Chow-Mein) . . . . .    | 114 |
| 6  | Gedrehte Bandnudeln mit Filetspitzen . . . . .         | 115 |
| 7  | Gefüllte Teigtaschen . . . . .                         | 116 |
| 8  | Hartweizengriessnudeln . . . . .                       | 117 |
| 9  | Nudeln mit Krabbensauce . . . . .                      | 117 |
| 10 | Nudelnestchen mit Räucherlachs und Krabben . . . . .   | 118 |
| 11 | Penne alla Vesuviana . . . . .                         | 119 |
| 12 | Ravioli a la Provencale . . . . .                      | 120 |
| 13 | Schwäbische Maultaschen . . . . .                      | 122 |
| 14 | Schweinefilet mit Pesto und Nudeln . . . . .           | 123 |
| 15 | Spaghetti mit Schinken und Bohnen . . . . .            | 124 |
| IV | Reis- und Getreidegerichte . . . . .                   | 126 |
| 1  | Bunte Reispfanne . . . . .                             | 126 |
| 2  | Chinesische Reispfanne . . . . .                       | 126 |
| 3  | Paella . . . . .                                       | 127 |
| 4  | Quinoa im Kohlblatt . . . . .                          | 128 |
| 5  | Reisplätzchen mit Gemüse . . . . .                     | 129 |
| 6  | Tomatenquinoa . . . . .                                | 130 |
| V  | Fischgerichte . . . . .                                | 132 |
| 1  | Feuilette von Spargel und Steinbutt in Kerbelsauce . . | 132 |
| 2  | Fisch in Weinsauce mit Chinapilzen . . . . .           | 132 |
| 3  | Forelle mit Basilikumsauce . . . . .                   | 133 |
| 4  | Forelle mit Haselnüssen . . . . .                      | 134 |
| 5  | Frischlachs mit Gurken und Dill . . . . .              | 135 |
| 6  | Fritierte Muscheln . . . . .                           | 136 |
| 7  | Garnelen in Chili-Sauce . . . . .                      | 136 |
| 8  | Gedünsteter Seebarsch in Sojasoße . . . . .            | 137 |
| 9  | Geräucherte Forellenfilets auf Feldsalat . . . . .     | 138 |
| 10 | Gratinierte Miesmuscheln . . . . .                     | 139 |
| 11 | Grünes Garnelencurry . . . . .                         | 140 |
| 12 | Gumbo (Kreolisches Ragout) . . . . .                   | 140 |
| 13 | Hummer auf Spitzkohl . . . . .                         | 141 |
| 14 | Kabeljau mit Spitzkohl . . . . .                       | 142 |
| 15 | Lachs mit Meerrettichschaum überbacken . . . . .       | 143 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 16   | Lachsforelle im Salzteig . . . . .                              | 144 |
| 17   | Matjestatar mit Mango . . . . .                                 | 144 |
| 18   | Miesmuscheln mit Sherry-Dip . . . . .                           | 145 |
| 19   | Muscheln im Würz-Sud . . . . .                                  | 146 |
| 20   | Muscheln mit Schwips . . . . .                                  | 147 |
| 21   | Pikante Fischspieße . . . . .                                   | 147 |
| 22   | Rotbarsch mit Gemüse . . . . .                                  | 148 |
| 23   | Scholle mit Speckwürfeln und Salat . . . . .                    | 149 |
| 24   | Seelachsfilet mit Paprikagemüse . . . . .                       | 150 |
| 25   | Seeteufel in Olivensauce . . . . .                              | 151 |
| 26   | Überbackene Austern . . . . .                                   | 151 |
| 27   | Überbackene Miesmuscheln . . . . .                              | 152 |
| 28   | Uncle Vincents 'Prawns Balchao' . . . . .                       | 153 |
| 29   | Wirsing-Fischroulade . . . . .                                  | 154 |
| 30   | You Boa Xia (Explodierende Garnelen) . . . . .                  | 154 |
| VI   | Fleischgerichte . . . . .                                       | 156 |
| 1    | Rind . . . . .  | 156 |
| 1.1  | Chinesisches Fondue . . . . .                                   | 156 |
| 1.2  | Feines Ragout mit Rinderherz . . . . .                          | 157 |
| 1.3  | Filetbraten mit Kräutern . . . . .                              | 157 |
| 1.4  | Gefüllte Rumpsteaks mit Rahmgraupen und Pfifferlingen . . . . . | 158 |
| 1.5  | Gulasch mit saurer Sahne . . . . .                              | 159 |
| 1.6  | Johann Lafer's Hackbraten . . . . .                             | 160 |
| 1.7  | Party-Chili . . . . .   | 161 |
| 1.8  | Riesenroulade gefüllt . . . . .                                 | 162 |
| 1.9  | Rinderragout nach Art der Camargue . . . . .                    | 163 |
| 1.10 | Rinderrouladen asiatisch . . . . .                              | 164 |
| 1.11 | Schmorbraten mit Sauerkirschsauce . . . . .                     | 165 |
| 1.12 | Tournedos in Majoransoße mit Gänseleber . . . . .               | 166 |
| 1.13 | Weihnachtsbeef mit Gouda-Zwiebelkruste . . . . .                | 167 |
| 1.14 | Westfälischer Pfefferpotthast . . . . .                         | 168 |
| 2    | Schwein . . . . .   | 169 |
| 2.1  | Allgaeuer Käsepfanne . . . . .                                  | 169 |
| 2.2  | Chinesisch Geschnetzeltes . . . . .                             | 170 |
| 2.3  | Schweinelendchen in Tomaten-Kerbelsoße . . . . .                | 171 |
| 2.4  | Hessischer Edelsäcker . . . . .                                 | 171 |
| 2.5  | Jambon au Cafe . . . . .  | 172 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 2.6  | Moselländisches Tresterfleisch . . . . .      | 173 |
| 2.7  | Parma-Schnitzel mit Rahmspinat . . . . .      | 174 |
| 2.8  | Pfälzer Saumagen . . . . .                    | 175 |
| 2.9  | Schweinefleisch Chop-suey . . . . .           | 176 |
| 2.10 | Schweinefilet in Sherrysahne . . . . .        | 177 |
| 2.11 | Schweinefilet mit Äpfeln . . . . .            | 177 |
| 2.12 | Schweinehackfleisch im Netz . . . . .         | 178 |
| 2.13 | Schweinemedaillons in Paprika-Sahne . . . . . | 179 |
| 2.14 | Schweinenacken mit Ingwer . . . . .           | 180 |
| 2.15 | Schweinesteak mit Pistazienfüllung . . . . .  | 181 |
| 2.16 | Spanferkelbraten . . . . .                    | 182 |
| 2.17 | Zisterzienserbrot . . . . .                   | 182 |
| 3    | Kalb . . . . .                                | 184 |
| 3.1  | Geschmorte Haxen . . . . .                    | 184 |
| 3.2  | Kalbsleberwürfel mit Basilikum . . . . .      | 185 |
| 3.3  | Kalbsnieren mit Portwein . . . . .            | 186 |
| 3.4  | Schnitzel Milanese . . . . .                  | 187 |
| 4    | Geflügel . . . . .                            | 188 |
| 4.1  | Champignon-Paprika-Hähnchen . . . . .         | 188 |
| 4.2  | Chicken Fajitas (Mexiko) . . . . .            | 188 |
| 4.3  | Chinesisches Knoblauchhuhn . . . . .          | 190 |
| 4.4  | Ente mit Tausend-Gewürzen . . . . .           | 190 |
| 4.5  | Entenbrust auf Mohn-Reis . . . . .            | 192 |
| 4.6  | Entenleber-Parfait mit Morcheln . . . . .     | 193 |
| 4.7  | Fasan mit Morchelreis . . . . .               | 194 |
| 4.8  | Flugente in Cognac-Soße . . . . .             | 195 |
| 4.9  | Gefüllte Hähnchenschenkel . . . . .           | 196 |
| 4.10 | Gefüllte Tauben mit Pineau des Charentes .    | 197 |
| 4.11 | Gegrillte Wachteln am Spieß . . . . .         | 197 |
| 4.12 | Hähnchen-Brustfilet Americain . . . . .       | 198 |
| 4.13 | Hähnchen mit Paprikaschoten und Peperoni      | 198 |
| 4.14 | Hähnchen mit Roquefort . . . . .              | 199 |
| 4.15 | Hähnchen mit Zitrone . . . . .                | 200 |
| 4.16 | Hähnchen Pere Lathuile . . . . .              | 201 |
| 4.17 | Huhn in Erdnuß-Soße . . . . .                 | 201 |
| 4.18 | Hähnchen mit Käse . . . . .                   | 203 |
| 4.19 | Junge Ente mit weißen Rübchen . . . . .       | 204 |
| 4.20 | Karamellisiertes Hähnchen . . . . .           | 204 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 4.21 | Marinierte Hähnchenschenkel . . . . .                          | 205 |
| 4.22 | Marinierte Putenkeule . . . . .                                | 206 |
| 4.23 | Peking-Ente mit Mandarin-Pfannkuchen . .                       | 207 |
| 4.24 | Perlhuhn mit Pfifferlingen . . . . .                           | 209 |
| 4.25 | Perlhuhn mit Sektkraut . . . . .                               | 210 |
| 4.26 | Pikante Hähnchenroulade . . . . .                              | 210 |
| 4.27 | Poularde in Estragonsauce . . . . .                            | 212 |
| 4.28 | Putengeschnetzeltes mit Spinatos . . . . .                     | 213 |
| 4.29 | Putenkeulen mit Mais . . . . .                                 | 214 |
| 4.30 | Putenrouladen mit Kse-Hirse-Fllung . . . .                     | 214 |
| 4.31 | Rebhühnchen provencalisch nach König Re-<br>ne . . . . .       | 215 |
| 4.32 | Taubenkotelett in Basilikumschaum . . . . .                    | 216 |
| 4.33 | Wachteln mit Kirschen . . . . .                                | 217 |
| 5    | Lamm . . . . .   | 218 |
| 5.1  | Haxe und Filet vom Lamm mit Gemüsen . .                        | 218 |
| 5.2  | Hirtenspieß . . . . .  | 219 |
| 5.3  | Lammrücken im Kräutermantel . . . . .                          | 219 |
| 5.4  | Melissen-Lamm mit Erbsen . . . . .                             | 221 |
| 5.5  | Milchlammrücken in der Kräuterkruste . .                       | 221 |
| 5.6  | Überbackene Lammkeule . . . . .                                | 222 |
| 6    | Wild . . . . .   | 224 |
| 6.1  | Bärenbraten (Scharenaja medweschatina) .                       | 224 |
| 6.2  | Frischlingskeule auf Rotkohl . . . . .                         | 225 |
| 6.3  | Gebratene Froschschenkel . . . . .                             | 226 |
| 6.4  | Gefüllte Hirschkeule . . . . .                                 | 227 |
| 6.5  | Hasenbraten mit Salbei-Sauce . . . . .                         | 228 |
| 6.6  | Hasenkeule in Tunke . . . . .                                  | 229 |
| 6.7  | Hirschmedaillons mit Birnen und Kartoffel-<br>schnee . . . . . | 230 |
| 6.8  | Hirschrücken mit glasierten Kastanien . .                      | 231 |
| 6.9  | Känguruh mit Mangosauce . . . . .                              | 232 |
| 6.10 | Kaninchen mit Paprikaschoten . . . . .                         | 233 |
| 6.11 | Kaninchen-Spezial . . . . .                                    | 233 |
| 6.12 | Marinierter Hirschbraten . . . . .                             | 234 |
| 6.13 | Rehmedaillons mit Ananas . . . . .                             | 235 |
| 6.14 | Wildschweinrücken . . . . .                                    | 235 |
| VII  | Gemüse . . . . .   | 237 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 1    | Auberginen- und Zucchini-Chips . . . . .         | 237 |
| 2    | Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln . . . . .  | 237 |
| 3    | Cheddar-Kartoffeln aus dem Backofen . . . . .    | 238 |
| 4    | Eingelegte Oliven . . . . .                      | 239 |
| 5    | Falafel (Kichererbsenkroketten) . . . . .        | 239 |
| 6    | Fuhl (Kichererbseneintopf) . . . . .             | 240 |
| 7    | Gebackene Bohnen . . . . .                       | 241 |
| 8    | Gebratene Sojabohnen-Sprossen . . . . .          | 242 |
| 9    | Gefüllte Champignons . . . . .                   | 243 |
| 10   | Gefüllte Wirsingröllchen . . . . .               | 244 |
| 11   | Gefüllte Zucchini mit Sauerampfersauce . . . . . | 245 |
| 12   | Huevos a la Flamenca . . . . .                   | 246 |
| 13   | Kartoffelgulasch mit Austernpilzen . . . . .     | 247 |
| 14   | Kartoffelstrudel . . . . .                       | 247 |
| 15   | Kastenpickert . . . . .                          | 248 |
| 16   | Kohlrouladen mit Sahne-Pilzen . . . . .          | 249 |
| 17   | Kokos Tofu mit Mangosauce . . . . .              | 250 |
| 18   | Mangoldgemüse mit Hähnchenbrust . . . . .        | 252 |
| 19   | Pickert in der Pfanne . . . . .                  | 253 |
| 20   | Rosinen-Nuss-Puffer . . . . .                    | 253 |
| 21   | Rotweinkartoffeln . . . . .                      | 254 |
| 22   | Schmorkartoffeln mit Gouda . . . . .             | 255 |
| 23   | Spargel Mailänder Art . . . . .                  | 255 |
| 24   | Spargel mit Dips . . . . .                       | 256 |
| 25   | Spargel mit Krabbenfleisch . . . . .             | 257 |
| 26   | Spargel mit Schinken . . . . .                   | 258 |
| 27   | Spargelgemüse . . . . .                          | 259 |
| 28   | Spargelragout in Morchelragout . . . . .         | 260 |
| 29   | Tacos mit Kidney-Bohnen und Guacamole . . . . .  | 260 |
| 30   | Tomaten mit Ziegenkäse . . . . .                 | 261 |
| 31   | Würziger Reis mit Linsen . . . . .               | 262 |
| 32   | Zitronenreis . . . . .                           | 263 |
| 33   | Zwetschgenknödel . . . . .                       | 264 |
| VIII | Eierspeisen . . . . .                            | 266 |
| 1    | Eier im Tomatennest . . . . .                    | 266 |
| 2    | Eier in Senf-Chili-Soße . . . . .                | 266 |
| 3    | Eier mit Krabben . . . . .                       | 267 |
| 4    | Herzhafte Crepes . . . . .                       | 268 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 5  | Roquefort-Rührei mit Tomaten . . . . .             | 269 |
| 6  | Überbackene Eier in der Muschel . . . . .          | 269 |
| IX | Suppen und Eintöpfe . . . . .                      | 271 |
| 1  | Avocadocremesuppe . . . . .                        | 271 |
| 2  | Balkantopf . . . . .                               | 271 |
| 3  | Bibbelschesbohnensupp . . . . .                    | 272 |
| 4  | Brokkoli-Möhren-Topf . . . . .                     | 273 |
| 5  | Cremesuppe Chiba' . . . . .                        | 274 |
| 6  | Djuvec (Jugoslawischer Eintopf) . . . . .          | 275 |
| 7  | Erbsensuppe mit Minze . . . . .                    | 276 |
| 8  | Fenchel-Eintopf . . . . .                          | 276 |
| 9  | Fernöstliche Suppe . . . . .                       | 277 |
| 10 | Geflügelcremesuppe mit Trüffeln . . . . .          | 278 |
| 11 | Gelbe Rübensuppe . . . . .                         | 279 |
| 12 | Gemüsesuppe mit Pistou . . . . .                   | 280 |
| 13 | Grüne Kräutercremesuppe mit Meerrettich-Croutons . | 281 |
| 14 | Herzhafter Weißkohl-Kürbis-Eintopf . . . . .       | 282 |
| 15 | Hühner-Reissuppe Congee . . . . .                  | 282 |
| 16 | Indonesische Hühnersuppe . . . . .                 | 283 |
| 17 | Italienischer Bohneneintopf mit Crostini . . . . . | 284 |
| 18 | Käsesuppe mit gerösteten Brotwürfeln . . . . .     | 285 |
| 19 | Kartoffel-Käse-Suppe mit Chilisticks . . . . .     | 286 |
| 20 | Kerbelrahmsuppe . . . . .                          | 287 |
| 21 | Kerbelsüppchen . . . . .                           | 287 |
| 22 | Klare Bouillon mit Gemüse . . . . .                | 288 |
| 23 | Kressecreme-Suppe . . . . .                        | 289 |
| 24 | Kümmel-Schwarzwurzel-Eintopf . . . . .             | 289 |
| 25 | Möhrensuppe . . . . .                              | 290 |
| 26 | Niederwälder Pilzsuppe . . . . .                   | 291 |
| 27 | Ratatouille mit Hähnchenfleisch . . . . .          | 291 |
| 28 | Rheingauer Kräuterrahmsuppe . . . . .              | 292 |
| 29 | Rote-Bohnen-Suppe . . . . .                        | 293 |
| 30 | Schneckensuppe . . . . .                           | 293 |
| 31 | Spargelschaumsuppe mit Vanille . . . . .           | 294 |
| 32 | Wirsing-Pfifferling-Eintopf mit Pesto . . . . .    | 295 |
| 33 | Würziger Linseneintopf . . . . .                   | 296 |
| 34 | Zuppa di orzo e verdura - Graupensuppe . . . . .   | 297 |
| X  | Salate . . . . .                                   | 298 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 1  | Artischocken-Tomatensalat . . . . .                              | 298 |
| 2  | Asiatischer Nudelsalat . . . . .                                 | 299 |
| 3  | Avocado-Radicchio-Salat . . . . .                                | 300 |
| 4  | Blumenkohlsalat . . . . .  | 300 |
| 5  | Chinakohlsalat . . . . .   | 301 |
| 6  | Chinesischer-Hühnchen-Salat . . . . .                            | 302 |
| 7  | Erbensalat mit Avocado . . . . .                                 | 303 |
| 8  | Exotischer Kartoffelsalat . . . . .                              | 303 |
| 9  | Friseesalat mit Walnüssen . . . . .                              | 304 |
| 10 | Gefüllte Schinkentütchen . . . . .                               | 305 |
| 11 | Italienischer Kartoffelsalat . . . . .                           | 306 |
| 12 | Italienischer Nudelsalat . . . . .                               | 306 |
| 13 | Kartoffelsalat mit Fetakäse . . . . .                            | 308 |
| 14 | Kartoffelsalat mit Matjes . . . . .                              | 308 |
| 15 | Kartoffelsalat mit Senfsoße . . . . .                            | 309 |
| 16 | Kopfsalat mit Hähnchen in Senfmayonnaise . . . . .               | 310 |
| 17 | Krebsfleischsalat mit Avocadosauce . . . . .                     | 311 |
| 18 | Linsensalat mit Koriandergrün . . . . .                          | 312 |
| 19 | Löwenzahnsalat . . . . .   | 313 |
| 20 | Mache a l'Auvergnate (Feldsalat nach Art der Auvergne) . . . . . | 313 |
| 21 | Matjessalat mit Avocado . . . . .                                | 314 |
| 22 | Melonen-Schinken-Salat . . . . .                                 | 315 |
| 23 | Spinatsalat mit Austernpilzen und Semmelfladen . . . . .         | 315 |
| 24 | Okrasalat mit Tomaten . . . . .                                  | 316 |
| 25 | Orangensalat . . . . .   | 317 |
| 26 | Panzanella - Brotsalat aus der Toskana . . . . .                 | 318 |
| 27 | Paprika-Zwiebel-Salat . . . . .                                  | 318 |
| 28 | Pfirsich-Käse-Salat . . . . .                                    | 319 |
| 29 | Rohkostplatte „Bestform“ . . . . .                               | 320 |
| 30 | Rustikaler Sommersalat . . . . .                                 | 321 |
| 31 | Sellerie-Apfel-Salat . . . . .                                   | 322 |
| 32 | Speck-Kartoffel-Salat . . . . .                                  | 322 |
| 33 | Spinat mit Austernpilzen . . . . .                               | 323 |
| 34 | Spinat-Käse-Salat . . . . .                                      | 324 |
| 35 | Steinpilz-Carpaccio . . . . .                                    | 324 |
| 36 | Tomatensalat mit Käse . . . . .                                  | 325 |
| 37 | Warmer Zitrusfruchtsalat . . . . .                               | 325 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 38   | Züricher Nudelsalat . . . . .                         | 326 |
| XI   | Soßen, Marinaden und Dips . . . . .                   | 328 |
| 1    | Soßen zu Fleisch und Fisch . . . . .                  | 328 |
| 1.1  | Amerikanische Marinade . . . . .                      | 328 |
| 1.2  | Apfel-Curry-Sauce . . . . .                           | 328 |
| 1.3  | Asiatische Kräuterbutter . . . . .                    | 329 |
| 1.4  | Bananen-Curry-Cocktailsauce . . . . .                 | 329 |
| 1.5  | Bierbeize für Grillwürstchen . . . . .                | 329 |
| 1.6  | Cafe de Paris-Butter . . . . .                        | 330 |
| 1.7  | Chinesische Sauce für Schälrippchen . . . . .         | 330 |
| 1.8  | Englische Mintsauce . . . . .                         | 331 |
| 1.9  | Frankfurter Grüne Soße . . . . .                      | 332 |
| 1.10 | Gelbe Currysauce, Krueang Gaeng Gariel . . . . .      | 333 |
| 1.11 | Grünes Mango-Chutney . . . . .                        | 334 |
| 1.12 | Indische Soße für Schälrippchen . . . . .             | 335 |
| 1.13 | Kantonesische Sauce süß-sauer . . . . .               | 335 |
| 1.14 | Käsebutter für Grillgerichte . . . . .                | 336 |
| 1.15 | Massaman-Currysauce, Krueang Gaeng Massaman . . . . . | 337 |
| 1.16 | Panaeng-Currysauce, Krueang Gaeng Panaeng . . . . .   | 338 |
| 1.17 | Pfefferminz-Ingwer-Chutney . . . . .                  | 338 |
| 1.18 | Rote Currysauce . . . . .                             | 339 |
| 1.19 | Seeigel-Creme, Creme D'Oursin . . . . .               | 340 |
| 1.20 | Soja-Ingwer-Dip . . . . .                             | 341 |
| 1.21 | Tomaten-Sauce . . . . .                               | 341 |
| 1.22 | Won-ton Sauce . . . . .                               | 342 |
| 2    | Nudelsoßen . . . . .                                  | 342 |
| 2.1  | Avocadosoße . . . . .                                 | 342 |
| 2.2  | Basilikum-Butter-Soße . . . . .                       | 343 |
| 2.3  | Basilikum-Pesto . . . . .                             | 343 |
| 2.4  | Bohnen-Tomaten-Soße . . . . .                         | 344 |
| 2.5  | Bolognese-Soße . . . . .                              | 345 |
| 2.6  | Carbonara-Soße . . . . .                              | 346 |
| 2.7  | Frischkäse-Soße . . . . .                             | 346 |
| 2.8  | Gemüsebutter mit Muskat . . . . .                     | 347 |
| 2.9  | Geschmolzene Tomaten . . . . .                        | 347 |
| 2.10 | Gorgonzola-Soße . . . . .                             | 348 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 2.11 | Hacksoße mit Rosmarin . . . . .            | 348 |
| 2.12 | Hummerkrabben-Kerbel-Soße . . . . .        | 349 |
| 2.13 | Jacobsmuscheln mit Marsala . . . . .       | 350 |
| 2.14 | Kalte Tunfischsoße . . . . .               | 350 |
| 2.15 | Kerbel-Sahne-Soße . . . . .                | 351 |
| 2.16 | Knoblauchbutter mit Spargel . . . . .      | 351 |
| 2.17 | Knoblauch-Öl-Soße . . . . .                | 352 |
| 2.18 | Krabben-Grapefruit-Soße . . . . .          | 352 |
| 2.19 | Kräuterfrischkäse-Soße mit Hähnchenbrust . | 353 |
| 2.20 | Lachsbutter mit Krabben . . . . .          | 354 |
| 2.21 | Lachs-Fenchel-Soße . . . . .               | 354 |
| 2.22 | Mascarpone-Soße . . . . .                  | 355 |
| 2.23 | Morchsel-Soße . . . . .                    | 356 |
| 2.24 | Mozzarella-Soße . . . . .                  | 356 |
| 2.25 | Nußbutter mit Broccoli . . . . .           | 357 |
| 2.26 | Olivenmus . . . . .                        | 357 |
| 2.27 | Paprika-Tomaten-Soße . . . . .             | 358 |
| 2.28 | Pesto mit Minze . . . . .                  | 359 |
| 2.29 | Pilz-Butter-Soße . . . . .                 | 359 |
| 2.30 | Pilzsoße . . . . .                         | 360 |
| 2.31 | Räucherlachs-Pilz-Soße . . . . .           | 360 |
| 2.32 | Salbeibutter mit Kalbsleber . . . . .      | 361 |
| 2.33 | Salsa verde . . . . .                      | 361 |
| 2.34 | Sardellensoße . . . . .                    | 362 |
| 2.35 | Scharfe Tomatensoße . . . . .              | 362 |
| 2.36 | Schmelzkäse-Soße . . . . .                 | 363 |
| 2.37 | Soße all’arrabbiata . . . . .              | 363 |
| 2.38 | Specksoße mit Rauke . . . . .              | 364 |
| 2.39 | Spinat-Käse-Soße . . . . .                 | 364 |
| 2.40 | Spinatsoße mit Scampi . . . . .            | 365 |
| 2.41 | Thunfischsoße . . . . .                    | 366 |
| 2.42 | Tintenfischsoße . . . . .                  | 366 |
| 2.43 | Tomaten-Auberginen-Soße . . . . .          | 367 |
| 2.44 | Tomaten mit Schafskäse . . . . .           | 368 |
| 2.45 | Tomatensoße mit Fleischklöschen . . . . .  | 368 |
| 2.46 | Tomatensoße mit Leber . . . . .            | 369 |
| 2.47 | Trüffelbutter . . . . .                    | 369 |
| 2.48 | Vegetarische Tomatensoße . . . . .         | 370 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 2.49 | Vier-Käse-Soße . . . . .                     | 370 |
| 2.50 | Walnußsoße . . . . .                         | 371 |
| 2.51 | Weißweinsoße mit Meeresfrüchten . . . . .    | 372 |
| 2.52 | Zitronenbutter mit Erbsen . . . . .          | 372 |
| 3    | Dips . . . . .                               | 373 |
| 3.1  | Chinesischer Limetten-Dip . . . . .          | 373 |
| 3.2  | Dijon-Senf Mayonnaise . . . . .              | 373 |
| 3.3  | Eicreme . . . . .                            | 374 |
| 3.4  | Guacamole . . . . .                          | 374 |
| 3.5  | Joghurt-Orangen Sauce . . . . .              | 375 |
| 3.6  | Käsecreme . . . . .                          | 376 |
| 3.7  | Krabbencreme . . . . .                       | 376 |
| 3.8  | Öl-Soja-Dip . . . . .                        | 377 |
| 3.9  | Schafskäsecreme . . . . .                    | 377 |
| 4    | Salat-Saucen . . . . .                       | 378 |
| 4.1  | Salat-Joghurt-Dressing . . . . .             | 378 |
| 4.2  | Salat-Kräutersoße . . . . .                  | 378 |
| 4.3  | Salat-Vinaigrette . . . . .                  | 379 |
| XII  | Gewürze . . . . .                            | 380 |
| 1    | Garam masala . . . . .                       | 380 |
| 2    | Scharfer Kräutersenf . . . . .               | 381 |
| 3    | Vindaloo-Paste . . . . .                     | 381 |
| XIII | Desserts und Snacks . . . . .                | 383 |
| 1    | Äpfel mit Mascarpone . . . . .               | 383 |
| 2    | Apfel-Tiramisu . . . . .                     | 383 |
| 3    | Bananen 'Copacabana' . . . . .               | 385 |
| 4    | Bayerische Creme Mit Erdbeeren . . . . .     | 385 |
| 5    | Bohnsopp . . . . .                           | 386 |
| 6    | Cili-Bananen-Joghurt . . . . .               | 387 |
| 7    | Chinesische glasierte Orangen . . . . .      | 387 |
| 8    | Chinesische Snacks . . . . .                 | 388 |
| 9    | Erdbeereis . . . . .                         | 389 |
| 10   | Erdbeeren in Rotwein . . . . .               | 389 |
| 11   | Feigen mit Teezabaione . . . . .             | 390 |
| 12   | Flambierte Erdbeeren . . . . .               | 391 |
| 13   | Geistreiche Birnen . . . . .                 | 391 |
| 14   | Gewürzte Rum-Pflaumen . . . . .              | 392 |
| 15   | Griesflammeri mit Rhabarberkompott . . . . . | 392 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 16  | Gummibärchen . . . . .                                  | 393 |
| 17  | Gurkenhäppchen . . . . .                                | 394 |
| 18  | Himbeer-Tiramisu . . . . .                              | 395 |
| 19  | Hollerkiacherl (Holunderkücherl) . . . . .              | 396 |
| 20  | Holunderblütenmousse . . . . .                          | 397 |
| 21  | Holunder-Buttermilch-Creme . . . . .                    | 397 |
| 22  | Honig Bananen . . . . .                                 | 398 |
| 23  | Joghurt-Souffle mit Holunderbeeren . . . . .            | 399 |
| 24  | Mascarponecreme . . . . .                               | 399 |
| 25  | Mascarpone-Creme mit Himbeeren . . . . .                | 400 |
| 26  | Mascarpone-Eis . . . . .                                | 401 |
| 27  | Mousse au Chocolat Deluxe . . . . .                     | 401 |
| 28  | Pflaumeneis . . . . .                                   | 402 |
| 29  | Popcorn-Bananen . . . . .                               | 402 |
| 30  | Rüdesheimer Früchteparfait mit Asbach-Uralt . . . . .   | 403 |
| 31  | Schnee-Eier Gisou . . . . .                             | 404 |
| 32  | Schokolade-Maikäfer mit Minze-Trüffel-Füllung . . . . . | 405 |
| 33  | Tee-Creme . . . . .                                     | 405 |
| 34  | Tiramisu (auf schnelle Art) . . . . .                   | 406 |
| 35  | Tiramisu (ohne Ei) . . . . .                            | 407 |
| 36  | Wein-Aspik mit Frchten . . . . .                        | 408 |
| 37  | Zitronencreme . . . . .                                 | 409 |
| 38  | Zitronenrand mit Obst-Potpourri . . . . .               | 409 |
| 39  | Zuppa inglese . . . . .                                 | 410 |
| XIV | Frühstück / Schnittchen . . . . .                       | 412 |
| 1   | Aprikosen-Walnuß-Konfitüre . . . . .                    | 412 |
| 2   | Best english-Frühstück . . . . .                        | 412 |
| 3   | Ei-Forellen-Paste auf Toast . . . . .                   | 413 |
| 4   | Feinschmecker-Baguette . . . . .                        | 414 |
| 5   | Fränkischer Gerupfter . . . . .                         | 414 |
| 6   | Herrentoast . . . . .                                   | 415 |
| 7   | Joghurt mit Beeren und Hirse . . . . .                  | 416 |
| 8   | 'King George' Sandwich . . . . .                        | 416 |
| 9   | Lachsröllchen auf Pumpernickel . . . . .                | 417 |
| 10  | Leerdammer Röllchen mit Staudensellerie . . . . .       | 418 |
| 11  | Limon . . . . .   | 418 |
| 12  | Liptauer Käse . . . . .                                 | 419 |
| 13  | Minz-Stachelbeergelee . . . . .                         | 420 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 14   | Obatzda . . . . .                         | 421 |
| 15   | Wikinger-Brot . . . . .                   | 421 |
| XV   | Getränke . . . . .                        | 423 |
| 1    | Milchgetränke . . . . .                   | 423 |
| 1.1  | Bananen-Kefir . . . . .                   | 423 |
| 1.2  | Himbeer-Joghurt-Drink . . . . .           | 423 |
| 1.3  | Himbeershake . . . . .                    | 423 |
| 1.4  | Karotten-Kefir-Drink . . . . .            | 424 |
| 2    | Tee und Kaffee . . . . .                  | 424 |
| 2.1  | Ananas-Eistee . . . . .                   | 424 |
| 2.2  | Asiatischer Tee . . . . .                 | 425 |
| 2.3  | Cafe Mexicaine . . . . .                  | 425 |
| 2.4  | Dänischer Würzkaffee . . . . .            | 426 |
| 2.5  | Dunkle Serenade . . . . .                 | 427 |
| 2.6  | Gewürzkaffee . . . . .                    | 427 |
| 2.7  | Irish Coffee . . . . .                    | 427 |
| 2.8  | Jägertee . . . . .                        | 428 |
| 2.9  | Kaffee Rio . . . . .                      | 428 |
| 2.10 | Mitternachtstee . . . . .                 | 429 |
| 2.11 | Orangenkaffee . . . . .                   | 429 |
| 2.12 | Royal Tea Punsch . . . . .                | 430 |
| 2.13 | Spritzige Teebowle . . . . .              | 430 |
| 2.14 | Tee Everest . . . . .                     | 430 |
| 2.15 | Tee für kalte Tage . . . . .              | 431 |
| 2.16 | Türkischer Mokka . . . . .                | 431 |
| 2.17 | Vanilletee . . . . .                      | 432 |
| 2.18 | Zitronen-Eistee mit Pfefferminz . . . . . | 432 |
| 3    | Erfrischungsgetränke . . . . .            | 433 |
| 3.1  | Holunderblüten sirup . . . . .            | 433 |
| 3.2  | Pfefferminzsirup . . . . .                | 433 |
| 4    | Bowlen . . . . .                          | 434 |
| 4.1  | Feuerzangenbowle . . . . .                | 434 |
| 4.2  | Grüne Kinder-Bowle . . . . .              | 435 |
| 4.3  | Hollerblütensekt . . . . .                | 435 |
| 4.4  | Holundersekt . . . . .                    | 435 |
| 4.5  | Pfirsichbowle . . . . .                   | 436 |
| 5    | Liköre und andere Alkoholika . . . . .    | 437 |
| 5.1  | Creme-Likör . . . . .                     | 437 |

|      |                                    |     |
|------|------------------------------------|-----|
| 5.2  | Holunder-Brandy . . . . .          | 437 |
| 5.3  | Holunder-Likör . . . . .           | 438 |
| 5.4  | Kaffee-Likör . . . . .             | 438 |
| 5.5  | Pfefferminz-Likör . . . . .        | 439 |
| 5.6  | Schlehen-Likör . . . . .           | 439 |
| 5.7  | Zimt-Likör . . . . .               | 440 |
| 6    | Cocktails und Longdrinks . . . . . | 440 |
| 6.1  | African Queen . . . . .            | 440 |
| 6.2  | Barbados Sunrise . . . . .         | 441 |
| 6.3  | Barbara . . . . .                  | 441 |
| 6.4  | Batida Brasil . . . . .            | 441 |
| 6.5  | Batida Carneval . . . . .          | 442 |
| 6.6  | Batida de Banana . . . . .         | 442 |
| 6.7  | Batida de Coco . . . . .           | 442 |
| 6.8  | Beau Rivage . . . . .              | 443 |
| 6.9  | Beautifull . . . . .               | 443 |
| 6.10 | Bellini . . . . .                  | 443 |
| 6.11 | Bentley . . . . .                  | 444 |
| 6.12 | Berlenga . . . . .                 | 444 |
| 6.13 | Between the Sheets . . . . .       | 444 |
| 6.14 | Big Alf . . . . .                  | 444 |
| 6.15 | Big John . . . . .                 | 445 |
| 6.16 | Bijou . . . . .                    | 445 |
| 6.17 | Bird of Paradise . . . . .         | 446 |
| 6.18 | Birnenpunsch . . . . .             | 446 |
| 6.19 | Bitter Sweet . . . . .             | 446 |
| 6.20 | Black Devil . . . . .              | 447 |
| 6.21 | Black Russian . . . . .            | 447 |
| 6.22 | Black Sun . . . . .                | 447 |
| 6.23 | Black Widow . . . . .              | 448 |
| 6.24 | Blanche . . . . .                  | 448 |
| 6.25 | Blinker . . . . .                  | 448 |
| 6.26 | Bloody Mary . . . . .              | 449 |
| 6.27 | Blue Angel . . . . .               | 449 |
| 6.28 | Blue by you . . . . .              | 449 |
| 6.29 | Blue Caribic . . . . .             | 450 |
| 6.30 | Blue Devil . . . . .               | 450 |
| 6.31 | Blue Eyes . . . . .                | 450 |

|      |                                |     |
|------|--------------------------------|-----|
| 6.32 | Blue Hawaii . . . . .          | 451 |
| 6.33 | Blue Lady . . . . .            | 451 |
| 6.34 | Blue Moon . . . . .            | 451 |
| 6.35 | Bobby Burns . . . . .          | 452 |
| 6.36 | Bombay . . . . .               | 452 |
| 6.37 | Bonnie's Love . . . . .        | 452 |
| 6.38 | Boris Karlov Special . . . . . | 453 |
| 6.39 | Boston Ward 8 . . . . .        | 453 |
| 6.40 | Bourbon Car . . . . .          | 453 |
| 6.41 | Bourbon Dream . . . . .        | 454 |
| 6.42 | Brandy Cola . . . . .          | 454 |
| 6.43 | Brandy Collins . . . . .       | 454 |
| 6.44 | Brandy Daisy . . . . .         | 455 |
| 6.45 | Brandy Fino . . . . .          | 455 |
| 6.46 | Brandy Gumb . . . . .          | 455 |
| 6.47 | Brandy Sour . . . . .          | 456 |
| 6.48 | Brandy Zoom . . . . .          | 456 |
| 6.49 | Brave Ball . . . . .           | 456 |
| 6.50 | Brazil . . . . .               | 457 |
| 6.51 | Brigitte Bardot . . . . .      | 457 |
| 6.52 | Brombeer Trunk . . . . .       | 457 |
| 6.53 | Bronx . . . . .                | 458 |
| 6.54 | Buchenau . . . . .             | 458 |
| 6.55 | Bull Dog Cooler . . . . .      | 458 |
| 6.56 | Bull Shot . . . . .            | 459 |
| 6.57 | Bullshot . . . . .             | 459 |
| 6.58 | C.C. . . . .                   | 459 |
| 6.59 | Cacao Cocktail . . . . .       | 460 |
| 6.60 | Caipirinha 1 . . . . .         | 460 |
| 6.61 | Caipirinha 2 . . . . .         | 460 |
| 6.62 | Caledonian Mist . . . . .      | 460 |
| 6.63 | Campanile . . . . .            | 461 |
| 6.64 | Campari Blossom . . . . .      | 461 |
| 6.65 | Campari Caribic . . . . .      | 462 |
| 6.66 | Campari Cocktail . . . . .     | 462 |
| 6.67 | Campari Cocktail II . . . . .  | 462 |
| 6.68 | Campari Cup . . . . .          | 463 |
| 6.69 | Campari Flip . . . . .         | 463 |

|       |                                 |     |
|-------|---------------------------------|-----|
| 6.70  | Campari Hawaii . . . . .        | 463 |
| 6.71  | Campari Martinique . . . . .    | 464 |
| 6.72  | Campari Punch . . . . .         | 464 |
| 6.73  | Campari Soda . . . . .          | 464 |
| 6.74  | Campari Sour . . . . .          | 465 |
| 6.75  | Campor . . . . .                | 465 |
| 6.76  | Canadian Squash . . . . .       | 465 |
| 6.77  | Canadian Summer . . . . .       | 466 |
| 6.78  | Capitano . . . . .              | 466 |
| 6.79  | Carabinieri . . . . .           | 466 |
| 6.80  | Casablanca . . . . .            | 467 |
| 6.81  | Centenario . . . . .            | 467 |
| 6.82  | Champagner Chocktail . . . . .  | 467 |
| 6.83  | Champagner Daisy . . . . .      | 468 |
| 6.84  | Champagner Fizz . . . . .       | 468 |
| 6.85  | Champagner Orange . . . . .     | 468 |
| 6.86  | Chapala . . . . .               | 469 |
| 6.87  | Charles Caribbean . . . . .     | 469 |
| 6.88  | Charly Brown . . . . .          | 469 |
| 6.89  | Cherry Blossom . . . . .        | 470 |
| 6.90  | Cherry Cream . . . . .          | 470 |
| 6.91  | Chi Chi . . . . .               | 470 |
| 6.92  | Chicago . . . . .               | 471 |
| 6.93  | Chiken Drink . . . . .          | 471 |
| 6.94  | Chocolate Soldier . . . . .     | 471 |
| 6.95  | Cidre Cocktail . . . . .        | 472 |
| 6.96  | Claire . . . . .                | 472 |
| 6.97  | Claridge . . . . .              | 472 |
| 6.98  | Cloverleaf . . . . .            | 473 |
| 6.99  | Clubman . . . . .               | 473 |
| 6.100 | Cocktail Annabelle . . . . .    | 473 |
| 6.101 | Cocktail Arosa . . . . .        | 474 |
| 6.102 | Cocktail Granny Smith . . . . . | 474 |
| 6.103 | Coco Choco . . . . .            | 474 |
| 6.104 | Coconut Banana . . . . .        | 475 |
| 6.105 | Coconut Kiss . . . . .          | 475 |
| 6.106 | Coconut Lips . . . . .          | 475 |
| 6.107 | Cocos Dream . . . . .           | 476 |

|       |                                  |     |
|-------|----------------------------------|-----|
| 6.108 | Coffee Cream . . . . .           | 476 |
| 6.109 | Cointreau Bitter Lemon . . . . . | 476 |
| 6.110 | Cointreau Fiction . . . . .      | 477 |
| 6.111 | Cointreau Fiesta . . . . .       | 477 |
| 6.112 | Cointreau Orange . . . . .       | 477 |
| 6.113 | Cointreau Tonic . . . . .        | 478 |
| 6.114 | Colibri . . . . .                | 478 |
| 6.115 | Colonel Collins . . . . .        | 478 |
| 6.116 | Columbo . . . . .                | 479 |
| 6.117 | Columbus Cocktail . . . . .      | 479 |
| 6.118 | Con-Tico . . . . .               | 479 |
| 6.119 | Concorde . . . . .               | 480 |
| 6.120 | Copacabana . . . . .             | 480 |
| 6.121 | Creamy Orange . . . . .          | 481 |
| 6.122 | Cuba Libre 1 . . . . .           | 481 |
| 6.123 | Cuba Libre 2 . . . . .           | 481 |
| 6.124 | Cuba Libre 3 . . . . .           | 482 |
| 6.125 | Cuban Island . . . . .           | 482 |
| 6.126 | Cynar Cocktail . . . . .         | 482 |
| 6.127 | Daiquiri . . . . .               | 483 |
| 6.128 | De Rigneur . . . . .             | 483 |
| 6.129 | Deauville . . . . .              | 483 |
| 6.130 | Deep South . . . . .             | 483 |
| 6.131 | Derby Daiquiri . . . . .         | 484 |
| 6.132 | Desiree . . . . .                | 484 |
| 6.133 | Diana . . . . .                  | 485 |
| 6.134 | Didi's Tongburster . . . . .     | 485 |
| 6.135 | Dizzy Izzy . . . . .             | 485 |
| 6.136 | Dolly . . . . .                  | 485 |
| 6.137 | Dolores . . . . .                | 486 |
| 6.138 | Dorlis Flip . . . . .            | 486 |
| 6.139 | Dream Cocktail . . . . .         | 487 |
| 6.140 | Drums of Rio . . . . .           | 487 |
| 6.141 | Dubonnet Cocktail . . . . .      | 487 |
| 6.142 | Dubonnet Creme . . . . .         | 487 |
| 6.143 | Dubonnet Fizz . . . . .          | 488 |
| 6.144 | Dudelsack . . . . .              | 488 |
| 6.145 | Duke of Marlborough . . . . .    | 489 |

|       |                                  |     |
|-------|----------------------------------|-----|
| 6.146 | Longdrink „Miami Blue“ . . . . . | 489 |
| 6.147 | Rallo . . . . .                  | 489 |
| 6.148 | Rauhreif . . . . .               | 490 |
| 6.149 | Red Kiss . . . . .               | 490 |
| 6.150 | Red Lion . . . . .               | 490 |
| 6.151 | Red Snapper . . . . .            | 491 |
| 6.152 | Rickey . . . . .                 | 491 |
| 6.153 | Ritz . . . . .                   | 491 |
| 6.154 | Roadrunner . . . . .             | 492 |
| 6.155 | Rob Roy 1 . . . . .              | 492 |
| 6.156 | Rob Roy 2 . . . . .              | 492 |
| 6.157 | Rob Roy Holiday . . . . .        | 493 |
| 6.158 | Rocky Mountain . . . . .         | 493 |
| 6.159 | Roli Special . . . . .           | 493 |
| 6.160 | Rolls Royce . . . . .            | 494 |
| 6.161 | Rose . . . . .                   | 494 |
| 6.162 | Rose Cocktail . . . . .          | 494 |
| 6.163 | Royal Fizz . . . . .             | 495 |
| 6.164 | Royal Romance . . . . .          | 495 |
| 6.165 | Rum Alexander . . . . .          | 495 |
| 6.166 | Rum Highball . . . . .           | 496 |
| 6.167 | Rum Sour . . . . .               | 496 |
| 6.168 | Rum Stinger . . . . .            | 496 |
| 6.169 | Russian Car . . . . .            | 497 |
| 6.170 | Russian Fruit . . . . .          | 497 |
| 6.171 | Rusty Nail . . . . .             | 497 |
| 6.172 | Salty Dog 1 . . . . .            | 497 |
| 6.173 | Salty Dog 2 . . . . .            | 498 |
| 6.174 | Sandy Collins . . . . .          | 498 |
| 6.175 | Santa-Fe-Express . . . . .       | 498 |
| 6.176 | Saoco . . . . .                  | 499 |
| 6.177 | Sauerkirsch-Punsch . . . . .     | 499 |
| 6.178 | Sazerac . . . . .                | 500 |
| 6.179 | Schokoflip . . . . .             | 500 |
| 6.180 | Schumann's Gimlet . . . . .      | 500 |
| 6.181 | Scorpion . . . . .               | 501 |
| 6.182 | Scotch Apple . . . . .           | 501 |
| 6.183 | Scotch Cherry . . . . .          | 502 |

|       |                                   |     |
|-------|-----------------------------------|-----|
| 6.184 | Scotch Horse's Neck . . . . .     | 502 |
| 6.185 | Scotch Mist . . . . .             | 502 |
| 6.186 | Scotch Old Fashioned . . . . .    | 503 |
| 6.187 | Scotch Sour . . . . .             | 503 |
| 6.188 | Scotch Whisky Flip . . . . .      | 503 |
| 6.189 | Screw Driver . . . . .            | 504 |
| 6.190 | September Morn . . . . .          | 504 |
| 6.191 | Sherry Cobbler . . . . .          | 504 |
| 6.192 | Sherry Flip . . . . .             | 505 |
| 6.193 | Shirley Temple . . . . .          | 505 |
| 6.194 | Side Car . . . . .                | 505 |
| 6.195 | Silver Fizz . . . . .             | 506 |
| 6.196 | Silver Jubilee . . . . .          | 506 |
| 6.197 | Silver Rum Fizz . . . . .         | 506 |
| 6.198 | Silver Wodka Fizz . . . . .       | 507 |
| 6.199 | Singapore Sling . . . . .         | 507 |
| 6.200 | Snow Ball . . . . .               | 507 |
| 6.201 | Snowball Fizz . . . . .           | 508 |
| 6.202 | Sophia . . . . .                  | 508 |
| 6.203 | Southern Comfort Sour 1 . . . . . | 508 |
| 6.204 | Southern Comfort Sour 2 . . . . . | 509 |
| 6.205 | Southern Island . . . . .         | 509 |
| 6.206 | Southern Special . . . . .        | 509 |
| 6.207 | Southern Sunrise . . . . .        | 510 |
| 6.208 | Southern Trip . . . . .           | 510 |
| 6.209 | Spring Fever . . . . .            | 511 |
| 6.210 | Springtime . . . . .              | 511 |
| 6.211 | Sputnik . . . . .                 | 511 |
| 6.212 | St. Vincent . . . . .             | 512 |
| 6.213 | Stinger . . . . .                 | 512 |
| 6.214 | Strawberry Colada . . . . .       | 512 |
| 6.215 | Strawberry Cream . . . . .        | 513 |
| 6.216 | Strawberry Dream . . . . .        | 513 |
| 6.217 | Sugar Bird . . . . .              | 513 |
| 6.218 | Summercooler . . . . .            | 514 |
| 6.219 | Suzie Wong . . . . .              | 514 |
| 6.220 | Sweet Martini . . . . .           | 514 |
| 6.221 | Sweet Science . . . . .           | 515 |

|       |                                   |     |
|-------|-----------------------------------|-----|
| 6.222 | Swimmingpool . . . . .            | 515 |
| 6.223 | Swinger . . . . .                 | 516 |
| 6.224 | Tango . . . . .                   | 516 |
| 6.225 | Tequila Gimlet . . . . .          | 516 |
| 6.226 | Tequila Mary . . . . .            | 517 |
| 6.227 | Tequila Mockingbird . . . . .     | 517 |
| 6.228 | Tequila Sour . . . . .            | 517 |
| 6.229 | Tequila Sunrise . . . . .         | 518 |
| 6.230 | The Bronx . . . . .               | 518 |
| 6.231 | Theodore . . . . .                | 518 |
| 6.232 | Ti Pounch . . . . .               | 519 |
| 6.233 | Tiefseetaucher . . . . .          | 519 |
| 6.234 | Tom Collins . . . . .             | 520 |
| 6.235 | Tomate . . . . .                  | 520 |
| 6.236 | Townhouse delight . . . . .       | 521 |
| 6.237 | Treasure Island Special . . . . . | 521 |
| 6.238 | Tricontinental . . . . .          | 521 |
| 6.239 | Tropic Campari . . . . .          | 522 |
| 6.240 | Tropic Fire . . . . .             | 522 |
| 6.241 | Tropical Wonder . . . . .         | 522 |
| 6.242 | Up to Date . . . . .              | 523 |
| 6.243 | Velvet Hammer . . . . .           | 523 |
| 6.244 | Vermouth Cassis . . . . .         | 523 |
| 6.245 | Vermouth-Cocktail . . . . .       | 524 |
| 6.246 | Virgin Bird . . . . .             | 524 |
| 6.247 | Volga Boatman . . . . .           | 524 |
| 6.248 | Vulcano . . . . .                 | 525 |
| 6.249 | Ward Eight . . . . .              | 525 |
| 6.250 | West Indian Punch . . . . .       | 526 |
| 6.251 | Whiskey Cream . . . . .           | 526 |
| 6.252 | Whiskey Sour . . . . .            | 526 |
| 6.253 | Whiskey Sour 2 . . . . .          | 527 |
| 6.254 | Whisky Highball . . . . .         | 527 |
| 6.255 | Whisky Tonic mit Frucht . . . . . | 527 |
| 6.256 | Whisky Twist . . . . .            | 528 |
| 6.257 | White Cloud . . . . .             | 528 |
| 6.258 | White Lady . . . . .              | 528 |
| 6.259 | White Lady 2 . . . . .            | 529 |

|       |                             |     |
|-------|-----------------------------|-----|
| 6.260 | White Russian . . . . .     | 529 |
| 6.261 | White Spider . . . . .      | 529 |
| 6.262 | Wodka Martini . . . . .     | 530 |
| 6.263 | Wolga Clipper . . . . .     | 530 |
| 6.264 | Wunderbar-Spezial . . . . . | 530 |
| 6.265 | Yellow Bird 1 . . . . .     | 531 |
| 6.266 | Yellow Boxer . . . . .      | 531 |
| 6.267 | Yellow Fever . . . . .      | 531 |
| 6.268 | Zeus Cocktail . . . . .     | 532 |
| 6.269 | Zombie . . . . .            | 532 |

# I Gebäck

## 1 Torten

### 1.1 Amaretti-Torte (Torta di Amaretti)

Zutaten: (1 Torte)

- 250 g Mehl
- 1 Schuß Salz
- 1/4 Teel. Backpulver
- 125 g Butter
- 75 g Zucker
- 3 Eigelb; verklopt
- 2 Eßl. Milch (Menge anpassen !!)
- 250 g Harte Amaretti
- 150 ml Amaretto
- 50 g Pinienkerne; geröstet (beim Vorheizen des Ofens auf dem Backblech rösten)
- 3 Eiweiß
- 1 Schuß Salz
- 5 Eßl. Zucker

Zubereitung: Für den Teig Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen; Butter in Stücke schneiden, mit dem Mehl leicht verreiben, bis eine gleichmäßig krümelige Masse entsteht; Zucker daruntermischen. Eigelb eins nach dem anderen zugeben, mit einer Kelle nur so lange mischen, bis die Masse zusammenhält. Milch beigeben und kurz zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten! 1/2 Stunde kühl stellen. Ausrollen und eine ausgebutterte Pieform (24 bis 26 cm Durchmesser) damit auslegen, Boden dicht einstechen. Ca. 20 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens blind backen. Während des Backens nochmal einstechen. Herausnehmen und Ofen auf 150 °C einstellen. Für die Füllung die Hälfte der Amaretti grob zerkleinern, auf dem Teigboden verteilen, die andere Hälfte gleichmäßig verteilen.

Mit dem Amaretto beträufeln und die Pinienkerne zwischen den Amaretti streuen. Für die Meringue Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, Zucker beifügen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Masse über die Amaretti geben und glattstreichen (oder ein Muster anbringen). Ca. 25 Minuten auf der untersten Rille des auf 150 °C zurückgeschalteten Ofens backen.

## 1.2 Ananas-Creme-Torte

Zutaten: 16 Stück

- 160 g Mehl
- 180 g Zucker
- 4 Eier
- 80 g Butter oder Margarine
- 2 Eßl. Johannisbeermarmelade
- 1 dünner Biskuitboden ohne Rand
- 2 Eßl. Weinbrand
- 10 Scheiben Ananas aus der Dose
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- gut 1/2 l Milch
- Salz
- 40 g geröstete Mandelblättchen
- 1/4 l frische Sahne
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 1 Eßl. gehackte Pistazien

Zubereitung: Mehl, 50 g Zucker, 1 Eigelb und kalte Butter oder Margarine rasch zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten kalt stellen. Dann auf dem Boden einer Springform (26cm) ausrollen, mehrmals einstechen.

Bei 200 GradC etwa 20 Minuten backen. Sofort vom Blech lösen, abkühlen lassen. Mit Johannisbeermarmelade bestreichen, Biskuitboden darauflegen, gut andrücken und mit Weinbrand beträufeln. Ananascheiben abtropfen lassen. Puddingpulver mit 3 El. Milch und 3 Eigelb verquirlen. 4 Eiweiß steif schlagen. Dabei 100 g Zucker einschlagen.

1/2 l Milch mit 1 Prise Salz und 1 El. Zucker aufkochen. Puddingpulver einrühren. Eischnee darunterheben. Pudding kurz aufkochen.

Etwas Creme auf den Tortenboden streichen. 7 Ananasscheiben darauflegen. Springformrand mit einem Alufolienstreifen auslegen, darübersetzen. Creme einfüllen, glatt streichen und erkalten lassen. Springformrand entfernen. Den Tortenrand mit Mandelblättchen bewerfen. Sahne mit 1 El. Zucker und Sahnesteif schlagen. Die Torte damit garnieren. Mit Ananasstückchen und Pistazien schmücken.

16 Stück mit je etwa 315 K

Zubereitung etwa 120 Minuten

### 1.3 Anna-Torte

Zutaten: (1 Torte)

- 250 g Margarine
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 4 Eier
- 1/2 Fläschchen Rum-Aroma
- 250 g Weizenmehl
- 1 1/2 gestr. Teel. Backpulver
- 125 g geriebene Zartbitter-Schokolade
- 100 g abgezogene, gemahlene Mandeln
- 50 g feingewürfeltes Zitronat

Zubereitung: Aus Margarine, Zucker, Eiern, Rum-Aroma, Weizenmehl und Backpulver einen Rührteig bereiten. Schokolade, Mandeln und Zitronat unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und im Backofen etwa 1 Stunde lang backen (bei Strom auf 175-200 °C vorheizen, bei Gas Stufe 3-4 nicht vorheizen). Das erkaltete Gebäck mit Puderzucker bestäuben.

#### 1.4 Apfeltorte mit Rosinen, Korinthen, Mandeln

Zutaten: (4 Portionen)

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 125 g Zucker
- 125 g Margarine oder Butter
- 3 Eigelb (Eiweiß für die Grießmasse (Eischnee) aufheben)
- 1 kg Äpfel (z.B. Boskop)

Für die Grießmasse:

- 1/2 l Milch
- 50 g Grieß
- 2 Eßlöffel gehackte Mandeln
- 50 g Zucker
- 1 Eigelb (Eiweiß für die Grießmasse (Eischnee) aufheben)

Für die Müslimasche:

- Saft 1 Zitrone
- je 1 Eßlöffel Rosinen, Korinthen, gehackte Mandeln
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Zucker
- etwas Rum

Für die Streusel:

- 100 g Margarine oder Butter
- 150 g Zucker
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Teelöffel Backpulver

- 100 ( 150) g Mehl

Zubereitung: Alle Zutaten für die Müslimasse mischen und ziehen lassen.

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten. Alle trockenen Zutaten, dann das Fett - es muß streichfähig sein -, die Eier und alle übrigen Zutaten in die Rührschüssel geben. Mit dem Rührbesen zuerst alles auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Einstellung etwa 2 Min. verrühren. Rührschüssel dabei auch schräg halten. Zwischendurch das Gerät abschalten und mit einem Spachtel den Teig vom Schüsselrand und -boden lösen. Der Teig ist fertig, wenn er eine cremig-sahnige Beschaffenheit hat. Springform (26 cm Durchmesser) fetten, mit Semmelbrösel ausstreuen. Auf den Teig evtl. Obstkuchen-Oblaten legen (gegen Durchweichen). Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Für die Grießmasse Milch zum Kochen bringen. Grieß, Mandeln, Zucker einstreuen, kurz quellen lassen. Dann Eigelb unterrühren und steifgeschlagenen Eischnee unterziehen. - (Müslimasse) - Die Zutaten für die Streusel miteinander vermengen: Fett schaumig rühren, nach und nach Zucker, Zimt, Vanillezucker, Salz zugeben. 2/3 mit Backpulver gemischtes Mehl eßlöffelweise unterrühren. Den Rest des Mehles zugeben und mit den Händen unterarbeiten, bis eine krümelige Masse entsteht. Die Hälfte der Äpfel auf den Teig geben. Darauf die Grießmasse verteilen. Darauf die restlichen Äpfel, die Müslimasse und die Streusel geben. Im vorgeheizten Backofen bei 165 (175) Grad ca. 90 Min. backen. Evtl. mit Pergament-(Butterbrot)-papier oder Alufolie (glänzende Seite nach oben) abdecken, sollten die Streusel schon eher braun sein.

Einfrieren: Ausgekühlt in Alufolie verpacken und Beschriften

## 1.5 Brombeermaistorte

Zutaten: (1 Torte)

- 500 ml Milch
- 500 ml Wasser
- 1/4 Teel. Salz
- 250 g Maisgrieß; fein
- 50 g Rosinen
- 4 Eßl. Birnendicksaft

- 1/2 Teel. Zimt
- 50 g Butter; (1)
- 400 g Brombeeren
- 20 g Butter; (2)

Zubereitung: Milch, Wasser und Salz aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einlaufen lassen, 15 Minuten köcheln lassen, oft rühren. Rosinen, Birnendicksaft, Zimt und Butter (1) zugeben, gut vermischen und in die ausgebutterte Springform (Durchmesser 26 cm) einfüllen. Die Brombeeren darauf verteilen, Butterflocken (2) darüberstreuen. Im auf 220°C vorgewärmten Ofen 40 bis 45 Minuten backen. (Kann sowohl warm wie auch kalt gegessen werden)

## 1.6 Eistorte

Zutaten:

Für den Boden

- 4 Eiweiß
- 100 g Haselnüsse, gemahlen
- 100 g Walnüsse, gemahlen
- 200 g Zucker

Für die Füllung

- 3/4 l Sahne
- 5 Eßl. Zucker
- 3 Eßl. Rum
- 200 g Blockschokolade, bitter

Zubereitung: Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker und gemahlene Nüsse unterheben. Aus diesem Teig 2 Böden backen (28er Form). Backzeit: 15 min. bei 180GradC. Anschliessend einen Tag auskühlen lassen.

Für die Füllung Schokolade raspeln, Sahne cremig schlagen (nicht steif). Die Zutaten und die geraspelte Schokolade unterheben. Auf den unteren Boden gut 2/3 der Füllung geben, dann den zweiten Boden darauf legen. Die restliche Füllung darüber verteilen.

Mit Schoko-Streuseln verzieren.

Nach 2 Std. Kühlung den Kuchen schneiden (dann ist er noch nicht zu fest) und anschliessen weiter kühlen.

### 1.7 Orangencremetorte

Zutaten: (1 Torte)

Für den Teig:

- 6 Eier
- 2 Eßl. warmes Wasser
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 100 g Speisestärke

Für die Creme:

- 250 ml Orangensaft
- 2 Zitronen
- 4 Eier
- 120 g Zucker
- 250 g Magerquark
- 8 Blatt weiße Gelatine

Zum Garnieren:

- evtl. Sahne
- Kakaopulver

Zubereitung: Zuerst aus den Zutaten für den Teig einen Biskuitteig herstellen. Dazu die Eier trennen, dabei darauf achten, daß die Schüssel für das Eiweiß sauber und fettfrei ist. Das warme Wasser zum Eigelb geben und mit dem Mixer schaumig aufschlagen. Nach und nach 2/3 des Zuckers untermischen und so lange weiterschlagen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Das Eiweiß zu Schnee schlagen. Den restlichen Zucker und das Salz langsam dazu geben und so lange schlagen, bis

der Eischnee fest ist. 1/3 des Eischnees unter die Eigelbmasse ziehen, den restlichen Eischnee daraufgeben. Das Mehl mit der Stärke auf den Eischnee sieben. Die gesamte Creme vorsichtig unterheben, bis eine einheitliche Masse entsteht. Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glattstreichen. Den Biskuit bei 180-200 Grad (Gasherden Stufe 2-3, Umluftofen 160-180 Grad) ca. 35 Minuten lang backen. Den Boden in der Form abkühlen lassen. Mit einem Messer den Boden vom Rand lösen, Form abnehmen, den Boden stürzen und das Backpapier entfernen. Den Boden zweimal waagerecht durchschneiden.

Für die Füllung die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, zwei Eßlöffel Zucker zugeben und dann schlagen bis der Schnee fest ist. Den Orangensaft mit dem Eigelb, dem Saft der Zitronen, dem restlichen Zucker und dem Quark mischen und auf mindestens 70 Grad erhitzen. Die Gelatine auf schwacher Hitze oder in der Mikrowelle auflösen und unterrühren. Den Eischnee unterheben, bis eine einheitliche Creme entsteht. Die Creme auf die Biskuitböden geben und zusammensetzen. Etwa zwei Stunden kühl stellen. Zum Garnieren kann der fertige Kuchen mit Sahne rundherum bestrichen und mit Kakaopulver bestreut werden. Die Torte ist im Kühlschrank mindestens zwei Tage haltbar.

## 1.8 Orangen-Weincreme-Torte

Zutaten: (4 Portionen)

Zutaten für den Teig

- 2 Eier
  - 250 g Zucker
  - 1 Päckchen Vanillezucker
  - 1 Prise Salz
  - 75 g Mehl
  - 50 g Speisestärke
  - 1 Teel. Backpulver
  - 2 Eßl. Orangenlikör zum Beträufeln
- Zutaten für die Creme
- 8 Blatt weiße Gelatine

- 1/8 l Weißwein
- 3 Eigelb
- 1 Zitrone
- 3 Orangen
- 3/4 l Sahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 8 Maraschinokirschen zum Belegen

Zubereitung: Eigelb mit 2-3 El. heißem Wasser schaumig schlagen. 100 g Zucker, Vanillezucker und Salz zugeben, cremig schlagen. Steifen Eischnee daraufgeben, Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, darüber sieben und vorsichtig unter die Eigelbcreme mischen. In eine 26 cm Durchmesser großen Springform geben und bei 200 GradC etwa 30 Minuten backen. Nach dem Erkalten einmal durchschneiden und mit dem Orangenlikör beträufeln.

Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Wein, Eigelb und 140 g Zucker in einen Topf geben. Dazu abgeriebene Zitronen- und Orangenschale, Zitronensaft und den Saft von 2 Orangen, alles zusammen erhitzen. Dabei ständig mit dem Schneebesen schlagen. Kurz vor dem Kochen vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken, darin auflösen, Creme erkalten lassen. 3/8 l Schlagsahne darunterziehen. Den unteren Tortenboden auf die Tortenplatte legen, Springformrand in Alufolie einwickeln, über den Tortenboden setzen. Füllung reingeben. Mit dem oberen Tortenboden zudecken, Torte fest werden lassen, Rand abnehmen. Übrige Sahne mit 1 El. Zucker und Sahnesteif schlagen. Torte mit der Hälfte bestreichen und mit dem Rest garnieren. Übrige Orange waschen, mit Schale in Scheiben schneiden, vierteln. Torte damit und mit halben Maraschinokirschen belegen.

Zubereitungszeit ca. 100 Minuten

## 1.9 Ostertorte mit Orangencreme

Zutaten:

- Fett und 2 Eßl Semmelbrösel für die Form
- 40 g Kakaopulver

- 300 ml Milch
  - 175 g Zucker
  - 150 g weiche Butter
  - 3 Eier
  - 300 g Mehl
  - 1 Eßl Backpulver
- Für die Füllung:
- 4 Blatt weiße Gelatine
  - 2 Eier
  - 80 g Zucker
  - 75 ml Orangensaft
  - 200 g Schlagsahne
  - 225 g Kirschkonfitüre
- Für die Garnierung:
- 100 g Zucker
  - 2 Eßl Wasser
  - 50 g Blockschokolade
  - 40 g Butter
  - 100 g Marzipanrohmasse
  - 50 g Puderzucker
  - gelbe und grüne Speisefarbe

Zubereitung: Das Kakaopulver mit der Milch glattrühren. In einem Topf mit 100 g Zucker verrühren und einmal aufkochen, abkühlen lassen.

Eine 24 cm große Springform fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Das weiche Fett mit den übrigen 75 g Zucker schaumig schlagen, nacheinander die Eier unterrühren. Das Mehl und das Backpulver mischen, abwechselnd mit der Kakaomilch unter die Eiercreme rühren. In die vorbereitete Springform füllen, auf der untersten Schiene im Ofen etwa 70 min backen.

Inzwischen für die Füllung die Gelatine etwa 5 min in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen. Den Orangensaft unterrühren. Die Gelatine ausdrücken, auflösen und unterrühren. Die Sahne und das Eiweiß trennen, steifschlagen, beides unter die Creme heben. Kalt stellen.

Den ausgekühlten Kuchen vorsichtig in drei Böden teilen. Die Böden mit Konfitüre und Orangencreme dazwischen wieder zusammensetzen. 2 - 3 Stunden kalt stellen.

Für die Garnierung den Zucker mit dem Wasser in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen, vom Herd nehmen. Die Schokolade hacken und mit der Butter in die Zuckerlösung geben, unter Rühren schmelzen lassen. Die Glasur etwas abkühlen, aber nicht ganz auskühlen und fest werden lassen.

Die Marzipanrohmasse mit gesiebtem Puderzucker glattkneten und nach Belieben mit gelber und grüner Speisefarbe einfärben. Küken, Hasen und Blätter daraus formen.

Die Torte mit der Schokoglasur bestreichen, mit einer Gabel ein Muster ziehen. Die Torte mit Marzipanfiguren verzieren.

### 1.10 Pastinaken-Torte

Zutaten: (1 Torte)

- 6 Eigelb
- 6 Eiweiß
- 100 ml Birnendicksaft
- 1 Schuß Nelkenpulver
- 1 Schuß Zimt
- 300 g Mandeln; gerieben
- 300 g Pastinaken
- 50 ml Kirsch
- 1 Eßl. Backpulver
- 80 g Mehl
- 1 Schuß Salz

Zubereitung: Eigelb mit Birnendicksaft, Nelkenpulver und Zimt schaumig rühren. Mandeln zugeben, Pastinaken mit einer feinen Raffel direkt in die Masse reiben, gut mischen. Kirsch unter die Masse rühren, Backpulver und Mehl beigeben, umrühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen, vorsichtig unterziehen. In eine gut gebutterte Springform füllen und sofort im auf 190 °C vorgewärmten Ofen 50 bis 60 Minuten backen. Torte 1 bis 2 Tage rühen lassen, damit sie richtig saftig wird.

### 1.11 Philadelphia - Torte

Zutaten:

- 80 g Mehl
- 100 g + 4 Eßl. Zucker
- 2 Eier
- 125 g Philadelphiakäse
- 1 Btl. Vanillin-Zucker
- Saft von 1 1/2 Zitronen
- 1 Paket Götterspeise (nach gewünschter Geschmacksrichtung)
- 1/8 l Fruchtsaft
- 1/2 l Schlagsahne

Zubereitung: Für den Boden 2 Eischnee mit 100 g Zucker schaumig schlagen, 2 Eigelb unterrühren, zum Schluß das Mehl vorsichtig unterheben. Bei 180 °C 20 min. backen.

Für die Auflage 4 Eßl. Zucker, den Philadelphiakäse, Vanillin-Zucker und den Zitronensaft verrühren. Götterspeise im Fruchtsaft quellen lassen, im Wasserbad auflösen und unter kräftigen Rühren unter die Masse geben. Jetzt die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse auf den abgekühlten Bisquitboden streichen, evtl. einen Tortenring zur Hilfe nehmen und kaltstellen. Mit passenden Früchten garnieren und ca. 3 Std. kaltstellen.

### 1.12 Quarktarte mit Melissengelee

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Bund Zitronenmelisse
- 1/4l Weißwein (halbgetrocknet)
- 200 g Mehl
- 200 g Zucker
- 125 g Butter
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Vanilleschote
- 375 g Magerquark
- 6 Eßl Schlagsahne
- 1 P Vanillinzucker
- 1/2 P Vanillepuddingpulver
- 2 Eßl Zitronensaft
- abger. Schale einer 1/2 Zitrone
- 3 Blatt weiße Gelatine

Zubereitung: Ein paar Zweige mit schönen Blättern der Zitronenmelisse aufheben (zum Dekorieren), die restlichen hacken und mit dem Wein übergießen und zugedeckt beseite stellen. Aus Mehl, 80 g Zucker, der Butter, 1 Ei und der Prise Salz einen Mürbteig kneten. Eine gefettete Springform damit auslegen und einen Rand hochziehen von ca. 4 cm, Form kalt stellen. Die restlichen Eier trennen. Die Vanilleschote aufschlitzen und auskratzen. Den Quark mit Eigelb, Vanillemark, Sahne, Vanillezucker, restlichen Zucker, Vanillepuddingpulver, Zitronensaft und -schale verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Die Masse auf dem Mürbteig verteilen und glattstreichen. Bei 175 C (Gas 2) auf der untersten Schiene 45 min backen. Völlig auskühlen lassen. Die Gelatine in kalten Wasser einweichen. Den Wein mit der Melisse durch ein feines Sieb gießen. Die Gelatine tropfnass bei milder Hitze auflösen und unter den Wein ziehen. Die Oberfläche der Tarte damit bepinseln. Die zurückbehaltenen Melisseblätter von den Stengeln zupfen und auf der Oberfläche verteilen, Kurze Zeit kühl stellen. Dann den restlichen Weinsud darauf verteilen und fest werden lassen. Kalt servieren.

### 1.13 Quarktorte ohne Boden

Zutaten: (4 Portionen)

- 125 g weiche Margarine
- 250 g Zucker
- 3-4 Eier
- 1 kg Quark
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 2 Eßl. Grieß
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 unbehandelte Zitrone
- 125 g Rosinen oder
- 100 g gehackte Mandeln

Zubereitung: Margarine, Zucker und Eier zu einer weichen Masse verrühren.

Den Quark zufügen und gut untermischen. Dann den Vanillin-Zucker, das Puddingpulver, den Grieß und das Backpulver hinzugeben. Die Schale der Zitrone abreiben und mit dem ausgepreßten Saft der Zitrone zu dem Teig geben. Zum Schluß je nach Wahl Rosinen oder Mandeln zufügen und alles gut verrühren. Im vorgeheizten Backofen auf 175 Grad ca. 60 Minuten backen. Die Quarktorte braucht keinen Boden, die Teigmasse kann einfach so verwendet werden.

### 1.14 Randentorte (Rote-Beete-Torte)

Zutaten: (1 Torte)

- 5 Eigelb
- 5 Eiweiß
- 4 Eßl. Birnendicksaft
- 1 Eßl. Kirschwasser
- 2 Eßl. Wasser; warm
- 1 Teel. Zimt

- 1 Schuß Nelkenpulver
- 1 Schuß Salz
- 200 g Randen; (Rote Beete), roh
- 150 g Äpfel
- 300 g Mandeln; gemahlen
- 60 g Mehl
- 1 Eßl. Backpulver

Zubereitung: Eigelb, Birnendicksaft, Kirsch, warmes Wasser, Zimt, Nelkenpulver und Salz miteinander schaumig rühren. Randen und Äpfel mit feiner Raffel in der Schaummasse reiben, Mandeln, Mehl und Backpulver beigeben, umrühren. Eiweiß steif schlagen, sorgfältig darunterziehen. Springform ausbuttern, Masse füllen, im auf 190 °C vorgeheizten Ofen 50 bis 60 Minuten backen. Die Torte schmeckt am besten nach 2 bis 3 Tagen (kühl lagern).

### 1.15 Schokoladen-Walnuß-Torte

Zutaten:

- 50 g Margarine
- 4 Eigelb
- 4 Eßl. lauwarmes Wasser
- 125 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eiweiß
- 75 g Mehl
- 75 g Speisestärke
- 2 gehäufte Eßl. Kakaopulver
- 1 Teel. Backpulver
- 3 Eßl. Rum
- 600 ml Schlagsahne
- 2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

- 3 Päckchen Sahnesteif
- 150 g Walnußkerne (gemahlen)
- 200 g Marzipanrohmasse
- 50 g Puderzucker
- 250 g halbbittere Kuvertüre
- 50 g Vollmilchkuvertüre
- Schokoladenflocken
- Walnußhälften

Zubereitung: Margarine zerlassen und abkühlen lassen. Eigelb mit Wasser und Zucker dickcremig schlagen, Margarine vorsichtig unterrühren. Das mit Salz steifgeschlagene Eiweiß auf die Eigelbmasse geben. Mehl, Speisestärke, Kakaopulver und Backpulver mischen, auf den Eischnee sieben und alles gleichmäßig unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Durchmesser 24 cm) geben, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 bis 35 Minuten backen. Tortenboden auskühlen lassen und einmal durchschneiden. Den Boden mit Rum beträufeln. Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen, die gemahlenen Walnüsse unterrühren. 3 Eßl. abnehmen und beiseite stellen. Restliche Walnußsahne auf den unteren Boden streichen. Die Torte mit dem zweiten Boden abdecken. Decke und Seite der Torte dünn mit der restlichen Walnußsahne bestreichen. Marzipanrohmasse mit Puderzucker verkneten. Zwischen Folie dünn ausrollen und die Torte damit umkleiden. Marzipan fest andrücken. Kuvertüre getrennt schmelzen. Die Torte zunächst mit der halbbitteren Kuvertüre überziehen, dann mit der Vollmilchkuvertüre dünne Fäden über die Torte ziehen und trocknen lassen. Die Torte nach Belieben mit Schokoladenflocken und Walnußhälften garnieren.

### 1.16 Tiramisu-Torte

Zutaten:

- Fett für die Form
- 5 getrennte Eier
- 1 Prise Salz

- 150 g Zucker
  - 2 Eßl warmes Wasser
  - 100 g Mehl
  - 50 g gemahlene Mandeln
- Für die Füllung:
- 4 Blatt weiße Gelatine
  - 4 Eigelb
  - 100 g Zucker
  - 500 g Mascarpone (italienischer, milder Doppelrahm-Frischkäse)
  - 1 Teel. abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
  - 50 ml kalter, starker Espresso
  - 4 Eßl Weinbrand
  - 4 Eßl Amaretto
- Zum Bestäuben:
- 2 Teel. dunkles Kakaopulver

Zubereitung: Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine 26 cm große Spring- form am Boden fetten.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Wasser dickcremig aufschlagen. Den Eischnee daraufsetzen, das Mehl und die Mandeln darüberstreuen. Alles locker vermengen.

Den Teig sofort in die vorbereitete Form umfüllen, auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen stellen und etwa 40 min backen. Den fertigen Biskuit sofort mit einem Messer vom Rand der Form lösen, den Rand abnehmen. Den Kuchen auf einem Rost auskühlen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Eigelb mit dem Zucker hell-cremig schlagen, nach und nach den Mascarpone und die Zitronenschale unter- rühren. Die Gelatine auflösen, tropfenweise unterrühren.

Den Espresso mit dem Weinbrand und dem Amaretto verrühren. Den Biskuit quer halbieren. Den unteren Boden auf eine Platte legen, mit

der Hälfte des Espressos beträufeln. Gut die Hälfte der Mascarponecreme darauf verstreichen.

Den zweiten Boden darauflegen, mit dem restlichen Espresso beträufeln. Den Kuchen rundherum mit Mascarponecreme bestreichen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Zum Servieren Kakaopulver über den Kuchen sieben.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde Backzeit: ca. 40 min Kühlzeit: ca. 3 Stunden Kalorien: ca. 360 kcal pro Stück (12 Stücke)

### 1.17 Torta di pane (Brot-Torte)

Zutaten: (1 Torte)

- 250 g Albackenes Brot; ohne Rinde (kein trockenes Brot, sondern 1 bis 3 Tage alt !!)
- 100 g Harte Amaretti; zerbröckelt (es müssen die kleinen, harten Amaretti sein)
- 1 l Milch
- 1 Vanillestengel
- 150 g Sultaninen; dem Geschmack anzupassen, variiert zwischen 50 und 250 g
- 50 g Orangeat; gewürfelt
- 50 g Citronat; gewürfelt
- 3 Eßl. Grappa
- 100 g Mandeln; fein gehackt
- 75 g Dunkle Schokolade
- 1 Zitrone; abgeriebene Schale
- 1 Teel. Zimt
- 1/4 Teel. Macis; kann durch Muskatnuß ersetzt werden (Macis ist die Schale der Muskatnuß).
- 3 Eier
- 140 g Zucker; dem Geschmack anzupassen, variiert zwischen 100 und 180 g, je nach Rezept

- 50 g Pinienkerne
- 1 Schuß Salz
- 3 Eßl. Mehl
- 80 g Butter

Zubereitung: Milch mit der aufgeschnittenen Vanilleschote aufkochen. Brot - in Würfeln geschnitten - und Amaretti in eine Schüssel geben, Vanillemilch darüber gießen und über Nacht - oder mindestens 3 Stunden - gedeckt einweichen lassen. Vanillestengel entfernen und alles durch den Sieb streichen. Inzischen Sultaninen, Orangeat und Citronat mischen, mit der Grappa beträufeln und einige Stunden ziehen lassen. Zur Brotmasse geben. Mandeln, geraspelte Schokolade, die abgeriebene Zitronenschale, Zimt und Macis zu der Brotmasse geben. Eier mit der Zucker schaumig schlagen, bis ein dicker Schaum entsteht, unter die Masse ziehen. Boden der Backform (24 cm Innendurchmesser) mit Backtrennpapier belegen, Rand einfetten und bemehlen, Masse in die Form geben. Pinienkerne auf der Oberfläche verteilen, Butterflocken auf der Oberfläche verteilen. Backen:

1. Variante: 2 1/2 bis 3 Stunden auf der zweituntersten Rille des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens
2. Variante: 1/4 Stunden in den auf 280 Grad vorgeheizten Ofens, Temperatur auf 180 Grad senken und 1 Stunde backen.

Torte aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten in der Form auf dem Tortengitter auskühlen lassen, mit einem Messer den Steigrand von der Springform lösen und Springformrand wegnehmen. Je nach Geschmack mit wenig Puderzucker bestreuen. Getränk vorschlag: Merlot oder Nostrano.

### 1.18 Walnußtorte mit Preiselbeeren

Zutaten: (1 Torte)

- 4 Eier
- 150 g Zucker; fein
- 200 g Walnußkerne; gemahlen
- 1 Teel. Backpulver

- 250 g Preiselbeeren
- 2 Birnen; vollreif, mittlerer Größe (ersatzweise Konserven)
- 200 ml Sahne
- 1 Teel. Zitronensaft

Zubereitung: Die vier Eigelbe mit dem Zucker sehr schaumig schlagen. Die Eiweiß sehr steif schlagen und auf die Zucker-Ei-Masse geben. Die gemahlenen Nüsse mit dem Backpulver vermischen, nach und nach auf den Eischnee geben und locker mit dem Schneebesen untermischen. In einer am Boden gefetteten Backform von 26 oder 28 Zentimeter Durchmesser 40 bis 60 Minuten backen (bei 150 Grad im Elektroherd beziehungsweise Stufe 2 im Gasherd). Preiselbeeren auf dem erkalteten Nußboden verteilen, geschlagene Sahne darüberstreichen. Birnen halbieren und in Scheiben schneiden, in einer Mischung aus je 1 Eßlöffel Zitronensaft und Wasser kurz dünsten, nach dem Erkalten auf die Sahne legen. Eventuell mit Kakao oder Schokoladenpulver vorsichtig bestäuben. Der Nußboden wird lockerer und trockener, wenn Sie die Walnüsse ganz oder teilweise durch Haselnüsse ersetzen. Die sind billiger und praktischer, weil sie bereits fertig gerieben angeboten werden. Bewahren Sie die Nüsse in der Gefriertruhe auf, dann halten sie sich länger und werden nicht so schnell ranzig.

Für Gäste (ohne Kinder) eine schmackhafte alkoholhaltige Variante: Birnen weglassen, statt dessen die Sahne mit Eierlikör bestreichen.

Man kann auch die Sahne mit Preiselbeeren vermischen und den Nußboden durch geriebene Halbbitterschokolade verfeinern.

Gut schmeckt - anstelle des Nußbodens - ein kalorienärmerer Buchweizenbiskuit mit leicht bitterem Geschmack. Zutaten: 4 Eier, 80 Gramm Honig, etwas Vanillezucker, 125 Gramm Buchweizen, sowie 25 Gramm Vollkornweizenmehl.

## 2 Kuchen

### 2.1 3 Blechkuchen

Zutaten: (36 Stücke)

- 1 Würfel Hefe

- 1/2 l lauwarmes Wasser
- 1 kg Mehl
- 2 Eßl. Salz
- Fett für die Bleche
- 4 Becher Schlagsahne (je 250 g)
- 250 g Magerquark
- 6 Eßl. Mehl
- 250 g durchwachsener Speck in Scheiben
- 500 g Zwiebeln
- 4 Eßl. Öl
- 5 Birnen (z.B. Kaiserkrone)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eßl. Zucker
- 1 Teel. Zimt
- 50 g grob gehackte Walnüsse
- 1/8 l Olivenöl
- Salz
- 2 Eßl. Kümmel

Zubereitung: Hefe in warmen Wasser auflösen. Mehl und Salz zugeben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, danach mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat. Teig nochmals durchkneten und in 3 Portionen teilen. Je eine auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Nochmals etwa 15 Minuten gehen lassen. Für den Guß Sahne, Quark und Mehl verrühren. Je ein Drittel des Gusses gleichmäßig auf den Teigböden verteilen. Für den Zwiebelkuchen Speckscheiben in Steifen und Zwiebeln in Ringe schneiden. Alles im heißen Öl andünsten. Auf eines der Backbleche verteilen. Birnen halbieren, Kerngehäuse herausschneiden. Hälften in Spalten schneiden. Auf dem zweiten Blech verteilen. Mit Vanillezucker, Zucker, Zimt und Walnußkernen bestreuen. Für den Kümmel-Kuchen Quarkmasse mit

Öl beträufeln, mit Salz und Kümmel bestreuen. Backbleche in den auf 200 °C / Umluft 170 °C / Gas Stufe 3 vorgeheizten Backofen stellen, 15-20 Minuten backen. Pro Stück ca. 280 kcal.

## 2.2 Apfel-Quark-Kuchen

Zutaten:

- 375 g Mehl
- 175 g Butter oder Margarine
- 125 g Zucker
- 2,5 kg saftige Äpfel
- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 500 g Sahnequark
- 2 Pck. Vanille-Puddingpulver
- 1 Teel. Zimt

Zubereitung: Mehl, Fettstückchen und Zucker mit einer Gabel zu Streuseln verarbeiten. 2/3 Tasse kaltes Wasser mit gekühlten Händen rasch unterkneten. Teig in Alufolie wickeln und 30 min in den Kühlschrank legen. Inzwischen Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Eier trennen und Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Zucker 2 min unterschlagen, danach Quark, Puddingpulver und die Eigelbe locker unter den Schnee heben. Ein gefettetes Blech mit dem Mürbeteig auskleiden, die Quarkmasse darübergeben, die Apfelspalten auf der Creme verteilen und mit Zimt bestreuen. Den Apfelkuchen bei 180 Grad (Gas Stufe 2) 50 min backen.

## 2.3 Apfelkuchen mit Kokosstreusel

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 4 Eier

- 1 Vanillinzucker
- 400 g Mehl
- 1/2 Backpulver
- 1,5 kg Äpfel (säuerlich)
- 180 g Butter (kalt)
- 180 g Zucker
- 200 g - 250 g Mehl
- 80 g- 100 g Kokosflocken

Zubereitung: Aus 200 g Butter, 200 g Zucker, Eiern, Vanillinzucker, 400 g Mehl und Backpulver einen festen Rührteig herstellen, auf ein gefettetes und mit Semmelbrösel ausgestreutes Backblech geben. Die Äpfel schälen und grob raffeln, auf dem Teig verteilen. Die Streusel aus den restlichen Zutaten herstellen und über die Äpfel bröseln. Bei 175 Grad 30-40 Minuten backen.

## 2.4 Englischer Teekuchen

Zutaten:

- 500 g getr. Früchte wie Rosinen, Sultaninen, Aprikosen, kand. Kirschen, Zitronat, Orangeat
- grob gehackte Mandeln
- 200 g Margarine
- 150 g Zucker
- 300 g Mehl/Gustin-Gemisch
- 2 Teel. Backpulver
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 4 cl Rum
- Zitronenschale

Zubereitung: Die Margarine schaumig rühren, nach und nach Zucker und Eier hinzugeben. Dann den Rum, feingehackte Zitronenschale, Salz, das Mehl/Gustin-Gemisch, zerkleinerte Früchte, Mandeln, Backpulver unter die Masse heben. In einer gefetteten Kastenform bei 175 °C ca. 70 min. backen.

## 2.5 Far Breton (Bretonischer Leuchtturm)

Zutaten: (4 Portionen)

- 125 g kernlose Rosinen
- 100 ml Rum
- 6 Eier
- 150 g Zucker
- 250 g Mehl
- 1 l Milch
- etwa 50 g Butter
- 2 Eßl Puderzucker

Zubereitung: Rosinen etwa 30 min. in Rum einlegen. Eier in einer Teigschüssel aufschlagen. Zucker dazugeben und mit den Eiern schaumig rühren. Nach und nach Mehl dazugeben. Gut verrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Milch erhitzen und darunterrühren. Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Ein Viertel des Teiges einfüllen. Im Backofen (Mitte) etwa 10 Min. stocken lassen. Form aus dem Ofen nehmen. Rosinen auf die leicht gestockte Masse legen. Rest des Teiges einfüllen. Pudding in etwa 50 Min. fertiggaren. Form aus dem Ofen nehmen. Pudding mit Puderzucker bestäuben, warm in der Form servieren.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std. (+ 1/2 Std. marinieren) Nährwert pro Portion: 4300 kJ/1000 kcal

Variante: Backpflaumen statt/zusammen mit Rosinen.

Info: Ein traditionelles Dessert aus der Bretagne, Vorläufer des englischen Puddings (z.B. Plumpudding). Man serviert ihn gern als 'Entre-mets' zwischen Käse und Obst.

## 2.6 Fiadone (Käsekuchen aus Korsika)

Zutaten:

- 500 g Brocciu (milder Frischkäse aus Korsika) oder Ricotta
- 350 g Zucker
- 1 Zitrone nur ausgeriebene Schale
- Saft von 1/2 Zitrone
- 4 Eßl. Grappa
- 6 Eier
- 20 g Butter
- 10 g Mehl
- 1/2 l Milch
- 1 Bund Pfefferminze; frisch
- 5 Eigelb

Zubereitung: Kuchen:

Den Brocciu mit einem Holzlöffel zerdrücken, 200g Zucker, geriebene Zitronenschale, den Zitronensaft sowie den Grappa dazugeben und nacheinander die 6 Eier unterrühren. Die Masse in eine mit Butter ausgestrichene und mit Mehl bestäubte Kuchenform geben und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 35 Minuten backen. Die Oberfläche vom Kuchen soll goldgelb-bräunlich (Zentrum) bis braun (Rand) sein.

Sauce:

Die Milch aufkochen und - abseits vom Feuer - die Pfefferminze darin ziehen lassen. Die 5 Eigelb und 150 g Zucker mit dem Schneebesen zu einer weisslichen Creme schlagen, die durch ein feines Sieb passierte Milch dazugeben und bei kleiner Hitze solange rühren, bis die Creme leicht dicklich wird und den Rücken des Holzlöffels fein überzieht. Den Topf sofort vom Feuer nehmen und die Sauce erkalten lassen.

Der Fiadone schmeckt kalt serviert mit und ohne Pfefferminzsauce ausgezeichnet. Der Fiadone kann im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.

**2.7 Kalter Kuchen (Kalter Hund)**

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Pf. Palmin
- 4 Eier
- 3/4 Pf. Zucker
- 80 - 150 gr. guten Kakao
- 2 - 3 Pckchen Butterkekse
- evtl. 1 Schuß Rum oder 2 - 3 Kaffeelöffel Nescafe oder 2 Pckchen echten Vanillezucker

Zubereitung: Eier und Zucker schaumig rühren. Kakao durch ein Sieb dazugeben, sowie je nach Wunsch die Geschmackszutaten. Das flüssige, warme Palmin (man lässt es in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen) nach und nach darunterrühren. Eine kleine Kastenform (30 cm) mit Pergamentpapier auslegen. Eine Lage Butterkekse, dann die Schokoladenmasse abwechselnd einfüllen. Die oberste Schicht sowie Seiten und Boden sind Schokoladenmasse. Kaltstellen, nach 2 - 5 Tagen aus der Form nehmen und je nach Wunsch in kleine Scheiben schneiden.

**2.8 Mohrenkuchen**

Zutaten: (1 Kuchen)

- 200 g Butter oder Margarine
- 250 g Zucker
- 4 Eier
- 125 g Mondamin
- 125 g Mehl
- 3 gestrichene El. Kakao
- 2 gestrichene Tl. Backpulver
- 3 Eßl. Rum
- 200 g Schokoladenfettglasur
- Mandelblättchen

Zubereitung: Fett schaumig rühren und abwechselnd Zucker, Eier und das Gemisch aus Mondamin, Mehl, Kakao und Backpulver darunterrühren. Zuletzt den Rum unter den Teig mischen. Den Teig in eine mit gefettetem Pergamentpapier ausgelegte Kastenform (Länge: 30 cm) füllen und backen. Den Kuchen in der Form auskühlen lassen, danach herausnehmen und das Papier ablösen. Den Kuchen mit der aufgelösten Fettglasur überziehen und mit Mandelblättern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 75-90 Minuten backen. E-Herd: Einstellung: 175 Grad C, G-Herd: Einstellung: 2-3

## 2.9 Schokoladenkuchen „Louise“

Zutaten:

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 4 Eier
- 150 g Schokolade
- 125 g Mandelstifte
- 250 g Mehl
- 2 Teel. Backpulver
- Schokoladenfettglasur für den Guß

Zubereitung: Butter schaumig rühren, nach und nach Zucker, Vanillinzucker und Eigelb zugeben, gut verrühren. Schokoladenraspel, Mandeln und das mit Backpulver gemischte, gesiebte Mehl unterrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, unterheben. Den Teig in eine gefettete Kranzform füllen, bei 175 °C 60-70 min. backen, erkaltet mit Schokoladenglasur überziehen.

## 2.10 Schwäbischer Träubleskuchen

Zutaten: (1 Kuchen)

Teig:

- 250 g Mehl

- 125 g Sanella
- 100 g Zucker
- Salz
- 2 Eigelb
- 1/2 abger. Zitronenschale Belag:
- 500 g Johannisbeeren
- 4 Eiweiß
- 150 g Zucker
- 1 Eßl. Stärkemehl

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät einen Knetteig bereiten. 1/2 Stunde ruhen lassen, ausrollen, eine Springform (Ø 26 cm) damit auslegen und 15-20 min. backen.

Schaltung: 180-200GradC, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180GradC, Umluftbackofen

Johannisbeeren waschen, got abtropfen lassen und abzupfen. Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen. Zucker einrieseln lassen, weiterschlagen, zum Schluss Stärkemehl unterziehen. Johannisbeeren vorsichtig mit der Schaummasse vermengen und auf den Tortenboden geben, mit niedriger Temperatur leicht gelb werden lassen.

Schaltung (ca. 40 min.): 120-140GradC, 1. Schiebeleiste v. u. 100-120GradC, Umluftbackofen

53 g Eiweiß, 119 g Fett, 495 g Kohlenhydrate, 14032 kJ, 3349 kcal

## 2.11 Schwedischer Apfelkuchen

Zutaten: (1 Kuchen)

Für den Teig:

- 120 g Butter oder Margarine
- 120 g Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker
- Salz

- Schale 1 unbehandelten Zitrone
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 150 g Maizena
- 2 gestr. Teel. Backpulver
  - Für die Füllung:
- 600 g Äpfel
- 230 g Ananasscheiben
- 15 g gehackte, geröstete Haselnüsse
- 15 g gewaschene Rosinen
- 1 gestr. Teel. gemahlener Zimt
  - Für die Streusel:
- 120 g gemahlene Haselnüsse
- 25 g Maizena
- 35 g Zucker
- 1 gestr. Teel. gemahlener. Zimt
- 60 g flüssige Butter
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung: Weiches Fett, Zucker, Vanillezucker, Salz, abger. Zitronenschale und Eier in eine Rührschüssel geben, mit dem Handrührgerät schaumig rühren. 2/3 des mit Maizena und Backpulver gemischten Mehls unterrühren. Den Rest unterkneten. 3/4 des Teiges auf dem gefetteten Boden einer Springform (28 cm) ausrollen. Den restlichen Teig zu einer Rolle formen, als Rand auf den Boden legen und ca. 3 cm hoch an den Rand der Springform drücken.

Äpfel schälen, achteln, entkernen und in feine Spalten, Ananas in kleine Stücke schneiden, mit Nüssen, Rosinen und Zimt vermischen. Die Apfelmischung in die Springform geben. Für die Streusel alle Zutaten vermischen, mit den Händen zu Streuseln zerreiben und gleichmäßig auf die Apfelmasse verteilen.

Ca. 40 Minuten goldbraun backen bei 170 - 190 Grad, 1. Schiebeleiste von unten, (160 - 180 Grad, Umluftbackofen). Das erkaltete Gebäck mit Puderzucker bestäuben.

54 g Eiweiß, 243 g Fett, 634 g Kohlenhydrate, 21511 kJ, 5134 kcal

## 2.12 Springender Nußkuchen

Zutaten: (1 Kuchen)

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 1 Eßl. Rum
- 4 Eier
- 320 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 1 Pck. Backpulver
- 150 g gehackte Nüsse
- 100 g Schokoladen-Plättchen
- 1/8 l Milch

Für den Guß:

- 200 g Puderzucker
- 1 Teel. Rum
- 2 Eßl. Wasser
- 1/2 Teel. Kakao
- gehackte Haselnüsse

Zubereitung: Butter, Zucker, Vanillin-Zucker, Rum, Eier, Mehl, Stärke, Backpulver und Milch zusammen schaumig rühren. Nüsse und Schokoladen-Blättchen zufügen. Den Teig in eine gefettete Springform geben und bei 175 Grad 60-70 Minuten backen. Den Puderzucker mit Rum, Wasser und Kakao verrühren und über den erkalteten Kuchen geben. zum Schluß mit den gehackten Nüssen bestreuen

## 2.13 Vollkorn-Nußkuchen

Zutaten:

- 250 g Butter
- 300 g Zucker
- 4 Eier
- 400 g Weizen-Vollkornmehl
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- 2 Päckchen Backpulver
- 1/4l Milch

Zubereitung: Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Mehl und Backpulver zugeben und zu einem glatten Rührteig verarbeiten. In eine gefettete Backform füllen und ca. 60 Minuten bei 180 °C backen. Bei Bedarf Backform gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.

## 2.14 Zimtkuchen

Zutaten:

- 250 g Margarine
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 4 Eier
- 4 Tropfen Backöl-Zitrone
- 1 1/2 gestrichene Eßl. gemahlener Zimt
- 250 g Weizenmehl
- 3 gestrichene Teel. Backpulver
- 125 g gemahlene Mandeln
- 125 g Korinthen
- 125 g Rosinen

Zubereitung: Rührteig bereiten und in eine gefettete Napfkuchenform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 165 °C - 175 °C ca. 70-80 Minuten backen.

## 2.15 Zirkus-Kuchen

Zutaten:

- 200 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 pk Vanillinzucker
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 250 g Quark; 20
- 100 g gemahlene mandeln
- 2 Teel. Zitronat
- 400 g Mehl
- 1.5 pk Backpulver
- 5 Eßl. Milch
- 100 g Vollmilch-Kuvertüre
- 2 Eßl. Aprikotier-Back
- 250 g Puderzucker
- Zitronensaft
- 2 Eßl. Kirschsaft
- Gebäckschmuck
- Schaumzucker-Puppen
- Pralinenkugel; in Goldpapier
- Geburtstagkerzen

Zubereitung: Die Butter in einer Schüssel cremig schlagen. Zucker und Vanillinzucker esslöffelweise einrühren. Eier und alle Zutaten bis auf die Kuvertüre zufügen. Die Kuvertüre grob hacken, unter den Teig ziehen. Backofen auf 175 Grad vorheizen. zwei Springformen (19 und 24 cm Dm) einfetten. Den Teig in die beiden Formen füllen, glattstreichen. Auf der unteren Einschubleisate 50 bis 60 minuten backen. Kuchen auskühlen lassen, aus den Formen lösen. Den kleinen Kuchen so zuschneiden, daß eine Spitze entsteht. Auf der Unterseite mit Aprikotierback einstreichen und auf den großen Kuchen kleben. Puderzucker mit

Zitronensaft sehr dickflüssig verrühren. Etwa ein Drittel davon abnehen, Rest mit Kirschsaft färben. Den Kuchen mit farbigem Zuckerguss überziehen. Den weißen Guss in einen Spritzbeutel füllen. Damit die Konturen des Zirkuseltes aufmalen. Verzieren mit Gebäckschmuck und Schaumzucker-Puppen und ganz obenauf die Pralinenkugel setzen.

### **3 Plätzchen**

#### **3.1 Apfelecken**

Zutaten: (10 Stücke)

- 10 Blätterteig-Scheiben
- 2 Äpfel
- 1 Eßl. Zucker
- 1 Teel. Zimt
- 1 Eßl. Rosinen
- 1 Ei

Zubereitung: Die Blätterteigscheiben 5-10 Minuten antauen lassen. Die Äpfel hacken und mit Zucker, Zimt und Rosinen vermischen. Auf jede Blätterteigscheibe 1 Teel. Füllung geben. Teigränder mit Eiweiß bestreichen, die Scheibe zusammenlegen und die Ränder andrücken. Gebäck mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gasherd Stufe 4) ca. 15-20 Minuten backen.

#### **3.2 Apfellebkuchenglöckchen**

Zutaten: (25 Stück)

Teig:

- 300 g Honig
- 50 g Zucker
- 1 Teel. Hirschhornsalz
- 200 g Weizenmehl
- 120 g Roggenmehl

- 1 Teel. Pottasche
  - 1 Eigelb
  - 2 Teel. Zimt; gemahlen
  - 1 Teel. Kardamom; gemahlen
  - 1 Teel. Piment
  - 3 Eßl. Apfelbrand
  - 20 g Getrocknete Äpfel; gehackt
  - Mehl; zum Ausrollen
  - Milch; zum Bestreichen
- Füllung:
- 1 Eßl. Getrocknete Äpfel; gehackt
  - 2 Eßl. Apfelbrand
  - 80 g Marzipanrohmasse
  - 1 1/2 Eßl. Apfelgelee
- Glasur:
- 400 g Bitterkuvertüre
  - 50 g Pistazienkerne; grob gehackt

Zubereitung: Für die Füllung, die getrockneten, gehackten Äpfel in dem Apfelbrand einweichen.

Honig und Zucker in einem Topf bei milder Hitze langsam unter Rühren auflösen, nicht kochen und anschliessend 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Hirschhornsatz in wenig Wasser auflösen und zusammen mit dem Weizenmehl unter die Zucker-Honig-Mischung kneten. Das Roggenmehl, die ebenfalls in etwas Wasser aufgelöste Pottasche sowie die übrigen Zutaten unterkneten, den Lebkuchenteig 1 Stunde kalt stellen.

Für die Füllung die zerbröckelte Marzipanmasse mit dem Apfelgelee und den eingeweichten Trockenäpfeln zu einer glatten Masse verrühren.

Den Lebkuchenteig in kleinen Portionen auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 3 bis 4 mm dick ausrollen; mit einer Aussteckform 65 x 35 mm große Glocken ausstechen, sollte etwa 50 Stück ergeben.

Die Füllung in einen Spritzbeutel geben und auf die Hälfte der Teigglocken spritzen, dabei den Rand frei lassen. Die andere Hälfte der Teigglocken vorsichtig darauflegen und am Rand festdrücken. Die Glocken leicht mit Milch bepinseln.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Glocken vorsichtig darauflegen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

Auskühlen lassen, die Glasur zubereiten, die Glockchen damit überziehen und mit den Pistazien verzieren. Beachten: Die Lebkuchen in eine Gebäckdose schichten, jeder Schicht mit Pergamentpapier abdecken. Gut verschlossen aufbewahren: je länger die Lebkuchen lagern, umso würziger werden sie.

### 3.3 Butter-Ringe

Zutaten:

- 150 g Butter
- 75 g gesiebter Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Ei
- 1/2 gestrichener Teel. gemahlener Koriander
- 175 g Weizenmehl
- 25 g Speisestärke
- Salz

Zubereitung: Butter zerlassen und kalt stellen. In die erkaltete, wieder etwas fest gewordene Butter nach und nach eßlöffelweise Puderzucker, Vanillin-Zucker, Salz, Ei und Koriander rühren. Weizenmehl und Speisestärke mischen, sieben und unterrühren. Den Teig in Form von Ringen auf ein Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen (175-200 °C) 8-10 min. backen.

### 3.4 Cognac-Scheiben

Zutaten:

- 320 g gesiebtes Mehl

- 120 g Zucker
  - 200 g weiche Butter
  - 100 g geschälte und geriebene Mandeln
  - 2 Eigelb
  - geriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
- Füllung:
- 200 g geriebene Mandeln
  - 300 g Staubzucker
  - 2 Pck. Vanillezucker
  - 5 Eßl Cognac
- Verzierung:
- geschälte und halbierte Mandeln
  - 2 Eigelb

Zubereitung: Die Zutaten werden auf einem Brett zu einem Knetteig verarbeitet. Den Knetteig für eine Stunde kühl stellen und ruhen lassen. Anschließend wird der Teig messerrückendick ausge- rollt. Hiervon werden Scheiben mit einem Durchmesser von ca. 4 cm ausgestochen. Die Hälfte der ausgestochenen Scheiben wird vor dem Backen mit Eigelb bestrichen und mit einer halbierten und geschälten Mandel belegt. Die übrigen Scheiben werden leer gebacken. Backzeit: 10 - 15 min bei 175 Grad (Backofen) 160 Grad (Heißluft)

Nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Für die Füllung Mandeln, Staubzucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Cognac zu einem Brei vermengen. Die gebackenen Scheiben (jeweils 2 Scheiben - als Oberseite diejenige, die mit der Mandel verziert wurde) werden mit der Füllung zusammengeklebt.

Die fertiggestellten Cognac-Scheiben sollten in einer Blechdose aufbewahrt werden.

### 3.5 Elisenlebkuchen

Zutaten:

Teig:

- 470 g Zucker
- 6 Eier; a 55 g
- 1 Teel. Vanillezucker
- 240 g Haselnüsse; grob gemahlen
- 240 g Haselnüsse; fein gemahlen
- 50 g Walnüsse; grob gehackt
- 100 g Orangeat; fein geschnitten
- 100 g Zitronat; fein geschnitten
- 1 Zitrone; abgeriebene Schale
- 1 Orange; abgeriebene Schale
- 1 Eßl. Kandiertes Ingwer; fein gehackt
- 1/2 Teel. Zimt; gemahlen
- 1/2 Teel. Gewürznelke; gemahlen
- 1/2 Teel. Koriander; gemahlen
- 1/2 Teel. Piment; gemahlen
- 1/2 Teel. Muskatblüte; (Macis), gemahlen
- 1/2 Teel. Kardamom; gemahlen
- 1/2 Teel. Muskatnuss; gemahlen
- 150 Backoblaten; (50 mm Durchmesser)  
Punchglasur:
  - 130 g Puderzucker
  - 2 Eßl. Rum
  - 2 Eßl. Rotwein

Zubereitung: Zucker, Eier und Vanillezucker so lange schaumig rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Nüsse, Orangeat, Zitronat, Zitronen- und Orangenschale, Ingwer und Gewürze untermischen. Abgedeckt an einem kühlen Ort 24 Stunden ruhen lassen.

Kleine, etwa 15 bis 17 g schwere Kugeln aus der Lebkuchenmasse formen und so auf die Oblaten setzen, daß ein 3 bis 5 mm breiter Rand frei bleibt. Die Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech

setzen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 12 bis 15 Minuten lang hellbraun backen (die Lebkuchen sollten innen nicht ganz gar sein). Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Punchglasur: Puderzucker mit Rum und Rotwein glatt rühren. Die Lebkuchen einzeln mit der oberen Seite in die Glasur tauchen, trocknen lassen. Solange die Glasur noch weich ist, nach Belieben mit Nüssen und/oder kandierte Früchte verzieren.

Die Lebkuchen in einer Blechdose mit einem Stück Pergamentpapier abdecken und einige Apfelschalen darüberlegen. So bleiben die Lebkuchen weich und saftig. Nach etwa 10 Tagen haben die Lebkuchen die optimale Beschaffenheit.

### 3.6 Goldplätzchen

Zutaten:

- 250 g Weizenmehl
- 2 gestrichene Teel. Backpulver
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 2 Tropfen Backöl Zitrone
- 3 Eigelb
- 125 g Margarine (z.B. Sanella)
- 50 g gemahlene Mandeln
- Mandelhälften

Zubereitung: Zutaten mischen und kneten. Knetteig knapp 1/2 cm dick ausrollen, Plätzchen (Durchmesser 5cm) ausstechen, auf ein Backblech legen und mit je 1 Mandelhälfte belegen. Im vorgeheizten Backofen (175-200 °C) etwa 12 min. backen.

### 3.7 Korinthenplätzchen

Zutaten:

- 250 g Weizenmehl

- 1 gestrichener Teel. Backpulver
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1/2 Fläschchen Rum-Aroma
- 1 gestrichener Teel. gemahlener Zimt
- 1 Ei
- 150 g Butter oder Margarine
- 75 g verlesene Korinthen
- Salz

Zubereitung: Zutaten zu einem Teig verkneten. In kleinen Mengen etwa 2mm dick ausrollen. Runde Plätzchen (Durchmesser 5cm) ausstechen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (175-200 °C) etwa 10 min. backen.

### 3.8 Lebkuchenhäuschen

Zutaten: (1 Haus)

- 1,5 kg Honig
- 425 ml Wasser
- 975 g Roggenmehl
- 900 g Weizenmehl
- 150 g feingehacktes Zitronat
- 150 g feingehacktes Orangeat
- 60 g Lebkuchengewürz
- 45 g Natron
- 30 geschälte Mandeln
- 2 Eßl. Zitronensaft
- 2 Eiweiße
- 500 g Puderzucker
- buntes Zuckerwerk nach Belieben

- Butter oder Margarine zum Einfetten der Bleche

Zubereitung: Honig und Wasser unter Rühren aufkochen, dann abkühlen lassen. Mehl auf eine Unterlage sieben. Zitronat, Orangeat und Lebkuchengewürz darüberstreuen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und den fast erkalteten Honig hineingießen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zuletzt das Natron kräftig unter den Teig mischen. Zugedeckt 1-2 Tage stehen lassen; so wird der Lebkuchenteig besonders locker. Zwei Backbleche leicht einfetten. Backofen auf 200 °C vorheizen. Aus dem Teig 40 cm lange und 1,5 cm starke Stränge rollen und im Abstand von 2-3 mm nebeneinander auf das Backblech legen. Es soll ein Rechteck von 40 x 26 cm entstehen. Der Teig geht beim Backen auf, so daß sich die Zwischenräume schließen und eine 'Blockhausplatte' entsteht. Die Platte auf mittlerer Einschubhöhe im Backofen 20-30 Minuten backen. Einen Großteil des Honigkuchenteigs 1 cm dick ausrollen und eine Platte von 25 x 30 cm, sowie eine zweite von 34 x 28 cm ausschneiden. Platten auf das Backblech legen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und auf mittlerer Einschubhöhe 12-18 Minuten backen.

Aus der 40 x 26 cm großen Platte, die zuerst gebacken wurde, mit Hilfe von Schablonen mit einem dünnen Messer Giebel und Seitenwände des Blockhauses wie folgt schneiden. Die Seitenwände des Blockhauses sind zwei rechteckige Platten von 20 x 10 cm. Die Vorderfront und Rückseite des Hauses sind zwei rechteckige Platten von 20 x 16 cm, von denen Ecken abgeschnitten werden, damit sich Giebel ergeben. An den 16 cm langen Seiten in 10 cm Höhe ansetzen und zur Mitte der oberen Seite schneiden. Dadurch ergibt sich eine Vorder- und Rückseite des Hauses mit Giebel. Aus der Vorderfront eine Tür und ein Fenster ausschneiden. Die glatte Platte von 25 x 30 cm in der Mitte durchschneiden, so daß sich zwei Dachflächen von je 25 x 15 cm ergeben. Die 34 x 28 cm große Platte wird als Bodenplatte verwendet. Den Teigrest 0,5 cm stark ausrollen und 10 kleine Lebkuchen ausschneiden und mit jeweils einer Mandel belegen. Außerdem Bausteine für einen Kamin, eine Tür, zwei Fensterläden und Streifen für einen Zaun schneiden und 12-15 Minuten backen.

Aus Zitronensaft, Eiweißen und Puderzucker eine streichfähige, zähe Glasur anrühren. Die Teile des Knusperhäuschens mit Hilfe der Glasur

zusammensetzen; jeweils gut trocknen lassen, ehe das nächste Teil an das Haus gebaut wird. Dach und Kamin mit Zuckerguß bestreichen, so daß es wie frisch gefallener Schnee wirkt. Das Haus nach eigener Phantasie mit Lebkuchen und buntem Zuckerwerk schmücken. Sie werden sehen, das Ergebnis ist fast zu schade zum Essen - wenn es nicht so lecker wäre!

### 3.9 Luisenkekse

Zutaten:

- 250 g Weizenmehl
- 3 g (1 gestrichener Teel.) Backpulver
- 30 g Kakao
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Fläschen Rumaroma
- 3 Eßl. Wasser
- 125 g Butter oder Margarine

Zubereitung: Zutaten mischen und kneten. Aus dem Knetteig ca. 3cm dicke Rollen formen, sie in Zucker wälzen, kalt stellen, in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (175-200 °C) etwa 10 min. backen.

### 3.10 Medowyje prjaniki (Honiglebkuchen)

Zutaten:

- 500 g Honig
- 100 g Roggenmehl
- 1 Eßl. Zucker
- 2 Eigelb
- 1 1/2 dl Sauermilch
- 1/2 Teel. Backpulver

- 400 g Weizenmehl
- 1 Teel. Zimt; gemahlen
- 2 Kardamomkapseln; gemahlen
- 4 Gewürznelken; gemahlen
- 1/2 Teel. Sternanis; gemahlen
- 1 Teel. Zitronenschale; gerieben
- 1 1/4 dl Sahne
- Butter; für die Form

Zubereitung: Den Honig in einem niedrigen Topf bei geringer Hitze kochen, den Schaum abschöpfen. Einen Teil des Honigs herausnehmen, im verbleibenden Rest das Roggenmehl kochen und den zuvor entnommenen Honig wieder zugeben. Abkühlen lassen, bis die Masse lauwarm geworden ist. Daraufhin kräftig schlagen, bis der Teig weißlich aussieht.

Den Zucker in einem kleinen, dickwandigen Metalltopf erhitzen, bis er zu einem zähen Sirup verläuft. Bei mäßiger Hitze ständig umrühren, bis dieser gelb wird. Die Temperatur verringern und weiterrühren, bis die Masse gelbbraun geworden ist. Der Zucker darf dabei nicht anbrennen, er muss nach Karamel duften.

Den karamellisierten Zucker mit den Eigelben verrühren. Die Säuermilch zugießen, das mit dem Backpulver vermischt Weizenmehl, die Gewürze sowie die Zitronenschale beifügen; gut rühren.

Die Roggen-Honig-Masse mit der Sahne vermischen und den Weizenmehlteig zugeben. Sofort durchschlagen. Den fertig vorbereiteten Teig in eine mit Butter bestrichene Form oder auf ein Backblech 1 bis 2 cm dick auftragen, glätten und in dem auf 200 oC vorgeheizten Ofen backen.

Den Lebkuchen in Quadrate schneiden (nicht glasieren!).

### 3.11 Nougatkipferl

Zutaten:

- 100 g Butter
- 200 g Nougatrohmasse

- 1 Ei
- 1 Btl. Vanillearoma
- 1 Prise Salz
- 300 g Mehl
- Teel. Backpulver
- Schokoladenglasur

Zubereitung: Butter, Nougatmasse, Ei, Vanillearoma und Salz zu einer leicht schaumigen Masse verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und unter die Masse rühren, ca. 1 Std. kaltstellen. Teig zu ca. 6-8 cm langen Rollen formen, in Hörnchenform auf ein gefettetes Blech legen und ca. 15 min. bei 190 °C auf der mittleren Schiene backen. Die abgekühlten Hörnchen mit den Spitzen in die Schokoladenglasur tauchen, gut trocknen lassen.

### 3.12 Punschbrezel

Zutaten:

- 200 g weiche Butter oder Margarine
- 300 g Puderzucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Btl. Vanillearoma
- 300 g Mehl
- 6 cl Rum
- 2 Teel. Zitronensaft

Zubereitung: Butter, 100 g Puderzucker, Eigelb, Salz und Vanillearoma zu einer glatten Masse verrühren. Mehl sieben, unter den Teig kneten und 2 Std. kaltstellen. Vom Teig jeweils nur ein Stück abnehmen und ca. 1/2 x 25 cm lange Stangen rollen und zu Brezeln formen, den Rest des Teiges immer wieder kaltstellen. Die Brezeln bei 180 °C 20 - 25 min. backen. Rum und Zitronensaft mit Rest Puderzucker für den Guß anrühren und auf die gebackenen Brezel möglichst dick auftragen.

### 3.13 Zimtsterne

Zutaten:

- 250 g feine Haferflocken
- 100 g Mehl
- 180 g Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 250 g Margarine
- 4 g Zimt (1 geh. Teel.)
- 1 Ei
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 1 Eiweiß
- 1-2 Eßl. Zitronensaft
- 200 g Puderzucker

Zubereitung: Für die Glasur Eiweiß, Zitronensaft und Puderzucker zu einer dicken Masse verrühren. Ein Teil der Haferflocken (50 g) wird in einer Pfanne angeröstet, wieder abgekühlt und mit den restlichen Zutaten verknnetet. Der Teig sollte im Kühlschrank gut auskühlen, bevor er - nicht zu dünn - ausgerollt wird. Dann stechen Sie Sterne aus, die auf einem gefetteten Backblech 8-10 Minuten bei ca. 190 °C im vorgeheizten Ofen gebacken werden. Die abgekühlten Zimtsterne werden dick mit Zuckerglasur bestrichen, die Sie außerdem noch mit Schokoladenstreusel, Buntzucker oder Mandeln verzieren können.

## 4 Fettgebäck

### 4.1 Ballbäuschen

Zutaten:

- 100 g Butter oder Margarine
- 175 g Zucker
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise Salz

- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 1 Teel. Backpulver
- 2 Teel. Zimt
- Kokosfett oder Öl zum Ausbacken

Zubereitung: Butter und 75 g Zucker schaumig rühren, Zitronensaft, Salz und Eier zugeben. Rühren bis sich der Zucker gelöst hat. Mehl, Backpulver und Speisestärke mischen und sieben, unter die Eimasse rühren. Mit 2 Teelöffeln kleine Teighäufchen abstechen, im Fettbad schwimmend ausbacken (180 °C) ca. 4 Min. Noch warm mit einem Gemisch aus dem Rest Zucker und dem Zimt bestreuen.

#### 4.2 Mutzenmandeln

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 2 gestr. Teel. Backpulver
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 3-4 Tropfen Backöl-Bittermandel
- 1 Fläschen Rum-Aroma
- 3 Eier
- 150 g Margarine

Zubereitung: Knetteig bereiten, etwa 1 cm dick ausrollen. Mutzenmandeln ausstechen, schwimmend in siedendem Ausbackfett goldgelb backen, abtropfen lassen und noch heiß in Zucker wälzen.

#### 4.3 Schneeballen

Zutaten:

- 50 g Margarine

- 1/4 l Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 150 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 4 Eier
- 1 gestrichenen Teel. Backpulver
- 75 g Korinthen
- Öl oder Kokosfett zum Fritieren

Zubereitung: Margarine und Wasser zum Kochen bringen, Salz und Vanillinzucker zugeben. Mehl und Speisestärke mischen, sieben und auf einmal in die von der Kochstelle genommene Flüssigkeit schütten. Teig zu einem glatten Kloß rühren und noch etwa 1 min. unter Rühren erhitzen. Den Kloß in eine Schüssel geben und die Eier einzeln unterrühren. Die gewaschenen, abgetrockneten Korinthen untermischen. Das Backpulver zuletzt in den erkalteten Teig geben. Mit zwei Teelöffeln kleine Teigklößchen abstechen und im Fettbad (170 °C) goldgelb backen.

## 5 Brot und Brötchen

### 5.1 Amerikanisches Ingwerbrot

Zutaten:

- 1/2 Tasse Butter
- 1/2 Tasse brauner Zucker (feucht)
- 1/2 Tasse Melasse
- 1/2 Tasse goldgelber Sirup (eventuell Ahornsirup)
- 1/4 Tasse Koch-Sherry
- 3 Tassen feines, normales Mehl
- Weinstein
- 1 Tasse Sultaninen oder Rosinen
- 1/2 Tasse warme Milch

- 2 Teel. gemahlener Ingwer (Pulver)
- 1 1/2 Teel. Zimt, gemahlen
- 1 1/2 Teel. Mazis (Muskatblüte)
- 1 1/2 Teel. Muskatnuss, gerieben
- 3 Eier, gut geschlagen
- Saft und geriebene Schale einer großen Orange
- 1 Teel. Natronwasser (aufgelöst in 2 Eßl warmem Wasser)

Zubereitung: Butter sämig schlagen, Zucker dazugeben, gut durchrühren. Melasse und Sirup zufügen, ebenso Milch, Gewürze und Sherry. Gut vermengen. Weinstein mit Mehl sieben und abwechselnd mit den geschlagenen Eiern zur Butter-Zucker-Mischung geben. Orangensaft und die geriebene Orangenschale dazutun sowie das aufgelöste Natronwasser und die Rosinen. In eine gut gefettete Form (12 x 9 x 3 Inches, entspricht ca. 30 x 23 x 7,5 cm) geben.

Backzeit: Im Originalrezept ist von 350 Grad die Rede. Umge- rechnet auf unsere Masseinheit dürfte die Temperatur bei 180 Grad (ähnlich wie bei Honigkuchen) liegen. Den Ofen mäßig vorheizen und etwa 45 bis 50 min backen.

Die Masseinheit ist im amerikanischen Originalrezept mit Tassen angegeben, das entspricht im Englischen etwa folgen- den Einheiten: 1 cup flour = vier Unzen = etwa 120 g; 1 cup fat = acht Unzen = etwa 240 ml.

Weinstein und Natron können durch ein Päckchen Backpulver ersetzt werden, da dieses aus kohlensaurem Natron und wein- saurem Kalium besteht. Anstelle von Melasse wurde Honig verwendet. Alle etwas exotischeren" Backzutaten sind in großen Supermärkten oder Kaufhaus- Lebensmittelabteilungen erhältlich.

## 5.2 Bierbrot

Zutaten:

- 500 Gramm Weizenmehl
- 2 Teelöffel Backpulver

- 1 Teelöffel Salz
- 2 Eßlöffel Honig
- 1/4 Liter Bier (am besten Pils)
- 100 Gramm Butter

Zubereitung: Alle Zutaten außer Butter in einer Schüssel vermischen und in die Kastenform geben. Die geschmolzene Butter über dem Brot verteilen. Etwa 1 Stunde bei 180 Grad backen, am besten warm essen.

Abwandlungen: zusätzlich 1 Teelöffel Kümmel oder 200 Gramm Mehl durch Haselnüsse ersetzen.

### 5.3 Buttermilchbrötchen

Zutaten: (12 Brötchen)

- 1 Päck. Trockenhefe
- 2 Eßl. lauwarmes Wasser
- 200 g Weizenmehl Typ 405; evtl. 25
- 3/4 Teel. Salz
- 3/4 Teel. Backpulver
- 25 g Butter oder Margarine
- 1/8 l Buttermilch

Zubereitung: Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Etwas anziehen lassen. Mehl mit dem Salz und dem Backpulver in eine Schale sieben. Die Butter in Flocken dazugeben, die Buttermilch angießen, alles leicht verrühren, dann die aufgelöste Hefe daruntermischen. Den Teig schlagen, bis er sich von der Schüssel löst.

Den Teig auf bemehltem Brett kurz durchkneten, eventuell noch etwas Mehl unterkneten. Den nicht zu festen Teig zu einem Strang rollen und in entsprechende Anzahl Stücke teilen. Aus jedem Stückchen einen glatten Ball formen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit einem Küchentuch zudecken, 15 Minuten an warmem Ort gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad C (Gas Stufe 4) vorheizen. Das Blech auf der untersten Schiene einschieben und die Brötchen 20 Minuten backen.

So schmeckt es am besten: Mit Butter zu Tee oder Kakao.

Variante: Die Teigkugeln in einer Auflaufform backen, wie Rohrnuedeln auseinanderbrechen und heiß mit Vanillesauce essen.

Dunkle Buttermilchbrötchen: Alle Zutaten genau so verarbeiten, nur statt Weizenmehl Typ 405 Roggenmehl Typ 997 verwenden.

Mit einem Teelöffel Speisestärke, in 1/8 l Wasser aufgekocht, heiß bestrichen, das gibt Glanz.

Vor dem Gehen der Brötchen kann man die Dinger auch einfrieren, hat dann einen Vorrat für die nächsten Tage. Abends in den Kühlschrank, dort auftauen und über Nacht gehen lassen, morgens backen. Muß man halt ein bissel experimentieren.

#### 5.4 Jüdische Bagel

Zutaten:

- 400 g Hartweizenmehl
- 15 g Hefe; frisch
- 1/4 l Milch
- 50 g Butter
- 30 g Zucker; fein
- 1/2 Teel. Salz
- 1 Ei
- Mohn, Sesam oder grobes Salz

Zubereitung: Die Milch zum Kochen bringen, den Topf von der Kochstelle nehmen und Butter, Zucker und Salz hineigeben. Rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Die Milchmischung in eine Schüssel geben und abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm ist. Die Hefe darin auflösen und die Mischung etwa 10 Minuten stehen lassen bis sich Blasen bilden.

Das Eiweiß und die Hefemischung schlagen, nach und nach das Mehl dazugeben und zu einem glatten, weichen Teig verarbeiten, Den Teig auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche geben und etwa 15 Minuten kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Den Teigball in

einen mit Öl ausgestrichenen Plastikbeutel geben; etwa 1 Stunde an einem warmen Platz liegenlassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig in 24 Stücke (pro Rezept) teilen und jedes Stück zu einem etwa bleistiftlangen, fingerdicken Strang mit spitz zulaufenden Enden rollen. Aus den Strängen gleichmäßige Ringe formen und die Enden fest zusammendrücken. Die Ringe auf der mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche etwa 10 Minuten gehen lassen, bis sich ihr Volumen zu vergrößern beginnt. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und jeweils ein paar Bagel für etwa 15 Sekunden hineingeben, bis sie größer werden und an die Oberfläche kommen. (Bei zu langem Kochen verlieren sie ihre Form; sie sollten daher rasch und vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausgehoben werden.)

Die Bagel auf ein mit Butter bestrichenes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen und nach Belieben mit Mohn, Sesam oder wenigen Salzkristallen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen, bis sie braun sind. Auf Kuchengittern abkühlen lassen.

## 5.5 Knäckebrot

Zutaten: (4 Portionen)

- 150 g Roggenmehl
- 150 g Weizenmehl
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Roggenvollkornmehl
- 50 g Gerstenschrot
- 50 g Haferschrot
- 70 g Butter
- 1 Teel. Backpulver
- 3/8 l lauwarme Milch
- 1 Teel. Zucker
- 1/2 Eßl. Salz
- 1 Teel. gemahlenen Fenchel

- Kleie fürs Backblech

Zubereitung: Das vermischtte Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die ganzen Zutaten in die Vertiefung geben und mit der Milch zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig 1 Stunde rasten lassen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durcharbeiten, in beliebig gleich große Stücke teilen, runde Kugeln formen und jedes Stück zu einem runden, dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf das mit Kleie bestreute Blech legen, mit einer Gabel durch und durch einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad backen. Die Fladen sollen nicht braun werden. Nach dem Backen neben dem Herd auslegen und etwas trocknen lassen. Backzeit: ca. 20 Minuten

## 5.6 Laugenbrezel

Zutaten: (ca. 15 Stück)

- 40 g Hefe
- 1 l Wasser
- 5 g Natron
- 500 g Mehl
- 1/4 l lauwarmes Wasser
- 1 Eßl Salz

Zubereitung: Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, die aufgelöste Hefe dazugeben und alles mit Wasser und Salz zu einem Teig rühren, dann kneten und gut durcharbeiten, bis er Blasen wirft und sich von der Schüssel löst. Auf dem bemehlten Backbrett zu einer Rolle formen und in 15 gleiche Stücke schneiden. Die Stücke einzeln weiter ausrollen, bis sie jeweils 40 cm lang sind. Dann Brezeln formen und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Inzwischen 1 Liter Wasser mit 5 g Natron zum Kochen bringen und die gegangenen Brezeln für 30 Sekunden in das kochende Wasser legen. Dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf ein gefettetes, heißes Backblech legen. Mit dem groben Salz bestreuen. Backzeit: 15 - 20 Minuten E-Herd: 225 Grad Celsius

PS. Natronlauge nicht mit Aluminiumteile in Verbindung bringen da starke Korrosion an den Teilen entsteht und dann die Sachen recht unansehnlich werden! Es sollten alle Teile, auch aus Edelstahl die mit der Lauge in Berührung kamen, gründlich gereinigt werden.

### 5.7 Quarkweissbrot

Zutaten:

- 50 g Margarine
- 50 g Zucker
- Salz
- 250 g trockener Quark
- 500 g Weizenmehl
- 2 Päckchen Backpulver
- 7 Eßl. Milch

Zubereitung: Rührteig bereiten. Den Rest des Mehls unterkneten. (Das Mehl lässt sich schwer unterarbeiten, jedoch keine Flüssigkeit mehr zusetzen). Teig in eine gefettete Kastenform geben, mit Milch bestreichen, der Länge nach etwa 1 cm tief einschneiden. Backofen auf 175 °C - 200 °C vorheizen und das Brot ca. 45-60 Minuten backen.

### 5.8 Roggenmischbrot

Zutaten:

- 350 g Roggenmehl Typ 1150
- 300 g Weizenmehl Typ 550
- 700 g Sauerteig
- 20 g Salz
- 20 g Hefe (Frischhefe) = 1/2 Packung a 45 g
- 300 ml Wasser 40 Grad warm
- 1 Teel. Zucker
- 30 g Kümmel oder

- 30 g Brotgewürz oder
- 30 g grüner Pfeffer oder
- 150 g Schinken, luftgetrocknet, fein gewürfelt

Zubereitung: Von den 300 ml Wasser 50 ml abnehmen, mit zerbröckelter Hefe, 1 Teel. Zucker und 2 Eßl Mehl verrühren. Den Vorteig 15 min gehen lassen.

Für den Brotteig die beiden Mehlsorten, Salz und Brotgewürz in einer Steingutschüssel gut vermischen. Sauerteig zugeben und mit Mehlmißchung bedecken. Den Hefeansatz und fast das gesamte restliche Wasser (40 Grad warm!) zugeben. Die Masse wirklich gut von Hand kneten, das restliche Wasser zwischendurch zugeben und den Teigling ruhig öfters mal mit voller Kraft auf die Arbeitsfläche werfen. Der Teig ist erst dann fertig geknetet, wenn er sich komplett von der Schüssel löst. Das kann ca. 20 Minuten dauern. Schüssel mit einem Handtuch bedecken, 1/2 Stunde gehen lassen. Den Teig erneut gut durchkneten.

Die Oberfläche des Brotes benötigt eine gewisse Spannung damit das Brot beim Backen seine Form behält. Das erreicht man, in dem ein umgedrehtes 'U' geformt wird: Die eine Hand - beim Rechtshänder ist es die linke - soll den Teig führen. Die andere Hand zieht die Oberfläche mit dem Handballen stramm und schiebt den Teig gleichzeitig mit den Fingern in die Öffnung. Der Brotlaib wird dabei ständig gedreht.

Den Teigling auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Roggenmehl bemehlen, 1 Stunde zugedeckt mit einem Handtuch gehen lassen.

Zwischenzeitlich 2 Tassen mit Wasser in den Backofen stellen, auf 250 Grad vorheizen. Unmittelbar Einschieben des Brotes kann man den Teig an der Oberfläche einritzen Das Backblech rasch auf mittlerer Schiene einschieben. Alle 15 min. den Backofen 25 Grad runterregeln. Das Brot ist dann fertig, wenn es beim Anklopfen auf der Unterseite hohl klingt (nach ca. 1 Stunde Backzeit).

## 5.9 Rosinenbrötchen

Zutaten:

- 500 g Mehl

- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1/4 l warmes Wasser
- 1 Päckchen Rosinen
- 2 Prisen Salz
- Dosenmilch

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel sieben und die Trockenhefe unterrühren. Dann das Salz und das Wasser zugeben und zu einen Teig kneten. Die Rosinen von Hand einkneten und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat. Aus dem Teig kleine Brötchen formen und nochmals auf dem Blech etwas gehen lassen. Bei 220 °C ca. 20-30 Minuten backen. Wenn die Brötchen anfangen braun zu werden mit der Dosenmilch bestreichen.

### 5.10 Rustikales Vollkornbrot

Zutaten:

- 700 g Weizen-Vollkornmehl
- 300 g Roggen-Vollkornmehl
- 150 g Sauerteig (1 Beutel)
- 1 Würfel Hefe
- 22g Salz
- 680 ml warmes Wasser

Zubereitung: Mit allen Zutaten mittels einer Küchenmaschine (Knethaken) einen glatten Teig bereiten. Knetzeit ca. 5 Minuten. Schüssel abdecken und an einem warmen Platz ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig auf eine gemehlte Tischplatte geben. In zwei gleich schwere Stücke teilen, zur Teigkugel formen und zur Brotform rollen. Auf ein gefettetes Backblech setzen oder in eine Backform legen. Mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Platz ca. 20 Minuten gehen lassen. Vorsichtig mit Wasser oder Milch abstreichen oder mit Mehl bestreuen. Die Teigoberfläche 2-3 mal mit einem scharfen Messer flach einschneiden. In den vorgeheizten Backofen (230 °C) schieben und ca. 50 Minuten backen. Nach halber Backzeit Ofentemperatur auf 200 °C zurückschalten. Zur

besseren Volumenbildung: Flache Schale mit Wasser beim Backen mit in den Ofen stellen.

Die Säuerung des Brotes ist auch möglich mit selbstbereitetem Sauerteig oder mit Sauerteig vom Bäcker. Zur Geschmacksabwandlung können Brotgewürze wie Kümmel, Fenchel, Koriander, Anis, geröstete Zwiebeln oder geräucherten Speck verwenden.

### 5.11 Vollkorn-Bagel

Zutaten: (6 Stück)

20 g Hefe 1 Teel. Rohzucker 100 ml Milch; evtl. mehr 2 Eßl. Weizenkeimöl 1 Ei; getrennt 1 Teel. Salz 200 g Weizen-Vollkornmehl

Zubereitung: Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Öl und Eigelb zu dem Milchgemisch geben und gut verquirlen. Nun das Gemisch zum Mehl gießen, Salz beigeben und alles gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Mit einem Tuch zudecken und 20 Minuten gehen lassen.

Wenn der Teig das doppelte Volumen erreicht hat, diesen zusammendrücken, aus der Schüssel nehmen und in gleich große Stücke teilen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Backofen auf 200 Grad Mittelhitze vorheizen. Die Teigstücke zu einer Kugel rollen, dann in der Mitte mit einem Finger ein Loch bohren und einen Ring formen. Die Ringe je Seite eine Minute im siedenden Wasser pochieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf ein Backblech legen, mit Eiweiß bepinseln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. 20 Minuten backen, bis sie leicht Farbe bekommen.

Tips: Perfekte Bagels sollten von fester Beschaffenheit sein und eine dünne Kruste aufweisen. Der Bagelteig lässt sich je nach Geschmack variieren und nach Belieben betreuen, mit gebratenen Speckwürfeln, Kräutern, Beeren, Zwiebelwürfeln, Käse, Sesam, Mohn, Kümmel, Knoblauch.

### 5.12 Vollkornbrot

Zutaten: (1 Brot)

- 500 g Weizenmehl (Typ 1050)

- 250 g Roggenschrot
- 250 g Weizenschrot
- 100 g Leinsamen
- 100 g Sesam
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 175 g Rübenkraut
- 1 l Buttermilch
- 3 Würfel Hefe
- 1 1/2 Eßl. Salz

Zubereitung: Alle Zutaten in die auf 30GradC erhitzte Buttermilch einrühren. Den Teig in eine gut gefettete und bemehlte Brotform gießen und bei 150GradC 2 bis 2 1/2 Std. backen.

Hinweis: Der Teig braucht vor dem Backen nicht zu gehen. Es sollte noch eine Tassen mit heißem Wasser mit in den Backofen gestellt werden.

Ein sehr herhaftes Brot, das sehr gut mit Schmalz, Schinken, Leberwurst oder auch frischen Käsesorten schmeckt.

Zubereitungszeit 15 min. Backzeit 2 - 2 1/2 Std.

## 6 Sonstiges

### 6.1 Pizza - Grundrezept (Hefeteig)

Zutaten:

- 400 g oder 450 g Mehl
- 1 gestrichener Teel. Salz
- 20 g frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe
- 190 ml lauwarmes Wasser
- eventuell 2 Eßl. Olivenöl

Zubereitung Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz darauf streuen. Eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit 7 Eßl. Wasser

verrühren. Etwas Mehl darüber streuen. Zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Risse zeigen. Den Hefeansatz, das restliche Wasser und eventuell Olivenöl zu einem Teig durcharbeiten. Etwa 10 Minuten kräftig weiterkneten, bis der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt. Zugedeckt an einem warmen Platz erneut 20-30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Nach eigenen Wunsch weiterverarbeiten. bei 190 °C ca. 45-60 Minuten backen.

Nach diesem Teig kann auch Brot gebacken werden, nur das Mehl muß auf 500 g erhöht werden. Rosinenbrot braucht 1 Päckchen Rosinen (200 g - 250 g).

## 6.2 Quark-Butter-Teig - Grundrezept

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 200 g Butter
- 1 Eigelb
- 200 g Mehl
- 1/2 Teel. Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung: Den gut ausgedrückten Magerquark mit der Butter und dem Eigelb verrühren. Das Mehl mit Backpulver und Salz durchsieben und mit dem Rührloßel untermischen. Rasch mit den Händen den Teig gut, aber nicht zu lange verketten. Der Teig darf nicht handwarm werden. In Backpapier oder Alufolie einwickeln und über Nacht (10-12 Stunden) im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag mit einem gut bemehlten Wellholz den Teig ausrollen und weiterverarbeiten.

## 6.3 Sauerteig - Grundrezept

Zutaten:

- 400 g Roggenvollkornmehl
- 320g reine Buttermilch

Zubereitung: 1 Eßl. Roggenvollkornmehl mit 4 Eßl. reiner Buttermilch gut verrühren, das Gefäß abdecken und den Ansatz 24-36 Stunden warmstellen. Den Ansatz mit 100 g Buttermilch und 150 g Mehl sehr gut verkneten. Bei Zimmertemperatur über Nacht gehen lassen. Am nächsten Tag dem Ansatz das restliche Mehl und die restliche Buttermilch zusetzen. Sehr gründlich durchkneten und an einem warmen Ort weitere 3-6 Stunden gehen lassen. Es ergeben sich 800 g Sauerteig, der nach Belieben weiter verarbeitet oder eingefroren werden kann.

#### 6.4 Strudelteig - Grundrezept

Zutaten:

- 225 g Weizenmehl
- 1/2 Teel. Salz
- 1 großes Ei, leicht verquirlt
- 2 Eßl. pflanzliches Öl
- 3 Eßl. lauwarmes Wasser

Zubereitung: Das Mehl mit dem Salz sieben. In die Mitte eine Mulde drücken und das Ei und das Öl hineingeben. Nach und nach das Wasser hineinrühren, so daß sich ein weicher, klebriger Teig ergibt. Den Teig so lange bearbeiten, bis er sich von der Schüsselwand löst, dann auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und etwa 15 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. Zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und mit einem warmen Tuch bedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Das Rollholz anwärmen und ein großes sauberes Küchentuch mit Mehl bestreuen. Den Teigballen auf das Tuch legen und zu einem möglichst dünnen Rechteck ausrollen. Zwischendurch immer wieder hochnehmen und umdrehen, damit er nicht am Tuch kleben bleibt. Den Teig auf den Handrücken hochnehmen und von der Mitte nach außen vorsichtig auseinanderziehen, bis er papierdünn ist - man sollte durch den Teig hindurch etwas lesen können; dieses Ziel zu erreichen dürfte jedoch jahrelange Praxis und Geduld erfordern. Vor der Weiterverwendung den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

## II Aufläufe

### 1 Apfelstrudel

Zutaten:

- 6 Blatt Blätterteig
- 1 kg säuerliche Äpfel (wichtig! mit süßen schmeckt es nicht!)
- reichlich Rosinen ( evt. mit Rum beträufeln)
- reichlich Mandeln in Spalten gehackt oder als Blätter
- reichlich Aprikosenmarmelade (etwa 250 - 500 g)
- Zitronensaft
- etwas Zucker ( Rohrzucker ist besonders gut)
- Rum
- einige Eßlöffel Paniermehl

Zubereitung: Äpfel schälen, in dünne Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Rosinen, Mandeln und Zucker und Paniermehl zugeben, gut durchmischen. Dann Aprikosenmarmelade und Rum dazugeben, nochmals gut rühren. Blätterteig ausrollen, die verschiedenen Teigstücke miteinander verbinden, so daß eine große Fläche entsteht. Wichtig ist, dass keine Löcher im Teig sind! Beim Backen zieht die Füllung naemlich extrem Wasser( daher auch das Paniermehl). Die Füllmasse als längliches Band auf den Teig füllen. Dann den Teig mit Eiweiß bepinseln (damit er klebt) und eine geschlossene (!) Rolle formen. Den Strudelteig kann man mit Teigresten dekorieren. Dann mit einer Mischung aus Eigelb und Milch bepinseln ( dann glänzt er nach dem Backen) und abbacken, bis er goldgelb-goldbraun ist ( Temperatur um 175 oC). Wenn man den Strudel auf das Blech legt, muß man sehr, sehr vorsichtig sein, da er sehr leicht bricht. Am leichtesten geht es mit Backpapier, das dann vorsichtig auf das Blech gezogen wird.

### 2 Apfelstrudel mit Vanillesoße

Zutaten:

Zutaten fuer den Teig:

- 250 g Mehl
  - 1 Ei
  - 1/8 l Wasser
  - 1 Prise Salz
  - 50 g Öl
- Zutaten fuer die Füllung
- 50 g Butter oder Margerine
  - 50 g Paniermehl (Semmelbrösel)
  - 1 kg mürbe Äpfel
  - 75 g Zucker
  - 1 Messerspitze Zimt
  - 1 Päckchen Vanillin-Zucker
  - 50 g gehackte Mandeln
  - 50 g Rosinen
- Zutaten zum Bestreichen und Bestreuen
- 30 g Butter oder Margerine
  - 30 g Puderzucker
  - 1 Päckchen Instant-Vanillesoße
  - 1/4 l Milch
  - 1/8 l Schlagsahne
  - 1 Päckchen Sahnefestiger

Zubereitung: Mehl in Schüssel geben - in Mitte Vertiefung eindrücken - Ei in Meßbecher geben und mit Wasser auf 1/8 l ergänzen - Flüssigkeit, Salz und Öl zum Mehl geben - von der Mitte aus verrühren, bis Teig zusammenhält - Mit Händen zu einem Kloß verkneten und auf ein Brett schlagen (den Kloß), bis er (der Kloß) geschmeidig und glänzend ist - Teig mit wenig lauwarmen Wasser bestreichen - an einem warmen Ort mit feuchtem Tuch bedeckt 1/2 Stunde ruhen lassen (den Teig). Für die Füllung Fett erhitzen - Paniermehl dazugeben - unter Rühren goldbraun rösten. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden - mit Zucker, Zimt, Vanillin-Zucker, Mandeln und

gewaschenen Rosinen vermischen und 10 min durchziehen lassen Ein Leinentuch mit Mehl bestäuben - Strudelteig daraufgeben - zu großem Rechteck (50 x 30 cm) ausrollen - vorsichtig über beide Handrücken ausziehen (den Teig), bis Teig so dünn ist, daß die Struktur des Tuches zu sehen ist Fettbrösel (bis auf einen 2-3 cm breiten Rand) auf dem Strudelteig verteilen - eine 5cm breiten Streifen Apfelfüllung auf dem Teig verteilen + glattstreichen - Teigränder nach innen schlagen - Strudel von der Längsseite her durch Anheben des Tuches um eine halbe Drehung aufrollen - dann wieder eine 5cm breiten Streifen Apfelfüllung auf den Teig geben usw. bis Füllung verbraucht Strudel auf ein gefettetes Blech legen und mit zerlassenem Fett bestreichen - im vorgeheizten Ofen (225 Grad Celsius) etwa 35 - 45 min backen - Strudel sofort mit Puderzucker bestreuen - Soßenpulver mit 1/4 l Milch 1/2 min kräftig verrühren - Sahne steif schlagen (Sahnefestiger dazugeben) - kurz verschlagen, mit der Vanillesosse zum Strudel geben.

### 3 Auberginen-Gratin

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Vollkorn-Reis
- 1/2 l Fleischbrühe
- 800 g Auberginen
- Salz
- Mehl zum Bestäuben
- 1/8 l Öl
- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 375 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 1 Teel. Kräuter der Provence
- 300 g Mozzarella
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Vollkorn-Reis nach Packungsanweisung in Brühe garen. Die Auberginen waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Unter fließendem Wasser abwaschen und trockentupfen. Dünn mit Mehl bestäuben und in heißem Öl von beiden Seiten braun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Ringe, bzw. Scheiben schneiden. Im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und anbraten. Passierte Tomaten einröhren und alles einkochen lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Mit Kräutern und Salz abschmecken. Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten in eine feuerfeste Form schichten. Jede Schicht mit gemahlenem Pfeffer würzen. Das Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten überbacken. 725 kcal / Portion.

## 4 Auberginen-Nudel-Gratin

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Spiralnudeln
- 1 Dose Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- 500 g Auberginen
- 50 g Mehl
- 1/8 l Olivenöl
- 1 Knoblauchfleischwurst (500 g)
- 50 g Parmesankäse (gerieben)
- 2 pk Mozzarella (a 125 g)

Zubereitung: Nudel in Salzwasser kochen. Zerkleinerte Dosentomaten einkochen lassen. Würzen. Auberginenscheiben Portionsweise im heißen Olivenöl goldbraun braten. Abtropfen lassen. Halbierte Fleischwurstscheiben im Bratfett anbraten. Abgetropfte Nudeln, Auberginen und

Wurst vermengen. Mit eingekochten Tomaten in eine gefettete Form schichten. Parmesan und Mozzarellawürfel darübergeben. Bei 200 Grad C ca. 40 min. backen.

Kalorien pro Pers. ca. 1070 Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

## 5 Baked Beans

Zutaten: (12 Portionen)

- 250 g. Zwiebeln
- 150 g. Schinkenspeck
- 3 EL Öl
- 1 Dose Kidney-Bohnen (800 g)
- 1 Dose Weiße Bohnen (800 g)
- 1 Flasche Chili-Sauce
- 1/8 l Wasser
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Ahornsirup
- 3 grüne Pfefferschoten
- 300 g. Baconscheiben

Zubereitung: Die Zwiebeln und den Schinkenspeck würfeln. Das Öl in eine grosse ofenfeste Pfanne geben und die Zwiebel- und Speckwürfel darin andünsten. Die Kidney-Bohnen und weissen Bohnen abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Die Chili-Sauce mit 1/8 l Wasser vermengen und mit dem braunen Zucker und dem Ahornsirup gut vermengen. Die Pfefferschoten putzen und die weissen Kerne entfernen. Die Schoten fein würfeln und bis auf einen Rest in die Pfanne geben. Die Pfanne sternförmig mit den Baconscheiben belegen. Zugedeckt im Ofen bei E-Herd: 250°C / Gasherd: Stufe 4 ca. 1/2 Stunde überbacken, wenn nötig etwas Wasser nachgießen. Zum Servieren mit den restlichen Pfefferschotenwürfeln bestreuen.

## 6 Baklawa - Nuss-Blätterteig-Pastete

Zutaten: (für eine Auflaufform von 30x21cm)

- 600 g tiefgekühlter Blätterteig; 2 Packungen
- 125 g Mandeln; abgezogene
- 100 g Haselnusskerne
- 100 g Walnusskerne
- 100 g Pinienkerne
- 175 g Butter
- 4 Eßl. Honig
- 1 Ei
- 1 Teel. Zimt; gemahlen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Zucker
- Saft einer Zitrone

Zubereitung: Die Blätterteigscheiben nebeneinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche auftauen lassen. In der Zwischenzeit die Nüsse im Blitzhacker o.ä. grob hacken oder mahlen und in eine Schüssel geben.

Die Butter bis auf 50 g in einer kleinen Pfanne zerlassen und mit dem Honig, dem Ei, dem Zimt und dem Vanillezucker zu den Nüssen geben und alles gut vermischen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die restliche Butter in einem Topf zerlassen. Jeweils zwei Blätterteigscheiben aufeinanderlegen und auf bemehlter Arbeitsfläche auf die Größe der Form dünn ausrollen.

Die Form mit flüssiger Butter einfetten. Eine Lage Blätterteig in die Form geben, mit flüssiger Butter bestreichen und ein Drittel der Nussmasse darauf glattstreichen. Es folgt wieder eine Lage Blätterteig, flüssige Butter, Nussmasse, Blätterteig, flüssige Butter, Nussmasse. Die oberste Schicht ist wieder eine Lage Blätterteig.

Die Baklawa mit Wasser besprengen und im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit den Zucker mit 1/4l Wasser in einem Topf geben und in etwa 10 Minten zu einem leicht dickflüssigen Sirup einkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronensaft unter den Sirup rühren.

Den Sirup langsam mit einem Eßlöffel über der Baklawa verteilen. Immer wieder warten, bis der Sirup aufgesogen ist, dann den restlichen Sirup nach und nach darüber verteilen. Die abgekühlte Baklawa in portionsgerechte Rauten oder Quadrate schneiden. Das Gebäck schmeckt nur ganz frisch!!

Variante: Dafür wird nur die Hälfte der Nussmasse benötigt

1 Päckchen ganze Haselnüsse

Jedes Blätterteigstück einzeln ausrollen und in vier Quadrate schneiden. In der Mitte jedes Quadrates jeweils 1 Teelöffel der Nussmasse geben. Die Teigecken zur Mitte falten und festdrücken. Auf die Mitte eine ganze Haselnuss setzen. Ein Backblech mit Wasser besprengen. Die Nussnester darauf legen, mit Wasser bestreichen und etwa 20 Minuten bei 200 Grad backen. Noch warm mit Zuckersirup bestreichen.

## 7 Bayerischer Bratwurstauflauf

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Bratwürste, fränkische
- 400 g. rohes Sauerkraut
- 4 Kartoffeln, große
- 2 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Jodsalz
- 1/2 Teel. Kümmel
- 10 g. Butter
- 5 Eier
- 1 Tasse Milch
- 3 Eßl. Petersilie

- 60 g. Käse, geriebener
- 1/2 Tasse Semmelbrösel
- 1 Tasse Sahne

Zubereitung: Bratwürste goldgelb braten, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Sauerkraut gut waschen und kräftig durchhacken. Geschälte Kartoffeln in Würfel, die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel gut miteinander vermengen und mit Pfeffer, Jodsalz und Kümmel würzen und in eine Auflaufform füllen.

Eier mit Milch, Sahne und Petersilie kräftig verrühren, mit Pfeffer und Jodsalz würzen und über den Auflauf geben. Geriebenen Käse (aus Restbeständen) darübergeben und mit Semmelbrösel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad rund 50 Minuten backen.

## 8 Blumenkohl und Kartoffeln in Currysahne

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- 1 Blumenkohl; ca. 750 g
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 250 g. Schlagsahne
- 2 Eßl. Currysahne; oder -pulver
- Jodsalz

Zubereitung: Kartoffeln gründlich bürsten. Blumenkohl in Röschen teilen.

In einer flachen Auflaufform verteilen. Brühe, Sahne und Currysahne verrühren. Mit Salz abschmecken. Über das Gemüse gießen. Bei 200 Grad ca. eine Stunde backen. Gemüse ab und zu mit der Currysahne beschöpfen. Dazu schmeckt Salat. Zubereitung: ca. 75 Minuten. Pro Portion: ca. 440 kcal.

## 9 Blumenkohlauflauf

Zutaten:

- 300 g Blumenkohlröschen

- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 mittelgroßer säuerlicher Apfel
- 1 kl. Dose Mischpilze
- 100 g Sahne
- 75 g geriebener Butterkäse
- 1 Ei
- 1 Eßl. Öl
- etwas Zitronensaft
- 1 Teel. Butter
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Prise Muskatpulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Eßl. gehackte Petersilie
- 2 Eßl. gehackte Zitronenmelisse

Zubereitung: Die Blumenkohlröschen in etwas Salzwasser bißfest kochen.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Beides in Öl andünsten. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Würfel schneiden. Anschließend sofort mit Zitronensaft beträufeln. Eine Auflaufform ausfetten, das Gemüse und den Apfel mit den Pilzen hineingeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatpulver und Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Sahne mit Butterkäse, Ei und Kräutern mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahne mischung gleichmäßig über den Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) etwa eine halbe Stunde backen. Je Portion ca. 690 kcal., dazu paßt Prager Schinken.

## 10 Bulgur-Gratin

Zutaten: (2 Portionen)

- 60 g Bulgur

- 200 ml Gemüsebrühe
- 10 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Parmesankäse, gerieben
- 1 Eigelb

Zubereitung: Bulgur mit der Gemüsebrühe, der Butter und dem durchgepressten Knoblauch einmal aufkochen lassen. Den Deckel schliessen, bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Von der Herdplatte ziehen, Parmesan und Eigelb unterrühren. In eine feuerfeste Form geben und gleichmäßig glattstreichen. Mit einem Messer in Quadrate teilen. In den Backofen stellen und bei 200 Grad eine halbe Stunde backen.

## 11 Champignonstrudel mit Rotweinzwiebeln

Zutaten: (4 Portionen)

- 300 g Weizenmehl; Type 1050
- 1 Ei
- 2 Eßl. Öl
- 1 Teel. Jodsalz
- 1/8 l Wasser
- 400 g Champignons
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Eßl. Knoblauch-Creme-Fraiche
- Gemüsezwiebeln nach Belieben
- 1/8 l halbtrockener Rotwein
- 4 Zweige Majoran
- 2 Eßl. Honig

Zubereitung: Mehl, Ei, Öl, Salz und lauwarmes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Unter einer Schüssel ca. eine Stunde ruhen lassen.

Champignons in dünne Scheiben schneiden, in der Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zufügen.

Teig auf einem bemehlten Tuch hauchdün ausrollen und ziehen. Mi Creme Fraiche bestreichen. Pilzmischung darauf verteilen. Ränder freilassen. Den Teig mit Hilfe des Tuches aufrollen und auf ein Backblech legen. bei 250 Grad ca. 15 Minuten backen.

Zwiebeln in Ringe schneiden, im Pilzfett andünsten. Mit Rotwein ablöschen. Majoranblättchen zufügen. Salzen und pfeffern. Ca. 5 Minuten schmoren. Mit Honig abschmecken. Zum Strudel servieren.

## 12 Eier-Kartoffel-Auflauf mit Walnusskernen

Zutaten: (4 Portionen)

- 600 g Kartoffeln
- 2 große Äpfel
- 4 Möhren
- 1 große Zwiebel
- 50 g Walnusskerne
- 150 ml Sahne
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Zimt
- 20 g Butter

Zubereitung: Kartoffeln, Äpfel, Zwiebel und Möhren schälen. Die Möhren raspeln, das restliche Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Nun abwechselnd Kartoffeln, Zwiebel, Möhren und Äpfel hineinschichten und würzen. Die letzte Apfelschicht mit etwas Zimt bestreuen. Die Eier mit der Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf geben. Walnusskerne daraufgeben und den Auflauf bei 170 Grad ca. 40 min backen.

### 13 Fisch, mit Bergkäse überbacken

Zutaten: (4 Portionen)

- 600 g gekochte Kartoffeln
- 150 g geriebener Allgäuer Bergkäse
- 2 Eier
- 100 g Creme-Fraiche
- 2-3 Eßl. Wasser
- 500 g Mangold
- 600 g Kabeljaufilet
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung: 100 g des Bergkäses, die Eier, die Creme Fraiche und das Wasser zu einer Käsecreme verrühren. Den Mangold kurz blanchieren. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine gefettete Form schichten. Darauf die Hälfte der Käsecreme geben, darauf den Mangold schichten. Die geschmolzene Butter darüber träufeln, salzen und pfeffern. Das Kabeljaufilet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft darauf legen, mit restlicher Käsecreme und dem Rest Käse bei 220 °C 20-25 Minuten backen.

### 14 Gefüllte Auberginen mit Hirse

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Auberginen; je ca. 250 g
- ;Salz
- 1/2 Zitrone; Saft  
für die Füllung
- 50 g Goldhirse
- 300 g Tomaten

- 2 dl Gemüsebouillon
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- Pfeffer
- Salz
  - für die Sauce
- 300 g Tomaten
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Eßl. Olivenöl
- 1 dl Weißwein
- Pfeffer
- Oregano
- Salz
- 80 g Reibkäse

Zubereitung: Die Auberginen waschen, halbieren und mit einem Teelöffel bis auf 1 cm Rand aushöhlen. Die Auberginen mit etwas Salz bestreuen. Ausgehöltes mit Zitronensaft beträufeln, 10 Minuten ziehen lassen, dann grob hacken.

Füllung: Inzwischen die Hirse in Bouillon ca. 10 Minuten kochen, dann Herdplatte abstellen und Hirse zugedeckt weitere 10 Minuten quellen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Auberginen kalt abspülen, abtropfen, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten übers Kreuz einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und würfeln. Schnittlauch und Petersilie fein hacken und mit Zwiebeln, Knoblauch, Hirse, Tomaten und dem Ausgehöhlten vermischen. Masse pfeffern und salzen, dann in die Auberginen verteilen.

Sauce: Tomaten schälen, grob würfeln. Zwiebel hacken. Öl erhitzen, Zwiebel darin andämpfen, Tomaten befügen, kurz mitdämpfen, mit Wein ablöschen, würzen. Sauce auf den Boden einer großen Gratinform

geben, Auberginen daraufstellen. Form zudecken, 20 Minuten schmoren lassen. Deckel entfernen, Ofentemperatur auf 200 oC erhöhen. Reibkäse über Auberginen geben, während 10 bis 15 Minuten überbacken.

## 15 Gemüse-Hirse-Pilz-Auflauf

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel; gewürfelt
- 75 g Hirse
- Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Champignons
- 300 g kleingeschnittenes Gemüse; Zucchini, Karotten
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 1 Ei
- 125 ml Milch
- 125 ml Saure Sahne
- Kräutern; feingehackt

Zubereitung: Zwiebel und Hirse in Butter andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zudeckt 15 min garen lassen. Champignons kleinschneiden und 5 min andünsten. Gemüse kleingeschnitten zugeben und weiter dünsten. Mit Knoblauchzehe, zum Schluss, würzen. Die Hirse in eine Auflaufform geben und das Gemüse darauf verteilen. Ei mit Milch verrühren und über das Gemüse giessen. Das ganze im Backofen bei 200 C etwa 1/2 Std. garen. Saure Sahne mit fein gehackten Kräutern verrühren und vor dem Servieren über den Auflauf geben.

## 16 Gemüseauflauf mit Hähnchenfilets

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g. Broccoli
- Salz

- 600 g. Hähnchenbrustfilets
- 4 El Öl
- 500 g. Champignons
- Pfeffer, weiß
- 1 Dose Tomaten, geschält (850 ml)
- 2 Zwiebeln
- 100 g. Gorgonzola-Käse
- 125 g. Schlagsahne

Zubereitung: Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen. Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Champignons putzen und größere Pilze halbieren. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Champignons im Bratfett rundherum goldbraun anbraten.

Tomaten abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Zwiebeln schälen. Die Zwiebeln und Tomaten würfeln. Champignons aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln im Fett anbraten. Tomaten und 1/4 Liter des Tomatensaftes zufügen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfilets in Scheiben schneiden. Broccoli-Röschen, Champignons, Filetscheiben und Zwiebel-Tomaten-Mischung in eine Auflaufform (ca. 25 cm Durchmesser) schichten. Gorgonzola und Sahne verrühren, über dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Gasherd: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Pro Portion 2050 Joule/490 Kalorien

## 17 Hirseaufau mit Äpfeln

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Hirse
- 3/4 l Milch
- 1 Prise ;Salz

- 500 g Äpfel
- 40 g Zucker; (1)
- 2 Eigelb
- 50 g Zucker; (2)
- 1 Zitrone; abgeriebene Schale
- 2 Eiweiß
- Margarine; zum Einfetten
- 40 g Rosinen
- 25 g Butter
- Puderzucker; zum Bestäuben

Zubereitung: Hirse in Sieb schütten, verlesen und abwechselnd heiß und kalt überspülen. Abtropfen lassen. In einen Topf geben und mit Milch und Salz aufkochen. 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheibchen schneiden. Mit Zucker (1) bestreuen und zugedeckt durchziehen lassen. Den Hirsebrei abkühlen lassen. Dabei den Brei ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet. In einer Schüssel Eigelb mit Zucker (2) und Zitronenschale schaumig rühren. Hirse untermischen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unterziehen. Eine Auflaufform einfetten, Hälfte der Hirsemasse einfüllen. Apfelschnitze mit gewaschenen Rosinen mischen und auf die Hirsemasse geben. Mit der restlichen Hirsemasse bedecken. Butterflöckchen draufsetzen und auf die mittlere Schiene des mit 200 oC vorgeheizten Ofens setzen. Backzeit: ca. 60 Minuten, E-Herd: 200 oC, Gasherd: Stufe 4 Nach der Backzeit den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestreuen und in der Form servieren.

Pro Person etwa 625 Kal. oder 2616 J.

## 18 Kartoffel-Apfel-Auflauf

Zutaten: (4 Portionen)

- 350 g Kartoffeln
- 400 g Äpfel

- 100 g Frühstücksspeck
- 125 ml Schlagsahne
- 200 g Creme fraiche
- 1 Teel. Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Emmentaler

Zubereitung: Kartoffeln und Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform schichten. Frühstücksspeck in Scheiben geschnitten darauf verteilen. Schlagsahne, Creme fraiche mit Majoran, Salz und Pfeffer verrühren und mit geriebenen Emmentaler darüber geben. Im Backofen (E-Herd: 200GradC; Gasherd: Stufe 3) ca. 40-45 min. garen. Pro Portion ca. 645 Kalorien / 2709 Joule Zubereitungsbetit ca. 60 Minuten

## 19 Kartoffel-Auberginen-Auflauf

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Pellkartoffeln
- 250 g Auberginen
- 200 g Tomaten
- 200 g Schlagsahne
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Schafskäse
- 1 Teel. Oregano
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln, Aubergine und Tomaten in Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform schichten. Schlagsahne, durchgepresste Knoblauchzehe, geriebenen Schafskäse, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Darauf geben, im Backofen (E-Herd: 200GradC; Gasherd: Stufe 3) 40-45 Minuten garen. Pro Portion ca. 375 Kalorien / 1575 Joule.

## 20 Kartoffel-Gratin

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 250 g Schlagsahne
- 50 g Butter oder Margarine

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und in Hauchdünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und eine Gratinform damit ausreiben. Form mit Öl ausstreichen. Kartoffeln einschichten und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Schlagsahne angießen. Butter oder Margarine in Flöckchen darauf verteilen und im Backofen (E-Herd: 200GradC; Gasherd: Stufe 3) 40-45 Minuten garen.

Pro Portion ca. 355 Kalorien / 1491 Joule

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

## 21 Kartoffel-Lachs-Gratin

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Kartoffeln
- 200 g geräucherter Lachs
- 100 ml saure Sahne
- 100 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Dill

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Zusammen mit in Scheiben geschnittenen, geräucherten Lachs in eine gefettete Gratinform schichten.

Saure Sahne, Schlagsahne, Salz, Pfeffer und gehackten Dill verrühren. Darüber geben und im Backofen (E-Herd: 200GradC; Gasherd: Stufe 3) 40-45 min. garen.

Pro Portion ca. 315 Kalorien / 1323 Joule

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten

## 22 Kartoffel-Steinpilz-Gratin

Zutaten: (4 Portionen)

- 25 g getrocknete Steinpilze
- 1/8 l Wasser
- 750 g Kartoffeln
- 3 Lauchzwiebeln
- 20 g Butter oder Margarine
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 75 g gerieb. Parmesan

Zubereitung: Getrocknete Steinpilze in lauwarmem Wasser einweichen. Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, kleinschneiden. In heißer Butter andünsten. Schlagsahne und Pilzwasser angießen, aufkochen. 10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze und gehackte Petersilie untermischen. Kartoffeln in eine gefettete Gratinform schichten. Pilzsoße darüber verteilen, mit geriebenem Parmesan betreuen. Im Backofen (E-Herd: 200GradC; Gasherd: Stufe 3) 40-45 Minuten garen.

Pro Portion ca. 475 Kalorien / 1995 Joule

Zubereitungszeit ca. 75 Minuten

## 23 Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten: (4 Portionen)

- 600 g Kartoffeln
- 200 g Zucchini
- 200 g Fleischwurst
- 1 Becher Schlagsahne (200 g)
- 75 g Kräuter-Schmelzkäse
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen, Zucchini putzen, waschen, beides in Scheiben schneiden. Fleischwurst in Scheiben schneiden und in eine gefettete Form schichten. Sahne, Kräuter-Schmelzkäse, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Darüber geben. Im Backofen (E-Herd: 200GradC; Gasherden: Stufe 3) 40-45 min. garen. Pro Portion ca. 480 Kalorien / 2016 Joule Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

## 24 Lasagne

Zutaten: (4 Personen)

- ca. 200 g Lasagne-Platten (12 Schichten)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g gehacktes Fleisch
- 200 g Schältomaten
- 1 Suppenwürfel
- 4 Eßl. Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Oregano
- 50 g Butter

- 50 g Mehl
- 3/4 l Milch
- 50 g geriebener Parmesan Käse

Zubereitung: Für das Ragout die Zwiebel mit der Knoblauchzehe im Öl anbraten. Das Fleisch und eventuell eine Prise getrocknete Pilze hinzufügen. Einige Minuten anbräunen, dann die Schältomaten, Suppenwürfel, Salz und Pfeffer zugeben. Umrühren und bei kleiner Flamme 30 Minuten lang kochen lassen. Vom Herd nehmen und das Oregano hinzugeben und gut umrühren.

Für die Bechamel-Sauce die Butter zerlassen, löffelweise das Mehl und die Milch hinzufügen und unter ständigen Rühren bei kleiner Flamme kochen lassen, bis man eine nicht zu dickflüssige Bechamel-Sauce erhält.

Eine Kasseroole 30x22 cm mit Butter einfetten. Als erste Schicht Bechamel-Sauce einfüllen. Eine Nudelschicht ungekochter Lasagne darüberlegen. Mit Bechamel-Sauce und Ragout bedecken und mit geriebenem Käse bestreuen. Dieses viermal wiederholen, indem man Nudeln und Saucen abwechselnd übereinander schichtet. Die letzte Nudelschicht gut mit Saucen bedecken, mit Käse bestreuen und einige Butterflocken darüber verteilen. Im Backofen bei 180 °C 30 Minuten lang backen.

## 25 Maccaroni-Auflauf

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Eßl Öl
- 2 Tomatenmark-Dosen
- 3 Eßl Fleisch- oder Würfelbrühe
- Salz
- Pfeffer, weiß und frisch gemahlen
- 350 g. Maccaroni
- 300 g. Schinkenwurst

- 2 Eßl Butter
- 200 g. Sahne
- 3 Eier
- 3 Eßl Parmesankäse, frisch gerieben
- 1 Eßl Petersilie, gehackt

Zubereitung: Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten, dann das Tomatenmark und die Brühe dazurühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz aufkochen, dann abkühlen lassen.

Die Nudeln in Stücke brechen und in reichlich Salzwasser 10-12 Minuten kochen. Anschliessend abtropfen lassen. Die Schinkenwurst in Würfel schneiden und unter die Nudeln mischen. Eine entsprechend große hitzebeständige Form mit der Butter ausstreichen und die Nudeln einfüllen.

Die Sahne und die Eier unter die Sauce rühren, dann nochmals abschmecken und über die Nudeln geben. In der auf 200 °C (Gas Stufe 3) vorgeheizten Röhre ca. 40 Minuten überbacken. 10 Minuten vor Garzeitende den Parmesan und die kleingeschnittenen Petersilie-Blättchen über den Auflauf streuen.

Info: Pro Portion ca. 31 g Eiweiß, 57 g Fett, 71 g Kohlenhydrate = 955 kKal = 3998 kJoule.

## 26 Moussaka

Zutaten: (12 Portionen)

- 1 kg Auberginen
- 1 kg Kartoffeln
- 3/8 l Olivenöl
- Pfeffer
- Rosmarin
- 1 1/2 kg Tomaten
- 500 g Zwiebeln

- 5 Knoblauchzehen
- 1 kg Lammhack
- 1 kg Gemischtes Hack
- Thymian
- Salbei
- Cayennepfeffer
- 12 Eier
- 3/8 l Milch

Zubereitung: Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 20 Minuten ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Öl auspinseln, Kartoffeln darauf verteilen, mit Pfeffer, Salz und Rosmarin würzen. 25 Minuten bei 200 Grad backen. Tomaten brühen, halbieren und entkernen, dann in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in Öl glasig dünsten, Hack dazugeben und unter Rühren durchbraten. Mit Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Cayennepfeffer kräftig würzen. Abgekühlt über die Kartoffeln verteilen. Auberginenscheiben ausdrücken, in heißem Öl 3 bis 5 Minuten braten, zwischendurch wenden, in einem Sieb abtropfen lassen. Auberginen und Tomaten dachziegelartig auf das Hackfleisch geben. Eier mit Milch verquirlen und darüber gießen. Etwa 25 Minuten im Ofen weiterbacken (200 Grad).

## 27 Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste

Zutaten: (1 Portion)

- 200 g Rotbarschfilet (TK oder frisch)
- 150 g Blattspinat (TK)
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 2 Eßl. Weißwein
- 2 Eßl. Sahne
- 1/2 Teel. Basilikum (gerebelt)
- Salz

- Pfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 g gekochten Reis
- 1 Teel. Butter für die Form
- 30 g geriebenen mittelalten Gouda

Zubereitung: Fisch und Spinat antauen lassen. Den Frischkäse mit Weißwein und Sahne glattrühren und mit den Gewürzen einschließlich zerdrückter Knoblauchzehe pikant abschmecken. Kleine Auflaufform ausfetten. Reis, Spinat und Fisch einschichten. Jede Schicht salzen und pfeffern. Käsesauce darüber gießen und mit Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten garen. Ca. 1071 kcal.

## 28 Scampi-Auflauf

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g ausgelöste Scampi (TK)
- 40 g Butter
- 200 g frische Champignons
- 1 kl. Bund Lauchzwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 30 g Öl
- 2 Eßl. Tomatenketchup
- 1/2 Teel. Basilikum
- 20 g frisch geriebener Parmesan
- 10 g Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Scampi in erhitzte Butter geben, würzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Champignons waschen, evtl. halbieren. Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Beides kurz vor Ende der Garzeit zu den Scampi geben. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Tomaten heiß überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken. 20 g Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, Tomaten, Tomatenketchup, die Hälfte der Petersilie und Basilikum zugeben und alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Scampi und Gemüse in eine feuerfeste Form füllen, die Tomatensauce darüber gießen, mit geriebenem Parmesan, Semmelbröseln und restlicher Petersilie bestreuen. Mit restlichem Öl bräufeln. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 220 °C auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten nur mit Oberhitze gratinieren. Nach Wunsch mit Reis oder Baguette servieren. Ca. 298 Kalorien / Portion.

## 29 Spinat-Lachs-Lasagne

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g. Kartoffeln
- Salz
- 500 g. Blattspinat
- 600 g. Lachsfilet
- 1 Zwiebel
- 4 Eßl. Butter
- 40 g. Mehl
- 1/2 l Milch
- Pfeffer
- 4 Eßl. Zitronensaft
- 3 Eßl. geriebener Parmesankäse

Zubereitung: Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abschrecken und abkühlen lassen. Spinat putzen, waschen und ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Vom Lachs

vorsichtig (!) die Haut entfernen. Fisch kurz waschen und trockentupfen. Für die Bechamel-Sauce Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Fett glasig dünsten. Mehl zugeben und anschwitzen. Mit der Milch unter Rühren ablöschen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form fetten. Kartoffeln, Spinat, Lachs und Sauce abwechselnd einschichten. Oberste Schicht mit Sauce übergießen und mit Parmesan bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° C / Gasherd: Stufe 3 / Umlauf: 175° C) ca. 40 Minuten goldbraun überbacken. Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden Pro Portion 3020 Joule/720 Kal.

Tip: Bereiten Sie Spinat doch einmal auf folgende Art zu: Zwiebel und/oder Knoblauch in Fett glasig dünsten. Dann den tropfnassen Spinat dazugeben und bei geschlossenem Topf zusammenfallen lassen. Der Spinat schmeckt dadurch würziger.

### 30 Überbackener Blumenkohl mit Hirse

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Blumenkohl; (ca. 800 g)
- 150 g Hirse
- 1/2 l Wasser
- 1 Teel. Salz
- 150 g Roher Schinken ohne Fettrand
- 50 g Butter
- 2 Eier
- 1 Eßl. Speisestärke
- 100 g Sahne
- 2 Eßl. Schnittlauchröllchen
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 4 Eßl. Semmelbrösel
- Butter; für die Form

Zubereitung: Blumenkohl in Röschen teilen, gut waschen und - wenn nötig - putzen. Grobe Strünke abschneiden und nochmal zerteilen. Die Hirse mit dem Wasser, dem Salz und dem Blumenkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 14 min. kochen, dann vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf noch 5 min. nachgaren lassen. Die Hirse mit dem Blumenkohl in einem Sieb abtropfen lassen und den Kochsud auffangen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform ausbuttern. Den Schinken in Streifen, die Butter in Flockchen schneiden. Die Eier trennen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Speisestärke mit der Sahne verrühren, zum Kochsud geben und unter Rühren aufkochen lassen. Eigelb, Schnittlauch, Cayennepfeffer unter die Sahnesauce rühren. Die Hirse und den Schinken mit dem Blumenkohl in die Auflaufform geben. Den Eischnee unter die Sahnesauce heben und darübergiessen. Die Semmel(n)brösel(n) über den Auflauf streuen und die Butterflöckchen darauf verteilen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 20 min. überbacken.

## III Nudelgerichte

### 1 Bami Goreng

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g. Hähnchenbrustfilet
- 250 g. Fadennudeln
- 5 El Öl
- 75 g. Sojasprossen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g. Chinakohl
- 150 g. Lauch
- 150 g. Erbsen, evtl. Tiefkühlware
- 6 El Sojasauce, japanisch
- Pfeffer

Zubereitung: Das Fleisch 1/2 cm groß würfeln. Nudeln in Salzwasser mit 1 El Öl 7 Minuten kochen, ins Sieb schütten, Keime zufügen, beides abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, mit 1 Tl Salz mischen. Kohl und Lauch putzen, in dünne Streifen schneiden. Erbsen kalt abspülen, so rasch auftauen. 4 El Öl in Wok oder großer Pfanne erhitzen. Fleisch darin flott wendend anbraten. Gemüse in der genannten Reihenfolge zufügen und je nur 1 Minute! anbraten. Sojasauce zufügen. Nudeln und Keime zufügen und erhitzen. Das Gericht abschmecken, unverzüglich servieren. Anstelle von Hähnchenbrustfilet kann auch Schweinenacken verwendet werden. Eine Portion hat 789 Kalorien oder 3302 Joule.

### 2 Bandnudeln mit Fasanenbruststreifen

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g extrabreite Bandnudeln
- 2 Zwiebeln

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 300 g Pfifferlinge
- 300 g Steinpilze
- 400 ml Sahne
- 100 ml Creme Fraiche
- 4 cl Weinbrand
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Kerbel zum Garnieren
- 2 Fasanenbrüste
- geraspelter Bergkäse

Zubereitung: Die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin abzupfen und kleinhacken. Die Pilze putzen, kurz waschen, abtrocknen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Die Nudeln in Salzwasser kochen. In einem breiten Topf 6 Eßlöffel Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebelwürfel glasig dünsten. Pilze und Kräuter zugeben und 2-3 Minuten ausschwenken. Mit dem Weinbrand ablöschen und flambieren. Mit Sahne auffüllen, salzen, pfeffern und 5 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Creme Fraiche einrühren. In einer Pfanne 4 Eßlöffel Olivenöl erhitzen. Die Fasanenbrüste salzen, pfeffern und zuerst mit der Fleischseite in die Pfanne legen, 1 Minute braten, dann auf die Hautseite legen. Hitze verringern und nochmals 2-3 Minuten braten. Das Fleisch sollte medium sein. Nudeln auf den Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen. Fasanenbrust in Scheiben schneiden, über die Sauce verteilen und mit Kerbel und Bergkäse verzieren

### 3 Bäuerlicher Spaghetti-Eintopf

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g. Tomaten
- 200 g. Lauch
- 200 g. Möhren
- 200 g. Zwiebeln
- 100 g. Sellerie
- 250 g. Spaghetti
- 100 g. Emmentaler, gerieben
- 4 Eßl. Öl
- 1 Eßl. Butter
- Salz
- Pfeffer
- Thymian

Zubereitung: Tomaten brühen, abziehen und vierteln. Lauch putzen, in Scheiben schneiden und waschen. Möhren, Zwiebeln und Sellerie schälen und würfeln. Etwa 2 l Wasser mit 2 Eßl. Salz und etwas Öl zu Kochen bringen. Spaghetti hineingeben, 10 Minuten kochen, im Sieb kurz abspülen, abtropfen lassen und in Butter schwenken. Inzwischen übriges Öl im Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln, Möhren und Sellerie in etwa 5 Minuten glasig dünsten. Tomaten dazugeben, 5 Min. unbedeckt kochen. Lauch ins Gemüse mischen, 1 Minute kochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Thymian abschmecken. Spaghetti und Gemüse mischen, in eine große Schüssel geben und mit Käse bestreuen. Dazu ein grüner Salat.

#### 4 Champignonsspätzle

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Eßl. Zwiebelwürfel
- 12 Eßl. Champignons
- 12 Eßl. Sahneflocken
- 4 Eßl. Petersilie
- 8 Eßl. Spätzle

- Speisestärke
- Pfeffer
- Salz
- Muskat

Zubereitung: Die 2 Tassen Zwiebelwürfel in Butter goldgelb anbraten. Die 6 Tassen Champignons in Scheiben zufügen und ca. 10 Minuten offen dünsten. Mit 6 Tassen Sahneflocken auffüllen, mit Speisestärke leicht binden und aufkochen. Mit Salz, Muskat und 2 El Petersilie würzen. Jetzt 4 Tassen Spätzle zugeben, aufkochen und servieren.

## 5 Gebratene Nudeln mit Sprossen (Chow-Mein)

Zutaten:

- 6 getrocknete Mu-Err Pilze
- 200 g grüner Spargel
- Salz
- 200 ml Öl
- 250 g Tofu, kleine Stücke
- 250 g chinesische Eiernudeln oder Spaghetti
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Eßl Sojasauce
- 1 Eßl Speisestärke
- 4 Eßl Erdnussöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 100 g Karotten, feine Streifen
- 200 g Lauch, Ringe
- 100 g Champignons, Scheiben
- 100 g Mungosprossen
- 100 g Spinat

- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 Eßl frischer Koriander oder Petersilie, fein gehackt

Zubereitung: Pilze in warmem Wasser 1 Stunde quellen lassen, in Stücke schneiden, abwaschen. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgiessen. Das Öl im Wok erhitzen, die Tofuwürfel rundherum hellbraun fritieren, auf einem Papierküchentuch abtropfen lassen. Nudeln al dente kochen. 2 Eßl Öl im Wok erhitzen, Nudeln 2 Minuten unter Rühren anbraten, aus dem Wok nehmen. 2 Eßl Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Karotten und Pilze dazugeben, unter Rühren 1 Minute braten. Spargel, Lauch, Champignons und Sprossen dazugeben, leicht salzen und unter Rühren 1 Minute braten. Gemüsebrühe und Sojasauce dazugießen, zugedeckt 3 Minuten dünsten. Speisestärke in 3 Eßl Wasser auflösen und unterrühren. Aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und das geröstete Sesamöl unterrühren. Mit den Kräutern garnieren.

## 6 Gedrehte Bandnudeln mit Filetspitzen

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g gedrehte Bandnudeln
- 1/2 l trockener Rotwein
- 50 ml Balsamico
- 1 Knoblauchzehe
- Lorbeerblatt
- 2 Eßl. Zucker
- 1 Rosmarinzweig
- 3 Zweige Thymian
- 75 g Butterschmalz
- 100 g Butter (kalt)
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Becher Creme Fraiche

- 500 g Rinderfiletspitzen
- 1 Schalotte
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Nudeln in Salzwasser kochen. Den Rotwein mit der geschälten Knoblauchzehe, Balsamico, Zucker, Lorbeerblatt und dem Rosmarinzweig in einem Topf auf ca. 200 ml einkochen lassen. Die Möhren und den Lauch kleinschneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, anschließend abschrecken. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne zerlassen, und die Schalotte glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weinfond durch ein Sieb zu der Schalotte gießen und 2 Minuten köcheln lassen. Das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer und Thymianblättern würzen. Restliches Butterschmalz in einer Pfanne sehr heiß werden lassen und das Fleisch kurz scharf anbraten und warm stellen. Den Rotwein-Schalotten-Fond aufkochen, beiseite ziehen und flöckchenweise die kalte Butter und die Creme Fraiche einrühren. Fleisch und Gemüse zugeben und auf den Nudeln anrichten.

## 7 Gefüllte Teigtaschen

Zutaten: (4 Portionen)

- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Teel. Öl
- Salz
- 75 g gekochter Schinken
- 75 g Ricottakäse (ersatzweise Doppelrahmfrischkäse)
- 1 Eßl. frisch geriebener Parmesankäse
- Mehl zum Ausrollen
- 50 g Butter
- 1 Zweig Salbei

- Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung: Das Mehl, ein Ei, Öl und Salz mit den Knethaken des Handrührers und später mit den Händen gut verkneten. Teig unter einer heiß ausgespülten Schüssel 45 Minuten ruhen lassen. Feingewürfelten Schinken, beide Käsesorten und das zweite Ei vermischen. Teig nochmals durchkneten und auf wenig Mehl dünn ausrollen. In Quadrate (5x5 cm) schneiden. Die Hälfte davon mit der Füllung belegen. Ränder mit Eiweiß bestreichen und mit einem Teigstück abdecken. Die Ränder fest aneinander drücken. Teigtaschen in siedendem Salzwasser etwa 5 Minuten garziehen lassen. Salbeiblätter in heißer Butter anbraten und über die abgetropften Teigtaschen geben. Mit Parmesan bestreuen. Pro Portion ca. 350 kcal.

## 8 Hartweizengriessnudeln

Zutaten: (1 Rezept)

- 500 g Hartweizengriess
- 1 Teel. Salz

Zubereitung: Hartweizengriess und Salz mischen und mit soviel Wasser versetzen, daß ein spröder, krümeliger Teig entsteht. Diesen solange kneten, bis ein geschmeidiger Teigklumpen entsteht (Kostet sehr viel Kraft). In Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 1/2 Stunde in den Kühl schrank legen. Anschliessend ausrollen und mit einer Nudelmaschine in Streifen schneiden.

In 5-6 Liter kochendes Wasser (bezogen auf 500 g Griess) geben. Die Nudeln sind gar, wenn sie oben schwimmen.

## 9 Nudeln mit Krabbensauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g. chinesische Eiernudeln
- 2 l Wasser
- Salz
- 2 EL helle Sojasauce

- 1 EL Speisestärke
- 250 ml Wasser
- 1 EL Sesamöl
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Sesamöl
- 250 g. geschälte Krabben oder Krabbenfleisch
- frischer weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Nudeln zuerst ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, abtropfen lassen. Dann in 2 l kochendes Salzwasser geben und in 3 - 4 Minuten garkochen. Abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken, warmstellen. Für die Sauce die Sojasauce, die in etwas Wasser glattgerührte Speisestärke, das restliche Wasser, das Sesamöl und das Salz vermischen, beseite stellen. Das Öl im Wok erhitzen, die Krabben unter Rühren dazu geben und mit frischgemahlenem Pfeffer abschmecken. Die angerührte Sauce darübergiessen und 1 Minute pfannenröhren, bis die Sauce anfängt einzudicken. Die Krabbensauce über die heißen Nudeln giessen und servieren.

## 10 Nudelnestchen mit Räucherlachs und Krabben

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Bandnudeln
- 1 Seite Räucherlachs (ca. 200 g)
- 250 g Krabben
- 1 Bund Dill
- 350 ml trockener Weißwein
- 100 ml trockener Wermut
- 250 ml Sahne
- 100 ml Creme Fraiche
- Salz
- weißer Pfeffer

- 2 Möhren
- 1 Fenchel
- 1 Zitrone
- Lorbeerblatt

Zubereitung: Die Nudeln in Salzwasser kochen. Weißwein, Wermut und Lorbeerblatt in einen kleinen Topf geben und auf 1/4 einkochen lassen. Möhren und Fenchel in feine Würfel schneiden und zusammen mit der Sahne und der eingekochten Füssigkeit 10 Minuten köcheln. Dill kleinschneiden und mit den Krabben in die Sauce geben. Lorbeerblatt entfernen, Sauce mit Zitrone abschmecken und Creme Fraiche einrühren. Lachsscheiben zu Blüten drehen und auf ein Backblech legen, mit Öl einstreichen und kurz unter dem Grill erwärmen. Die Bandnudeln zu Nudelnestern drehen, Sauce darüber geben und die Lachsblüten auf die Nudelnestchen setzen.

## 11 Penne alla Vesuviana

Zutaten: (4 Portionen)

- 350 g Penne rigate
- Jodsalz
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Eßl. Basilico-Öl
- grober Pfeffer
- 1-2 Eßl. Kapern
- 125 g Mozzarella
- 12 schwarze Oliven
- glatte Petersilie

Zubereitung: Die Penne in Salzwasser al dente' kochen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und abziehen, die Zwiebel schälen und

beides in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Das Gemüse in 2 Eßl. heißem Basilico dünsten. Salz und Pfeffer darüber streuen. Abgetropfte Penne in einer Schüssel mit 3 Eßl. Basilico und Pfeffer vermischen. Kapern, in Würfel geschnittenen Mozzarella und Oliven darunter mischen. Die gedünsteten Tomaten über die Penne geben und mit Petersilie garnieren. Pro Portion 2293 kJ / 547 kcal.

## 12 Ravioli a la Provencal

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g. Mehl
- 6 Eier
- 1 Eßl Öl
- Salz
- 100 g. Quark, trockenen
- 50 g. Butter
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Aubergine, klein
- 2 Zucchini, klein
- 1 Paprikaschote, klein, grün
- 1 Paprikaschote, klein, rot
- 1 Paprikaschote, klein, gelb
- 2 Schalotten
- 4 Eßl Olivenöl
- 1/8 l Rosewein, trocken
- 200 ml Tomaten, passiert
- 100 ml Fleisch- oder Würfelbrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teel. Kräuter der Provence (Trockenkräutermischung)

Zubereitung: Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. 4 Eier trennen, die Eigelbe, 1 ganzes Ei, 1 Eßl kaltes Wasser, das Öl und 1/2 Teel. Salz hineingeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und für ca. 30 Minuten in Haushaltsfolie gehüllt ruhen lassen.

Den Quark mit der sehr! weichen Butter, dem restlichen Ei, Salz und Pfeffer verrühren. Den Schnittlauch unter fliessendem Wasser abbrausen, trockenschwenken und in Röllchen schneiden. Ebenfalls in die Quarkmasse rühren.

Den Nudelteig in zwei Teile schneiden und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz dünn ausrollen. Die Quarkmasse in einem Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in Abständen von ca. 4 cm Häufchen aufspritzen. Die Zwischenräume mit verquirtem Eiweiß bestreichen und die zweite Teigplatte daraufdrücken. Die Zwischenräume mit einer Holzleiste oder einem Lineal fest andrücken dann, dann mit dem Teigrädchen Quadrate von 4 x 4 cm ausradeln. In reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, dann mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen.

Während der Teig ruht, die Aubergine vorbereiten und waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen, damit die Bitterstoffe herausgezogen werden. Nach 10 Minuten mit Wasser abspülen. Die Zucchini und den Paprika vorbereiten und waschen, den Paprika halbieren, von Stielansatz, Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Alles Gemüse in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten anschwitzen, dann das restliche Gemüse zugeben und kurz dünsten. Den Rosewein, die passierten Tomaten und die Brühe angießen, bei geschlossenem Deckel 15-20 Minuten köcheln lassen. Die fertigen Ravioli in diese Sauce geben, den abgezogenen Knoblauch dazupressen und mit den Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen.

Tip: Geschmeidig und damit ideal zum Ausrollen wird Nudelteig, wenn Ihr ihn zum Ruhen in einen leicht angewärmten Topf legt. Deckel auflegen. Arbeitet bei Teig immer mit bemehlten Händen, dann klebt er nicht.

Info: Pro Portion ca. 24 g Eiweiß, 35 g Fett, 67 g Kohlenhydrate = ca. 732 kKal = 3064 kJoule.

## 13 Schwäbische Maultaschen

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g Mehl
- 4 St Eier
- 1/4 Tl Salz
- 50 g Speck; durchwachsen
- 2 St Zwiebeln; gewürfelt
- 1 St Knoblauchzehe; gewürfelt
- 150 g Spinat; tiefgekühlt
- 350 g Grobes Bratwurstbrät
- 2 El Semmelbrösel
- 2 El Petersilie; gehackt
- 1/2 Tl Muskatnuß; frisch gerieben
- 1 Tl Pfeffer; schwarz, frisch aus der Mühle
- 1/2 Tl Salz
- 1 St Eiweiß
- 2 l Fleischbrühe; kräftig soll sie sein

Zubereitung: Aus Mehl, Eiern und Salz einen weichen Nudelteig bereiten und zugedeckt in einer Schüssel 30 Minuten ruhen lassen. Speck würfeln und auslassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Unaufgetauten Spinat zufügen und so lange dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die Masse etwas abkühlen lassen und mit Bratwurstbrät, Semmelbröseln und Petersilie mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Teig in zwei Portionen auf einem dünn bemehlten Küchentuch 3mm dick ausrollen. Auf einem Teigstück etwa 8cm große Quadrate markieren und in der Mitte jeweils einen Eßlöffel Füllung geben. Die Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen. Das zweite Teigstück darüberlegen und die Zwischenräume festdrücken. Die Quadrate ausschneiden. Die Fleischbrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Maultaschen einlegen und ca. 10 Minuten bei leise siedendem Wasser garen.

Serviert werden Maultaschen auf verschiedene Arten:

Maultaschen in Brühe werden in einer klaren Fleischsuppe (möglichst selbstgekocht; ja nicht die Kochbrühe nehmen, die ist trüb) aufgetragen und mit gehackter Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreuen.

Maultaschen mit Semmelbröseln lässt man gut abtropfen und richtet sie lagenweise in eine Schüssel, wobei jede Lage üppig mit in reichlich Butter gerösteten Semmelbröseln übergossen wird.

Maultaschen mit Zwiebeln werden in wenig Brühe angerichtet und mit ca. fünf gewürfelten, in reichlich Butter gedünsteten Zwiebeln bedeckt. Darüber wird dann noch gehackte Petersilie nach Belieben gestreut.

Wer die Füllung variieren will:

Mischung aus 200 g gehacktem, gekochtem Schinken, 2 Eiern, Semmelbröseln und reichlich frischen Kräutern.

Schweinemett mit reichlich gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch anbraten, mit viel Petersilie und Kerbel mischen.

## 14 Schweinefilet mit Pesto und Nudeln

Zutaten: (4 Portionen)

Für das Pesto:

- 2 Bund Basilikum
- 3 Bund Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g. Pinienkerne
- 20 g. Parmesan, gerieben
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, schwarz

Für das Fleisch:

- 600 g. Schweinefilet
- 2 Eßl. Öl
- 1 rote Paprikaschote

- 350 g. Bandnudeln, weiß
- Pfeffer, schwarz
- Salz

Zubereitung: Für das Pesto die Kräuter (einige Stiele zum Garnieren beiseite legen) fein hacken. Knoblauch durchpressen oder fein hacken. Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne und Parmesan mischen, Öl darunterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom Fleisch Sehnen und Fettränder abschneiden. Öl erhitzen und das Filet 15-20 Minuten darin bei mittlerer Hitze braten. Würzen.

Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Paprikaschote putzen, waschen und mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Nudeln in das kochende Salzwasser geben und 8-10 Minuten bißfest kochen. Kurz bevor die Nudeln gar sind, die Paprikastreifen zu den Nudeln geben und einmal aufkochen lassen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit 3 Eßl. Pesto mischen. Nudeln auf eine vorgewärmte Platte geben. Filet in Scheiben auf den Nudeln anrichten. Mit Petersilie und Basilikum garnieren. Restliches Pesto extra dazureichen.

Pro Portion 3990 Joule / 950 Kalorien

## 15 Spaghetti mit Schinken und Bohnen

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g. Spaghetti
- 2 große Fleischtomaten
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 Glas Bohnen, dick (750 g)
- 20 g. Margarine
- 3/8 liter Hühnerbrühe
- 1 El Senf, mittelscharf
- 1/2 Bech. Schlagsahne (100 g)
- 200 g. Katenschinken

- 3 Eßl. Soßenbinder, hell
- 1/2 Tl Bohnenkraut, getrocknet
- Salz
- Petersilie (zum Garnieren)

Zubereitung: Die Spaghetti im kochenden Salzwasser 12 Minuten garen. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben. Abschrecken, die Haut abziehen und die Tomaten würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Fett in einem Topf erhitzen, und die Zwiebel- und Tomatenwürfel darin andünsten. Die Hühnerbrühe zugießen und aufkochen lassen. Bohnen, Senf und Sahne zufügen und alles 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. In der Zwischenzeit Schinken in Würfel schneiden. Saucenbinder unter Rühren in die Sauce einstreuen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken. Schinkenwürfel zum Gemüse geben. Spaghetti mit dem Bohnengemüse zusammen auf einer Platte anrichten und servieren. Mit Petersilie garnieren. Portion 3190 Joule

Tip: Schinken lässt sich leichter und schneller würfeln, wenn Sie ihn vorher leicht anfrieren. Dann in Streifen und danach in Würfel schneiden.

## IV Reis- und Getreidegerichte

### 1 Bunte Reispfanne

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g. Naturreis
- 1 Eßl Olivenöl
- 1/2 l Brühe
- 2 Msp. Safran
- Salz
- Pfeffer
- 1 Paprikaschote, rot
- 1/4 Stg. Lauch
- 100 g. Erbsen, frisch
- 200 g. Maiskörner
- 400 g. Schweinefleisch, geschnetzelt
- 1 1/2 Eßl Öl
- 100 g. Weizenkeime

Zubereitung: Reis abspülen und kurz anschwitzen. Brühe und Safran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 35 Minuten garen. Paprikaschote vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nach 30 Minuten zum Reis geben. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kurz bevor der Reis gar ist, Erbsen, Maiskörner und die Lauchstreifen zugeben. Schweinefleisch rasch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Weizenkeimen zum Reis geben.

Info: Dieses Rezept deckt zu ca. 75enthält ca. 670 kcal.

### 2 Chinesische Reispfanne

Zutaten:

- 1 Tasse Langkornreis
- 2 Tassen Wasser

- 1 Prise Salz
- 2 Zwiebeln
- 100 g gekochten Schinken
- 2 Eßlöffel Öl
- 2 Eßlöffel Mandelstifte
- 2 Eßlöffel Wallnusskerne
- 2 Eßlöffel Rosinen
- 100 g Krabben (frisch oder aus der Dose)
- 2 Eßlöffel Sojasoße
- 1 Teelöffel Curry
- 1 Prise Pfeffer
- eventuell Sojasprossen

Zubereitung: Wasser und Salz in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Auf niedrige Kochstufe schalten und den Reis im Topf 20 Minuten quellen lassen. Die Zwiebeln und den Schinken in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit dem heißen Öl die Zwiebelstückchen hellbraun braten. Die Schinkenwürfel, die Mandelstifte, die Wallnusskerne und die Rosinen in die Pfanne geben und alle Zutaten 5 Minuten lang braten. Krabben, Sojasoße, Pfeffer und den gekochten Reis in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben. Eventuell Sojasprossen zugeben. Zum Servieren Sojasoße zum individuellen Nachwürzen reichen.

### 3 Paella

Zutaten: (6 Portionen)

- 1 küchenfertige Poularde (etwa 1,2 kg)
- 3 EL 1
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Gemüsezwiebel

- 2 rote Paprikaschoten
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g Langkornreis
- 200 g Tintenfischringe (evtl. TK-Ware)
- 1 Messerspitze Safran
- etwa 3/4 l Brühe
- evtl. 250 g Muschelfleisch
- 300 g Garnelen
- 4 Tomaten
- 2 Zitronen

Zubereitung: Poularde in zwölf Stücke zerteilen. In heissem Öl bei mittlerer Hitze in einer grossen Pfanne rundherum anbraten. (Es gibt natürlich auch separate Paella-Pfannen, riesige flache Dinger, gußeisern, mit zwei Henkeln, aber nicht jede Küche verfügt über so ein Gerät, und sich eigentlich dafür eine anzuschaffen, ist vielleicht etwas übertrieben; auf multikulturellen Strassenfesten etc. wird eine solche Pfanne auch schon mal im Freien über Holzkohlenfeuer verwendet, lohnt sich, teilzunehmen!) Mit Salz, Pfeffer und gehackten Rosmarinneedeln würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Zwiebelringe, Paprikastücke und zerdrückten Knoblauch im Bratfett andünsten. Reis und (aufgetaute) Tintenfischringe zugeben und kurz andünsten. Mit Salz und Safran würzen. Fleischstücke auf dem Reis verteilen. Einen halben Liter Brühe zugießen. Bei kleiner Hitze in der geschlossenen Pfanne 20 Minuten dünsten. Zwischendurch Brühe nachgiessen. Muscheln, Garnelen und abgezogenen Tomatenviertel zur Paella geben und darin erhitzen. Mit Zitronenscheiben servieren. (Pro Portion ca. 970 Kalorien / 4060 KJ)

#### 4 Quinoa im Kohlblatt

Zutaten: (2 Portionen)

- 60 g Quinoa
- Salz
- 1 rote Chilischote

- 1 gelbe Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Chinakohl
- 50 g Zwiebeln
- 150 g Tatar
- 1 Eßl trockener Sherry
- 1 Eßl Sojasauce
- 1 Eßl Sojaöl
- 1 Topf Koriandergrün, ersatzweise glatte Petersilie
- 100 g geschälte rote Paprika (a.d. Dose)

Zubereitung: Quinoa in 120 ml Salzwasser 25 Minuten bei milder Hitze und geschlossenem Deckel kochen. Dann kalt werden lassen. Chilischoten putzen, halbieren, entkernen und waschen. Fein würfeln. Knoblauch pellen und hacken. Chinakohl putzen. 4 große Blätter abbrechen und waschen, vom restlichen Kohl etwa 100 g in Streifen schneiden und waschen. Zwiebel pellen und würfeln. Die Kohlblätter in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Auf Küchenpapier ausbreiten. Quinoa mit dem Tatar mischen, mit Sherry und Sojasauce würzen. Auf die Kohlblätter verteilen. Kohlblätter zusammenklappen. Zwiebeln, Knoblauch, Chillies und den in Streifen geschnittenen Chinakohl im Sojaöl in einer tiefen Pfanne andünsten. Die Kohlrouladen darauflegen und bei geschlossenem Deckel 10 bis 12 Minuten garen. Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken, Paprika fein würfeln. Kohl mit Koriander bestreuen, gehackte Paprika daraufsetzen, sofort servieren. Pro Portion 330 kcal

## 5 Reisplätzchen mit Gemüse

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 15 kleine Champignons

- 2 Zwiebeln
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Dose Kidney-Bohnen
- 1/2 Glas Sojabohnenkeime (ca. 100 g)
- 2 Eßl. Öl
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 2 Kochbeutel Langkornreis a 125 g
- 2 Eier
- 75 g Mehl
- 20 g Margarine

Zubereitung: Gemüse und Pilze waschen und grob zerkleinern, die Zwiebeln schälen und hacken. Mais, Bohnen und Sojabohnenkeime abtropfen lassen. Alles in erhitztem Öl andünsten und gut würzen. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Die Eier und das Mehl unter Rühren zugeben, würzen. Mit einem Eßlöffel kleine Portionen abmessen und in der erhitzten Margarine die Reisplätzchen ausbacken. Die Reisplätzchen mit dem Gemüse auf den Tellern anrichten und nach Belieben mit Petersilie garnieren. 608 kcal / Portion.

## 6 Tomatenquinoa

Zutaten: (2 Portionen)

- 300 g kleine Champignons
- 200 g Rouladenfleisch
- 1 Eßl Öl
- 150 g Quinoa
- 300 ml Tomatensaft (mit Salz)
- 1 Prise getrockneter Lavendel (nach Belieben)
- 2 Eßl Sahne

Zubereitung: Die Champignons, wenn nötig, kalt abbrausen oder nur abreißen. Die Enden nachschneiden. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden.

Das Öl im Schnellkochtopf (Es geht natürlich auch im normalen Kochtopf, die Garzeit geträgt dann etwa 30 Minuten.) erhitzen, das Fleisch kräftig anbraten. Die Pilze und das Quinoa dazugeben, mit dem Tomatensaft angießen und den Lavendel unterziehen. Den Deckel nach Gebrauchsanleitung schliessen.

Die Schnellstufe (II) einstellen und den Topf erhitzen, bis sich ein Ring zeigt. Die Herdplatte herunterschalten und den Quinoatopf bei schwacher Hitze mit Schnellstufe (2 Ringe sichtbar) etwa 5 Minuten garen.

Den Topf von Herd nehmen und abdampfen lassen, kurz rütteln und öffnen. Die Sahne unterziehen und den Eintopf in einer Schüssel anrichten. Pro Portion etwa 2600 kJ/620 kcal. 33 g Eiweiß, 32 g Fett, 51 g Kohlehydrate

## V Fischgerichte

### 1 Feuilette von Spargel und Steinbutt in Kerbelsauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 32 Stk. Mainzer Spargel, I. Sorte
- 200 g. Steinbuttfielt
- 180 g. Blätterteig
- 1 Eigelb
- 60 ml Spargelbrühe
- 60 ml Rheinhessen Riesling, trocken
- 1 Schalotte
- 1 Bund Kerbel
- 200 g. Butter
- 1/2 Zitrone
- 1 El Creme Fraiche
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Spargel auf Biß kochen. Blätterteig auf etwa 4 mm Stärke ausrollen, in 4 Rechtecke etwa 7 x 15 cm schneiden, mit Eigelb bestreichen und backen. Steinbutt in vier Portionen schneiden und über Dampf dünsten. Spargelbrühe mit dem Riesling und feingehackten Schalotten aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Kalte Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen in die Brühe schlagen. Mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken, nicht mehr kochen. Creme Fraiche unterziehen und die feingezupften Kerbelblätter einstreuen. Blätterteig der Länge nach halbieren, Spargel halbieren und auf den Blätterteigboden legen, darauf je ein Stück Steinbutt, Blätterteigdeckel auflegen und auf dem Teller mit de Soße anrichten.

### 2 Fisch in Weinsauce mit Chinapilzen

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g. Heilbutt-Filet
- 20 g. getrocknete Holzohren
- 1 Eiweiß
- 1/2 TL Meersalz
- 2 EL Speisestärke
- etwas Sherry
- 1/2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1/8 l Hühnerbrühe
- 1 EL süsse Sojasauce
- 2 dünne Frühlingszwiebeln
- 1/4 l Öl

Zubereitung: Pilze einweichen. Eiweiss verquirlen mit Meersalz, 1 EL Speisestärke, 2 TL Sherry, Gemüsebrühe. Fisch 1 cm dick schneiden, wenden und ca. 30 Minuten warten.

Hühnerbrühe, 2 EL Sherry, Sojasauce und 1 EL Speisestärke verquirlen. Zwiebeln putzen, schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, die Pilze in mundgerechte Stücke. Öl über Mittelhitze heiss werden lassen. Fisch darin in 2 Portionen nacheinander goldgelb backen, in Küchenkrepp einschlagen. Auf starke Hitze schalten, Öl bis auf 3 EL abgiessen. Zwiebeln 1 Minute pfannenröhren, mit den Pilzen eine zweite Minute. Herausnehmen. Verquirlte Zutaten zugießen, aufkochen und abschmecken. Gegartes darin schwenken.

Als Beilage eignet sich trocken gedünsteter Reis, zarter Blatt-Salat in Sahnesauce mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Honig und viel Schnittlauch.

### 3 Forelle mit Basilikumsauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Bund Basilikum
- 1 Becher Creme fraiche (200 g)
- 100 ml Milch

- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 1-2 Teel. Senf
- 1-2 Teel. Zitronensaft
- 2 geräucherte Forellen (a 300 g)
- Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitung: Basilikum, wenn nötig, waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Ein paar Blättchen für die Dekoration beiseite legen. Creme fraiche mit Milch, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Zitronensaft verrühren. Die Basilikumblätter dazugeben, alles mit dem Schneidstab des Handrührspatens pürieren. Evtl. noch einmal würzen. Die Forellen häuten, die Filets von den Gräten lösen. Filets auf der Basilikumsauce anrichten, mit Zitronenscheiben und Basilikumblättchen dekorieren. Dazu: Schwarzbrot.

#### 4 Forelle mit Haselnüssen

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Regenbogenforellen
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Butter
- 1 Eßl Öl
- 40 g ganze Haselnüsse
- 1 Eßl Weißweinessig
- 1 Eigelb
- 120 g zerlassene Butter
- 1 Eßl gehackter Dill
- 1 Zitrone

Zubereitung: Backofen auf 250 Grad erhitzen. Haselnüsse auf ein Backblech geben und ca. 5 Minuten rösten. Die Nüsse in ein Küchentuch schütten und mit dem Küchentuch kräftig reiben, damit die braune Haut abgeht. Forellen mit Salz säubern und bei mittlerer Hitze in Öl und Butter von jeder Seite 5-6 Min. goldbraun braten, bis sie durchgegart sind. Aus der Pfanne heben und warm stellen. Eine Hälfte der Haselnüsse in die Pfanne geben und bräunen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, warm stellen. Essig auf die Hälfte einkochen. Restliche Nüsse hacken. Eigelb und Essig in eine Schüssel geben. Butter unter Rühren langsame zugeben, bis die Mischung andickt. Gehackte Haselnüsse und Dill unterheben und würzen. Forellen mit Zitrone, Dill und Haselnüssen garnieren. Sauce sehr vorsichtig erwärmen, damit sie nicht gerinnt, und neben die Forellen geben.

Dazu gibt's in zerlassener Butter geschwenkte Salzkartoffeln und einen gemischten grünen Salat, der mit Olivenöl und Weißweinessig angemacht wird.

## 5 Frischlachs mit Gurken und Dill

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 Eßl frischer Dill
- 125 g Frischlachs-Filet
- 100 g Salatgurke
- 1 Tomate
- 3 cl Weißwein
- 2 Eßl Butter
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 dl Rahm
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Das Frischlachs-Filet in fingerdicke Streifen schneiden. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in ca. 1 cm

dicke Stäbchen schneiden. Die Tomate kurz blanchieren, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel kleinhacken. Knoblauch durchpressen.

1 Eßl Butter in einer kleinen Stielkasserolle erhitzen. Zwiebel und Knoblauch beigeben, kurz dünsten. Tomatenwürfel, Weißwein und Rahm zufügen und um ca. ein Drittel einreduzieren lassen. Dill beigeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm stellen.

1 Eßl Butter in einer großen Teflonpfanne erhitzen. Die Gurkenstäbchen beigeben, kurz schwenken. Die Lachsstreifen zu den Gurkenstäbchen geben und kurz mitsautieren, sehr(!) vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## 6 Fritierte Muscheln

Zutaten:

- 600 g gegarte Miesmuscheln ohne Schale
- 100 g Mehl
- 1 - 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- Fritierfett zum Ausbacken

Zubereitung: Die Muscheln zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden. Das Fett auf 180 Grad erhitzen. Nicht zu viele Muscheln auf einmal ins Fett geben, sondern lieber in kleinen Portionen ausbacken. Das Fett darf nicht kühler werden, sonst nehmen die Muscheln im Teig zu viel Fett auf. Nach dem Fritieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die fritierten Muscheln in einer Schale hübsch arrangieren oder auf einem Spiess anrichten. Passt zu Weißbrot und Salat.

## 7 Garnelen in Chili-Sauce

Zutaten: (2 Portionen)

- 500 g Garnelenschwänze; roh, frisch oder tiefgekühlt

- 2 Eßl. Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Rote Chilischoten; frisch oder getrocknet
- 1 gr. Grüne Pepperoni
- 4 Eßl. Öl
- 2 Eßl. Sojasoße
- 1 Prise Zucker
- 3 Eßl. Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Ausreichend für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 Personen als Vorspeise. Alternativ anstatt der teuren Garnelen in Stücke geschnittenen preiswerteren Fisch, z.B. Seelachs oder Rotbarsch.

Garnelen aus der Schale lösen und die Därme entfernen. Dann die Garnelen waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch abziehen, sehr fein hacken; Frühlingszwiebeln waschen, putzen. Grünen Teil schräg in ca. 1cm breite Ringe schneiden, den Rest fein hacken. Die roten Chilischoten und die grüne Pepperoni in dünne Ringe schneiden. Wers nicht so scharf will, kann die Kerne entfernen. In ihnen steckt die meiste Schärfe. Getrocknete Chilischoten zerbröseln. Öl im Wok erhitzen, Knoblauch darin anrösten, die Garnelenschwänze dazugeben, unter ständigem Rühren ca. 2 min. kräftig braten, dann an den Wokrand schieben. Frühlingszwiebeln mit den Chilischoten- und Pepperonieringen dazugeben. Unter ständigem Rühren andünsten, etwa 75 ml Wasser angießen, mit Sojasauce, Zucker, Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken und die Garnelen unterrühren. Sofort servieren.

Dazu trockener Weißwein. Pro Portion 200 Kcal/830 KJ.

## 8 Gedünsteter Seebarsch in Sojasoße

Zutaten: (4 Portionen)

- 5 getr. Tongupilze (auch Shiitake oder chin. Champignons genannt)
- 1 ausgenommener und geschuppter Seebarsch (ca. 800g) (ersatzweise Kabeljau oder Rotbarsch)
- 100 ml chinesische Sojasosse
- 1 Eßl. Zucker
- 30 g fetten, geräucherten Speck
- 2 -3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Die Tongupilze in lauwarmem Wasser etwa 15 Minuten quellen lassen. Den Fisch abspülen und in einem länglichen Topf legen. Die Pilze abtropfen lassen, die Stiele entfernen und die Pilze in Streifen schneiden. Die Sojasosse mit Zucker verrühren. Speck in schmale Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Soja-Zucker-Mischung über den Fisch giessen, Speck, Frühlingszwiebeln und Pilze darüber verteilen. Topf verschließen und den Fisch bei milder Hitze etwa 20 Minuten dünsten, dabei einmal wenden. Evtl. etwas Wasser angießen.

## 9 Geräucherte Forellenfilets auf Feldsalat

Zutaten: (2 Portionen)

- 100 g Feldsalat
- 2 Eßl. Essig
- 3 Eßl. Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g geräuchertes Forellenfilet
- 1 kleines Glas Forellenkaviar
- 8 Walnußhälften
- Sahne-Meerrettich aus der Tube

Zubereitung: Feldsalat putzen und waschen. Essig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren, den Salat damit mischen und auf 2 Teller verteilen. Forellenfilets in schräge Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit Sahne-Meerrettich aus der Tube garnieren, die Walnußhälften auf dem Salat verteilen und das Ganze mit etwas Forellenkaviar in der Mitte verzieren.

## 10 Gratinierte Miesmuscheln

Zutaten: (4 Portionen)

- 1,5 kg Miesmuscheln (küchenfertig)
- Salz
- 1 Bund Suppengrün
- 500 g Champignons
- Fett für die Form
- 250 g geriebenen Gouda
- 1/4 l trockenen Weißwein
- 6 Eßl. Speisestärke
- 6 Eßl. Sahne
- Pfeffer
- 2 Teel. Zitronensaft
- 1 Eßl. gemischte, gehackte Kräuter

Zubereitung: Muscheln gründlich unter fließendem Wasser waschen. Nur geschlossene Muscheln verwenden. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen, die Muscheln und geputztes Suppengrün hineingeben und ca. 15 Minuten kochen, bis die Muscheln sich geöffnet haben. Geöffnete Muscheln mit einem Schaumlöffel herausheben, geschlossene fortwerfen. Champignons putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Muschelfleisch und Champignons in eine gefettete Auflaufform geben. Käse mit Wein und Sahne vermischen, bei geringer Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen, mit in Wasser angerührter Speisestärke binden. Aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken, Kräuter untermischen. Sauce über die Muscheln geben, im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 10-15 Minuten gratinieren. Pro Portion ca. 417 kcal.

## 11 Grünes Garnelencurry

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 3 Chilischoten (grün)
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Eßl Currysauce (grün) \*
- 400 g Garnelen (ausgelöst)
- Salz
- Zucker
- 2 Eßl Fischsauce
- 2 Eßl Zitronensaft
- Basilikum (chinesisches)
- Koriander
- Zironenblatt

Zubereitung: Die Schalotten, den Ingwer, den Knoblauch und die Chilis fast zu Mus zerkleinern (mit einem großen Kochmesser oder (stillos) mit der Küchenmaschine), Die Kokosmilch aufkochen, das sich sammelnde Fett abschöpfen und in einen Wok geben. Die zerkleinerten Schalotten etc. mit der Currysauce einrühren. Köcheln, dabei nach und nach die Kokosmilch hinzufügen. Unter Rühren sammern lassen, bis sich alles zu einer dicken Sauce verbunden hat, die vom Darm befreiten Garnelen hinzufügen und 4-5 min ziehen lassen. Die Sauce mit Salz, Zucker, Fischsauce und Zitronensaft abschmecken. Verschwendisch die frischen Kräuter einrühren.

## 12 Gumbo (Kreolisches Ragout)

Zutaten: (4 Portionen)

- 300 g Okraschoten

- 60 g Butter oder Margarine
- 250 g Langkornreis
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Staudensellerie
- 1 Paprikaschote (grün)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Mehl
- 500 ml Hühnerbrühe (Instant)
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Lorbeerblatt
- 300 g Tiefseekräbben
- 8 Hummerkräbben
- 1/2 Zitrone
- Tabasco (einige Tropfen)

Zubereitung: Von den Okraschoten Stielansatz und Spitze abschneiden.

Okra längs halbieren. In 20 g heißem Fett bei kleiner Hitze ca. 15 min dünsten, bis das Gemüse keine Fäden mehr zieht. Inzwischen Reis in einen halben Liter Salzwasser geben. Aufkochen und im geschlossenen Topf 20 min quellen lassen. Zwiebelwürfel, Selleriestücke, Paprikawürfel und zerdrückten Knoblauch in restlichen Fett andünsten. Mehl zugeben und anrösten. Mehl zugeben und anrösten. Brühe unter ständigem Rühren nach und nach zugießen. Gedünstete Okraschoten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem Lorbeerblatt würzen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 15 min garen. Krabben zugeben und kurz erhitzen. Lorbeerblatt entfernen. Das Ragout mit Salz, Zitronensaft und Tabasco kräftig abschmecken. Mit dem Reis servieren. (Pro Portion ca. 550 Kalorien / 2302 Joule)

### 13 Hummer auf Spitzkohl

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Pack. Atlantik-Hummer (TK)
- 600 g Spitzkohl
- 200 g Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 130 g Butter
- 3 Eßl. Öl
- 3 Eßl. Weinbrand
- 225 g Sahne
- 200 ml Hummer- oder Fischfond
- 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Den Hummer nach Anleitung auftauen. Das Fleisch aus den Schalen lösen.

Für die Sauce, die Hummerschalen zerkleinern. Die Tomaten und Zwiebeln in Stücke schneiden und mit den Hummerschalen in Öl andünsten, mit Weinbrand ablöschen. Den Hummer- oder Fischfond hinzufügen und 20 Minuten schwach kochen lassen. Den Sud durch ein Sieb abseihen. 125 g Sahne hinzufügen, etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 60 g kalte Butter untermischen.

Den Spitzkohl putzen, in Streifen schneiden und in 50 g Butter andünsten. 100 g Sahne, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer hinzufügen. 15-20 Minuten gar dünsten. 200g gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden und unter den garen Spitzkohl heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hummerfleisch in 20 g erhitzter Butter kurz anbraten. Mit der Sauce auf dem Spitzkohl anrichten.

## 14 Kabeljau mit Spitzkohl

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Kabeljaufilet
- 8 Große Spitzkohlblätter

- 200 g Champignons
- 160 g Butter oder Margarine
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- 200 ml Rotwein

Zubereitung: Fisch säubern und würfeln. Spitzkohlblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser legen, herausnehmen. Pilze putzen, würfeln und in 20 g erhitztem Fett anbraten. Mit den Fischwürfeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Kohlblätter ausbreiten, Masse darauf verteilen und Blätter aufwickeln. 20 g Butter erhitzen, die Kohlrollen darin rundherum anbraten, dann in vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten garen. Zwiebel abziehen, hacken und zusammen mit dem Rotwein auf 1 Tasse einkochen lassen. Restliche sehr kalte Butter in Flöckchen unterschlagen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlröllchen mit der Sauce und Salzkartoffeln servieren. Ca. 450 kcal / Portion.

## 15 Lachs mit Meerrettichschaum überbacken

Zutaten: (2 Portionen)

- 4 Stk. frischer Lachs (a 80 g)
- 100 g. Hollandaise
- 1/8 l geschlagene Sahne
- 1 El Meerrettich

Zubereitung: Die gesalzenen Lachsstücke in etwas Fischfond kurz dämpfen und in eine vorgewärmte feuerfeste Form geben. Die steifgeschlagene Sahne vorsichtig unter den Meerrettich unterheben, und dann die Hollandaise vorsichtig beigeben. Diese Mousseline über den Lachs nappieren und in einem sehr! heißen Grill kurz überbacken.

## 16 Lachsforelle im Salzteig

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 kg grobes Meersalz
- 1 Eiweiß
- 1 Eßl. Öl; für das Blech
- 1 Lachsforelle; ca. 700 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- weißer Pfeffer; f.a.d.M.
- 2 Eßl. Zitronensaft

Zubereitung: Den Elektro-Ofen auf 250 Grad vorheizen. Salz mit Eiweiß und ein paar Tropfen Wasser anfeuchten und zur Hälfte auf ein geölttes Blech geben. Forelle waschen, abtupfen, innen und aussen pfeffern. Gehackten Knoblauch und Petersilienzweige in die Mitte geben. Den Fisch in das Salz legen, dabei das restliche Salz rundum fest andrücken. Es sollte überall gleichmässig den Fisch bedecken. 20 Minuten im Ofen backen, dann 10 Minuten nachziehen lassen. Salzkruste aufbrechen, die Fischhaut ablösen und die Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten.  
Beilage: Pellkartoffeln, mit Rosmarin gegart.

## 17 Matjestatar mit Mango

Zutaten: (1 Portion)

- 4 Matjes
- 1 Mango
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 geh. Eßl Kapern
- Cayennepfeffer
- 1 Eßl Essig
- 2 Eßl Öl

Zubereitung: Matjes waschen, trockentupfen und in sehr kleine Würfel schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebel in breite Ringe schneiden. Den Rest fein hacken und zu den Matjes geben. Die sehr fein gehackten Kapern ebenfalls untermischen. Fischta- tar mit Essig, Öl und Cayenne- pfeffer pikant würzen und durchziehen lassen.

Die Mango schälen. Die eine Hälfte würfeln, die andere in Spalten schneiden. Die Würfel unter das Tatar mischen. Mangoscheiben unregelmäßig auf dem Teller verteilen und das Matjestatar dazwischen anrichten. Mit einigen groben Zwiebelringen garnieren.

Als Variante kann man das Matjestatar auf einer Rösti- scheibe anrichten.

## 18 Miesmuscheln mit Sherry-Dip

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 1 Becher Sahne
- 4 cl Sherry
- 1 Bund Schnittlauch
- 2kg Miesmuscheln
- 3 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teel. Curry
- 1/4 Teel. Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Für die Sauce Schalotten und 1 Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin ca. 3

Minuten dünsten, mit Mehl bestäuben und die Sahne angießen. Kurz aufkochen lassen. Sherry, Gewürze und Schnittlauchröllchen zugeben. Die Sauce kann warm oder kalt zu den Muscheln gereicht werden. Muscheln unter kalten Wasser gründlich waschen und gut bürsten, dabei die Fäden entfernen. Nur Muscheln mit fest geschlossener Schale verwenden. Zwiebeln und restlichen Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Reichlich Wasser mit Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Lobeerblättern und Curry zum Kochen bringen. Muscheln hineingeben und so lange kochen lassen, bis sie sich öffnen. Den Topf hin und wieder schütteln. Muscheln mit einem Schaumlöffel herausheben und die, die sich nicht geöffnet haben entfernen. Muscheln heiß mit der Sauce servieren. Dazu schmeckt Baguette. Ca. 280 Kalorien / Portion.

## 19 Muscheln im Würz-Sud

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 kg Miesmuscheln (küchenfertig)
- 300 g vollreife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Eßl. Olivenöl
- 1 l Fleischbrühe (Instant)
- 1/2 l trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Eßl. gehackte Petersilie

Zubereitung: Muscheln gründlich unter fließendem Wasser waschen. Nur geschlossene Muscheln verwenden. Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in Stücke schneiden. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, Knoblauch anbraten, Tomaten und Muscheln zufügen, Brühe und Wein angießen. Alles ca. 15 Minuten kochen lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Noch immer geschlossene Muscheln fortwerfen. Den Sud mit Salz und Pfeffer herhaft würzen und mit Petersilie

bestreuen. Nach Wunsch mit Stangenweißbrot servieren. Pro Portion ca. 353 kcal.

## 20 Muscheln mit Schwips

Zutaten: (4 Portionen)

- 1,5 kg Miesmuscheln
- 2 Möhren
- 1 Bund Staudensellerie
- 1 Glas Weißwein
- 2 Eßl. Butter
- 1 Eßl. Mehl
- 200 g Sahne
- 150 g Erbsen (TK)
- 1 Bund Dill
- 4 cl Aquavit

Zubereitung: Muscheln gründlich waschen, geöffnete wegwerfen. Möhren und Sellerie in Scheiben schneiden. Die Muscheln im Wein aufkochen, herauslösen, geschlossene wegwerfen. Sud durchsieben und auffangen. Die Gemüsescheiben in Butter braten, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit dem Sud und der Sahne ablöschen, die Erbsen hinzufügen. Mit Salz abschmecken und 8 Minuten garen. Die Muscheln nach 6 Minuten hinzufügen. Dill hacken und mit dem Aquavit unterrühren. Dazu paßt ein trockener Riesling. Pro Portion 342 Kalorien / 1427 Joule.

## 21 Pikante Fischspieße

Zutaten: (4 Portionen)

- 3 Eßl. Honig
- 2 Eßl. Zitronensaft
- 1 Eßl. Sojasauce
- 1 Prise Cayennepfeffer

- 800 g Seelachs
- 12 kleine Schalotten
- 4 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 8 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Honig, Zitronensaft und Sojasauce zu einer Creme verrühren.

Erwärmen, bis der Honig dünnflüssig ist. Mit Cayennepfeffer würzen. Fisch in Stücke schneiden. Schalotten abziehen. Zucchini und Paprikaschote waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Fischstücke mit Gemüse und Lorbeerblättern auf 8 Spieße stecken, mit der Marinade bestreichen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten garen. Nach Wunsch auf Paprikareis servieren. Ca. 256 kcal / Portion.

## 22 Rotbarsch mit Gemüse

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Möhren
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Fenchelknolle
- 1/4 Selleriekopf
- 800 g Rotbarschfilet
- 3 Eßl. Butter oder Margarine
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 2 Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Ei

- 1/2 l Fischfond
- 2 Eßl. Sahne
- 2 Eßl. Creme Fraiche
- 1 Teel. Dijonsenf
- 1 Bund Brunnenkresse
- 50 g kalte Butter

Zubereitung: Gemüse putzen, fein würfeln und blanchieren. Rotbarschfilet säubern, mit Mehl bestäuben und in 2 Eßl. erhitztem Fett kurz von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Etwas Flüssigkeit abgießen. Zwiebel abziehen, fein hacken, mit gegartem Gemüse, Ei und geriebenen Kartoffeln vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch in eine gebutterte Form legen. Gemüse darauf streichen. Fisch im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 20-30 Minuten backen, bis die Kruste goldgelb ist. Für die Sauce Fischfond bis auf die Hälfte einkochen. Sahne, Creme Fraiche, Senf und gezupfte Brunnenkresseblätter zugeben und alles pürieren. Zum Schluß die eiskalte Butter unterarbeiten. Sauce zum Fisch servieren. Ca. 644 kcal / Portion.

## 23 Scholle mit Speckwürfeln und Salat

Zutaten: (4 Portionen)

- 1.2 kg Pellkartoffeln
- 250 g Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten
- 3-4 El. Kapern
- 200 ml Geflügelfond
- 2 Zwiebeln
- 4 Eßl. Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

- 1 Teel. Senf
- 5 Eßl. Öl
- 200 g durchwachsener Speck
- 4 küchenfertige Schollen (a 375 g)
- 5 Eßl. Mehl

Zubereitung: Kartoffeln pellen, Gurke schälen. Kartoffel- und Gurkenscheiben, Tomatenviertel und Kapern mischen. Fond und Zwiebelwürfel aufkochen. Abkühlen lassen. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Öl Verrühren, abschmecken. Über den Salat giessen, durchziehen lassen.

Speckwürfel auslassen, herausnehmen. Schollen waschen, trockentupfen, würzen, im Mehl wenden. Im Speckfett von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.

Kalorien pro Person ca. 800 Zubereitungszeit ca. 1 Std.

## 24 Seelachsfilet mit Paprikagemüse

Zutaten: (4 Portionen)

- 800 g Seelachs
- 2 Eßl. Zitronensaft
- 800 g Paprikaschoten
- 30 Butter oder Margarine
- 1/8 l Brühe (Instant) oder Gemüsefond
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 El. Kapern
- 30 g Butterschmalz

Zubereitung: Seelachsfilet waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden und säuern. Paprikastreifen im heißen Fett ca. 2 Minuten anbraten. Brühe oder Fond zugießen und 5 Minuten weiterbraten. Lauchzwiebelringe 3 Minuten mitgaren, kräftig würzen. Kapern zufügen. Pikant

abschmecken. Vorbereitete Fischfiletstücke salzen und pfeffern. Portionsweise im heißen Fett 5-7 Minuten braten. Mit dem Paprikagemüse anrichten.

Dazu schmeckt eine Wildreismischung.

Kalorien pro Person ca. 360 Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

## 25 Seeteufel in Olivensauce

Zutaten:

- 200 g Seeteufel pro Person
- 1 Tasse Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Fisch salzen, leicht pfeffern und mit Zitrone würzen. In Olivenöl braten oder grillen. Wer möchte, kann den ganzen Fisch auch in Alufolie gewickelt mit etwas Olivenöl betreufelt in den... Backofen schieben. Bei 200 Grad höchstens 10 Minuten.

Die Zutaten Öl, Knoblauch, Petersilie in einen Mixer geben und zu einer sämigen Sauce mixen, eventuell etwas mehr Olivenöl beigeben. Diese Sauce noch durch ein Sieb passieren und über den Fisch geben.

Wer es etwas magenbekömmlicher möchte, kocht den Knoblauch vor dem Mixen kurz in Salzwasser ab (2-3 Minuten). Alles schmeckt zu Salat und Brot am besten. Dazu einen trockenen Weißwein und hinterher einen Grappa.

## 26 Überbackene Austern

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Schalotten
- 2 Eßl. Butter

- 200 ml trockener spanischer Sekt
- 1 Glas (400 ml) Fischfond
- 200 g Creme double
- 2 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- 24 Austern

Zubereitung: Die Schalotten würfeln und in Butter andünsten. Mit Sekt und Fischfond ablöschen. Bei starker Hitze auf 1/3 einkochen. Creme double mit Eigelb, Salz und Pfeffer verrühren und in die Sauce geben.

Die Austern abbürsten, mit einem Austernmesser aufbrechen und das Fleisch herauslösen. Die untere Schalenhälfte säubern. Das Austernfleisch in kochendem Salzwasser 5 Sekunden pochieren, herausnehmen und in die Schalenhälfte geben. Die Sauce über die Austern geben und kurz unter dem Grill goldbraun überbacken.

Dazu paßt Baguette und ein trockener Sekt. Pro Portion 337 Kalorien / 1410 Joule.

## 27 Überbackene Miesmuscheln

Zutaten:

- 2 kg Miesmuscheln
- 2 Zwiebeln
- 3 Eßl Öl
- 100 g geriebener Gouda
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 10 Eßl Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Zubereitung: Muscheln gründlich säubern. Feingehackte Zwiebeln in einem großen Topf in 2 Eßl Öl weichdünsten. Muscheln und 1/8 l Wasser zugeben und 5 min zugedeckt kochen. Eine Schalen- hälften der Muscheln entfernen. Die andere Hälfte mit dem Fleisch in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech legen.

Geriebenen Käse, gepressten Knoblauch, gewiegte Petersilie, die Hälfte der Semmelbrösel und 1 Eßl Öl zu einer Paste ver- rühren und abschmecken. Die Paste gleichmäßig auf den Mu- scheln verteilen. Im auf 250 Grad vorgeheizten Backofen oder unter dem Grill 5 min backen. Dazu passt Baguette und Salat.

## 28 Uncle Vincents 'Prawns Balchao'

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Shrimps (Prawns)
- Zitrone
- 3 Zwiebeln (mittlere)
- 6 Rote Kashmiri-Chilis
- 2 Teel. Pfefferkörner (zermörsernt)
- 1 Eßl Kreuzkümmel
- 1 Teel. Gelbwurz-Pulver (Turmeric)
- 2 Teel. Zucker
- Balsam-Essig

Zubereitung: Die Shrimps 30 Minuten mit dem Zitronensaft marinieren. Die Kerne aus den Chilis entfernen, ggf. auch weniger nehmen (ich nehme 2-3), die Schoten ein wenig zerrupfen. Mit dem Püriegerät aus Chilis, Pfeffer, Kreuzkümmel, Gelbwurz und Essig die Masala herstellen, evtl. mit Wasser in die richtige Konsistenz bringen. Gewürfelte Zwiebeln in Öl goldbraun dünsten, die Masala und etwas Wasser hinzufügen, mit Salz abschmecken. Nun die Shrimps dazutun und 1-2 Minuten ziehen lassen. Zucker und je nach Geschmack nochmals etwas Essig hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Fertig! Innerhalb von 14 Tagen aufessen.

Zur längeren Konservierung 1/2 Teel. Zitronensäure hinzufügen.

## 29 Wirsing-Fischroulade

Zutaten: (2 Portionen)

- 300 g Wirsing
- 2 Seelachsfilets (ca. 300-400 g)
- Zitronensaft
- Salz
- 3 Scheiben durchwachsener Speck
- 100 ml Gemüsefond
- 100 g Krabben
- 1 Eßl. Kräuter Creme fraiche
- 1 Eßl Weißwein
- Pfeffer
- evtl. Sojasauce und Senf

Zubereitung: Wirsingblätter ca. 20 Sekunden blanchieren, in Eiswasser ab- schrecken. Den Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Filets auf je 2 Wirsingblätter legen, mit je einer Speckscheibe be- legen, in die Blätter einrollen.

1 Scheibe Speck würfeln, auslassen. Rouladen darin anbraten, mit Fond ablöschen, 15 Min. garen. Rouladen warm stellen.

In den durchgeseihten Bratensatz Krabben und Kräuter Creme fraiche rühren, erhitzen, mit Wein, Pfeffer und Salz abschmecken. Eventuell mit Sojasauce und Senf abrunden.

## 30 You Boa Xia (Explodierende Garnelen)

Zutaten: (2 Portionen)

- 500 g Garnelen o.Kopf/roh/ungeschält
- 2 Eßl Erdnussöl
- 2 Eßl Reiswein o. trockener Sherry
- 2 Teel. Maisstärke

- 1 Teel. Maisstärke (mit 2 Teel. Wasser)
- Salz

Zubereitung: Von den ungeschälten Garnelen die Schalen entfernen. Die Garnelen am Rücken entlang flach einschneiden und den Darm herausziehen. Unter fliessendem Wasser gründlich waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Anschliessend mit Salz und Maisstärke einreiben. Den Wok erhitzen und das Öl hinzugeben. Die Garnelen in das heiße Öl geben und ca 1 Minute unter Rühren braten. Reiswein zugeben, mit der angerührten Maisstärke binden und 2 Minuten weitergaren. Fertig !

(für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 Personen als Teil eines Menüs)

## VI Fleischgerichte

### 1 Rind

#### 1.1 Chinesisches Fondue

Zutaten: (6 Portionen)

- 500 g. Rinderfilet
- 1 Schweinefilet
- 1 Kalbsfilet
- 2 Paprikaschoten, rote
- 1 Staudensellerie (evtl. weiteres Gemüse, Pilze)
- 1 1/2 l Fleischbrühe
- 2 Eßl Sherry, trockener
- Salz
- Pfeffer
- Sojasoße
- 6 Eidotter

Zubereitung: Das Fleisch etwas anfrieren lassen, dann in dünne Scheiben schneiden und in gefälliger Form auf einer Platte anrichten.

Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Selleriestangen etwas kürzen, ebenfalls in Stücke zerteilen. Weiteres Gemüse kochfertig vorbereiten.

Die Brühe erhitzen, kräftig würzen und mit Sherry abschmecken. Bei Tisch auf einem Rechaud warmhalten. Eidotter in kleine Schalen geben und mit den Saucen auf den Tisch stellen.

Als Beilage Reis mit Weißbrot und mariniertem Gemüse. Als Fonduesaucen schmecken Grünes Mango-Chutney, Apfel-Curry-Sauce, Tomaten-Sauce.

Die Brühe, die im Laufe der Mahlzeit immer mehr Aroma bekommt, wird zuletzt in Tassen gefüllt und getrunken.

### 1.2 Feines Ragout mit Rinderherz

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Rinderherz
- 2 Eßl Mehl
- 1 große Zwiebel
- 200 g Lauch
- 40 g Butterschmalz
- Pfeffer
- 2 Teel. Tomatenmark
- Salz, Paprika
- 1/4 l Rinderfond
- 1/8 l saure Sahne
- 2 Eigelb
- 2 Eßl Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Rinderherz würfeln, Fett und Sehnen entfernen. Das Fleisch in Mehl wenden. Zwiebel schälen und würfeln, Lauch putzen und in Scheiben schneiden. In Butterschmalz andünsten. Herzwürfel zufügen, 5 min anbraten. Tomatenmark und Gewürze mit Rinderfond mischen, etwas davon zum Ragout geben.

Alles zugedeckt ca. 1,5 Stunden schmoren. Nach und nach restlichen Fond zufügen. Zum Schluss saure Sahne mit Eigelb verquirlen. Den Topf vom Herd nehmen, die Sahnmischung unterrühren. Abschmecken, mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 2 Stunden Beilagen: Püree, Rote Bete

### 1.3 Filetbraten mit Kräutern

Zutaten: (4 Portionen)

- 600 g. Rinderfilet
- 3 Eßl. Pflanzenöl
- 2 Eßl. Zitronensaft

- 1/4 l Rotwein
- 3 Teel. Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teel. Bohnenkraut
- Pfeffer
- Salz
- 100 g. Butter
- 1 1/2 Teel. Zitronensaft
- 4 Eßl. gehackte Petersilie
- 3 Eßl. gehackten Dill

Zubereitung: Fleisch waschen, trocknen und entsehnen.

2 Eßl. Öl, Zitronensaft, Wein, Sojasauce, gehackten Knoblauch und Bohnenkraut verrühren. Fleisch mit der Marinade bedeckt kühl stellen.

Butter, Zitronensaft und Kräuter verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Zur Rolle geformt kalt stellen.

Fleisch trocknen, mit Pfeffer und Salz würzen. In heissem Öl anbraten. Mit Marinade bestreichen, 16-18 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 225° C (Gasherd: Stufe 4) braten.

Aufgeschnitten mit Butter belegen.

Eine Portion hat 529 Kalorien / 2216 Joule

#### 1.4 Gefüllte Rumpsteaks mit Rahmgraupen und Pfifferlingen

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Rumpsteaks a 250 g
- 100 g. Schafskäse
- 2 EL gehackte Kräuter
- 80 g. magerer Räucherspeck
- 50 g. Butter
- Salz

- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: In die Steaks mit einem scharfen Messer Taschen schneiden. Von aussen salzen und pfeffern. Käse, Kräuter und feinstzerkleinerten Räucherspeck mischen und in die Fleischtaschen füllen. Mit Rouladen-nadeln zusammenhalten.

In heisser Butter von beiden Seiten 6-8 Minuten braten.

Die Graupen in Gemüsebrühe garen, mit Rahm verfeinern und die vorher in Butter gedünsteten Pfifferlingen dazugeben.

### 1.5 Gulasch mit saurer Sahne

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Eßl. Schweineschmalz
- 600 g. Rindergulasch
- 500 g. Zwiebeln
- 1 Eßl. Salz
- 1/2 Eßl. Pfeffer
- 2 Eßl. Paprika, edelsüß
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1/2 Eßl. Kümmel, gemahlen
- 1/8 l Fleischbrühe
- 2 Eßl. Rotweinessig
- 1 Eßl. Mehl
- 3/8 l Sahne, sauer

Zubereitung: Schmalz in einem schweren Topf stark erhitzen. Fleisch hineingeben und unter öfterem Wenden in etwa 10 Minuten braun anbraten. Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln, zum Gulasch geben und 5 Minuten hell bräunen. Gewürze, Brühe und Essig dazugeben, die Hitze reduzieren. Das Gulasch im geschlossenen Topf leise gar schmoren, gelegentlich umrühren. Mehl mit etwas Sahne glatt verrühren, 10

Minuten vor Ende der Garzeit ins Gulasch rühren. Das Gulasch abschmecken, anrichten und die dicke Sahne darübergießen. Dazu passt Kartoffelknödel oder Salzkartoffeln. Auch Nudeln.

Tip: Für Gulasch sollte das Fleisch ein wenig von Fettadern und Sehnen durchzogen sein. Nur dann wird es schön saftig. Nacken, Kamm und Brust sind geeignete Stücke.

## 1.6 Johann Lafer's Hackbraten

Zutaten: (6 Portionen)

- 2 Brötchen vom Vortag mit Rinde
- 60 g. Butterschmalz
- 80 g. Zwiebeln, in grobe Würfel geschnitten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Blattpetersilie
- 500 g. Rindfleisch
- 400 g. Schweinefleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Eßl. Senf
- 1 Teel. gehäuften Paprika, edelsüß
- 1 Mangoldkopf, nur die grünen Blätter
- etwas Natron
- Salz
- etwas Butter für die Form
- 2 Eier
- 5 hartgekochte Eier

Zubereitung: Brötchen in grobe Würfel schneiden und in heißem Wasser einweichen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Halbierte Knoblauchzehen und Blattpetersilie dazugeben und mitrösten. Vom Feuer nehmen und auskühlen lassen. Rind- und Schweinefleisch mit der ausgekühlten Masse durch die

feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, Salz, Pfeffer und Paprika dazugeben, glattrühren und abschmecken. Minuten abkochen. Aus dem Wasser nehmen, in kaltes Wasser legen und dann auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Eine Kastenform mit Butter auspinseln und mit den Mangoldblättern auslegen. Eier in die Hack-Brötchen-Masse rühren, ebenfalls glattrühren. Die Hälfte der Hackbratenmasse in die Kastenform füllen. In der Mitte eine Mulde drücken und dahinein die hartgekochten Eier legen. Restliche Hackbratenmasse darauf verteilen. Mangoldblätter darüber klappen und mit Alufolie verschließen. Für 45 Minuten bei 180° C in den vorgeheizten Backofen schieben.

### 1.7 Party-Chili

Zutaten: (10 Portionen)

- 600 g - 1 kg billiges Rindfleisch ohne Knochen und Sehnen, alternativ Rinderhack
- Erdnussöl
- 4-5 Knoblauchzehen
- 6 große Zwiebeln
- 1/2-1 Flasche dunkles, malziges Bier
- Salz
- Pfeffer
- 3 große Dosen geschälter Tomaten
- 3 große Dosen Kidneybohnen
- 3-10 Chilischoten
- 1-3 Teelöffel Kümmel
- 50 - 100 g Tomatenmark
- 2-3 in kleine Würfel geschnittene Paprika
- Chilipulver
- Mais
- saure Sahne
- geriebener milder Käse

Zubereitung: Das Fleisch in Würfel von 2cm Kantenlänge schneiden und in Erdnussöl scharf anbraten. Knoblauchzehen grob hacken, Zwiebeln vierteln und kurz anbraten. Mit 1/2-1 Flasche dunklem, malzigem Bier ablöschen. Der Rest geht in den Koch. Jetzt vorsichtig salzen, großzügig pfeffern. Geschälte Tomaten mit Flüssigkeit, Kidneybohnen, d.h. jeweils ca 1kg Tomaten und Bohnen hinzugeben und bei geschlossenem Topf 1 Std kochen (umrühren!!!!). Chilischoten in Ringe schneiden und hinzugeben. Kümmel, Tomatenmark und in kleine Würfel geschnittene Paprika reinwerfen und bei offenem Topf unter gelegentlichen Umrühren köcheln. Je länger das Chili köchelt, desto besser wird es. Es sollte aber mindestens 2 Std. auf dem Herd stehen, dann hat man aber noch Chili-Suppe :-)

Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Tomatenmark. Dann Mais aus der Dose hinzugeben.

Angerichtet wird das Chili mit einem Klecks saurer Sahne und geriebenem milden Käse.

## 1.8 Riesenroulade gefüllt

Zutaten: (4 Personen)

- 1 kg Rinderroulade in einer Scheibe von ca. 20x40 cm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tasse Rotweinessig
- 1 Teel. getrockneter Thymian
- 4 Möhren
- 1 große Zwiebel
- 250 g Spinat
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Eßl. gehackte Petersilie
- Salz
- 1 Teel. Paprikapulver (scharf)
- 3 Eßl. Öl
- 1/2 l heiße Fleischbrühe

Zubereitung: Fleisch der Länge nach so einschneiden, daß eine doppelt große Fleischscheibe entsteht. Die aufgeklappte Fleischscheibe flach drücken. Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und mit Essig und Thymian vermischen. Fleischscheibe in eine große Schüssel legen und mit der Essigmischung beträufeln. Möhren putzen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Eier pellen und achteln. Fleischscheibe aus der Marinade nehmen, trockentupfen. Spinat, Möhren, Eiachtel und Zwiebelringe auf dem Fleisch verteilen, alles mit Petersilie, Salz und Paprika bestreuen und das Fleisch zu einer großen Roulade aufrollen. Wie einen Rollbraten mit Küchengarn binden. In erhitztem Öl anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 60 Minuten garen. Nach 15 Minuten Fleischbrühe angießen, den Braten abdecken. Roulade vor dem Anschneiden noch 10 Minuten im abgeschalteten Backofen ruhen lassen. Fäden entfernen und das Fleisch, in Scheiben geschnitten, mit der Sauce servieren. Ca. 532 kcal / Portion.

### 1.9 Rinderragout nach Art der Camargue

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg. Rinderbeinfleisch o. Knochen, gut abgehängen
- 100 g. Speck, fett
- 100 g. Speck, mager
- 3 Eßl. Olivenöl
- 3 Schalotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Möhren
- 2 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 3 schw. Pfefferkörner
- Salz
- Thymian
- 12 schw. Oliven, ohne Steine

- 1 liter Rotwein, dunkel, nicht zu jung
- 1 El Tomatenmark

Zubereitung: Das Fleisch in gulaschgroße Würfel schneiden, Speck fein würfeln, Schalotten und Knoblauch hacken, Möhren in sehr feine Würfel schneiden. In einem großen Schmortopf Öl und Speckwürfel erhitzen und die Fleischwürfel von allen Seiten gut anbräunen. Schalotten, Knoblauch und Möhren zugeben und unter Umwenden einige Minuten anschmoren. Tomatenmark unterrühren, Wein zugießen, offen etwas einkochen lassen, Gewürze zufügen, unter Umrühren alles einmal aufkochen, Deckel schließen und bei kleiner Hitze 1 1/2 - 2 Stunden leise köcheln lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die entkernten, halbierten Oliven zufügen und das Ragout abschmecken. Wenn es zu suppig sein sollte, bei starker Hitze offen bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.

### 1.10 Rinderrouladen asiatisch

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Eßl Zitronensaft
- 125 g gekochter Schinken
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Currypulver
- 4 Rinderrouladen
- gemahlener Ingwer
- 2 Eßl Sojasauce
- 1/2 l klare Fleischbrühe
- 2 TL Speisestärke
- 100 g Creme fraiche
- 1 Prise Zucker

Zubereitung: Die geschälte Banane würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und mit gewürfeltem gekochtem Schinken und den zerdrückten Knoblauchzehen mischen. Mit Salz und Currysypulver abschmecken.

Die vorbereiteten Rindfleischscheiben mit Salz und Ingwer würzen und mit 1 Eßl Sojasauce bestreichen. Die Füllung darauf verteilen. Das Fleisch aufrollen, mit Spiesschen feststecken und in Fett 10 min von allen Seiten anbraten. Mit Fleischbrühe und 1 Eßl Sojasauce aufgiessen und ca. 1,5 Stunden schmoren lassen.

Den Schmorfond auf 3/8 l auffüllen und mit Speisestärke und Creme fraiche binden. Mit Salz, Ingwer und Zucker würzen.

Zubereitungszeit: ca. 120 min Beilagen: Salat aus Sojabohnenkeimen und Mandarinen in Essig-Öl-Marinade, Reis.

### 1.11 Schmorbraten mit Sauerkirschsauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 kg Oberschale vom Rind
- 1 Teel. Salz
- 1/2 Teel. schwarzer Pfeffer
- 2 Teel. getrockneter Majoran
- 4 Eßl. Öl
- 1 Zwiebel
- 1/4 l Brühe
- Schale von einer 1/2 unbehandelten Zitrone
- 1 Glas Sauerkirschen (230 g)
- 3 Eßl. geriebener Pumpernickel
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 30 ml Kirschsaft
- 20 ml Weinbrand
- 1 Teel. Speisestärke

Zubereitung: Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mitdünsten. Brühe und Rotwein vermischen. 1/8 l davon zum Fleisch geben, die Zitronenschale hinzufügen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Dabei öfters mit Flüssigkeit aufgießen. Das fertige Fleisch herausnehmen und warmstellen. Die Zitronenschale aus der Sauce entfernen. Kirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Früchte mit dem Pumpernickel in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Kirschensaft mit Weinbrand und Speisestärke verrühren, in die Sauce geben, aufkochen. Eine Hälfte des Bratens in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die andere Hälfte für die Zubereitung einer kalten Mahlzeit bereite stellen. Als Beilage Semmelknödel und gemischter Salat.

### 1.12 Tournedos in Majoransoße mit Gänseleber

Zutaten: (2 Portionen)

- 4 Tournedos a 140 g
- 4 Schb. Gänseleber a 20 g
- 50 g. Schalotten
- 1/8 liter Rotwein
- 4 Schb. Trüffel
- 4 kl. Champignonköpfe
- 1 El Creme Fraiche
- frischer Majoran
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Tournedos leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und gut 'englisch' braten. Herausnehmen und warm stellen. Im Bratensatz fein gehackte Schalotten und etwas frischen Majoran anziehen lassen, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen, mit frischer Butter abbinden. Creme fraiche unterziehen und Majoranblätter beigeben. Die Tournedos anrichten, mit der Sauce übergießen, die Gänseleber auflegen (die nach Belieben und Qualität leicht angebraten werden kann) und mit

Champignonkopf und Trüffeln garnieren. Als Beilage eignen sich Broccoli, Spargel, Prinzessböhnen und Crepes Parmentier.

### 1.13 Weihnachtsbeef mit Gouda-Zwiebelkruste

Zutaten: (6 Personen)

- 1,5 - 2 kg Roastbeef
- 125 g + 2 Zwiebeln
- 1 große Fleischtomate
- 300 g Gouda
- 1 Ei
- je 1/2 rote und grüne Paprikaschote
- 50 g Creme Fraiche
- 1 Eßl. Mehl
- 20 g Butter
- 1 Eßl. gehackte Petersilie
- 1-2 Teel. grober Pfeffer
- Salz

Zubereitung: Backofen auf 225 °C vorheizen. Roastbeef mit Salz und grobem Pfeffer einreiben. Mit der fetten Seite nach oben auf den Rost legen. Die zwei Zwiebeln kleinschneiden, die Tomate würfeln und mit 1/4 l heißem Wasser in die Fettspfanne füllen. Braten auf dem Rost, mit der Fettspfanne darunter, in den heißen Ofen schieben. 35 Minuten bei 225 °C backen. Inzwischen den Rest der Zwiebeln in Butter glasig dünsten, abgekühlt mit geriebenem Gouda, Ei und Petersilie zu einer dicken Paste rühren. Käsecreme dick auf das Roastbeef streichen. Weitere zehn Minuten im heißen Ofen überbacken oder unter den Grill schieben. Braten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und vor dem Anschneiden 10-15 Minuten ruhen lassen. Bratensatz in der Fettspfanne mit wenig Wasser lösen. In einen Topf gießen. Mit Creme Fraiche verfeinern, aufkochen und mit angerührtem Mehl binden. Den Braten auf einer großen Platte anrichten und mit ausgestochenen Sternen von roter und grüner Paprikaschote garnieren. Dazu schmecken

Prinzeßbohnen, gegrillte Kirschtomaten und kleine Röstkartoffeln, die Sie mit auf der Bratenplatte servieren können.

#### 1.14 Westfälischer Pfefferpotthast

Zutaten: (4 Portionen)

- 50 g Schweineschmalz
- 1 kg magerer Rinderkamm
- 600 g Zwiebeln, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Teel. Salz
- 1/2 Teel. gestoßener Pfeffer
- 1/2 Teel. Kümmel
- 1 großes Lorbeerblatt
- gut 1 l Fleischbrühe
- 100 g Semmelbrösel
- 1 abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung: Das Schmalz in einer tiefen Kasserolle erhitzen. Das in große Würfel geschnittene Rindfleisch darin unter häufigem Wenden leicht anbraten. In Scheiben geschnittene Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Kümmel und Lorbeerblatt hineingeben. Mit Fleischbrühe gut bedecken und 1 1/2 Stunden zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Fleisch nur noch geringen Widerstand zeigt, wenn man es mit dem Messer ansticht. Eventuell Flüssigkeit nachgießen, damit das Fleisch während der gesamten Kochzeit mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nach dem Garen die Semmelbrösel langsam einrühren und kurz aufkochen. Mit der abgeriebenen Zitronenschale abschmecken, mit verschiedenen kalten Beilagen (Perlzwiebeln, kleine Gürkchen, Rote-Beete-Salat, gemischter Salat) und Salzkartoffeln servieren.

## 2 Schwein

### 2.1 Allgaeuer Kaesepfanne

Zutaten: (2 Portionen)

- 2 Schweinekoteletts
- 1 Knoblauchzehe
- Mehl
- Fett
- 40 g Wammerl (Bauchspeck)
- 1 Zwiebel
- 2 mittelgroße gekochte Kartoffeln
- 2 Scheiben Kochschinken
- 1/8 l Bier
- 80 g geriebenen Emmentaler
- 2 Eier
- 1/4 l Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Muskat

Zubereitung: Die Koteletts werden auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreut, mit einer ausgepressten Knoblauchzehe überzogen und in Mehl gewendet. Man brät sie ungefähr 8 Minuten gut durch und stellt sie anschließend warm.

Der Bratensatz wird mit dem Bier abgelöscht, vom Boden abgekratzt, kurz aufgekocht und dann in ein feuerfestes Gefäß gegeben.

Nun lässt man in der Pfanne würfelig geschnittenes Wammerl aus, schwitzt die gehackten Zwiebeln goldgelb und röstet dann die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit. Wer mag, kann sie auch noch mit Kümmel würzen. Bis sie zu Bratkartoffeln bräunen, macht man noch

eine Legierung. Es werden dazu 2 Eier mit einem Viertelliter Sauerrahm verrührt und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß gewürzt.

Auf die Kartoffel-Lage in der Pfanne legt man die Koteletts, dann den Kochschinken, übergießt alles mit der Legierung und streut geriebenen Emmentaler darauf. So kommt das Pfannndl einige Minuten ins Brat- rohr, bis der Käse geschmolzen ist und oben eine angebräunte Kruste bekommt. Die Soße stellt man mit hinein, damit sie noch einmal warm wird, und gießt sie beim Servieren über die Koteletts.

## 2.2 Chinesisch Geschnetzeltes

Zutaten: (2 Portionen)

- 150 g. Schweinefleisch o. Hähnchenbrustfilet
- 1/2 Stange Porree
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 1/2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Pkg. Sojasprossen ca. 250 g
- 1 1/2 Eßl. Sojasauce
- 1 Eßl. Mehl
- 1 1/2 Teel. Chinagewürzmischung
- 1/2 Eßl. Öl zum Braten
- 1/2 Pkg. Reis o.
- 1/2 Pkg. Glasnudeln

Zubereitung: Die Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Den Porree, die Paprikaschote und die Zwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Eine Mehlschwitze zubereiten und mit Sojasauce und den übrigen Gewürzen abschmecken. Das Öl in der Bratpfanne erhitzen und die Fleisch- und Gemüestreifen in kleinen Mengen nacheinander braten.

WICHTIG: Alles nur kurz! (ca. 3 Min.) braten, dabei ständig verrühren. Die gebratenen Fleisch- und Gemüestreifen in die Sauce geben und heiß zu Reis oder Glasnudeln servieren.

Nährwert pro Portion: 390 kcal. oder 1620 kJ Eiweiß 20 g und Fett 19 g sowie Kohlehydrate 26 g.

### 2.3 Schweinelendchen in Tomaten-Kerbelsosse

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Schweinelendchen (zusammen ca. 800-900 g)
- 150 g. Zwiebeln
- 500 g. Tomaten
- 1 Bund Kerbel
- 2 El Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung: Schweinelendchen, soweit notwendig, häuten und von Sehnen befreien bzw. die Sehnen leicht einritzen. Gut trockentupfen. Zwiebeln fein würfeln, Tomaten waschen und in sehr kleine Stücke schneiden. Die Hälfte des Kerbels ebenfalls waschen und kleinschneiden. Einen flachen ovalen Schmortopf zum Braten aufheizen und die Schweinelendchen von allen Seiten anbräunen. Herausnehmen und im umgekehrten Deckel verwahren. Jetzt die Zwiebeln unter Umrühren hell bräunen, Tomaten zugeben und zusammen einige Minuten schmoren lassen. Kerbel und Gewürze einrühren und die Schweinelendchen wieder einlegen. Deckel schließen, Hitze reduzieren und die Lendchen ca. 15 Minuten garen. Die Schweinelendchen herausnehmen und zugedeckt im Ofen warmhalten. Die Tomaten durch ein Sieb in einen hohen Edelstahltopf (ca. 16 cm Durchmesser) passieren, nochmals erhitzen und mit Creme fraiche verrühren. Die Sauce kräftig abschmecken, den restlichen Kerbel fein hacken und einrühren. Die Schweinelendchen in dicke Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten. Den dabei austretenden Sud unter die Sauce rühren. Die Fleischscheiben mit etwas Sauce überziehen, die restliche Sauce dazu servieren.

### 2.4 Hessischer Edelsäcker

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 1/2 kg ausgelöstes Kotelettstück

- 100 g. gekochtes Sauerkraut
- 4 gewürfelte Gewürzgurken
- 200 g. gewürfelter Räucherspeck
- 2 gewürfelte Zwiebeln
- 2 Tl Senf
- Salz
- Pfeffer
- 100 g. Mehl
- 100 g. Fett
- 1/8 l Fleischbrühe

Zubereitung: Das Fleisch tief einschneiden, damit eine große Tasche entsteht. Eine Füllung bereiten aus Sauerkraut, Gewürzgurken, Räucherspeck, Zwiebeln, Senf und Gewürzen. Alles gut miteinander durchkneten, in die Fleischtasche geben und mit Zwirnsfaden zunähen. Den Edelsäcker in Mehl wenden und knusprig in heißem Fett backen. Mit Fleischbrühe angießen. Den Deckel schließen und das Fleisch 1 1/2 Stunden schmoren.

## 2.5 Jambon au Cafe

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 kg Schweineschinken
- 4 El Honig
- 1/2 Tasse starker Nescafe
- etwas Zimt
- etwas Nelkenpulver
- 1/2 Tl Maggi Würzmischung 1
- 1 Dose Chilibohnen
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 3/8 l Bratenflüssigkeit
- evtl. etwas warmes Wasser

- 2 El Nescafe
- 2 P. fertige Bratensauce
- 2 El saure Sahne

Zubereitung: Das Schweinefleisch in Alufolie wickeln, in der Bratpfanne im Backofen bei Mittelhitze 1 1/2 Stunden braten, die Folie öffnen, die Fettschicht kreuzweise einschneiden und nochmals ca. 30 Minuten braten. Honig, den flüssigen Nescafe, Zimt, Nelkenpulver und die Würzmischung verrühren und alles bei geringer Wärmezufuhr 5 Minuten ziehen lassen, dann den Schinken während der letzten 30 Minuten Bratzeit mehrmals damit bestreichen. Bratflüssigkeit mit Wasser auf 3/8 ergänzen, den Nescafe zufügen. Die Bratensauce nach Anweisung zubereitung, Knoblauch, Sahne und Chilibohnen unterrühren und zum Schinken servieren.

## 2.6 Moselländisches Tresterfleisch

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 1/2 kg Schweinerippe, frisch
- 1 dicke Zwiebel
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 6 ganze Pfefferkörner
- Küchenkräuter
- 1 Flasche Moselriesling, trocken
- 1 Tasse Weinessig
- Salz
- Pfeffer
- 1/8 liter Tresterschnaps
- 180 g. Mehl
- Zwiebeln (je nach Geschmack für die Soße)

Zubereitung: Das Schweinerippenstück in Portionen zerteilen, salzen und pfeffern und in einen Steintopf geben. Die geschälte, zerteilte Zwiebel und die Gewürze hinzufügen, den Wein mit dem Essig und dem Schnaps darübergießen. Das Fleisch muß von der Flüssigkeit ganz bedeckt sein. Den Topf zudecken und 3 bis 4 Tage kaltstellen.

Die Küchenkräuter abschöpfen und die Fleischstücke mit der Beize etwa 1 Stunde kochen. Inzwischen das Mehl in einer Pfanne anrösten und erkalten lassen. Das gegarte Fleisch aus dem heißen Sud nehmen. Das geröstete Mehl in die Flüssigkeit geben, aufkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und bei Bedarf nachwürzen. Eventuell einige Zwiebeln andünsten und mit in die Sauce geben. Das Fleisch in der Sauce servieren. Dazu Nudeln oder Salzkartoffeln und Apfelkompott sowie einen Schoppen Moselwein reichen.

## 2.7 Parma-Schnitzel mit Rahmspinat

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg Spinat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Salz
- 1/4 l Sahne
- 4 Schweineschnitzel je 150 g
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 Ei
- 2 EL frischer Parmesan
- 1 EL Schmelzflocken
- 40 g. Butter
- etwas Mehl
- 30 g. Pinienkerne

Zubereitung: Spinat verlesen, waschen, in 2 Portionen nacheinander in 4 l kochendem Wasser zusammenfallen lassen. Ins Sieb geben, ausdampfen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen, winzig würfeln, mit Salz mischen, in der Sahne 5 Minuten kochen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Ei, Parmesan und Flocken mit 3 EL Wasser verquirlen. Butter in der Pfanne aufschäumen lassen.

Schnitzel nacheinander in Mehl und Ei umdrehen, ins heiße Fett legen und pro Seite 5 Minuten braten.

Spinat ausdrücken, lockern und in der Sahne erhitzen. Mit Pinienkernen anrichten.

Dazu passen als Beilage grüne Bandnudeln oder evtl. Kartoffelpüree. Als Wein ist ein italienischer Chianti angenehm.

Eine Portion hat ca. 855 Kalorien oder 3580 Joule.

## 2.8 Pfälzer Saumagen

Zutaten: (8 Portionen)

- 1 küchenfertiger Saumagen (beim Fleischer vorbestellen)
- Salz
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 500 g Schweineschulter ohne Knochen
- 500 g Schweinemett
- 3 Eier
- 1 Gemüsezwiebel (etwa 350 g)
- 1 Eßl. Butterschmalz
- 1 Bund frischer Majoran
- frisch gemahlener Pfeffer
- Muskat
- evtl. 50 g Schweineschmalz zum Braten

Zubereitung: Saumagen über Nacht in Salzwasser legen. Am nächsten Tag innen und außen gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Die zwei kleinsten der drei Magenöffnungen mit Küchenband zubinden. Für die Füllung Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20 Minuten kochen. Kartoffeln pellen und würfeln. Schweinefleisch würfeln und mit Mett und

Eiern vermischen. Zwiebel abziehen, würfeln und in heißem Butter-schmalz glasig dünsten. Zum Fleisch geben. Abgezupfte Majoranblättchen und Kartoffelwürfel zufügen. Die Füllung kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in den Saumagen geben. (Der Saumagen darf nicht zui prall gefüllt sein, da er sonst platzen könnte.) In einen großen Topf Salzwasser geben und ein Gitter (z.B. ein Kuchengitter) oder einen Teller hineinlegen. Saumagen darauflegen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze drei Stunden sieden (nicht kochen) lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Eventuell Scheiben in Schmalz kurz anbraten. Pro Portion ca. 570 kcal. Dazu Bauernbrot und Sauerkraut.

## 2.9 Schweinefleisch Chop-suey

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Kochbeutel Spitzen-Langkorn-Reis (a 125 g)
- 600 g Schweinefleisch
- 1 Eßl. Sesamöl
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 2 Gläser Chop-suey (a 350 g)
- 150 g Zuckerschoten (TK)
- 1 Glas Gemüsepfanne süß-sauer (350 g)
- 1 Eßl. Soja-Sauce pikant
- 1 Messerspitze Sambal-Oelek

Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Das Schweinefleisch in kleine Würfel schneiden. Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten. Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen scheiden. Chop-suey abtropfen lassen und mit den Zuckerschoten und Paprikastreifen in den Wok oder in die Pfanne geben, kurz andünsten. Zum Schluß die Gemüsepfanne süß-sauer zufügen, erhitzen und immer wieder vorsichtig umrühren. Mit Soja-Sauce und Sambal Oelek pikant abschmecken, mit Reis servieren. Pro Portion ca. 667 kcal.

**2.10 Schweinefilet in Sherrysahne**

Zutaten: (2 Portionen)

- 4 kleine Schweinefilet
- 2 Eßl. Mehl
- 2 Eßl. Butter
- 1 kleines Glas Sherry Fino
- 1 Becher Sahne, süß
- 1 kleine Dose Champignons
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Filets leicht in Mehl wenden und in heißer Butter bei mittlerer Hitze rundum braun braten. Danach salzen, pfeffer, mit Sherry und Sahne aufgießen. Abgetropfte Champignons zusetzen und alles noch in der geschlossenen Pfanne 10 Minuten schmoren lassen.

**2.11 Schweinefilet mit Äpfeln**

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g. Schweinefilet
- 1/4 Eßl. Pfeffer
- 2 Eßl. Öl
- 150 g. Lauch
- 1 grüne Paprikaschote
- 500 g. Äpfel, säuerlich
- 2 Eßl. Butter
- 1 Prise Zucker
- 1 Zwiebel
- Salz

Zubereitung: Filetsteaks mit Pfeffer und Öl einreiben. Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen. Paprika vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Butter über mäßiger Hitze zerlassen. Gemüse und Obst darin 2 Minuten schwenken, zugedeckt 10 Minuten dünsten, mit Salz und Zucker abschmecken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Pfanne stark erhitzen, das Fleisch unter öfterem Wenden braten, dabei nach 2 Minuten die Hitze runterschalten und Zwiebelringe in den letzten 3 Minuten mitbraten. Fleisch jetzt erst salzen. Dazu passen dann Salzkartoffeln. Tip: Bratfond mit 1/8 l Sahne lösen, mit 3 Tropfen Fleischextrakt kurz kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Steaks löffeln.

## 2.12 Schweinehackfleisch im Netz

Zutaten: (2 Portionen)

Für die Netze:

- 3 Eier
- 1 Teel. Sojasauce
- 1/2 Teel. Sesamöl
- ca. 1 cm Ingwerwurzel

Für die Füllung:

- 100 g mageres Schweinefleisch
- je 1/2 Teel. feingehackter Knoblauch und Ingwer
- 1/2 Teel. Sesamöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 Eßl neutrales Öl
- 1 Teel. Sojasauce
- 1 Teel. Fischsauce
- 1/2 Teel. Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 Eßl Sherry oder Reiswein

- Minze oder Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung: Für die Netze die Eier mit Sojasauce und Sesamöl verquirlen und durch ein Sieb streichen. Den Ingwer schälen, grob zerkleinern und durch eine Knoblauchpresse zu den Eiern drücken. Falls die Knolle recht faserig ist, bleiben die Fasern zurück, es gelangt nur der Saft in die Eiermischung.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerem Feuer erhitzen und das Eiergemisch in dünnem Strahl so hineinfliessen lassen, daß ein feines Netz entsteht – das geht am besten, indem man es in einen kleinen Plastikbeutel füllt, dem man eine Ecke kappt. Eiernetz stocken lassen, bis es ganz fest geworden ist, vorsichtig aus der Pfanne heben, auf einem Teller beiseite stellen. Nacheinander 3 weitere Netze zubereiten.

Für die Füllung das Fleisch mit dem Messer ganz fein hacken. Mit Knoblauch, Ingwer und Sesamöl marinieren. Frühlingszwiebeln fein hacken. Der Paprikaschote mit dem Kartoffelschäler dünn die Haut abschneiden, ihr Fleisch ganz fein würfeln.

Das Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen, zuerst das Fleisch darin auf starker Hitze pfannenrühren, dann nacheinander die Frühlingszwiebeln und die Paprikaschoten hinzufügen. Mit Soja- und Fischsauce, Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer sowie Sherry oder Wein würzen.

Die Füllung noch einmal 1/2 Minute pfannenrühren, dann in die vorbereiteten Eiernetze verteilen, diese zu Röllchen aufwickeln und auf einer Platte hübsch anrichten. Mit Minze- oder Korianderblättern schmücken. Man isst die Schweinehack-Päckchen mit der Hand. Zum Stippen serviert man dazu einen Soja-Ingwer-Dip.

### 2.13 Schweinemedallons in Paprika-Sahne

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 l Schlagsahne
- 1 Eßl. Paprika, edelsüß
- 500 g. Champignons
- 1 Eßl. Butter

- 700 g. Schweinefilet
- 2 Eßl. Tomatenmark
- Pfeffer
- Salz
- 200 g. Reis
- Petersilie, gehackt

Zubereitung: Sahne und Paprika im weiten Topf mit schrägen Wänden verrühren, auf die Hälfte einkochen lassen. Pilze kurz kalt spülen, wenn es nötig ist, dann im Tuch abtrocknen, in dicke Scheiben schneiden, mit 1/2 Tl Salz und etwas Pfeffer mischen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten, die Pilze hineingeben. Fleisch 3 cm dick schneiden, hineinsetzen. Die Sahne mit dem Tomatenmark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Fleisch und Pilze damit bedecken. Auf Mitte in den heißen Ofen schieben und backen bei 225 ° C ca. 15 Minuten. Dazu passt dann als Beilage Reis.

## 2.14 Schweinenacken mit Ingwer

Zutaten: (3 Portionen)

- 400 g Schweinenacken
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz
- 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)
- 400 g Zwiebeln
- 1/2 Becher Joghurt (10)
- 1 Teel. Mehl

Zubereitung: Schweinenacken waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Fleisch Pfeffern und bei mittlerer Hitze im eigenen Fett von allen Seiten braun anbraten. Salzen. Frischen Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit einem Viertelliter Wasser zum Fleisch geben. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 30 Minuten schmoren. Zwiebeln abziehen und in Ringe

schneiden. Zwiebringe zu den Fleischwürfeln geben und weitere 30 Minuten mitschmoren. Joghurt mit Mehl verrühren, zum Fleisch geben, umrühren und fünf Minuten kochen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu: Salzkartoffeln und Kohlsalat

(Pro Portion ca. 610 Kalorien / 2553 Joule)

## 2.15 Schweinesteak mit Pistazienfüllung

Zutaten: (1 Portion)

- 8-10 ungesalzene Pistazienkerne
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/4 Teel. gerebelter Majoran
- 1/2 Teel. Butter
- 1 Schweinesteak
- 1/4 Teel. Honig
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- Rosenpaprikapulver
- Salz
- 1 Eßl. Öl
- 2 Tomaten
- grober schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Die Pistazien längs halbieren oder vierteln. Die Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken. Die Pistazien, den Knoblauch und den Majoran in Butter 1 bis 2 Minuten anbraten. Das Schweinesteak 4 bis 5 Zentimeter mit einem spitzen Messer aufschneiden und das Innere mit Honig ausstreichen. Dann innen und außen mit etwas Pfeffer, Rosenpaprika und wenig Salz würzen. Nun das Pistaziengemisch in das Schweinesteak füllen. Das Steak in Öl zunächst von beiden Seiten scharf anbraten, danach die Temperatur vermindern und das Fleisch einige Minuten weiterbraten, bis es gar ist. Inzwischen die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Sobald das Steak fertig ist, die Scheiben in den Bratenfond legen, von beiden Seiten ganz kurz dünsten und zusammen mit dem Steak anrichten. Dazu passen Bratkartoffeln. Ca. 490 cal.

## 2.16 Spanferkelbraten

Zutaten: (6 Portionen)

- 2 kg. Spanferkelbauch mit Knochen
- 750 g. Tomaten
- 500 g. Zucchini
- 1/8 l Hühnerbrühe
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Eßl. Olivenöl
- 1 Eßl. Kräuter der Provence
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Salz
- Kräuter zum Garnieren
- Pfeffer, weiß

Zubereitung: Das Fleisch waschen, trockentupfen. Die Schwarze einschneiden, mit Salz einreiben und mit 2 Eßl. Öl bestreichen. Auf den Rost über die Fettpfanne setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca 2 Std. braten. Nach ca 90 Minuten mit den Kräutern bestreuen. Tomaten enthüten, in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln und Zucchini würfeln. In den letzten 20 Minuten auf die Fettpfanne geben. Salzen, pfeffern und die Hühnerbrühe angießen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Im restlichen Öl braun braten. Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Gemüse abschmecken und mit dem Braten anrichten. Mit Knoblauch und Kräutern garnieren.

## 2.17 Zisterzienserbrot

Zutaten: (16 Stücke)

- 350 g durchwachsener Speck
- 5 Zwiebeln
- 1 kg Backpflaumen ohne Stein (nicht zu süß)
- 1,75 kg gemischtes Hackfleisch

- 225 g Mehl
- 10 Eier
- 2 Teel. Backpulver
- 1/2 l Milch
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Fett für die Fettpfanne
- 2 Bund Brunnenkresse

Zubereitung: Speck und abgezogene Zwiebeln fein würfeln. Backpflaumen in Stücke schneiden. Alles mit Hackfleisch, Mehl, Eiern, Backpulver und Milch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fleischteig auf die gefettete Fettpfanne des Backofens streichen. In den auf 200 °C / Umluft 170 °C / Gas Stufe 3 vorgeheizten Backofen schieben und etwa eine Stunde backen. Backofen auf höchste Stufe schalten und fünf Minuten weiterbacken. Herausnehmen und ganz oder lauwarm abkühlen lassen. Zisterzienserbrot in 16 Stücke schneiden und mit Brunnenkresseblättchen anrichten. Pro Portion ca. 750 kcal.

### 3 Kalb

#### 3.1 Geschmorte Haxen

Zutaten: (6 Portionen)

- je 1 kg Kalbsbeinscheiben und Lammbeinscheiben (daumendick geschnitten)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 40 g Butterschmalz
- 1/2 l Weißwein (z.B. weißer Bordeaux)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Eßl. brauner Zucker
- 1 ganze Knoblauchknolle
- 2 Auberginen
- 1 Paket Tomatenstückchen (500 g)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200 g Fetakäse
- 3 Eßl. Olivenöl
- je 1 Bund Petersilie und Basilikum

Zubereitung: Fleisch salzen und pfeffern und portionsweise im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braun anbraten. Einen Viertelliter Wein, Rosmarin, Zucker und die abgezogenen Knoblauchzehen zufügen und im geschlossenen Topf eine Stunde schmoren. Zwischendurch restlichen Wein zugießen. Inzwischen Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und zehn Minuten stehen lassen. Zusammen mit den Tomatenstückchen und vier dünnen Zitronenscheiben zum Fleisch geben. 30 Minuten weiterschmoren. Feta auf einer Gemüsereibe grob raffeln. Olivenöl mit Zitronensaft verrühren. Die Haxen mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Käse und gehackten Kräutern bestreuen und mit Zitronenöl beträufeln. Dazu passt italienisches Brot oder Baguette. Pro Portion ca. 500 kcal.

### 3.2 Kalbsleberwürfel mit Basilikum

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Kalbsleber
- Mehl
- Butterschmalz
- 6 kleine Zwiebeln oder Lauchzwiebeln
- 15 g Zucker
- 1/8 l Rotwein
- 1/8 l und 1 cl Portwein
- 1 Thymianzweig (oder getrockneter Thymian)
- 8 Blatt Basilikum
- 1 Schalotte
- 2 Teel. Nussöl
- 200 ml braunen Kalbsfond
- 10 g Butter
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- Knoblauch
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen und dann mit dem Zucker, Rotwein und 1 cl Portwein sowie dem Thymian in einem Topf aufkochen lassen. Danach mit Pergamentpapier abdecken, damit die Flüssigkeit verdunsten kann, sich aber keine Haut bildet, und bei 250 Grad im Ofen 45 Minuten garen lassen. Beim Erreichen des Garpunktes soll die Flüssigkeit ganz reduziert sein und die Zwiebelchen glitschig.

Für die Basilikumsauce 1 Schalotte würfeln und mit 1 TL Nussöl anschwitzen, mit 1/8 l Portwein ablöschen. Den Kalbsfond aufgiessen, die

Stengel der Basilikumblätter zugeben und die Flüssigkeit um 1/3 reduzieren. Auberginen und Zucchini waschen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten einritzen und den Strunk entfernen, kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, häuten und ebenfalls in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne mit Knoblauch ausreiben, mit Öl auspinseln, Auberginen und Zucchinischeiben auflegen, zum Schluss die Tomaten, dann alles mit Salz würzen und von beiden Seiten grillen. Die oberste Schicht der inzwischen eingekochten Basilikumsauce mit einer kleinen Kelle abschöpfen. Dann die Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit der Butter aufrühren und zum Schluss die in Streifen geschnittenen Basilikumblätter dazugeben. Nicht mehr kochen lassen. Die Kalbsleber in 1 cm große Stücke schneiden, in Mehl wälzen und in Butterschmalz ca. 2 Minuten braten. Einen Teil der Auberginen-, Zucchini- und Tomatenscheiben fächerartig auf den Teller legen, die Zwiebelchen in die Mitte geben. Zuletzt die Kalbsleberwürfel daneben auf einem Basilikumsaucenspiegel anrichten.

### 3.3 Kalbsnieren mit Portwein

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Kalbsnieren
- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Teel. Mehl
- 3 Eßl Olivenöl
- 5 Eßl roter Portwein
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- gehackte Petersilie

Zubereitung: Die Nieren längs halbieren, von Häuten und weißen Teilen befreien, 30 min wässern. Das Wasser dabei mehrmals er- neuern.

Tomaten kurz blanchieren, häuten und in Stücke schneiden. Stielansatz und Kerne entfernen. Die Zwiebel schälen und hacken. Nieren abtrocknen, in feine Scheiben zerteilen, mit Mehl bestäuben.

Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten. Nieren zugeben und kräftig anbraten. Mit Portwein ablöschen und etwas ein- kochen lassen. Tomaten zufügen, 2 min mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 min Beilage: Hartweizen-Spaghetti

### 3.4 Schnitzel Milanese

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Kalbsschnitzel
- 1 Ei
- 50 g. Parmesan, gerieben
- 3 Eßl. Semmelmehl
- 4 Eßl. Bratfett
- Salz
- Pfeffer
- Spinatos

Zubereitung: Die Schnitzel klopfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend zuerst in verquirtem Ei und danach in einer Mischung aus geriebenem Parmesankäse und Semmelmehl panieren. In heißem Fett rundum goldbraun braten. Die Hitze nach dem Anbraten reduzieren, damit die Panade nicht verbrennt. Dazu schmecken dann grüne Nudeln und Salat.

## 4 Geflügel

### 4.1 Champignon-Paprika-Hähnchen

Zutaten: (4 Portionen)

- 1200 g. Hähnchen
- 3 Eßl. Öl
- 1 Dose Champignons (230 g)
- 150 g. Speck, durchwachsen in Scheiben
- 1 grüne, große Paprikaschote
- Salz
- Pfeffer, weiß
- Currys

Zubereitung: Hähnchen gut würzen mit Salz, Pfeffer und Curry. Jetzt in 8 Stücke teilen. Nun das Öl im Bräter gut erhitzen. Die Hähnchenteile gut darin braten. Man kann auch den Heißluftherd sowie die Mikrowelle dafür benutzen. Unterdessen abgetropfte Champignons halbieren sofern sie es noch nicht sind. Speck und geviertelte, gewaschene Paprikaschote in Streifen schneiden. Den Speck in der Pfanne ausbraten. Die Champignons und die Paprikastreifen darin 10 Minuten schmoren. Mit den Hähnchenstücken mischen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Curry abschmecken. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Dazu passt dann Stangenweißbrot und als Getränk ein roter Landwein.

### 4.2 Chicken Fajitas (Mexiko)

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 1/2 Kopf Endiviensalat
- 1 Paprika, grün
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Paprika, rot
- Maggi

- Salz
- 1 große Zwiebel
- 1 Dose Refried Beans
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Tortillas
- 1/2 Eßl. Creme Fraiche
- 3 Eßl. Picante Sauce Hot
- Knoblauchsalz - Medium

Zubereitung: Hähnchenfleisch auf dem Arbeitsbrett in schmale Streifen schneiden. Vorher Fett und Sehnen entfernen. Dann über das Brett ausbreiten und mit dem 'Fajita-Gewürz' bestreuen, beiseite stellen und ziehen lassen.

Zubereitung der Guacamole:

Die Avocado sollte weich, jedoch nicht matschig sein. Die Avocado nun schälen, den Kern entfernen. In einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Creme Fraiche untermischen. Nun mit Knoblauchsalz nach Geschmack würzen. Fertig. In den Kühlschrank stellen.

Zubereitung vom Pico de Gallo:

Für das Pico De Gallo schneiden wir Salat, z.B. Endivie sehr fein, die Tomaten, fein gewürfelt. Alles mischen und dann 2-3 Löffel 'Picante Sauce' dazugeben.

Zubereitung vom Hähnchenbrustfilet:

Pfanne mit Öl erhitzen, Hähnchenstreifen reingeben und anbraten. In den letzten 2-3 Minuten Zwiebelringe und rote und grüne Paprika zugeben, damit sie schön geschmort werden.

Bohnen:

Die Dose pürierte Bohnen warm machen. Wenn fertig auf die Tortillas streichen, mit Guacamole bestreichen, mit den Hähnchenstreifen und Paprika sowie Zwiebel belegen und Pico De Gallo obendrauf!

Zubereitung der Tortillas:

Tortillas in der Mikrowelle für ca. 1 Minute erwärmen oder im Backofen erwärmen. Alles nun auf den Tisch bringen und anfangen zu essen!

#### 4.3 Chinesisches Knoblauchhuhn

Zutaten: (6 Portionen)

- 12 Hühnerkeulen
- 50 g. Morcheln, getrocknet
- 2 Eßl. Sherry
- 4 Eßl. Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Eßl. Hühnerbrühe
- 5 Eßl. Olivenöl
- 500 g. Champignons, frisch
- 2 Stangen Porree
- 1 Eßl. Stärkepuder
- 1 Eßl. Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 500 g. Reis

Zubereitung: Den Knoblauch mit dem Sherry und de Sojasauce mischen und die Hühnerkeulen in dem Sud 1 Stunde unter mehrfachem Wenden ziehen lassen. In heißem Öl die abgetropften Keulen von allen Seiten anbraten. Nun den Bratensaft mit der Brühe und der Marinade auf- füllen. Die Morcheln hinzugeben und 30 Minuten bei zugedeckter Pfanne garen lassen. Die Porreeringe und die Champignons in erhitzter Butter 10 Minuten unter ständigem Rühren garen. Das Gemüse mit dem Stärkepuder binden, salzen und pfeffern, danach unter die Hühnerkeulen heben. Lecker zu Reis.

#### 4.4 Ente mit Tausend-Gewürzen

Zutaten: (6 Portionen)

- 1 frische, küchenfertige Ente (ca. 2 kg)
- 1/4 getrocknete Tangerinenschale

- 1 frische Ingwerwurzel
- 4 Schalotten
- 2 ganze Sternanis
- 6 EL gelbe Bohnensauce
- 5 EL Hoisinsauce
- 1 EL Sesampaste
- 1 EL Fünf-Gewürz-Pulver
- 2 TL Ingwerpulver
- 2 TL Salz
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Gin
- 6 Frühlingszwiebeln
- 550 g. Taro (Wurzelgemüse)
- 1 EL dunkle Sojasauce

Zubereitung: Die Ente gründlich unter fliessendem Wasser innen und aussen waschen, eventuelle Federkiele entfernen, mit Küchenpapier trocken-tupfen und die Flügelenden abschneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.

Den Ingwer schälen und grobhacken. Die Schalotten schälen und kleinwürfeln.

Die Tangerinenschale, die Knoblauchpaste und den Ingwer in eine Schüssel geben, die Schalotten zufügen und den Sternanis, die gelbe Bohnen Sauce, die Hoisinsauce, die Sesampaste, das Fünf-Gewürz-Pulver, das Ingwerpulver, Salz und den Zucker mit dem Gin zu einer Füllung vermischen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weissen Teile in Pinsel schneiden und in kaltes Wasser legen.

Die Taros schälen, erst in Scheiben, dann in Würfel und auf eine feuerfeste Platte legen, die in den Dämpfer passt.

Die Haut am Hals der Ente zunähen oder abbinden und die Ente füllen. Den Sterz der Ente ebenfalls zunähen, damit keine Füllung herauslaufen kann. Die Ente mit der Brst nach unten auf die Taro-Platte legen und diese in den mit ca. 2 cm Wasser gefüllten Dämpfer einsetzen.

Ca. 90 Minuten dämpfen bis die Ente gar ist.

Die Ente aus dem Dämpfer nehmen, mit der Sojasauce einpinseln. Anschliessend am Sterz öffnen und die Saucenfüllung in eine Schüssel laufen lassen.

Die Taros auf eine Platte legen und warmstellen.

Die im Dämpfer zurückbleibende Flüssigkeit entfetten und zur Sauce geben.

Die Sauce in einen kleinen Topf giessen, durchröhren und 15 Minuten einkochen, durch ein Sieb giessen, in den Topf zurückgeben und aufkochen.

Die Ente auf chinesische Art zerlegen, mit der Sauce begießen und den abgetropften Frühlingszwiebeln garnieren.

#### 4.5 Entenbrust auf Mohn-Reis

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Entenbrustfilets a 125 g
- Pfeffer
- Salz
- Koriander
- 1 Eßl. Öl
- 1/8 l Rotwein
- 250 g Langkornreis
- 2 Eßl. gemahlener Mohn
- 1/4 l Schlagsahne

Zubereitung: Die Entenbrüste, wenn nötig, vom Knochen lösen, waschen, trocknen und mit Salz, Pfeffer und Koriander einreiben. In einer ofenfesten Pfanne in heißem Fett von jeder Seite anbraten, den Wein zugeßen und die Filets im Backofen bei 225 °C ca. 25 Minuten garen. Wenn nötig Wasser nachgießen. In der Zwischenzeit den Reis in 3/8 l kochendes Salzwasser einstreuen und 10 Minuten ausquellen lassen. Dann 1/8 l Sahne und Mohn zugeben, weitere 5 Minuten ziehen lassen. Restliche Sahne steif schlagen und unter den fertigen Reis heben.

Entenbrust in feine Scheiben schneiden und dazu servieren. Dazu paßt ein Radicchio-Salat mit Äpfeln. Ca. 855 kcal pro Portion.

#### 4.6 Entenleber-Parfait mit Morcheln

Zutaten: (10 Portionen)

- 500 g. Entenleber, geputzt, frisch
- 500 g. Butter
- 2 Tl Olivenöl (bestes!)
- 1 kl. Schalotte, in Würfel geschnitten
- 1/2 Apfel, geschält und geschnitten
- 600 ml Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuß
- 2 Eier
- 1/8 liter Sahne
- 50 g. Morcheln, frisch
- 1 El Butter
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Schuß Cognac
- 1 Kopf Eichblattsalat
- Feldsalat
- Rotweinessig
- Oliven- oder Distelöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Olivenöl in einer flachen Pfanne erhitzen und die Schalotten sowie Äpfel darin anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, abkühlen lassen und alles mit der Entenleber durch die feinste Scheibe des Wolfes

drehen. Masse mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß würzen, Eier, Sahne und erwärmte, flüssige Butter darunterrühren und durch ein Haarsieb streichen. Nochmals abschmecken. In eine gefettete Terrine geben, Deckel auflegen und bei 70 Grad im Wasserbad 40 Minuten ziehen lassen. Morcheln unter fließendem Wasser gut waschen. Größere halbieren. Butter und Schalotten in einer Kasserolle glasig werden lassen, Morcheln dazugeben, etwas angehen lassen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und mit Cognac ablöschen. Salat waschen, Blätter auszupfen aber ganz lassen. Aus Rotweinessig, Öl, Pfeffer und Salz ein mildes Dressing rühren und die Salatblätter damit marinieren. Auf kalten, großen Tellern anrichten, nachdem die halbierten Morcheln mit Parfait gefüllt wurden und mit einem Suppenlöffel eine dominierende Portion ausgestochen wurde.

#### 4.7 Fasan mit Morchelreis

Zutaten: (4 Personen)

- 30 g getrocknete Morcheln
- 2 Fasane mit ihrer Leber
- 100 g durchwachsener Speck
- 4 cl Cognac oder Weinbrand
- 2 dünne große Scvheiben Speck
- 2 Eßl. Butter
- 2 Tassen Langkornreis
- 2 Tassen Weißwein
- 2 kleine Becher Creme Fraiche

Zubereitung: Die Morcheln in lauwarmem Wasser etwa eine Stunde ausquellen lassen, dann grob hacken. Die Fasane von außen und innen waschen und gut abtrocknen. Speck und Leber pürrieren oder durch den Wolf drehen, 10 g Morcheln zugeben, mit 2 cl Cognac verrühren und die Masse in beide Fasane füllen. Zustecken, jedes Tier pfeffern und salzen und in eine Speckscheibe wickeln. In einer ofenfesten Form 1 Eßl. Butter zerlassen, die Fasane darin anbraten, mit Cognac löschen, mit

Wasser verlängern und die Form in den vorgeheizten Backofen schieben (200 °C). Fasane ab und zu wenden, wenn nötig Wasser angießen. Etwa 45 Minuten garen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die restliche Butter zerlassen, den Reis darin leicht rösten, mit Wasser und Weißwein löschen, Morcheln zugeben, salzen und alles 15 Minuten ausquellen lassen. Die Speckscheiben von den Fasanen lösen, Fasane kurz in den Ofen schieben, mit der Sahne den Bratfond loskochen, salzen und abschmecken. Fasane halbieren und mit der Sauce und dem Morchelreis servieren.

#### 4.8 Flugente in Cognac-Soße

Zutaten: (4-5 Personen)

- 1 Flugente (Barbarie-Ente) von rund 2 kg
- 1 Porreestange
- 2 Möhren
- 3 Schalotten
- 90 g Butter
- 100 g luftgetrockneter milder Schinken oder frischer Speck
- 1 Thymianstengel
- 1 Lorbeerblatt
- 150 ccm trockener Weißwein
- 25 g Mehl
- 50 ccm guter Rotwein
- 1 cl Cognac
- 150 ccm Bouillon
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Ente würzen, in 40 g heißer Butter von allen Seiten bräunen. Mit wenig heißem Wasser ablöschen, zugedeckt im heißen Ofen garen (ca. 45 Minuten). Sie sollte innen noch etwas rosa sein. In der Zwischenzeit Porree, Möhren, Schalotten, alles fein zerkleinert, und den gehackten Schinken in 25 g Butter (beim Speck ohne Butter) auf mittlerer

Flamme andünsten. Thymian, Lorberblatt, Salz und Pfeffer zufügen. 5-10 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme dünsten lassen, zwischen-durch umrühren, damit das Gemüse nicht ansetzt. 100 ccm Weißwein zufügen, leicht einkochen lassen. Die Ente aus dem Topf nehmen, warm stellen. Den Bratfond mit dem restlichen Weißwein und dem Rotwein ablöschen. Bouillon und Cognac zufügen, salzen, pfeffern. Das Mehl mit 25 g Butter verkneten, in der Soße langsam unter Rühren auflösen. Unter das Gemüse rühren, die Ente damit übergießen. Mit Kresse garnieren, mit kleinen Kartoffeln servieren.

#### 4.9 Gefüllte Hähnchenschenkel

Zutaten: (4 Personen)

- 4 Hähnchenschenkel
- je 1/2 rote und grüne Paprikaschote
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Champignons
- 2-3 Eßl. Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- Paprikapulver (edelsüß)
- 250 g Rinderhackfleisch

Zubereitung: Hähnchenschenkel mit einem spitzen, scharfen Messer vorsichtig an der Unterseite entlang einschneiden und die Knochen herauslösen. Dabei aufpassen, daß die Außenhaut nicht zerstört wird. Paprikaschoten waschen, putzen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Paprikaschoten und Zwiebel in Würfel schneiden und mit der zerdrückten Knoblauchzehe, den gehackten Champignons, Ei, Paniermehl und den Gewürzen zum Hackfleisch geben. Alles gut durchkneten und noch einmal pikant abschmecken. Hähnchenschenkel mit der Hackfleischmasse füllen. Die Haut mit einem Baumwollfaden zunähen. Die Schenkel

ein wenig in Form bringen, von außen würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30-40 Minuten garen. Ca. 334 kcal / Portion.

#### 4.10 Gefüllte Tauben mit Pineau des Charentes

Zutaten: (2 Personen)

- 2 Täubchen von rund 500 g
- 100 g milder Schinken
- 1 Ei
- 100 g fein gehacktes Mett
- 2 Schalotten
- 200 ccm Südweingläser Pineau des Charentes
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Gehackten Schinken, Ei, Mett, die gehackten Schalotten, die Hälfte des Pineau, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Die Täubchen damit füllen und zunähen. In eine Kasserolle legen, mit der Butter, 1 Glas Wasser, Salz und Pfeffer 45 Minuten im heißen Ofen braten. Nach der Hälfte der Garzeit den restlichen Pineau zufügen. Die Täubchen oft begießen. Grüne Erbsen schmecken gut dazu und z.B. Baguette statt Kartoffeln.

#### 4.11 Gegrillte Wachteln am Spieß

Zutaten: (4 Portionen)

- 8 Wachteln
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- edelsüßer Paprika
- 3 El Butter
- 1 kl. Dose Weinblätter

- 8 Schb. grüner Speck, große

Zubereitung: Die ausgenommenen Wachteln innen mit Haushaltspapier säubern und mit Wasser gut abwaschen, gut trocknen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Butter in einem Pfännchen langsam flüssig (nicht braun!) werden lassen und die Wachteln damit begießen. Die Weinblätter aus der Dose nehmen und auf einem Brett auslegen. Jede Wachtel in Weinblätter einwickeln, dann in je 1 Scheibe Speck. Die Speckscheiben mit Rouladennadeln befestigen. Die Wachteln so auf Spieße stecken, daß sie sich gleichmäßig drehen. Über dem Grill in 15-20 Minuten garen. Sofort servieren. Tip: Wer lieber eine knusprige Haut haben möchte, kann die Wachteln nach 15-20 Minuten aus der Schale wickeln und auf dem Grill kurz Farbe annehmen lassen. Der Speck wird entfernt und die Weinblätter getrennt zu den Wachteln gereicht.

#### 4.12 Hähnchen-Brustfilet Americain

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Hähnchenbrustfilet, paniert!
- 8 Speckscheiben, durchwachsen
- 12 dicke Tomatenscheiben
- Brunnenkresse
- 1000 g. Mais

Zubereitung: Die 2 Hähnchenbrustfilets zubereiten und warmstellen. 4 Scheiben durchwachsenen Speck und 6 dicke Scheiben Tomaten scharf anbraten und auf den Hähnchenbrustfilets verteilen. Mit reichlich Brunnenkresse garnieren. Als Beilage wird dann in Butter gedünsteter Mais serviert. That tastes great!

#### 4.13 Hähnchen mit Paprikaschoten und Peperoni

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 rote Zwiebeln
- 300 g. Tomaten
- 1 rote Paprikaschote

- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 milde frische Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Zuckermais (Abtropfgewicht 285 g)
- 1 Hähnchen (etwa 1 kg)
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 2 El Öl
- einige Spritzer Tabasco

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Die Paprikaschoten und die Peperoni vierteln, vom Stielansatz und den Kernen befreien, waschen und in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Mais abtropfen lassen, dann mit den vorbereiteten Zutaten in einer ausreichend großen, feuerfesten Form gründlich mischen. Das Hähnchen innen und außen waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf das Gemüse legen und mit dem Öl beträufeln. Das Ge- müse mit dem Tabasco würzen. Die Form mit dem Rost in die untere Schiene des Gerätes geben , und das Hähnchen zugedeckt bei Mikrowellenleistung 360 Watt und Umluft 200 °C (Ober- u. Unterhitze 220 °C) 35-38 Minuten garen, bis es schöne gebräunt ist. Das Hähnchen dabei nach etwa 15 Minuten in der Form drehen und wenden, dann offen fertig garen. Das Hähnchen vierteln und mit dem Gemüse servieren. Pro Person 1600 kJ/380 kcal

#### 4.14 Hähnchen mit Roquefort

Zutaten: (3-4 Personen)

- 1 Hähnchen von 1,5 kg
- 50 g Paniermehl

- 50 g Roquefort
- 1 geschlagenes Ei
- 1/8 l Milch
- 100 g Rosinen
- 25 g Butter
- 1 Eßl. Öl
- 150 ccm trockener Weißwein
- 100 g Creme Fraiche
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Paniermehl, Käse, Ei, Milch und die Hälfte der Rosinen gut miteinander vermischen. Das Hähnchen damit füllen und gut zunähen. Butter und Öl erhitzen, das Hähnchen darin von allen Seiten bräunen. Weißwein, 1 Glas Wasser und den Rest der Rosinen mit Salz und Pfeffer zufügen und zugedeckt 40 Minuten auf kleiner Flamme garen. Die Soße mit Creme Fraiche binden. Dazu passen Möhrchen und Kartoffeln.

#### 4.15 Hähnchen mit Zitrone

Zutaten: (2-3 Personen)

- 1 Hähnchen
- 100 g Butter
- 1 Glas trockener Weißwein
- 1/4 l Bouillon (aus Würfel oder Paste)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Würfel Zucker
- 3 Zwiebeln
- 3 unbehandelte Zitronen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Das Hähnchen in der heißen Butter von allen Seiten bräunen.

Mit dem Weißwein und der Bouillon ablöschen. Lorbeerblätter, Zucker, die gehackten Zwiebeln und die geviertelten Zitronen mit der Schale zufügen. Salzen und pfeffern. 40 Minuten auf kleiner Flamme garen. Das Hähnchen herausnehmen und warmstellen. Die Soße etwas einkochen lassen, wenn nötig. Als Beilage paßt Reis, Baguette oder Kroketten.

#### 4.16 Hähnchen Pere Lathuile

Zutaten: (3 Personen)

- 1 Hähnchen
- 100 g Butter
- 6 Kartoffeln
- 4 blanchierte Artischockenböden
- 2 Schalotten
- 1 Thymianstengel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Stengel Petersilie
- 300 ccm trockener Weißwein
- 1 Tasse Bouillon
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Das Hähnchen zerteilen, in der heißen Butter bräunen und herausnehmen. Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben und bräunen. Die Artischockenböden, die gehackten Schalotten, das Kräuterbündel und die Hähnchenteile zufügen. Salzen und pfeffern. Mit Weißwein und Bouillon begießen. Im heißen Ofen zugedeckt 40 Minuten garen. In der Kasserolle mit Baguette servieren.

#### 4.17 Huhn in Erdnuß-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 800 g Hühnerbrust

- 1 Stück frischer Ingwer (30 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Teel. Koriander
- 1 Teel. Kreuzkümmelpulver
- 1/2 Teel. Salz
- 1/2 Teel. Pfeffer
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 200 g Brokkoli oder grüne Bohnen
- 1 große Zwiebel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 -6 getr. Chilischoten
- 80 g ungesalzene Erdnüsse
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Eßl. Zucker
- 2 -3 El Sojasauce
- Öl zum Braten

Zubereitung: Hühnerfleisch würfeln, Ingwer schälen und sehr fein hacken, Knoblauchzehen pellen und durch die Presse drücken. Ingwer und Knoblauch zusammen mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Zimt und Nelken zu einer Paste zerstossen. Das Fleisch damit einreiben und 1 Stunde durchziehen lassen. Brokkoli oder Bohne putzen. Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser in etwa 10 Minuten knapp garen, Bohne ca. 20 Minuten garen. Zwiebeln pellen, würfeln, Frühlingszwiebeln putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Chilischoten zerreiben. Die erdnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht rösten, dann mahlen. In einer grossen Pfanne die Zwiebeln in 3 El Öl hellgelb werden lassen, dann Brokkoli oder Bohnen, Frühlingszwiebeln und Chilischoten hinzufügen und alles unter Rühren 2-3 Minuten braten. Das Gemüse herausnehmen oder beiseite schieben und das Hühnerfleisch von allen Seiten anbraten. Mit dem Gemüse vermischen und mit Kokosmilch ablöschen. Zucker, Sojasoße und Erdnüsse

zufügen und das Gericht evtl. mit Salz abschmecken. Noch weitere 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Sofort zu Reis oder Fladenbrot servieren.

#### 4.18 Hühnchen mit Käse

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Hühnchen (ca. 1000-1200 g)
- 2 Schalotten
- 1 Stg. Lauch
- 50 g. Butter
- 2 Eßl. Mehl
- 400 ml Weißwein
- 200 ml Wasser
- 200 ml Creme fraiche
- 100 g. Gruyere, gerieben (ersatzweise Emmentaler)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung: Das küchenfertige Hühnchen in 4-8 Portionsstücke zerteilen, waschen und abtrocknen. Lauch und Schalotten fein schneiden. In einer großen Bratkasserolette die Butter erhitzen, Lauch- und Schalottenwürfel unter Umrühren etwas Farbe nehmen lassen, Hähnchenteile einlegen und hell anbräunen und unter kräftigem Rühren Wein und Wasser zugeben. Zum Kochen bringen, Gewürze zufügen und unter geschlossenem Deckel bei kleinem Feuer etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Die fertigen Hähnchenteile auf einer Platte anordnen, mit der Hälfte des geriebenen Käses bestreuen und bei starker Oberhitze im Ofen hell gratinieren. In der Zwischenzeit den restlichen Käse in die Sauce rühren und einige Minuten mitkochen lassen. Creme Fraiche unterziehen, die Sauce abschmecken und zu den überbackenen Hühnchen servieren.

Dazu schmecken Nudeln, ein frischer grüner Salat und ein leichter, kühl getrunkener Rhone-Rotwein.

#### **4.19 Junge Ente mit weißen Rübchen**

Zutaten: (3-4 Personen)

- 1 junge Ente von 1,5 kg
- 50 g Butter
- 100g geräucherter, durchwachsener Speck
- 1 Möhre
- 3 Schalotten
- 600 g weiße Rübchen
- 150 ccm trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Ente in der heißen Butter von allen Seiten bräunen und herausnehmen. In dem Bratfett den gewürfelten Speck, die geputzte, grob zerhackte Möhre, die geschälten und in Scheiben geschnittenen Schalotten und die geschälten Rübchen goldgelb dünsten. Mit dem Wein und 1 Glas Wasser ablöschen. Salzen und pfeffern. Die Ente wieder hineingeben und zugedeckt auf kleinem Feuer 45 Minuten schmoren. Die Ente mit dem Gemüse umgeben und mit Baguette servieren.

#### **4.20 Karamellisiertes Hähnchen**

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Hähnchen ca. 1.2 kg
- 100 g. Schalotten
- 250 g. gelbe Zucchini
- 250 g. grüne Zucchini
- 200 g. gelbe Kirschtomaten
- 200 g. rote Kirschtomaten
- 3 frische Stiele Salbei
- 2 Chilischoten

- 4 EL Zucker
- 4 Lorbeerblätter
- 200 ml Rotwein-Essig
- Salz
- 3 EL Zitronensaft
- Edelsüßpaprika
- Zitronenspalten

Zubereitung: Hähnchen in 8 Teile zerlegen, waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Schalotten schälen. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls putzen und waschen. Salbei waschen, grob hacken. Chili der Länge nach einritzen. Kerne sorgfältig (!) mit einem spitzen Küchenmesser entfernen und die Schoten in Ringe schneiden.

Zucker im Bräter unter Rühren goldbraun schmelzen. Schalotten und Lorbeer zufügen. Mit Essig und 1/2 l Wasser ablöschen. Vorbereitetes Gemüse und Salbei zufügen. Mit Salz, Chili und Zitronensaft würzen. Alles ca. 5 Minuten bei starker Hitze kochen.

Hähnchenteile mit Salz und Paprika bestreuen und auf das Gemüse legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° C / Gasherd: Stufe 3 / Umluft: 175° C) ca. 35 Minuten schmoren. Nochmals abschmecken und mit Zitrone garniert servieren.

Dazu dann Reis servieren.

Pro Portion ca. 1680 Joule / 400 Kalorien.

#### 4.21 Marinierte Hähnchenschenkel

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Hähnchenschenkel
- Saft von 2 Zitronen
- 1/8 l Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

- Pfeffer
- einige Salbeiblätter

Zubereitung: Aus Zitronensaft, Olivenöl und gepreßtem Knoblauch eine Marinade rühren. Die Hähnchenschenkel über Nacht in der Marinade ziehen lassen. Herausnehmen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Haut von den Hähnchenschenkeln leicht anheben und die Salbeiblätter darunterschieben. Die Schenkel ca. 12 Minuten von jeder Seite grillen, dabei mehrmals wenden. Dazu paßt eine süß-saure oder eine Curry-Sauce.

#### 4.22 Marinierte Putenkeule

Zutaten: (4 Personen)

- 2 Saftorangen
- 3 Eßl. Sesamöl
- 2 Eßl. flüssiger Honig
- 2 Eßl. süße Sojasoße
- Chilipfeffer
- Salz
- 1 Putenoberkeule (etwa 1,2 kg)
- 3-4 Knoblauchzehen
- je 200 g Schalotten und Möhren
- 1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Für die Marinade Orangensaft, zwei Eßl. Sesamöl, Honig und Sojasoße verrühren und mit Chilipfeffer und Salz pikant abschmecken. Putenkeule und abgezogene Knoblauchzehen zwei Stunden in die Marinade geben. Bräter mit restlichem Öl ausstreichen. Putenkeule aus der Marinade nehmen, trockentupfen und mit geputztem Gemüse in den Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen 200 °C / Umluft 175 °C / Gas Stufe 5 ca. 20 Minuten braten. Marinade dazugeben und eine Stunde weiterbraten. Zwischendurch öfter mit Bratensaft begießen und eventuell mit Pergamentpapier abdecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Spätzle oder Reis. Pro Portion ca. 385 kcal.

**4.23 Peking-Ente mit Mandarin-Pfannkuchen**

Zutaten: (4-6 Portionen)

- 1 küchenfertige gut gemästete Bauernente ca. 2,5kg
- Pflaumen-Dip süß-scharf
- Hoisinsauce
- 1 Bund Frühlingßwiebeln
- 1 Gurke

Für die Glasur:

- 4 Eßl Honig
- 4 Eßl dunkle Sojasauce
- 75ml trockener Sherry
- 1/2 Teel. geriebene frische Ingwerwurzel
- 1/2 Teel. Salz

Für den Pfannkuchenteig:

- 300 g Mehl
- 1/4 l kochendes Wasser
- 2 Eßl Erdnussöl

Zubereitung: Die Ente innen und aussen waschen und trockentupfen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Ente 5 Sekunden blanchieren.

Am Hals über Nacht zum Trocknen aufhängen.

Den Honig mit der Sojasauce, dem Sherry, dem Ingwer und dem Salz zu einer Glasur verrühren und die ganze Ente damit innen und aussen einreiben.

Am Hals ca. 3 Stunden an einem luftigen Platz zum Trocknen hängen; man kann mit einem Ventilator nachhelfen. Diese Prozedur eventuell nochmals wiederholen bis die Ente wie lackiert aussieht.

Während die Ente gebraten wird kann man die Pfannkuchen, den Pflaumen Dip und das Gemüse zubereiten.

Die Frühlingßwiebeln putzen, waschen und die Hälfte in schräge ca. 3 cm lange Stücke, den Rest in Pinsel schneiden, die Pinsel in kaltes Wasser legen.

Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne entfernen, dann in ca. 1/2cm dicke Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Ente mit der Brust nach oben auf einen Bratrost legen und diesen auf die mittlere Ofenschiene schieben.

In die Fettpfanne etwas heißes Wasser geben, die Ente darf aber nicht mit dem Wasser in Berührung kommen, 90 - 120 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Garzeit die Temperatur auf 160 Grad zurückschalten, die Ente wenden, damit sie von allen Seiten schön knusprig braun wird.

Die Ente ist gar, wenn man mit einer Gabel hineinsticht und kein blutiger Saft mehr austritt.

Nach dem Garen 15 Minuten ruhen lassen.

Die Haut und das Fleisch von den Knochen lösen und getrennt in mundgerechte Stücke schneiden, auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Für den Pfannkuchenteig das Mehl in eine Schüssel sieben, das heiße Wasser darübergiessen und den Teig solange kneten, bis er locker und glatt ist.

Mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen, auf einem bemehlten Brett ca 1/2 cm dick ausrollen und mit einem Förmchen oder Wasserglas, ca. 6 cm Durchmesser, Plätzchen ausstechen.

Jedes zweite Plätzchen mit Öl bestreichen und ein unbestrichenes darauf legen, dann mit der Nudelrolle von der Mitte her ausrollen, bis der Pfannkuchen ca. 15cm Durchmesser hat. Mit den anderen Teigplätzchen ebenso verfahren.

Eine Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen ohne Fett auf beiden Seiten hellbraun backen, dann wieder vorsichtig auseinanderziehen und erst zur Hälfte, dann auf ein Viertel falten und warmstellen.

Nun die Pfannkuchen auf eine Teller legen, den Frühlingßwiebelpinsel in die Hoisinsauce tauchen, den Pfannkuchen auseinanderfalten und damit bestreichen, zuerst wird die Haut gegessen und dann das Fleisch.

Ein Stückchen Haut, Frühlingßwiebelringe und Gurkenstreifen dazulegen, den Pfannkuchen aufrollen, in den Pflaumen-Dip stippen und mit den Fingern essen.

Als Getränk empfiehlt sich Reiswein oder grüner Tee.

#### 4.24 Perlhuhn mit Pfifferlingen

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Perlhuhn, jung (ca. 1000-1200 g)
- 300 g. Pfifferlinge, frisch
- 100 g. Butter
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Salbeiblatt
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Rotwein, nicht zu jung (z.B. Beaujolais 1982)

Zubereitung: Das küchenfertig vorbereitete Perlhuhn vierteln, waschen und gut abtrocknen. Pfifferlinge putzen, gründlich waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln, gut abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch hacken. In einer Bratkasserolle die Hälfte der Butter zerlassen und die Perlhuhnteile von allen Seiten anbräunen. Schalotte und Knoblauch zufügen und goldgelb braten. Rotwein angießen und etwas verkochen lassen. Salz, Pfeffer, Lorbeer- und Salbeiblatt zugeben und unter geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze 20-30 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Pfifferlinge darin bei starkem Feuer unter Umrühren etwa 10 Minuten braten, bis das ausgetretene Wasser fast verkocht ist. Jetzt die Pfifferlinge zu dem Perlhuhn in den Schmortopf geben und zusammen fertig schmoren. Die Hühnchenteile in der pikant abgeschmeckten Sauce servieren. Dazu den gleichen Rotwein reichen, der zum Kochen verwendet wurde.

#### 4.25 Perlhuhn mit Sektkraut

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Perlhuhn
- 80 g. Schweineschmalz
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 6 Wacholderbeeren
- 100 g. gewürfelter Räucherspeck
- Salz
- Pfeffer
- 1/8 l süße Sahne
- 500 g. Sauerkraut
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 50 g. Schweineschmalz
- 1/2 l Brühe
- 1/4 l Sekt

Zubereitung: Zuerst das Schweineschmalz für das Sauerkraut erhitzen.

Kraut mit Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zufügen, leicht anschmoren. Die Brühe aufgießen, den Deckel schließen und etwa 40 bis 50 Minuten dünsten. 10 Minuten vor Gar-Ende den Sekt zufügen. In der Zwischenzeit das Perlhuhn mit der Zwiebel und dem Räucherspeck im heißen Schmalz anbraten. Gewürze und Wacholderbeeren zugeben und zugedeckt 50 Minuten schmoren. Danach die Soße abschmecken und mit Sahne verfeinern. Das gekochte Sauerkraut auf eine Platte legen. Das Perlhuhn vierteln, daraufsetzen und mit der Soße übergießen.

#### 4.26 Pikante Hähnchenroulade

Zutaten:

- 1 frisches, küchenfertiges Hähnchen (1100 g)
- 500 g Hühnerbrüste

- Pergamentpapier
- Hähnchenleber (von obigem Hähnchen)
- 1 Zwiebel
- 3 gewässerte Sardellenfilets
- 1 kleines Glas Kapern
- 4 Eßl Semmelbrösel
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Teel. Thymian
- 2 Eßl Weinbrand
- Baumwollfaden
- 2 Eßl Butter
- 1 Teel. Paprika, edelsüß
- 3 Eßl Butter
- 1 Tomate
- Petersilie

Zubereitung: Das Hähnchen und die Hühnerbrüste unter fliessend kaltem Wasser waschen. Dabei die Innereien entfernen, die Hähnchenleber wird jedoch für das Gericht benötigt. Mit Küchenkrepp trockentupfen. Das Hähnchen am Rücken mit der Geflügelschere durchtrennen, dann zur Brust hin entbeinen, so daß 2 Hälften entstehen. Dabei die Haut nicht verletzen. Das Fleisch mit einem sehr scharfen Messer immer an den Knochen entlang einritzen und vorsichtig nach unten schieben. Die Flügel an den Gelenken abschneiden. Die oberen Flügelteile und die Schenkel an den Innenseiten aufschneiden und das Fleisch rund um die Knochen lösen. Die Hähnchenteile zwischen zwei Blätter Pergamentpapier legen und leicht flach klopfen. Die Hähnchenleber waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Zwiebel schälen, vierteln und zusammen mit den Hühnerbrüsten, der Hähnchenleber und den gewässerten Sardellenfilets durch den Fleischwolf (grobe Scheibe) drehen. Die Petersi- lie waschen, trockenschwenken und feinhacken. Die Kapern in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zusammen mit den Semmelbröseln unter die Fleischmasse kneten. Mit Pfeffer, Thymian und Weinbrand

würzen, wenn nötig nachsalzen. Die Füllung auf die Hähncheninnenseite geben und glattstreichen, dabei ringsherum einen freien Rand lassen. Die Hähnchenhälften vorsichtig aufrollen und mit einem Baumwollfaden umwickeln. Die Butter zerlassen, mit dem Paprika vermischen und die Roulade damit einpinseln. Die Butter in einem Bräter schmelzen und die Hähnchenroulade darin von allen Seiten anbraten. In den Backofen geben und bei 200 Grad 60 - 70 min braten. Zwischen durch mit dem Bratenfond begießen. Die fertige Roulade kurz ruhen lassen, dann den Baumwollfaden entfernen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren. Dazu Kartoffelschnee und Wirsinggemüse.

#### 4.27 Pouarde in Estragonsauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 1/2 kg Pouarde
- 100 g. Butter
- 1 Str. Estragon (o. 2 Teel. getrockneter Estragon)
- Salz
- Pfeffer
- 3 Schalotten
- 1 Möhre
- 15 ml Wasser
- 200 ml Weißwein, abgelagert (Spätlese)
- 200 ml Creme fraiche

Zubereitung: Die küchenfertig vorbereitete Pouarde waschen und gut trocknen. Frischen Estragon mit heißem Wasser übergießen, trocknen lassen. Die Blätter von den Stielen lösen und fein hacken. 30 g Butter mit Salz, Pfeffer und 1 Tl gehacktem, frischen oder getrockneten Estragon vermengen und in die Pouarde füllen. Die Pouarde zunähen und dressieren. Schalotten und Möhre fein würfeln. In einem hohen Bratentopf die restliche Butter siedend erhitzen und die Pouarde zusammen mit den Schalotten goldgelb anbraten. Möhrenwürfel zugeben, mit 100 ml Wein ablöschen, Pfeffer und Salz zugeben und die Pouarde zugedeckt bei

kleiner Hitze 60 Minuten schmoren. Dabei nach und nach das Wasser angießen. Die fertige Pouarde auf einer Servierplatte warm halten. Den Fond durch ein Sieb passieren, restlichen Wein und gehackten Estragon zugeben, Creme fraiche unterrühren und offen etwa 10 Minuten stark kochen lassen. Inzwischen die Pouarde in Portionsstücke zerteilen. Den austretenden Sud unter die Sauce rühren. Pouardenteile in eine vor-gewärmte Servierschale legen und mit der nochmals abgeschmeckten heißen Sauce übergießen.

#### 4.28 Putengeschnetzeltes mit Spinatos

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g. Bandnudeln, grün (Spinatos)
- 1/2 Stg. Porree
- 200 ml trockener Landwein
- 150 g. Creme Double
- 500 ml. Sahne
- 100 g. Champignons, frisch (in Scheiben geschnitten)
- 500 g. Putenfilet (in fingerbreite Stücke geschnitten)
- 30 g. Fett

Zubereitung: Die Spinatos nach Vorschrift 'al dente' garen, auf vier Teller verteilen und die Teller mit ein paar Stücken Tomaten verzieren.

Während dem Garen der grünen Nudeln, das Fett in einer Pfanne erhitzen und wenn es heiß ist, die in Fingerbreite geschnittenen Putenfiletstücke darin anbraten. Die in Scheiben geschnittenen Pilze hinzugeben und warten bis diese leicht angedünstet sind.

Anschließend den Porree hinzugeben und etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren weiterbraten lassen. Den sich gebildeten Sud aus der Pfanne in einen anderen Behälter abdekandieren und den Pfanneninhalt 1/2 Minute unter ständigem Rühren weiterbraten. Nun gießt man den Wein zum Bratgut und lässt alles etwa eine Minute köcheln. Im Anschluß hieran gießt man die Sahne hinzu, gibt die Creme Double hinzu und würzt mit Pfeffer, Salz und etwas Thymian (durch probieren nach belieben abschmecken). Unter ständigem Rühren wartet man nun bis

sich der flüssige Teil dieses Gemisches einreduziert hat (d.h. bis der Soßenanteil in der Pfanne etwas zähflüssig wird).

Nun verteilt man den Pfanneninhalt auf die vier Teller auf denen die Spinatos liegen.

#### **4.29 Putenkeulen mit Mais**

Zutaten: (4 Personen)

- 2 schöne Putenkeulen
- 50 g Butter
- 3 Schalotten
- 1 Möhre
- 1 Dose Maiskörner
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Keulen würzen und auf die Backofenpfanne legen. Mit den geviertelten Schalotten und der gescheibeten Möhre umlegen. Butterflöckchen zufügen. Im heißen Backofen rund 30 Minuten braten. Fleisch und Gemüse muß gut bräunen. Zwischendurch wenden und begießen. Die Keulen herausnehmen und warmstellen, das Gemüse entfernen. In dem Bratensaft den Mais erhitzen. Die Keulen mit dem Mais umgeben servieren. Dazu passt jedes Gemüse der Saison und Pommes Frites.

#### **4.30 Putenrouladen mit Kse-Hirse-Fllung**

Zutaten: (4 Portionen)

- 80 g Hirse
- 200 ml Hhnerbrhe
- 100 g mittelalter Gouda
- 8 gefllte grne Oliven
- 4 entsteinte, schwarze Oliven
- 4 groe Basilikumblätter

- 4 Putensteaks, je etwa 150 g
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Mehl zum Bestäuben
- 40 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Geflügelfond
- 125 ml Sahne
- gerebelter Salbei

Zubereitung: Hirse mit Brühe aufkochen, 20 Minuten bei milder Hitze ausquellen und erkalten lassen. Käse würfeln, Oliven und Basilikum hacken. Die Putensteaks flachklopfen und mit Pfeffer und Salz bestreuen. Hirse mit Käse, Oliven und Basilikum mischen, Steaks damit bestreichen, zusammenrollen, zustecken und mit Mehl bestäuben. In Butter braun anbraten, mit Wein ablassen und 20 Minuten schmoren lassen. Rouladen herausnehmen und warm stellen. Schmorfond mit Geflügelfond und Sahne ablassen, bei starker Hitze um etwa ein Viertel einkochen lassen. Danach durch ein Sieb gießen. Mit Pfeffer, Salz und Salbei abschmecken.

#### 4.31 Rebhühnchen provencalisch nach König René

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Rebhühnchen, jung
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Weintrauben, klein, grün
- 16 Weinblätter, groß und frisch
- 4 Schalotten, fett u. dünn
- 3 EL Olivenöl
- 300 g. Champignons, klein
- 30 g. Butter

- 1/4 liter Roswein, provencalisch

Zubereitung: Die küchenfertig vorbereiteten Rebhühnchen waschen, gut austrocknen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gewaschenen, abgetrockneten Weintrauben füllen. Die Öffnung zunähen. Weinblätter in warmem Wasser gründlich waschen und vorsichtig abtrocknen. Jedes Rebhühnchen mit einer Speckscheibe belegen, in 4 Weinblätter wickeln und paketartig verschnüren. Champignons putzen, waschen, trocknen lassen. Größere Pilze halbieren, die kleinen ganz lassen. In einem Schmortopf das Öl erhitzen, die Rebhühnchen von allen Seiten hell anbräunen, mit Wein ablöschen und unter geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. In der Zwischenzeit in einer kleinen Kasserolle die Butter zerlassen, Champignons unter Umrühren andünsten, würzen, Deckel schließen und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Die fertigen Rebhühnchen aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den Weinsud bei starker Hitze offen einkochen lassen bis zur gewünschten Konsistenz. Die Champignons zugeben, gut verrühren und abschmecken. Zum Servieren die Rebhühnchen aus den Weinblättern wickeln, Speck entfernen und die Rebhühnchen halbieren. Mit den Weintrauben zusammen anrichten und die Champignon-Weinsauce dazu reichen.

#### 4.32 Taubenkotelett in Basilikumschaum

Zutaten: (2 Portionen)

- 4 Tauben
- 200 g. Gänsestopfleber, frisch
- 1 Schweinsnetz
- 1 El Cognac
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Prise Thymian
- Tomatenpüree (etwas)

- 1/8 liter Kalbs-Geflügelfond
- 1 Str. Basilikum
- 1 Tasse süße Sahne

Zubereitung: Brüste und Schenkel der Taube auslösen bzw. abschneiden, die Haut abziehen, in einem Teller leicht salzen, pfeffern sowie mit Cognac übergießen und etwas stehen lassen. Das vom Metzger vorbereitete Schweinsnetz auslegen und darauf ein halbes Taubenbrüstchen, eine Scheibe Gänseleber, einen Taubenschenkel, ein halbes Taubenbrüstchen übereinanderlegen, mit dem Netz einschlagen und zubinden. Salzen und pfeffern und im auf 250 Grad vorgeheizten Backofen 10 bis 15 Minuten braten.

Taubengerippe und die in Stücke geschnittene Möhre und Zwiebel mit Thymian bestreuen und in einer heißen Pfanne gut anbräunen, Tomatenmark hinzugeben, mit dem Kalbs-Geflügelfond angießen und sehr stark einkochen, es sollte sirupartig werden. Durch ein sehr feines Sieb passieren, Basilikum und Sahne unterziehen und abschmecken.

#### 4.33 Wachteln mit Kirschen

Zutaten: (3 Personen)

- 6 Wachteln
- 50 g Butter
- 2 Eßl. Cognac
- 150 ccm trockener Weißwein
- 300 g Süßkirschen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Wachteln in der heißen Butter von allen Seiten bräunen. Mit dem erwärmten Cognac begießen und anzünden. Die Flamme mit dem Weißwein löschen. Salzen, pfeffern und zugedeckt 15 Minuten schmoren. Die entkernten Kirschen zufügen und weitere 10 Minuten garen. Die Wachteln mit den Kirschen umgeben und mit dem Bratsaft begossen servieren. Dazu paßt Toast, knusprige Baguettes oder Reis.

## 5 Lamm

### 5.1 Haxe und Filet vom Lamm mit Gemüsen

Zutaten: (1 Portion)

- 1 Lammhaxe
- 1 Lammfilet
- 1 El Öl
- 4 Schalotten
- frischer Lorbeer
- frischer Rosmarin
- frischer Thymian
- frischer Knoblauch
- etwas Sellerie
- 1/4 l kräftiger Rotwein
- 1/4 l Lammfond
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Öl

Zubereitung: Filet und Haxe fein parieren, Knochen der Haxe freischaben und mit Pfeffer und Salz würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und nur die Haxe rundherum kräftig anbraten. Im auf 280 °C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten mit den Schalotten sowie den frischen Kräutern und dem Sellerie schmoren. Pfanne auf den Herd stellen, Haxe herausnehmen und warm stellen. Bratenfond mit Rotwein ablöschen und Lammfond auffüllen, kurz aufkochen lassen und passieren. Soße bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Lammfilet würzen, Öl in der Pfanne erhitzen und das Lammfilet darin rundherum gut anbraten. Zum Durchziehen vom Feuer nehmen und warm stellen. Lammhaxe und -filet auf heißem Teller anrichten, mit jungem Gemüse umlegen und Soße dazugeben.

## 5.2 Hirtenspieß

Zutaten: (4 Portionen)

- 6 Eßl. Olivenöl
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Teel. getrocknete Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Lammfleisch
- 2 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung: Aus dem Öl, dem Knoblauch und den Kräuter der Provence ein Kräuteröl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammfleisch abspülen, gut trockentupfen und würfeln. Die Tomaten, die Aubergine und die Paprikaschote waschen, Stiele entfernen und würfeln. Die Gemüsezwiebel schälen und achteln. Alle Zutaten abwechselnd auf Grillspieße stecken und mit dem Kräuteröl bepinseln. Mindestens 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen. Die Spieße ca. 12 Minuten von jeder Seite grillen, dabei mehrmals wenden. Das Basilikum in Streifen schneiden und die Spieße vor dem Servieren damit bestreuen. Dazu paßt eine Knoblauch- oder eine Schaschlik-Sauce.

## 5.3 Lammrücken im Kräutermantel

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 Lammrücken, längs vom Rückgrat getrennt und Rückenwirbel ausgehackt (kann alles beim Metzger vorbestellt werden)
- 1 Fenchelknolle, klein
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln

- 100 g. Selleriekolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 Stl. Petersilie, kraus
- 1 Bd. Kerbel
- 1 Bd. Salbei
- 3 Weißbrotscheiben
- 1 Eßl Mehl
- 2 Eiklar
- 40 g. Butter
- 1 Schuß Pernod
- 1 Eßl Mehl

Zubereitung: Den Lammrücken von Haut, Fett und Sehnen befreien. Das Fleisch zwischen den Rippen herauslösen, so daß die Rippen ca. 5 cm freistehen. Die Rippen sorgfältig von Fleischresten freischaben, Knochen in wenig Öl anrösten, Sehnen, Haut und Fleischabschnitte dazugeben (wichtig für die Sauce!). Zwiebeln und Sellerie grob zerteilen und mitrösten. Dann den feingewürfelten Fenchel, das gewiegte Fenchelkraut und 1 Knoblauchzehe zugeben. Kurz anschwitzen. 1/2 l Wasser zugießen. Aufkochen lassen, abschäumen und 1/2 Stunde kochen lassen. Während dieser Zeit die Schalotten, die zweite Knoblauchzehe und die Kräuter fein wiegen. Das Weißbrot ohne Kruste fein reiben und damit vermischen. Den Lammrücken salzen, pfeffern, in Mehl wenden und durch das geschlagene Eiklar ziehen. Mit der Kräuter-Weißbrotmischung panieren. Den Ofen auf 180° C vorheizen, den Lammrücken auf die unterste Schiene stellen. Etwa 6 Minuten auf der Fleischseite anbraten. Dann den Lammrücken auf die Rippen stellen und weitere 6 Minuten braten. 40 g Butter zugeben, den Lammrücken wenden und ca. 4 Minuten nachbraten. Fleisch herausnehmen und warmstellen. Den Lammfond durch ein Tuch passieren, den Bratensatz mit dem Fond ablöschen und einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Pernod abschmecken. Das Mehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und unter ständigem Rühren in die kochende Sauce geben. Zum Servieren den Rücken aufschneiden und mit der Sauce übergießen. Info: Pro Portion ca. 660 kcal.

**5.4 Melissen-Lamm mit Erbsen**

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg Lamm-Schulter
- 4 Eßl Öl
- Salz, Pfeffer a.d.M.
- 1 Eßl Mehl
- 300 g TK Erbsen
- 200 g Creme Fraiche
- 1 Bund Zitronenmelissen
- 2 Teel. fein abger. Schale von unbeh. Zitrone

Zubereitung: Das Lammfleisch in Würfel schneiden. Im heißen Öl von allen Seiten anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Nach und nach 1/4 l heißes Wasser zugießen. Zugedeckt ca. 45 min schmoren, dann Erbsen und Creme fraiche dazu und 5-10 min im offenen Topf garen. Die Melissenblätter hacken und zusammen mit der Zitronenschale unterziehen. Mit Reis servieren.

**5.5 Milchlammrücken in der Kräuterkruste**

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 gr. Möhre
- 1/2 Selleriekrolle
- 1 Stange Lauch
- 2 geschälte Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Teel. Wacholderbeeren
- 1 Teel. Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teel. gerebelter Majoran
- 1 Milchlammrücken (vom Metzger auslösen lassen, Knochen mitnehmen!)

- je 1/2 Bund Kerbel, Estragon, Basilikum und Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 250 g Semmelbrösel
- 1 Eigelb
- 1 Ei
- 3 Eßl Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Möhre und Sellerie schälen, waschen und fein würfeln. Petersiliengelenstengel feinschneiden, Blätter beiseite legen. Das Gemüse mischen.

Wacholderbeeren und Pfefferkörner zerdrücken, Lorbeerblätter grob krümeln und mit Majoran sowie 1 Teel. Gemüse mischen. Übriges Gemüse abgedeckt aufbewahren. Den sorgfältig von Fett und Sehnen befreiten Lammrücken rundherum mit dieser Trockenbeize einreiben. 24 Stunden durchziehen lassen.

Kerbel, Estragon, Basilikum, Thymian, Rosmarin und die Petersiliengelenblätter feinschneiden, Semmelbrösel und Eigelb zusammen mit den Kräutern in eine Schüssel geben. Ei zugeben. Die Kräuter, die Brösel, das Eigelb und das Ei mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zu einer dicken Paste verarbeiten.

Den Lammrücken sorgfältig von der Beize befreien. Das Fleisch in heißem Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten und auskühlen lassen. Die leicht eingefettete Fettfangschale des Backofens mit der aufbewahrten Gemüsemischung belegen.

Den abgekühlten Lammrücken rundherum mit der Kräuterpaste bestreichen. Auf das Gemüse in der Fettfangschale legen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad ca. 15 Minuten braten. Herausnehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Den Heidschnuckenrücken zum Servieren in Scheiben schneiden und auf vorgewärmte Teller verteilen.

## 5.6 Überbackene Lammkeule

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 1/2 kg Lammkeule
- 250 g. gewürfelte Zwiebeln
- 100 g. gewürfeltes Dörrfleisch
- 30 g. Mehl
- 1/8 l Fleischbrühe
- 1/8 l süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 80 g. Fett zum Braten

Zubereitung: Die gewürzte Lammkeule im heißen Fett knusprig anbraten. Zwiebeln und Dörrfleisch zugeben. Leicht mitrösten lassen, mit Mehl bestäuben und die Brühe angießen. Bei geschlossenem Topf 70 Minuten schmoren. Anschließend das Fleisch in Scheiben schneiden, in eine gefettete Form legen und warm stellen. Die Sauce im Mixer pürieren, mit Sahne und Gewürzen verfeinern. Über das Lammfleisch gießen und unter dem Grill goldgelb überbacken.

## 6 Wild

### 6.1 Bärenbraten (Scharenaja medweschatina)

Zutaten: (4 Portionen)

- 800 g Bärenfleisch
  - 500 g Suppenknochen
  - 1 Karotte
  - 1 Zwiebel
  - 1 Petersilienwurzel
  - 1 Selleriescheibe
  - 4 Eßl. Schweineschmalz
  - 1 Eßl. Mehl
  - 2 Eßl. Paniermehl
  - 1 Ei
  - Salz
  - Pfeffer
- Für die Marinade
- 1 l Essig
  - 6 Lorbeerblätter
  - 1 Zwiebel
  - 10 Schwarze Pfefferkörner
  - 20 Wachholderbeeren

Zubereitung: Für die Marinade Essig mit Zwiebelscheiben und Gewürzen aufkochen. Gewaschenes Fleisch in ein Porzellan- oder Keramikgefäß legen, mit der heißen Marinade übergießen und drei Tage kühlstellen. Mehrmals wenden.

Fleisch aus der Marinade nehmen und in einen Bräter legen. Zerkleineretes Gemüse in etwas Schmalz anbraten und darüberfüllen. Die gewaschenen Suppenknochen mit Wasser und Marinade (zu gleichen Teilen) auskochen, abseihen und die Brühe über das Fleisch gießen. Zugedeckt

auf kleiner Flamme 5 bis 6 Stunden dünsten. Verdampfte Flüssigkeit mit Wasser und Marinade ergänzen.

Das abgekühlte Fleisch in Scheiben schneiden, in Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl wenden und im restlichen Schweineschmalz wie Schnitzel braten. Dazu serviert man mariniertes Gemüse oder eingelagerte Früchte.

## 6.2 Frischlingskeule auf Rotkohl

Zutaten: (6 Portionen)

- 3 Zwiebeln
- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 10 Wacholderbeeren
- 2 kg Frischlingskeule, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer
- 50 g. Butterschmalz
- 1/2 l Rotwein, trockener
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin, kleiner
- 850 ml Apfelrotkohl (= 1 Glas)
- 446 ml Ananasstücke (= 1 Glas)
- 1 Prise Zimt
- 3 Toastbrotscheiben
- 20 g. Kräuterbutter
- 1 Bund Petersilie, glatte
- 1 Pkg. Klösse, rohe (für 0,75 l Flüssigkeit)
- 100 ml Schlagsahne
- 3 Eßl Soßenbinder, dunkler
- Kräuter zum Garnieren

Zubereitung: Zwiebeln schälen, 2 davon in Spalten schneiden. Möhre schälen, würfeln. Wacholderbeeren grob hacken. Keule mit Salz, Pfeffer und Wacholderbeeren einreiben.

20 g Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Keule darin rundherum anbraten. Möhre und Zwiebeln zufügen und kurz mitschmoren. Mit Rotwein und 1/4 l Wasser ablöschen und aufkochen. Lorbeer und Rosmarin zufügen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 Grad / Gasherd: Stufe 2 ca. 1 3/4 Stunden schmoren. Die letzten 10 Minuten offen schmoren.

Übrige Zwiebel würfeln und in restlichem Butterschmalz anschmoren. Rotkohl, Ananas und Saft zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren. Toastbrot würfeln. In Kräuterbutter goldgelb rösten. Petersilie fein hacken, mit dem Klossmehl in 3/4 l kaltem Wasser quellen lassen. 12 Knödel formen, Brotwürfel hineindrücken und mit angefeuchteten Händen schnell rund formen. In reichlich kochendem Salzwasser kurz aufwallen lassen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Fertige Keule zugedeckt 5 - 10 Minuten ruhen lassen. Bratenfond durch ein Sieb giessen, Sahne zufügen und aufkochen. Mit Saucenbinder andicken. Salzen und pfeffern. Fleisch, Rotkohl und Klösse anrichten. Klösse mit restlichen Kräutern bestreuen. Soße extra reichen. Zubereitungszeit: ca. 2 1/4 Stunden Pro Portion ca. 3060 Joule, ca. 730 Kalorien

### 6.3 Gebratene Froschschenkel

Zutaten: (2 Portionen)

- 250 g. Froschschenkel, tiefgekühlt
- 1/2 l Milch
- 1 EL Mehl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stengel Petersilie

- 1/4 Zitrone

Zubereitung: Die tiefgekühlten Froschschenkel mit kalter Milch bedecken und darin in 1-2 Stunden langsam (!) auftauen lassen. Herausnehmen, sorgfältig mit Küchenkrepp trocknen und in Mehl wenden. In einer Bratpfanne oder Griddle die Butter erhitzen und die Froschschenkel in 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze unter öfterem Wenden von beiden Seiten knusprig braten.

In der Zwischenzeit Knoblauch und Petersilie fein hacken. Die Froschschenkel auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie bestreuen. Mit einem Stück Zitrone servieren.

#### 6.4 Gefüllte Hirschkeule

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg Hirschkeule ohne Knochen
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Thymian
- 1 Päckchen Suppengemüse
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel

Füllung:

- 150 g Bratwurstbrät
- ein Schuß Sahne
- 1 Ei
- 1 Teel. geriebene Zitronenschale
- 1 Prise Muskat
- 4 Eßl. gemischte Kräuter
- 2 Eßl. Sonnenblumenkerne

- 2 Eßl. Pistazienkerne
- 125 ml Rotwein

Zubereitung: Die Hirschkeule kräftig mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen. Die Zutaten für die Füllung mit dem Mixer vermengen und in die Hirschkeule geben. Die Keule wickeln und von allen Seiten im Bratentopf gut anbraten. Mit Rotwein ablöschen und Suppengemüse, Zwiebel und Lorbeer zugeben. Bei 160 Grad ca. 1,5 Stunden im Backofen braten. Ab und zu mit Wasser begießen. Dazu paßt eine Hagebuttensoße. Broccoli und Kartoffelgratin.

## 6.5 Hasenbraten mit Salbei-Sauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Hase, küchenfertig
  - Pfeffer
  - Salz
  - 40 g. Küchenschmalz
  - 2 Zweige Salbei, frisch
  - 1 Zwiebel
  - 2 Möhren
  - 1 Lorbeerblatt
  - 1/8 l Buttermilchbeize
  - 1 Eßl. Speisestärke
  - 250 g. Möhren
  - 250 g. Zucchini
  - 250 g. Schwarzwurzeln
  - 50 g. Butter
  - 50 g. Zucker
- Für die Beize:
- 7 Pfefferkörner
  - 7 Wacholderbeeren

- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Salbei, frisch
- 1 Zwiebel
- 1/4 L Rotwein, trocken
- 2 Becher Buttermilch a 500 g

Zubereitung: Zunächst die Beize herstellen: Gewürze, geviertelte Zwiebel, Salbei und Rotwein mit der Buttermilch verrühren. Das Hasenfleisch in die Beize legen, das Rückenstück evtl. halbieren oder vierteln. Im Kühlschrank zugedeckt 2 Tage durchziehen lassen.

Fleisch dann herausnehmen, kurz abbrausen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Im Bräter Butterschmalz erhitzen, Fleischstücke rundherum scharf anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen. Salbeiblätter kleingeschnittene Zwiebel und 2 Möhren mit andünsten, Lorbeerblatt dazugeben. Mit Rotwein ablöschen und den zugedeckt bei 180°-200° C gut 1 1/2 Std. braten. Fleisch zwischendurch wenden. Buttermilchbeize mit Stärke glattrühren, in die kochende Sauce geben und diese binden. 250 g. Möhren in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, in fingerdicke Stifte schneiden, Schwarzwurzelstücke abtropfen lassen. Möhren und Zucchini in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Butter zerlassen, das Gemüse darin leicht andünsten. Zucker darüberstreuen, leicht karamellisieren lassen und dabei das Gemüse schwenken, damit es glaciert wird. Gemüse mit den Hasenteilen anrichten.

## 6.6 Hasenkeule in Tunke

Zutaten: (2 Portionen)

- 4 Hasenkeulen
- 75 g. Schmalz
- 150 g. durchwachsener Speck
- 2 gewürfelte Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- Wacholderbeeren

- Salz
- Pfeffer
- 1/4 l Rotwein
- 40 g. Stärkemehl
- 1/4 l Sahne

Zubereitung: Schmalz in einem Bräter erhitzen, den Speck darin auslassen. Die Hasenkeulen hinzugeben und anbraten. Zwiebeln und Gewürze zufügen und kurz mitbraten. Rotwein dazugießen und bei geschlossenem Bräter 45 Minuten schmoren. Hasenteile herausnehmen und warm stellen. Stärke und Sahne miteinander verquirlen und den Bratensud binden. Die Hasenkeulen auf eine Platte legen, mit der Soße begießen und servieren.

## 6.7 Hirschmedaillons mit Birnen und Kartoffelschnee

Zutaten: (4 Portionen)

- 8 Hirschmedaillons ( je ca. 75 g)
- Pfeffer
- 8 Schb. Frühstücksspeck
- 1 Päck. Steinpilze, getrocknete (5 g)
- 1/4 l Rotwein
- 400 g. Zwiebeln, rote
- 2 Birnen, reife (ca. 400 g)
- 20 g. Butterschmalz
- Salz
- 3 Eßl Öl
- 150 g. Creme fraiche (1 Becher)
- 2 Eßl Soßenbinder

Zubereitung: Hirschmedaillons waschen und sorgfältig trockentupfen. Pfeffern. Jeweils mit 1 Scheibe Frühstücksspeck umwickeln. Steinpilze in 5

Eßlöffeln Rotwein einweichen. Zwiebeln abziehen, achteln. Birnen waschen, schälen, vierteln. Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Birnen zufügen, andünsten. 100 ml Wasser zufügen. Pfeffern, salzen, ca. 10 Minuten schmoren. Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Salzen. Von jeder Seite 2 Minuten weiterbraten. Herausnehmen, warm stellen. Bratensatz mit restlichem Rotwein ablöschen. Eingeweichte Steinpilze mit Flüssigkeit und Creme fraiche zufügen, alles etwas einkochen lassen; binden und abschmecken.

Alles anrichten. Eventuell mit Rosmarin garnieren. Als Beilage dazu passt sehr gut Kartoffelschnee. Kartoffelschnee geht ganz einfach: Salzkartoffeln kochen, abgießen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine vorgewärmte Schüssel drücken. Nach Wunsch etwas gebräunte Butter darübergeben. Pro Portion ca. 730 kcal.

### 6.8 Hirschrücken mit glasierten Kastanien

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g. ausgebeinter Hirschrücken
- 150 g. gewürfelter Räucherspeck
- 50 g. Fett zum Braten
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 100 g. Steinpilze, in Scheiben
- 1/4 l Rotwein
- 150 g. saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund gehackte Petersilie
- 2 El Mehl
- 500 g. Eßkastanien
- 180 g. Butter
- 2 El Zucker
- 1/4 l Fleischbrühe

- 1 Prise Salz

Zubereitung: Den Räucherspeck in einem Bräter auslassen. Fett zugeben und den Hirschrücken gut anbraten. Zwiebeln mitrösten, Steinpilze zugeben. Mit Rotwein und Brühe ablöschen. Gewürze zufügen und bei geschlossenem Topf auf Mittelhitze 40 bis 50 Minuten garen. Inzwischen die Kastanien im Ofen rösten, bis die Schalen aufplatzen. Abschälen, in einem Topf Butter und Zucker erhitzen, Kastanien hinzugeben. Unter ständigem Rühren 10 Minuten karamelisieren. Mit Brühe aufgießen, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten. Die Kastanien sollen noch ganz bleiben. In einer Schale anrichten und warm stellen. Den Hirschrücken aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Die Soße abschmecken, Sahne und Petersilie einrühren und mit Mehl andicken. Über das Fleisch gießen und die glasierten Kastanien dazu reichen. Als Beilage reicht man hausgemachte Spätzle oder Kroketten und Feldsalat.

## 6.9 Känguruh mit Mangosauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Känguruh-Filet
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronenpfeffer
- 2 Eßl. Olivenöl
- 3 frische Mango
- Salz
- 20 ml Brandy oder Portwein
- 1/4 l Sahne
- 1 Schote süßer thailändischer Chili

Zubereitung: Den Knoblauch pressen, den Chili in Ringe schneiden. Das Känguruh-Filet in Olivenöl, Zitronenpfeffer, Knoblauch, Chili und Brandy oder Portwein für 2-3 Stunden marinieren lassen. Das Filet in 4 Stücke zerteilen und von jeder Seite nicht länger als 2,5 - 3 Minuten anbraten. Für die Sauce das Fruchtfleisch der Mangos in einer

Pfanne mit etwas Butter, Salz, Zitronenpfeffer und der Sahne 5 Minuten aufkochen. Das Känguruh-Filet mit der Sauce servieren. Dazu paßt Kokosnuß-Reis.

### 6.10 Kaninchen mit Paprikaschoten

Zutaten: (6 Portionen)

- 1 1/2 kg Kaninchenteile
- 3 Anchovisfilets, feingehackt
- 1 Knoblauchzehe, feingehackt
- 750 g. Paprikaschoten (gelb, rot u. grün in Streifen)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 1/8 l Weißwein

Zubereitung: Eine Edelstahlgriffpfanne mit 28 cm bei mittlerer Energiezufuhr aufheizen. Die Kaninchenteile einlegen und rundum schön braun anbraten. Herausnehmen und im umgekehrten Servierdeckel verwahren. Anchovis, Knoblauch und die Paprikastreifen unter Umwenden dann leicht andünsten. Die Kaninchenteile wieder zugeben und die Paprika- streifen darüber verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer bestreuen, Weißwein angießen und Lorbeerblatt und Rosmarinzweig einlegen. Servierdeckel schließen und die Hitze reduzieren. Ca. 40 Minuten bei kleiner Energiezufuhr schmoren.

### 6.11 Kaninchen-Spezial

Zutaten: (4 Personen)

- 1 küchenfertiges Kaninchen
- 150 g Creme Fraiche
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Teel. scharfer Senf
- 1 Teel. Kräuter der Provence

- Salz
- Pfeffer
- 1/8 l Wasser

Zubereitung: Kaninchen in Portionsstücke zerteilen. Creme Fraiche mit Frischkäse, Senf, Kräutern und Gewürzen verrühren und die Kaninchenenteile damit bestreichen. Wasser in die Fettpfanne geben. Fleisch hineinlegen und in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene setzen. 200 °C, 70-80 Minuten, dann noch 5-10 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

## 6.12 Mariniertes Hirschbraten

Zutaten: (8 Portionen)

- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Zwiebeln
- 1/2 l Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Wacholderbeeren
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 2 kg gespickter Hirschrücken
- 4 EL Oel
- 1/4 l Sahne
- 1 Scheibe Schwarzbrot
- 2 EL Johannisbeergelee

Zubereitung: Gemüse und Zwiebeln würfeln. Mit Rotwein, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfeffer 10 Minuten kochen und abkühlen lassen, Hirschrücken darin einlegen, zwei Tage (!) kühlen und zwischendurch als wenden.

Das Fleisch in einen Bräter legen. Oel stark erhitzen, über das Fleisch giessen. In den Ofen schieben, Gemüse und Marinade nach und nach dazugeben. Das Fleisch dann bei 175° C 1 1/2 Stunden braten (Gas-herd: Stufe 2-3).

Gemüse und Fond aus dem Bräter in ein Sieb schütten und gut durchdrücken: In den Saucentopf, dazu Sahne, Brot und Johannisbeergelee.

Die Sauce einige Minuten kochen, abschmecken und durch ein Sieb in die Sauciere geben.

Als Beilage nimmt man Kartoffelklösse und in Butter geschwenkte Pfifflinge und nach Belieben glasierte Kastanien. Oder Apfelkompott, Preiselbeeren, Rotkohl und Kroketten. Als Getränk reicht man ein Glas guten Rotwein.

### 6.13 Rehmedaillons mit Ananas

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Rehmedaillons aus der Keule (je ca. 125 g, 2 cm)
- Wildgewürz
- Salz
- Pfeffer
- 20 g. Butter
- 8 Schb. Ananas (klein, aus der Dose)
- 1/8 liter Ananassaft
- 40 ml Cognac, weich (russischer o. spanischer)

Zubereitung: Rehmedaillons mit etwas Wildgewürz einreiben. Butter in einer tiefen Edelstahlpfanne (ca. 24 cm Durchmesser) bei mittlerer Energiestufe erhitzen und die Rehmedaillons darin von beiden Seiten anbraten. Deckel auflegen, Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen und warmstellen. Hitzezufuhr erhöhen, Ananasscheiben vierteln und leicht anbraten. Mit erwärmtem Cognac übergießen und flambieren. Mit Ananassaft ablöschen, Hitze reduzieren oder ganz abschalten und 2 bis 3 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die warmgestellten Rehmedaillons verteilen.

### 6.14 Wildschweinrücken

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg Wildschweinrücken

- 1 Tasse Essig
- 1 1/2 Tassen Rotwein
- 1 Eßl. Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 ganze Nelke
- 1 Messerspitze gestossene Nelke
- Pfefferkörner
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Fleischbrühe
- 4 Eßl. Butter
- 1 Scheibe Schwarzbrot
- 1 Messerspitze gestossener Zimt
- 1 Prise Zucker
- 2 Eßl. Mehl

Zubereitung: Für die Beize die Tasse Essig, 1 Tasse Wein, den Wacholderbeeren, dem Lorbeerblatt, der ganzen Nelke, den Pfefferkörnern und Salz und Pfeffer zusammengeben und aufkochen. Das Fleisch klopfen, mit dem Messer Karos in die Schwarze einkerben. Mit der aufgekochten Beize übergießen und einige Tage ziehen lassen. Das Fleisch mit der Fleischbrühe und der halben Tasse Rotwein in eine Kasserolle legen und unter häufigem Begießen und Wenden auf nicht zu starkem Feuer zugedeckt etwa 1 Stunde dünsten. Die Butter zergehen lassen, mit dem geriebenen Schwarzbrot, Nelke, Zimt und Zucker mischen und den Braten damit bestreichen. 30 Minuten ins heiße Rohr stellen, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat. Aus dem Bratsatz mit dem Mehl eine Sauce bereiten und zu dem Braten reichen. Dazu passen Sauerkraut oder Rotkraut mit Kartoffelknödeln.

## VII Gemüse

### 1 Auberginen- und Zucchini-Chips

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 Salatgurke
- 250 g Kichererbsenmehl
- 2 Eßl. Currysauce
- 1 Eßl. Edelsüß-Paprika
- 1-2 Teel. Jodsalz
- 30 ml Wasser; kaltes
- 2 Auberginen; ca. 250 g
- 2 Zucchini; ca. 250 g
- Fett; zum Fritieren
- 1 Becher Mango-Chutney; Glas

Zubereitung: Gurke schälen, raspeln und auf einem Sieb abtropfen lassen. Kichererb- senmehl, Gewürze und Salz mischen. Mit einem Schneebesen kaltes Wasser darunterschlagen. Der Teig sollte dickflüssig sein. Auberginen und Zucchini in 1/2cm dicke Scheiben schneiden. In den Teig tauchen. Überschüssigen Teig abstreifen. Im heißen Fett portionsweise 4 Minuten goldgelb und knusprig backen. Auf Kuchenpapier abtropfen lassen. Gurkenraspel unter das Chutney heben. Zu den Chips reichen. Dazu schmeckt Reis. Cholesterinfrei

### 2 Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln

Zutaten: (2 Portionen)

- 600 g. Kartoffeln, festkochend
- 100 g. Speck, geräuchert
- 100 g. Zwiebeln
- 1 El Semmelmehl
- Salz

- Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen, noch heiß abziehen und dann erkalten lassen. Speck fein würfeln, Zwiebeln enthäuten, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln je nach Dicke halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Speckwürfel in eine Edelstahlbratpfanne (ca. 24 cm Durchmesser) geben und bei mittlerer Hitze ausbraten. Zwiebeln zugeben und etwas Farbe nehmen lassen, Semmelmehl unterrühren und zu Schluß die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und von der Unterseite gut anbraten lassen. Hitze etwas reduzieren und die Kartoffeln unter öfterem Umwenden in ca. 10-15 Minuten rundum braun und knusprig braten. Sofort servieren. Als Beilage 2 Spiegeleier.

### 3 Cheddar-Kartoffeln aus dem Backofen

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g vorwiegend festkochende gekochte Kartoffeln
- 100 g Cheddarkäse
- 1/2 Becher Mascarpone (125 g)
- 3 Eigelbe
- 2 Teel. scharfer körniger Senf
- Tabasco
- Worcestershire-Soße
- Salz
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- grob geschroteter Pfeffer

Zubereitung: Von den gekochten Kartoffeln die Schale abziehen und die Kartoffeln auf ein Backblech geben. Geriebenen Cheddarkäse, Mascarpone, Eigelbe und Senf verrühren. Käse-Creme kräftig mit Tabasco, Worcestershire-Soße und Salz abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C / Umluft 150 °C / Gas Stufe 2 etwa 25 Minuten backen. Mit Lauchzwiebelringen und Pfeffer bestreuen und heiß servieren. Dazu passt grüner Salat. Pro Portion ca. 400 kcal.

## 4 Eingelegte Oliven

Zutaten:

- 500 g schwarze Oliven
- 4-6 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- 1 Teel. Rosmarinnadeln
- 1/2 l Rotweinessig

Zubereitung: Die Oliven abtropfen lassen. Die Hälfte der Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Die Oliven mit den Knoblauchscheiben, dem Lorbeer und dem Rosmarin in ein Glas schichten. die restlichen Knofizehen auspressen, mit dem Essig vermengen und über die Oliven giessen. 2 Tage stehen lassen.

## 5 Falafel (Kichererbsenkroketten)

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Tasse Kichererbsen
- Wasser
- 1/2 Tasse Burghul; Bulgur ??
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 2 Eßl. Petersilie; gehackt
- 1 Teel. Backpulver
- 1/4 Tasse Weizenmehl
- 1 Teel. Koriander; gemahlen
- 1 Teel. Kreuzkümmel; gemahlen
- 1/4 Teel. Chilipulver
- 3 Teel. Zitronensaft
- 2 Teel. Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Öl; zum Ausbacken

Zubereitung: Die Kichererbsen waschen und mit drei Tassen kaltem Wasser bedecken. 12-15 Stunden einweichen.

Den Burghul 10 Minuten in einer Tasse kochendem Wasser einweichen. Durch ein feines Sieb abtropfen lassen und mit einem Löffelrücken fest ausdrücken.

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Knoblauch und der Petersilie durch den Fleischwolf mit feinem Vorsatz drehen. Das eingeweichte Burghul zu den Kichererbsen geben, damit vermischen und noch einmal durch den Fleischwolf drehen. Die restlichen Zutaten gründlich vermischen.

Jeweils 1 Eßlöffel der Masse zu walnussgroßen Bällchen formen. Zwischendurch die Hände anfeuchten. Wenn alle Bällchen fertig geformt sind, noch 30 Minuten vor dem Ausbacken ruhen lassen.

Das Öl auf 180 oC erhitzen (bei dieser Hitze wird ein Brotwürfel in 1 Minute goldgelb). Die Falafel in fünf Minuten ausbacken und zwischendurch wenden, damit sie gleichmäßig bräunen. 6 oder 7 gleichzeitig backen. Wenn ihr einen großen Fritiertopf habt, könnt ihr auch mehr dazugeben und die Backzeit entsprechend verlängern. Die Falafel sind tief goldbraun, wenn sie gar sind.

Heiß als Vorspeise oder als Füllung zu Fladenbrot mit Salat und Essigmüse servieren. Verwendung der Küchenmaschine: Alle Zutaten außer dem Backpulver und dem Mehl in die Schüssel der Maschine geben. Mit der Maschine zu einer festen Paste verarbeiten. Dann die Masse in eine Rührschüssel geben und das mit dem Backpulver vermischte Mehl damit verrühren. Alles mischen und weiterfahren wie oben.

## 6 Fuhl (Kichererbseneintopf)

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Kichererbsen
- 1 Gemüsezwiebel
- 10 kl. Knoblauchzehen
- 1 Bund Glattblättrige Petersilie
- 1 Bund Korianderkraut

- 2 Eßl. Bratbutter
- 1/2 Teel. Kreuzkümmel; gemahlen
- 2 Eßl. Spinat; gehackt
- 1 Eßl. Pfefferminzblätter
- Salz
- 1 Eßl. Bratbutter
- 1 gr. Gemüsezwiebel
- 10 kl. Knoblauchzehen
- 1 Eßl. Korianderpulver

Zubereitung: Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Mit neuem Wasser bedeckt unter Zugabe der feingehackten Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander aufkochen. Bei kleiner Hitze gar werden lassen.

Dann mit viel Flüssigkeit pürieren. Feingehackte Spinat- und Pfefferminzblätter daruntermischen, mit Salz und Kümmel abschmecken. Nochmals kochen lassen, bis eine dicke Masse entstanden ist.

Für die Garnitur die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch durchpressen. Die Zwiebel in der Bratbutter goldgelb andünsten. Den durchgepressten Knoblauch mit dem Korianderpulver vermischen und mitdünsten. Die Hälfte dieser Röstmischung ins Kichererbsenpüree einrühren, die andere Hälfte als Garnitur verwenden.

Dieser Püree-Eintopf wird im Sommer kalt und im Winter warm gegessen.

Tip: Anstelle der Kichererbsen können auch braune Bohnen verwendet werden. Solche Bohnengerichte nennt man in Ägypten 'Fuhl', es gibt sie in vielen Variationen - man isst sie von früh bis spät.

## 7 Gebackene Bohnen

Zutaten: (4 Portionen)

- 450 g. getrocknete Bohnen (über Nacht einweichen)
- 25 g. Butter
- 450 g. gepökeltes Schweinefleisch

- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 4 kleine Lauchstangen in Scheiben geschnitten
- 100 g. gewürfelte Karotten
- 4 gewürfelte, rohe Kartoffeln
- 175 g. Tomatensaft
- 150 ml Rotwein
- 275 ml starker Kaffee

Zubereitung: Die Butter erhitzen, Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Nach Geschmack würzen. Die Bohnen in eine große Kasserolle füllen, die Fleisch-Zwiebel-Mischung dazugeben und Lauch, Karotten, Kartoffeln, Tomatensaft, Rotwein und Kaffee einrühren. Gut vermischen. Die zugedeckte Kasserolle in den Ofen stellen. Alles 2 1/2 bis 3 Stunden schmoren, bis die Bohnen weich sind und die Flüssigkeit fast ganz verkocht ist. Etwas zusätzlichen Kaffee darübergießen und die Kasserolle wieder in den Backofen stellen, bis alles weich ist. Abschmecken und heiß zu knusprigem Baguette servieren.

## 8 Gebratene Sojabohnen-Sprossen

Zutaten: (2 Portionen)

- 200 g Sojabohnensprossen
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Teel. Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Teel. Sojasauce
- 1 Teel. Sherry
- 1 Teel. Brühe

Zubereitung: Die Bohnensprossen verlesen, gut abspülen und gründlich abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebel in 1 cm lange Stücke schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne stark erhitzen, sobald es raucht, das Salz hineinstreuen. Sofort Knoblauch und Ingwer, dann die Bohnensprossen dazugeben. Schnell einige Sekunden lang pfannenrühren; dabei müssen alle Keime von einem feinen Ölfilm überzogen werden. Die Frühlingszwiebelstücke zufügen und unmittelbar darauf mit den restlichen Zutaten angießen. Aufrauschen lassen und sofort auf einen vorgewärmten Teller kippen.

## 9 Gefüllte Champignons

Zutaten: (4 Portionen)

- 8 große Champignons
- 150 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fleischtomate
- 2 Eßl. Olivenöl
- Jodsalz
- Pfeffer
- 70 g ital. Gorgonzola
- 2 Eßl. ital. Mascarpone
- 5 Eßl. Weißwein
- evtl. Basilikum

Zubereitung: Die Champignons putzen, Stiele herausschneiden und Köpfe aushöhlen. Spinat verlesen und waschen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen, achteln und entkernen. Die Champignonstiele würfeln. 1 Eßlöffel Öl erhitzen und die Pilzköpfe von beiden Seiten darin kurz anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Pilzwürfel im selben Öl andünsten. Ein Drittel davon zur Seite stellen. Tomate und Spinat unter den Rest heben, mit Salz und Pfeffer

abschmecken und in die Pilzköpfe füllen. Gorgonzola zerbröckeln, pürieren, mit Mascarpone zu einer Creme verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Champignons verteilen. Zur Seite gestelltes Gemüse, restliches Öl und Wein in eine Auflaufform geben und die Champignons darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad / Gas Stufe 2 ca. 15 Minuten gratinieren. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren. Pro Portion 846 kJ / 202 kcal.

## 10 Gefüllte Wirsingröllchen

Zutaten: (4 Personen)

- 1 mittelgroßer Wirsing
- 2 Äpfel
- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz
- bunter Pfeffer
- gemahlener Kümmel
- 30 g Öl zum Braten
- 2 Zwiebeln
- 1 Eßl. Butter
- 1 Teel. Curry
- 1/8 l Apfelsaft
- 1/2 kleine rote Paprika
- einige Blättchen Zitronenmelisse
- 1/8 l Sahne
- 1 Packung McCain 1.2.3 Golden Longs (450 g)

Zubereitung: Wirsingblätter ablösen, in kochendes Salzwasser legen und ca. 10 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. 1/2 Apfel in dünne Spalten schneiden, die restlichen Apfelstücke grob würfeln. Hähnchenbrustfilets halbieren, mit Salz, buntem Pfeffer und Kümmel würzen, in heißem Fett von beiden Seiten anbraten, herausnehmen. Jeweils 2 Wirsingblätter versetzt übereinanderlegen, mit 1 Stück Hähnchenbrust und 2-3 Apfelspalten belegen, einrollen

und mit einer Rouladennadel zusammenstecken. Im verbliebenen Bratfett anbraten, herausnehmen, warm stellen. Für die Sauce Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebelwürfel und Apfelstücke darin kurz dünsten. Curry und Apfelsaft zugeben und alles ca. 10 Minuten schmoren. Mit einer Gabel oder einem Mixer pürieren. Sauce mit Sahne verfeinern und pikant mit Salz, buntem Pfeffer und Curry abschmecken. Wirsingröllchen hineinlegen und ca. 5 Minuten darin erhitzen. 1.2.3 Golden Longs nach Packungsanweisung im Backofen zubereiten. Zusammen mit den Wirsingröllchen und der Sauce servieren. Ca. 666 kcal / Portion.

## 11 Gefüllte Zucchini mit Sauerampfersauce

Zutaten: (4 Personen)

- 500 g Kartoffeln
- Vollmeersalz
- 4 Zucchini (ca. 750 g)
- 50 g jungen Gouda
- 2 Eigelb (Gew.-Kl. 2)
- 80 g Pinienkerne
- 40 g Parmesan (gerieben)
- 1 Zwiebel
- 2 Handvoll Sauerampfer
- 1/8 l Schlagsahne
- Zitronensaft

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Zucchini längs aufschneiden, aushöhlen, das Innere hacken und mit den Kartoffeln noch 5 Minuten kochen. Zucchinihälften salzen, in 40 g Butter von jeder Seite 5 Minuten dünsten, in eine ausgebutterte Auflaufform legen und mit geraffeltem Gouda ausstreuen. Kartoffeln und Zucchinifleisch durchpressen, mit Eigelb, 50 g gemahlenden Pinienkernen und Parmesan verrühren und würzen. Kartoffelmasse in die Zucchinihälften spritzen und 15 Minuten bei 175 °C überbacken, mit

den restlichen Pinienkernen bestreuen. Fr die Sauce Zwiebelwürfel in 20 g Butter glasig dünsten, feingeschnittener Sauerampfer und Sahne zugeben, 5 Minuten offen kochen. Restliche Butter einarbeiten und mit Salz und Zitronensaft würzen.

## 12 Huevos a la Flamenca

Zutaten: (2 Portionen)

- 3 Eßl. Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 rote Paprika
- 200 g gekochte Kartoffeln
- 1 Tomate
- 100 g Chorizo (Knoblauchwurst oder Cabanossi)
- 50 g luftgetrockneter Schinken
- 80 g Erbsen
- Jodsalz
- Pfeffer
- 4 Stangen Spargel
- 2 Eier
- 2 Teel gehackte Petersilie

Zubereitung: Die Zwiebel würfeln, die Paprika abziehen, die Kartoffeln grob würfeln, die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und entkernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Paprika, Kartoffeln und Tomatenstücke zugeben und mit andünsten. Würste in Scheiben schneiden, mit Schinkenstreifen und Erbsen zugeben, weitere 4-5 Minuten braten. Würzen und alles in zwei Eierpfännchen verteilen, gekochten Spargel zufügen und die Eier darüberschlagen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad / Gas Stufe 3 garen, bis das Eiweiß gestockt ist. Eventuell nachsalzen. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu schmeckt ein gut gekühlter Fino-Sherry. Pro Portion 2472 kJ / 590 kcal.

## 13 Kartoffelgulasch mit Austernpilzen

Zutaten: (4 Portionen)

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 20 g Butterschmalz
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1/2 Bund frischer Thymian
- 1 Teel. Kümmel
- 1 Teel. Rosenpaprika
- Jodsalz
- 3 Eßl. Paprikamark
- 500 g Austernpilze
- 1 Becher Schmand

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln und geputzte Paprikaschoten grob würfeln. Alles zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten. Mit Kümmel, Paprika und Salz würzen. Paprikamark und Wasser glattrühren. Gulasch damit ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen. Austernpilze zerkleinern. Nach 10 Minuten zufügen. Schmand glattrühren. Mit Salz abschmecken. Zum Kartoffelgulasch reichen. Zubereitungszeit: ca. 40 Min. Pro Portion: 410kcal

## 14 Kartoffelstrudel

Zutaten: (4-6 Portionen)

- 450 g festkochende Kartoffeln
- 1 Paket TK-Blätterteig (300 g)
- Salz

- 150 g Mett
- 1/2 Bund Salbei
- 1 rote Paprikaschote
- 120 g Emmentaler Käse
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 3 Eigelbe
- 4-5 Eßl. Schlagsahne
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2-3 Knoblauchzehen

Zubereitung: Blätterteigscheiben nebeneinander auslegen und 20 Minuten auftauen lassen. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In siedendem Salzwasser eine Minute kochen. Sofort kalt abspülen und abtropfen lassen. Mett und in Streifen geschnittenen Salbei in einer Pfanne ohne Fett krümelig braten. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Paprika putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln in einem sauberen Küchentuch trockentupfen. Kartoffelwürfel, gewürfelten Käse, Mett, Salbei und Paprika mischen. Blätterteigscheiben auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte übereinanderlegen und zu einem Rechteck (40x40 cm) ausrollen. Teigplatte auf ein leicht bemehltes Küchentuch legen und die Seiten mit einem verquirten Eigelb bestreichen. Kartoffel-Käse-Füllung auf die Teigplatte geben, dabei die bestrichenen Seiten frei lassen. Ein Eigelb, Sahne, Pfeffer und zerdrückten Knoblauch verquirlen und eßlöffelweise über die Füllung geben. Seiten einschlagen und den Strudel mit Hilfe des Küchentuchs aufrollen. Strudel 10 Minuten ruhen lassen. Restliches Eigelb verquirlen und den Strudel damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C / Umluft 200 ° / Gas Stufe 6 etwa 20 Minuten backen. Pro Portion ca. 470 kcal.

## 15 Kastenpickert

Zutaten: (4 Portionen)

- 600 g Kartoffeln
- 30 g Hefe

- 4-5 EL warme Milch
- 1 TL Zucker
- 1-2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4-5 Eier
- 375 g Mehl
- 25 g Hefe
- Butter zum Ausfetten und Braten

Zubereitung: Kartoffeln schälen, reiben und abtropfen lassen. Hefe in der Milch zerbröckeln, mit Zucker verrühren und an einem warmen Ort gehen lassen. Kartoffeln zusammen mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel füllen, nach und nach Eigelbe und Mehl unterrühren. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, und zum Schluß unter die Masse ziehen. Teig gehen lassen. Eine Kastenform mit Butter einfetten, Teig hineinfüllen, abermals gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 1 Stunde backen. Abgekühlt in etwa fingerdicke Stücke schneiden und in erhitzter Butter auf beiden Seiten braun braten.

## 16 Kohlrouladen mit Sahne-Pilzen

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 Pack. Naturreis
- 8 Weißkohlblätter
- 2 Tomaten
- 200 g Gouda
- 2 Eßl. gemischte, gehackte Kräuter
- Jodsalz
- Pfeffer
- 250 g kleine Champignons
- 100 g Pfifferlinge
- 1 Eßl. Butterschmalz

- 100 ml Sahne
- Petersilie

Zubereitung: Naturreis nach Packungsanweisung zubereiten. Die Kohlblätter 15 Minuten blanchieren. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Käse grob reiben. Reis, Tomatenwürfel, Käse und Kräuter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Kohlblätter geben. Blattseiten einschlagen, aufrollen und mit Küchengarn fixieren. Champignons und Pfifferlinge putzen und waschen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen mit den Pilzen rundherum anbraten. Sahne zugeben, 20 Minuten schmoren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrouladen und Pilze auf Tellern anrichten, Sauce dazugeben und mit Petersilie garniert servieren. Pro Portion 447 kcal / 1872 KJ.

## 17 Kokos Tofu mit Mangosauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Tofu
- 3 Teel. Sojasauce
- 1 Teel. Ingwer (frisch gerieben)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teel. Mango-Vollfrucht
- 1/2 Teel. Kurkuma (Gelbwurz)
- 2 Teel. Sherry
- 2 Teel. Kokosraspel
- 1 Teel. Vollkornschrot
- 1 Ei
- Sojaöl (zum Braten)
- 1 1/2 Tassen Erbsen (TK)
- 500 g Kürbis (o. Möhren)
- Meersalz
- Kurkuma

- 1/2 Teel. Apfeldicksaft
- 2 Teel. Butter
- 3 Teel. Wildreis
- 1 Teel. Butter
- 1 Mango (reif)
- 4 Teel. Mango-Vollfrucht
- 2 Teel. Rosinen
- 1 Teel. Zitronensaft
- 1 Teel. Honig
- 1 Teel. Butter
- 1 Teel. Mandeln (gehackt)
- 2 Teel. Gemüsebrühe

Zubereitung: Tofu in vier Scheiben schneiden und nebeneinander in einen Teller legen. Die Sojasauce mit dem Ingwer, der zerdrückten Knoblauchzehe, Mango Vollfrucht, Kurkuma sowie Sherry verrühren und über die Tofuscheiben gießen, abdecken und mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Danach die Tofuscheiben herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kokosraspel mit dem Vollkornschrot mischen. Das Ei mit einigen Tropfen Wasser verrühren. Die Tofuscheiben abwechselnd erst durch das Ei, dann durch das Paniermehl ziehen, diesen Vorgang einmal wiederholen, von beiden Seiten in nicht zu heißem Sojaöl insgesamt 6 bis 7 min goldgelb braten, warm halten. Die Erbsen in 1/2 Tasse Wasser 5 min kochen. Den Kürbis schälen, in Scheiben schneiden, in wenig Salzwasser knapp gar kochen. Erbsen dazugeben, mit Kurkuma, Apfeldicksaft und 2 Eßl Butter mischen. Den Wildreis waschen und in der dreifachen Menge mildem Salzwasser 40 bis 45 min garen, das überschüssige Wasser abgießen, mit 1 Eßl Butter verfeinern.

Für die Sauce die Mangofrucht waschen und schräg vom Kern in Spalten abschneiden, schälen, vier schöne Spalten beiseite legen; den Rest würfeln und mit Mango Vollfrucht pürieren, die gewaschenen Rosinen, Zitronensaft, Honig, Kurkuma, 1 Eßl Butter, Mandeln und evtl. zum

Verdünnen etwas Gemüsebrühe dazugeben, langsam erhitzen, nicht kochen lassen.

Jede Tofuscheibe einmal diagonal durchschneiden, mit dem Kürbis Erbsen-Gemüse, dem Reis und den zurückgelegten Mangospalten auf 4 Tellern verteilen. Mit Mangosauce überziehen, die restliche Sauce getrennt reichen.

## 18 Mangoldgemüse mit Hähnchenbrust

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Staude Mangold (ca. 500 g)
- je 1 kl. rote und grüne Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Champignons
- 150 g Kartoffeln
- 300 g Hähnchenbrust
- 100 g geräucherten, durchwachsenen Speck
- 30 g Butter
- 20 g Öl
- Salz
- bunten Pfeffer
- 1 Teel. Curry
- einige Spritzer Zitronensaft
- 1/2 l Gemüsebrühe

Zubereitung: Mangold und Paprikaschoten putzen und waschen. Mangold in Stücke, Paprika in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln achteln, Knoblauch fein würfeln. Champignons waschen, putzen und halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und in Stifte, Hähnchenbrust und Speck in Streifen schneiden. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen, Speck und Hähnchenfleisch darin anbraten, vorbereitetes Gemüse (außer Mangold) zugeben, 5 Minuten dünsten. Dann

die Brühe angießen und alles weitere 15 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Mangold zugeben. Gemüse pikant abschmecken. Ca. 415 kcal / Portion.

## 19 Pickert in der Pfanne

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 1/4 kg Kartoffeln
- 3-4 Eier
- Zucker nach belieben
- 3 geh. EL Mehl
- 150 g Korinthen
- 1/4 TL Vanillinzucker
- 1 Prise Salz
- 30 g Hefe
- 4 EL warme Milch
- Butter zum Braten

Zubereitung: Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Handreibe reiben. Flüssigkeit abschütteln. Nach und nach Eier, Zucker und Mehl unterrühren, Korinthen hinzufügen. Hefe zerbröckeln und in Milch mit Zucker an einem warmen Ort gehen lassen, sobald sich die Hefe verdoppelt hat, unter die Kartoffelmasse rühren, dabei darauf achten, daß der Teig nicht zu dick wird, danach 2 Stunden gehen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelteig etwa fingerdick einfüllen. Auf beiden Seiten braun braten. Vor dem Servieren in 4 Stücke schneiden, warm servieren.

## 20 Rosinen-Nuss-Puffer

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Kartoffel
- 1 Ei

- 1 Eßl. gemahlene Mandeln
- 2 Eßl. Mandelblättchen
- 2 Eßl. Rosine
- 1 Prise Salz
- Fett

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Mit Ei, gemahlenen Mandeln, Mandelblättchen, Rosinen und Salz mischen. Im heißen Fett nacheinander 12 Puffer braten. Pro Portion ca. 240 Kalorien / 1008 Joule. Zubereitungszeit ca. 45 Minuten Dazu schmeckt Apfel- oder Pflaumenkompott

## 21 Rotweinkartoffeln

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Eßl. Butter
- 2 Eßl. Mehl
- 1/4 l Fleischbrühe; heiß
- 150 g Kochschinken
- 1/8 l Rotwein; trocken
- 2 Eßl. Senf; scharf
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1/8 l Sahne
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Die Kartoffeln in der Schale mit Wasser bedeckt ca. 25 min garen. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl zugeben und unter Rühren braun werden lassen. Nach und nach die heiße Fleischbrühe einrühren. Den Schinken in schmale Streifen schneiden und mit dem Rotwein und dem Senf in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen

und bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. Die Sahne steif-schlagen und den Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in die Soße geben. 5 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Sahne unter die Rotweinkartoffeln ziehen und den Schnittlauch über das Gericht streuen. Dazu passt gut grüner Salat und Brühwürstchen.

## 22 Schmorkartoffeln mit Gouda

Zutaten: (Hauptgericht: 2 Portionen, Vorspeise / Beilage: 4 Portionen)

- 700 g festkochende Kartoffeln
- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butterschmalz
- 1/4 l Milch
- 1 Teel. Edelsüß-Paprika
- 1 geh. Teel. Instant-Brühe
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin (ersatzweise 1 Teel. getrocknete Rosmarinnadeln in ein Mullsäckchen gebunden)
- 125 g mittelalter Gouda
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten grob zerkleinern und Knoblauch in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Schalotten und Knoblauch im heißen Butterschmalz anbraten. Milch, Paprika, Brühe und Rosmarin zufügen und im offenen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten schmoren. Käse entrinden und in Würfel schneiden. Kartoffeln von der Kochstelle nehmen. Rosmarin entfernen. Käsewürfel unter die Kartoffeln rühren, damit sie leicht schmelzen, aber noch „Biss“ haben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Pro Portion ca. 650 kcal.

## 23 Spargel Mailänder Art

Zutaten: (4 Portionen)

- 2000 g Spargel;frisch
- 200 g Schinken;gekocht
- 100 g Champignons;gekocht
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 125 g Weißbrot;gerieben
- 125 g Parmesan;gerieben
- 4 Eßl. Butter

Zubereitung: Den Spargel nach Vorschrift kochen,in einer feuerfesten Form oder auf einer entsprechenden Platte anrichten. Einen Eßlöffel Butter zerlaufen lassen,darin den in dünne Streifen geschnittenen Schinken und die in Scheiben geschnittenen Champignons anschwitzen. Mit Salz,Pfeffer und etwas Muskat würzen,über die angerichteten Spargelstangen geben. Das geriebene Weißbrot und den Parmesan miteinander vermischen und über den Spargel geben. Die restliche Butter zerlaufen lassen und über den Spargelträufeln. Bei starker Oberhitze überbacken,bis eine goldgelbe Kruste entsteht.

## 24 Spargel mit Dips

Zutaten: (4 Personen)

- 2 kg grüner Spargel
- Salz
- 1 Teel. Zucker
- 2 Teel. Butter
- Käse-Dip
- 200 g sahne-Frischkäse
- 1 Becher Sahne (250 g)
- Salz
- Pfeffer

- je 1 Teel. gehackte Petersilie, Kerbel und Zitronenmelisse  
Orangen-Dip
- 1/2 Becher geschlagene Sahne (125 g)
- 3 Eßl. Orangensaft
- 1/2 Teel. Zucker
- je 1 Prise Salz und gemahlener Ingwer  
Tomaten-Dip
- 70 g Tomatenmark
- 3 Eßl. Creme-Fraiche
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung: Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und in genügend kochendem Wasser mit Salz, Zucker und Butter ca. 20 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. Ca. 120 kcal / Portion. Die Zutaten für die Dips jeweils verrühren und abschmecken. Den Spargel anrichten und zusammen mit den Dips servieren. Käse-Dip ca. 1430 kcal, Orangen-Dip ca. 420 kcal, Tomaten-Dip ca. 284 kcal.

## 25 Spargel mit Krabbenfleisch

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Spargel (grün oder weiß)
- 5 Eßl Erdnussöl oder Maiskeimöl
- 4 Scheiben Ingwer frisch(!)
- 1 Eßl Reiswein oder halbtr. Sherry
- 1 Prise Salz
- 100 ml Hühnerbrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Ingwer (frisch)

- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 250 g Krabbenfleisch (gekocht)
- 5 Eßl Klare Brühe oder Wasser
- 2 Eßl Austernsauce

Zubereitung: Spargel putzen und schälen, Knoblauchzehen fein hacken, Stück Ingwer kleinschneiden, Frühlingszwiebeln (nur die weißen Teile) in schmale Ringe schneiden.

Den Spargel in Stücke schneiden, die Kopfteile 5 cm lang, den Rest 3 cm lang. Die Sauce vorbereiten, Brühe, Austernsauce und Salz mischen.

Die Pfanne oder den Wok stark erhitzen, 3 Eßl Öl hineingeben und schwenken. Den Ingwer kurz anbraten. Die Spargelstücke dazugeben und pfannenbraten, bis sie heiß sind. Die Hälfte des Reisweins einträufeln und rühren, bis er absorbiert ist. Nun die Hitze reduzieren. Die Brühe mit dem Salz hineingießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze je nach Stärke der Spargelstücke 5-10 min köcheln. Den Spargel jedoch nicht zu weich kochen, er sollte noch Biss haben. In eine Schüssel geben und warm stellen.

Die Pfanne oder den Wok ausspülen und ausreiben. wieder stark erhitzen, das restliche Öl eingesen und schwenken. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln anbraten, bis sich Aroma entwickelt. Das Krabbenfleisch daruntermischen, und wenn es heiß ist, den restlichen Reiswein einträufeln und rühren. Nun die Sauce dazurühren. Wenn sie gebunden hat, über den Spargel löffeln und servieren.

## 26 Spargel mit Schinken

Zutaten: (1 Person)

- 500 g Spargel, weiß oder grün
- 1 Teel. Salz
- 1 Eßl. Butter
- 1 Teel. Zucker
- 100 g Schinken (gekochter Hinterschinken, Burgunder Schinken, Parma Schinken, Schwarzwälder Knochenschinken, Holsteiner Käterschinken oder Nußschinken)

Zubereitung: Weißen Spargel schälen, grünen nur am unteren Ende. Holzige Enden abschneiden. Spargel portionsweise mit Küchengarn zusammenbinden. 2 Liter Wasser mit Salz, Butter und Zucker aufkochen. Spargel hineingeben und bei milder Hitze 15-20 Minuten garen, grünen Spargel etwa 12 Minuten. Spargel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Mit verschiedenem Schinken und heißen Pellkartoffeln servieren. Tip: Statt Wasser zum Kochen Fleischbrühe verwenden. Ca. 520 kcal.

## 27 Spargelgemüse

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g weißer Spargel
- 150 g braune Champignons
- 100 g Zuckerschoten
- Salz
- Zucker
- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 1/4 l Spargelwasser
- 1/8 l Sahne
- Pfeffer
- 1 Teel. Senf
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 1 Teel. Zitronensaft

Zubereitung: Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Champignons waschen, putzen, vierteln. Zuckerschoten waschen, putzen. 1 Liter Wasser mit Salz, 1/2 Teel. Zucker und 10 g Butter zum Kochen bringen. Spargel zugeben und ca. 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit die Zuckerschoten zufügen. Gemüse abgießen, dabei 1/4 l der Flüssigkeit auffangen. Für die Sauce Butter schmelzen, das Mehl darin hellgelb anschwitzen, mit Spargelwasser und Sahne aufgießen, aufkochen lassen und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Alle

Gemüsesorten in die Sauce geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dazu schmecken am besten neue Kartoffeln. Ca. 210 kcal / Portion.

## 28 Spargelragout in Morchelragout

Zutaten: (4 Portionen)

- 1000 g. Spargel
- 25 g. Spitzmorcheln, getrocknet
- 1 El Butter
- 50 g. Schalotten
- 40 ml Spargelbrühe
- 40 ml Creme fraiche
- 250 g. Parmaschinken

Zubereitung: Spargel schälen, in einen passenden Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis sie gerade bedeckt sind, einmal aufkochen und noch 20 Minuten ziehen lassen. Er sollte noch einen leichten Biß haben. Herausnehmen, abtropfen lassen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Morcheln 3 Stunden einweichen, mit fließendem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln und in der Butter anschwitzen, die Morcheln dazugeben und 10 Minuten dünsten. Mit Spargelbrühe und Creme fraiche auffüllen und einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken, kurz erhitzen, nicht mehr kochen. Dazu hauchdünn geschnittener Parmaschinken reichen oder „Kratzerle“, einen aus Mehl, Eiern, Milch und Salz gerührten Pfannkuchenteig, der nach dem Ausbacken in der Pfanne mit der Gabel zerkratzt wird.

## 29 Tacos mit Kidney-Bohnen und Guacamole

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Oregano
- 2 grüne Paprikaschoten

- 1 Eßl. Öl
- 2 kl. Dosen Kidney-Bohnen
- Jodsalz
- 3 Teel. Chilipulver
- 1 Teel. Kreuzkümmel; gemahlener
- 1 kl. Dose Tomaten
- 1 reife Avocado
- 1/2 Zitrone; Saft davon
- 8 fertige Tacoshells

Zubereitung: Zwiebel und zwei Knoblauchzehen fein würfeln. Oregano-blättchen abzupfen und hacken. Paprikaschoten würfeln. Alles in Öl andünsten. Kidneybohnen abtropfen lassen und abspülen. Zum Gemüse geben. Mit Salz, Chili und Kreuzkümmel würzen. Tomaten grob zerkleineren und mit zum Gemüse geben. Ca. 10 Minuten schmoren lassen. Avocado und übrige Knoblauchzehe(n) pürieren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Tacoschalen nach Packungsnabweisung erhitzen. Mit Chilibohnen füllen. Guacamole dazu reichen. Cholesterinfrei!

### 30 Tomaten mit Ziegenkäse

Zutaten: (2 Portionen)

- 4 kleine Tomaten
- 1 Zucchini
- je 1/2 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 kleine Aubergine
- 1 große Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 l Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 110 g Butter
- 1/2 Bund frisches Basilikum
- Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung: Die Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren, häuten, den grünen Stielansatz jedoch daranlassen, und einen Deckel abschneiden. Dann die Früchte entkernen. Die Zucchini und die Paprikaschoten sowie die Aubergine und die Tomate waschen und putzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen.

Das Gemüse bis auf die Knoblauchzehe in Würfel schneiden und in Olivenöl kurz anschwitzen. Das Ganze in eine feuerfeste Form geben, mit zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, sowie Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt würzen und bei 160 Grad etwa 25 Minuten im Backofen garen.

Den Ziegenkäse durch ein Sieb passieren und mit dem gegarten Ratatouille vermengen. Die Tomaten damit füllen und warm stellen.

Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Butter und das Basilikum mit Hilfe eines Pürierstabes darunterschlagen. Etwas Basilikum zum Garnieren beiseite legen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Je 2 gefüllte Tomaten in die Mitte eines Tellers geben, mit Sauce umgiessen und mit Basilikum garnieren.

## 31 Würziger Reis mit Linsen

Zutaten: (6 Portionen)

- 125 g braune Linsen, 1 Std. eingeweicht
- 1 große Zwiebel, feingehackt
- 1/2 Teel. zerdrückter Knoblauch

- 1 Teel. geriebener Ingwer
- 1 frische grüne Chilischote, entkernt und feingehackt
- 4 Eßl. Ghee (geklärte Butter, kann durch Butter ersetzt werden)
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Teel. Kurkuma
- 1 Teel. Salz
- 250 g Langkornreis, 1 Std. eingeweicht
- 125 g rote Linsen
- 2 Eßl. gehackte Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Die braunen Linsen abtropfen lassen, mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten kochen. Abgießen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili im Ghee andünsten, bis sie weich und leicht angebräunt sind. Zimt, Gewürznelken, Lorbeerblatt und Kurkuma dazugeben. 2 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Abgetropften Reis, sowie braune und rote Linsen dazuschütten, gut vermengen und so viel Wasser dazugießen, daß es 3 cm über den Linsen und dem Reis steht. Aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen oder bis die gesamte Flüssigkeit absorbiert ist. Die Frühlingszwiebeln unterrühren. Die Zimtstange vor dem Servieren herausnehmen. Linsen sind ein wichtiger Bestandteil der indischen Küche und werden gerne mit Gemüse und Reis kombiniert.

## 32 Zitronenreis

Zutaten: (4 Portionen)

- 375 g weißer Langkornreis
- 600 ml Wasser
- 3/4 Teel. Kurkuma
- 2 Eßl. Kokosraspel
- 2 Eßl. Milch oder Kokosmilch

- 2 Eßl. gehackte und geröstete Cashewkerne oder Mandeln
- 4 Curryblätter
- 1/3 Teel. Senfkörner
- 1 grüne Chilischote, entkernt und gehackt
- 100 g Ghee (geklärte Butter, kann durch Butter ersetzt werden)
- 1-2 Zitronen

Zubereitung: Den Reis mit Kurkuma im Wasser aufkochen lassen. Zugedeckt 12 Minuten weiter köcheln lassen. Milch oder Kokosmilch über die Kokosraspel gießen und beiseite stellen. Nüsse, Curryblätter, Senfkörner und Chili im Ghee rösten, bis die Senfkörner allmählich aufzuplatzen beginnen. Diese Mischung und die Kokosraspel in den Reis einrühren und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Nochmals zugedeckt 7-8 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist. Abschmecken und je nach Geschmack den Saft der zweiten Zitrone unterrühren, oder vor dem Servieren den Reis mit Zitronenscheiben garnieren. Reis ist das wichtigste Getreide auf dem indischen Speiseplan. Der indische Basmatireis gilt als der feinste Reis der Welt.

### 33 Zwetschgenknödel

Zutaten:

- 1 kg gekochte Kartoffeln
- 300 g Mehl, Salz
- 2 Eier
- 1 kg Zwetschgen
- Würfelzucker
- Semmelmehl
- Butter
- Zucker
- Zimt

Zubereitung: Kartoffeln reiben oder durch den Fleischwolf drehen, mit Mehl, Salz und Eiern zu Knödelteig verarbeiten. Zwetschgen entsteinen, jede Zwetschge mit 1 Stück Würfelzucker füllen und in Knödelteig hüllen. Knödel in kochendes Salzwasser geben, bei schwacher Hitze in 5 bis 7 Minuten garen, vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen, in angeröstetem Semmelmehl wälzen und mit Zimt und Zucker bestreut zu Tisch geben.

## VIII Eierspeisen

### 1 Eier im Tomatenbett

Zutaten: (2 Portionen)

- 4 mittelgroße Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- 30 g Creme fraiche
- 40 g geriebener Käse
- 1 Eßl Olivenöl
- 50 g Schinkenwürfel
- 1/2 Schalotte gewürfelt
- 50 ml trockener Weißwein
- 1 Eßl gehackte Petersilie

Zubereitung: Tomaten waschen, auf der runden Seite einen Deckel abschneiden, mit einem kleinen Löffel die Kerne und das Fruchtfleisch herausheben. Salzen und pfeffern.

Eier trennen. Je 1 Dotter in jede Tomate geben, Eiweiß mit Creme fraiche verrühren. Käse dazugeben, die Masse in die Tomaten füllen.

Öl in einer feuerfesten Form erwärmen, Schinken- und Schalottenwürfel darin goldgelb andünsten, mit Weißwein begießen, darauf die Tomaten geben. In den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben, 15-20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.

### 2 Eier in Senf-Chili-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 3/8 l Schlagsahne
- 1/8 l Gemüsebrühe (instant)
- 200 g Doppelrahmfrischkäse (mit Pfeffer)

- Salz
- Pfeffer
- 1 -2 El. fertige Chilisoße
- 5 Eßl. mittelscharfer Senf
- 12 hartgekochte Eier
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Schlagsahne und Brühe aufkochen, ca. 5 Minuten einkochen lassen. Doppelrahmfrischkäse zugeben und in der Sahne schmelzen. Glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Chilisoße und Senf unterrühren. Pikant abschmecken. Soße evtl. binden. Eier pellen. Mit der Chili-Senf-Soße servieren. Schnittlauch waschen, trockentupfen, in Röllchen schneiden und darüberstreuen. Dazu schmecken Kartoffelpüree und gebräunte Zwiebelringe.

Kalorien pro Person ca. 870 Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

### 3 Eier mit Krabben

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Eier, hartgekochte
- 150 g. Kräuterquark
- 50 g. Nordseekrabben, ausgelöste
- 1 Teel. Zitronensaft
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle
- 1 Bund Dill

Zubereitung: Die Eier schälen, halbieren und die Eigelbe in einer Schüssel zerdrücken, den Kräuterquark hinzufügen. Die Krabben grob hacken, unter die Eier-Quark-Creme mischen und mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Aus der Masse Kugeln in Grösse der Eidotter formen. Den Dill waschen und hacken. Die Ei-Krabben-Kugeln in Dill wälzen und in die ausgehöhlten Eier legen. Zu Blattsalat servieren.

## 4 Herzhaftes Crepes

Zutaten: (4 Portionen)

- 125 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 50 ml flüssige süße Sahne
- 50 g flüssige Butter
- 20 g Butter
- 20 g Butter zum Backen
- Salz
- 200 g gegartes Hähnchenfleisch
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g frische Champignons
- 200 g Brokkoli
- 2 gehäutete und entkernte Tomaten
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Eßl. Sonnenblumenöl
- Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung: Mehl und Eier gut miteinander verquirlen, dann die Milch und die Sahne einrühren. Zuletzt die flüssige Butter unterrühren und salzen. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl ausquellen kann. Dann durch ein Sieb gießen. Für den Belag Fleisch in Streifen schneiden. Gemüse putzen und in Scheiben bzw. in Stücke schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse (ohne Tomaten) darin gar dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten großen Pfanne etwas Butter zerlassen und die Hälfte des Teigs einfüllen. Die Hälfte des Geflügels, Gemüse und Tomatenstreifen wie auf einer Pizza verteilen. Einen Deckel darauf legen und bei mittlerer Temperatur stocken lassen. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Mit den restlichen Zutaten dann genauso verfahren. Ca. 455 Kalorien / Portion.

## 5 Roquefort-Rührei mit Tomaten

Zutaten: (4 Portionen)

- 8 kl. Tomaten,
- 2 Eier,
- 2 Eßl. Creme fraiche,
- Paprika
- Pfeffer,
- 100 g Roquefort,
- 1 Teel. feingehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Kerbel, Kresse
- Fett für die Form

Zubereitung: Tomaten waschen, ein Deckelchen abschneiden. Die Tomaten aushöhlen und in eine Auflaufform setzen. Eier, Creme fraiche, zerdrückten Roquefort, etwas Pfeffer, Paprika und die Kräuter verrühren. Die Masse in den Tomaten verteilen. Übrige Eimasse mit etwas Tomatensaft vermischen und zwischen die Tomaten in die Form geben. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Gas Stufe 4) 15-20 Minuten überbacken. Die Tomaten mit Vollkornbrot oder -brötchen und Butter als Vorspeise oder leichtes Abendessen servieren.

## 6 Überbackene Eier in der Muschel

Zutaten: (4 Portionen)

- 3 Eier
- 1 Eigelb zum Legieren
- 20 g Butter
- Butter zum Ausfetten
- 1 gestrichener Eßl. Weizenmehl
- 1/8 l Hühnerbrühe (Instant)
- 1/8 l süße Sahne
- 4 Eßl. geriebenen Käse (z.B. mittelalter deutscher Gauda)

- 1 gehäutete, entkernte und gewürfelte Tomate
- 1 Eßl. Kräutermischung (tiefgefroren)
- Essig
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Muschelschalen oder Auflaufförmchen

Zubereitung: Eier einzeln in kochendes Essigwasser, gewürzt mit Salz, aufschlagen und 4 bis 5 Minuten pochieren. Mit einer Schaumkelle herausheben. In die leicht mit Butter ausgefetteten Muschelschalen legen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und mit Hühnerbrühe und Sahne aufgießen. Unter Rühren einmal aufkochen lassen. 1 Eßl. Käse einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem Eigelb legieren. Tomatenwürfel und gehackte Kräutermischung unterziehen. Die pochierten Eier mit der Sauce überziehen, mit Käse und etwas Paprikapulver bestreuen. Unter dem Grill etwa 4 bis 5 Minuten überbacken und sofort servieren. Ca. 237 Kalorien / Portion.

## IX Suppen und Eintöpfe

### 1 Avocadocremesuppe

Zutaten: (2 Portionen)

- 15 g Butter
- 15 g Mehl
- 3/8 l Rindfleischbrühe
- 1/2 Avocado
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1/4 Flasche Piccolo Sekt
- 50 g süße Sahne
- etwas Dill zum Garnieren

Zubereitung: Butter in der Pfanne zerlaufen lassen, Mehl darin anschwitzen und glattrühren. Mit der Rindfleischbrühe aufgiessen und 10 Minuten kochen lassen. Die Avocado der Länge nach halbieren, den Stein entfernen und schälen. Das Fruchtfleisch pürieren und in die Suppe geben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Suppe vom Herd nehmen und den Sekt dazugießen. Die Sahne halbsteif schlagen. Heiß in Suppentassen füllen und je einen Teil der Sahne mit einem Eßlöffel einrühren. Mit Dill bestreut servieren.

### 2 Balkantopf

Zutaten: (6 Portionen)

- 1 kg Fischfilet; z.B. Rotbarsch
- Salz
- Zitronensaft
- 4 Eßl. edelsüßes Paprikapulver
- 1 kg Weinsauerkraut; Dose
- 2 Knoblauchzehen

- 2 Zwiebeln
- 100 g magerer Räucherspeck
- 50 g Butterschmalz
- 1 Eßl. Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 1 l Wasser
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 Kartoffel
- 3 Eßl. Tomatenmark
- Pfeffer
- gemahlener Kümmel
- 2 Eßl. Vollmilchjoghurt
- 1 Eßl. gehackter Dill

Zubereitung: Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen und grob würfeln.

Mit Salz, Zitronensaft und Paprikapulver würzen, zugedeckt kalt stellen. Sauerkraut grob hacken. Knoblauch abziehen, durchpressen. Zwiebeln abziehen und mit dem Speck würfeln. Zwiebeln und Speck in heißem Fett glasig braten. Zucker einstreuen und karamelisieren lassen. Sauerkraut, Knoblauch, Lorbeer dazugeben, andünsten. Die Hälfte des Wassers angießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln. Paprikaschoten waschen putzen und klein würfeln. Die Kartoffel waschen, schälen, fein reiben. Paprika und Kartoffel unter das Kraut rühren. Das restliche Wasser knapp zugießen und weitere 20 Minuten köcheln. Fisch unterheben, 5 Minuten im Kraut ziehen lassen. Fischtopf mit Tomatenmark, Slaz, Pfeffer, Kümmel abschmecken. Den Balkantopf mit Joghurt und Dill garnieren.

### 3 Bibbelschesbohnesupp

Zutaten:

- 1.5 kg grüne Buschbohnen
- 2 Lauchstangen

- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 500 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen (fakultativ)
- 150 g Schinkenspeck.
- 1.5 l Wasser, Gemüse- oder Fleischbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Becher saure Sahne, Schmand oder Creme fraiche

Zubereitung: Bohnen fieseln und in 2cm lange \*schräge\* Stücke schneiden, Lauch und Möhren in Scheiben schneiden, Zwiebeln grob hacken, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden. Fett vom Schinkenspech schneiden, beides in Würfel schneiden. In einem \*großen\* Topf Fett langsam auslassen, Grieben entfernen. Den Schinken, Zwiebeln und Knoblauch im ausgelassenen Fett andünsten, aufgiessen, zum Kochen bringen, und Gemüse dazugeben. Mit Salz (wenig) Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei leichter Hitze 20min kochen. Zum Binden der Suppen die Kartoffeln rausfischen und mit Suppenflüssigkeit mit dem Schneidstab pürieren. Dies wieder zur Suppe geben. Die Suppe mit saurer Sahne, Schmand oder Creme fraiche veredeln.

#### 4 Brokkoli-Möhren-Topf

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Langkorn-Naturreis
- Salz
- 1 Liter Wasser
- 350 g Brokkoli
- 250 g Möhren
- 1 Eßl. gekörnte Gemüsebrühe
- 500 g Putenbrust

- 30 g Butter oder Margarine
- 6 Eßl. Sahne
- 2 Eßl. gehackte Petersilie
- Muskat

Zubereitung: Reis zugedeckt in Salzwasser 15-20 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Möhren schälen und würfeln. Gemüse zusammen mit der gekörnten Brühe unter den Reis mischen und alles weitere 8-10 Minuten garen. Putenbrust in Streifen schneiden, in erhitzter Butter oder Margarine ca. 5-10 Minuten braten, mit Sahne verrühren und unter den Gemüsereis heben. Den Reistopf mit Salz und Muskat abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Ca. 499 kcal pro Portion.

## 5 Cremesuppe Chiba'

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Pfifferlinge
- 1 große Zwiebel
- 250 g Kartoffeln
- 1 Eßl. Butter oder Margarine
- 1/2 l Brühe
- 125 g Tofu
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3-4 Eßl. Sojasauce
- 2 Eßl. trockener Sherry
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung: Die Pfifferlinge putzen und eventuell vorsichtig waschen, größere Pilze zerschneiden. Zwiebel und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Das Fett in einem Topf zerlassen und die Pilze darin kurz braten, herausnehmen und warm stellen. Dann die Zwiebel- und Kartoffelwürfel hell anschwitzen, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca.

15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Das Tofu vor der Verwendung 5 Minuten in kaltem Wasser ruhen lassen, dann würfeln und einrühren. Die Suppe anschließend mit dem Pürierstab im Topf glatt pürieren und schaumig aufschlagen. Wieder aufkochen und mit Sojasauce, Pfeffer und Sherry abschmecken. Die Pfifferlinge kurz darin erhitzen. Mit Basilikum bestreut servieren. Dazu paßt frisches Baguette. Pro Portion 140 kcal. / 586 kJ.

## 6 Djuvec (Jugoslawischer Eintopf)

Zutaten:

- 4 Schweinekoteletts a 180 g (oder Lammkoteletts)
- 5 - 6 Eßl Olivenöl
- Salz, gemahlener Pfeffer
- etwas edelsüßes Paprikapulver
- 4 Zwiebeln, 250 g
- 2 Knoblauchzehen
- 3/8 l kräftige Fleischbrühe
- 250 g rote und grüne Paprikaschoten
- 150 g grüne Bohnen
- 400 g Fleischtomaten
- 200 g Auberginen
- 100 g Langkornreis
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Die Koteletts mit Küchenpapier trockentupfen und im erhitzten Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen und warmstellen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, würfeln und im Bratenfett goldgelb braten. Mit etwas Brühe ablöschen und die Masse in einen gut zu verschließenden Topf geben. Dann die restliche Brühe zugießen und zum Kochen bringen. Die Gemüse waschen, Paprikaschoten in Streifen schneiden, Bohnen putzen und eventuell abfädeln, die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser halten, abschrecken und die Haut abziehen.

Halbieren, die Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Auberginen mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Alles zusammen mit dem Reis in die Brühe geben, vorsichtig umrühren, das Fleisch obenauf legen, den Topf zudecken und bei milder Hitze in etwa 20 - 25 min garen. Abschmecken, eventuell etwas nachwürzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

## 7 Erbsensuppe mit Minze

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Schalotten; gekackt
- 1 Eßl. Butter
- 500 g Erbsen
- 1 l Geflügelbrühe
- 4 Stengel frische Minze
- 1/8 l Rahm
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Schalotten in Butter glasig dünsten. Erbsen zufügen und einige Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, die gehackten Minzblättchen zufügen und 10 Minuten leise köcheln lassen.

Die Suppe fein purieren, mit Rahm verfeinern, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Der Purist wird diese Suppe nicht nur pürieren, sondern anschliessend noch durch einen Haarsieb streichen!

## 8 Fenchel-Eintopf

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 küchenfertige Pouarde
- Salz
- 1 Bund Suppengrün

- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 1 Zwiebel
- 4 Fenchelknollen
- 250 g frische Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomaten
- Pfeffer
- 3 Eßl. gehackte Petersilie

Zubereitung: Pouarde mit 1 Liter Salzwasser und geputztem Suppengrün aufsetzen. Lorbeerblatt und Nelke zugeben und alles ca. 60 Minuten garen. Fenchelknollen putzen, halbieren (falls der Strunk sehr hart sein sollte, diesen herausschneiden). Knollen in Streifen schneiden. 1 Eßl. kleingeschnittenes fenchelgrün zurück behalten. Champignons putzen, waschen und halbieren. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Die Pouarde aus der Brühe nehmen. Brühe durchseihen und wieder zum Kochen bringen. Fenchelstreifen, Champignons, Knoblauch und Dosen-tomaten hineingeben und ca. 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Pouarde enthäuten, Fleisch von den Knochen lösen und kleinschneiden. Vor dem Servieren in den heißen Eontopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelgrün und gehackte Petersilie unterheben. Ca. 416 kcal / Portion.

## 9 Fernöstliche Suppe

Zutaten: (4 Portionen)

- 25 g schwarze Pilze
- 100 g Champignons
- 50 g Glasnudeln
- 250 g Schweinefleisch
- Salz
- Pfeffer

- 4 Eßl. Soja-Sauce pikant
- 100 g Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 6 Wasserkastanien (aus der Dose)
- 3 Eßl. Öl
- 50 g Krabben (TK)
- 100 g grüne Erbsen (TK)
- 1 Liter Fleischbrühe
- 1 Dose Bambussprossen (230 g)
- 50 g Bohnenkeime
- 1 Messerspitze Sambal Oelek
- 1 Teel. chinesische 5-Gewürz-Mischung
- 1 Packung Kroepoek (100 g)
- Öl zum Ausbacken

Zubereitung: Schwarze Pilze 15 Minuten im warmen Wasser quellen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Glasnudeln in reichlich kochendes Wasser geben, von der Kochstelle nehmen und abgedeckt 4 Minuten quellen lassen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Fleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Soja-Sauce würzen. Möhren schälen und in dünne Scheiben, Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Wasserkastanien in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch kurz darin anbraten. Krabben, vorbereitetes Gemüse und Erbsen zugeben und mit Brühe auffüllen, 15 Minuten köcheln lassen. Bambussprossen, Bohnenkeime, Glasnudeln, abgetropfte Pilze, Sambal Oelek und chinesische 5-Gewürz-Mischung zufügen. Wer es schärfer liebt, gibt 4-6 Chilischoten hinzu. Als Snack zur Suppe wird das Kroepoek in erhitztem Öl ausgebacken. Abtropfen lassen und zur Suppe servieren. Pro Portion ca. 487 kcal.

## 10 Geflügelcremesuppe mit Trüffeln

Zutaten: (4 Portionen)

- 800 g. Hühnerflügel, Hals, Schenkel
- 1 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 3 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 l Wasser
- Salz
- 50 g. Trüffeln aus dem Glas
- 1 dl Creme fraiche
- 3 Eigelb

Zubereitung: Lauch und Möhre putzen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Hühnchenteilen in eine Kasserolle geben, Wasser und Gemüse zufügen, zum Kochen bringen und unter geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze 1 1/2 - 2 Stunden leise köcheln lassen. Die Hühnchenteile herausnehmen und die Brühe durch ein feines Sieb passieren. Die Brühe sollte 1/2 Liter - 6 dl ergeben. Falls etwas verdampft sein sollte, mit heißem Wasser aufgiessen. Trüffeln in feine kleine Streifchen schneiden und in der Hühnerbrühe 15 Minuten kochen lassen. Creme fraiche mit Eigelb verquirlen, vorsichtig einen Suppenlöffel der heißen, aber nicht mehr kochenden Brühe unter ständigem Rühren dazugeben und anschliessend die Mischung in die Suppe rühren. Die Geflügelcremesuppe abschmecken und unter ständigem Rühren erhitzen bis die Suppe cremig wird. Vorsicht!!! Nicht kochen lassen, sonst gerinnt das Eigelb! Sofort servieren!

## 11 Gelbe Rübensuppe

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg gelbe Rüben
- 100 g. Butter
- 2 gewürfelte Zwiebeln
- 30 g. Mehl

- 1/2 l Fleischbrühe
- 1/2 l Milch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Butter in einem großen Topf schmelzen, gelbe Rüben und Zwiebeln darin anschmoren und mit Mehl bestäuben. Fleischbrühe und Milch aufgießen, würzen und bei geringster (!) Hitzezufuhr etwa 40 Minuten kochen. Danach die Suppe durch ein Sieb streichen, pikant abschmecken und sofort servieren.

## 12 Gemüsesuppe mit Pistou

Zutaten: (6 Portionen)

- 250 g grüne Bohnen
- 250 g Zucchini
- 2 Tomaten
- 200 g Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 2-3 Eßl. Basilico-Öl
- 3-4 Eßl. Gemüsebrühe
- 50 g dünne Spaghetti
- 1 Dose dicke weiße Bohnen
- Jodsalz
- Pfeffer
- 50 g Basilikumblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesankäse
- 1/2 Teel. grobes Salz
- 75 ml Basilico-Öl

Zubereitung: Das Gemüse putzen und waschen. Die Bohnen halbieren, die Zucchini in Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln, Kartoffeln achteln, Zwiebel grob würfeln. Das Basilico-Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse dazugeben und andünsten. Mit 1 1/2 l Wasser auffüllen, die Gemüsebrühe einstreuen, aufkochen und alles 10-15 Minuten garen. Die Nudeln hinzufügen und weitere 10 Minuten garen. Dosenbohnen zur Suppe geben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pistou das Basilikum, die geschälten Knoblauchzehen, Parmesanstücke und Salz im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Dabei nach und nach das Öl zumixen. Die Suppe mit dem Pistou servieren. Pro Portion 299 kcal. / 1255 kJ.

### 13 Grüne Kräutercremesuppe mit Meerrettich-CROUTONS

Zutaten: (4 Teller)

- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Eßl. Butter
- 3/4 l Wasser
- 1/4 l süße Sahne
- 2 Päckchen "8 Kräuter" (tiefgefroren)
- 4 Eßl. Sahne-Meerrettich
- 1 Schuß Weißwein
- Soßenbinder für helle Soßen
- 2 Scheiben getoastetes Toastbrot

Zubereitung: Frühlingszwiebeln waschen, kleinschneiden und 5 Minuten in Butter anbraten. Mit Wasser und süßer sahne aufgießen. Kräuter und Meerrettich zugeben und 5 Minuten kochen. Ein Schuß Weißwein macht die Suppe noch feiner. Nach Belieben mit Soßenbinder für helle Soßen binden. Aus den Toastbroten große Rauten schneiden und mit Rosetten aus Meerrettich garnieren. Suppe in Tellern anrichten und die Croutons darauf geben.

## 14 Herzhafter Weißkohl-Kürbis-Eintopf

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 kl. Weißkohl
- 400 g Kürbis
- 1 gr. rote Paprikaschote
- 2 Peperoni; frische
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Eßl. Öl
- 3 Eßl. Tomatenmark
- 1 Teel. Kümmel
- Jodsalz
- schwarzer Pfeffer
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Kohl in Streifen schneiden. Kürbis und Paprika würfeln. Peperoni entkernen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Peperoni und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und Kümmel kurz anschwitzen. Restliches Gemüse zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe dazugießen. Ca. 20 Minuten zugedeckt garen. Nochmals abschmecken. Petersilie hacken und darüberstreuen. Zubereitung: ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 140 kcal. Anmerkung: Cholesterinfrei!

## 15 Hühner-Reissuppe Congee

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 l Hühnerbrühe
- 80 g. Langkornreis
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 kleiner Kohlrabi

- 1/2 Eissalat
- 2 Eßl. helle Sojasauce
- Salz

Zubereitung: Die Brühe zum Kochen bringen, den Reis zugeben und aufkochen lassen. Die Hühnerbrust und den Kohlrabi in Streifen schneiden und zum Reis geben. 30 Minuten ziehen lassen. Den Salat in Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren zugeben. Mit der Sojasauce und dem Salz abschmecken.

## 16 Indonesische Hühnersuppe

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g. Hähnchenbrustfilet
- 750 ml Hühnersuppe
- 2 rote Paprikaschoten
- 250 g. Tofu
- 1 Dose Bambusschösslinge (540 ml)
- 1 Stiel Zitronengras (gibt's in Asienläden)
- 1 Eßl. Öl
- 1 Eßl. Schlagsahne
- 2 Eßl. Essig
- 2 Eßl. Sojasauce
- 75 g. Glasnudeln
- Salz
- Pfeffer
- Tabasco
- 2 Eßl. Zucker

Zubereitung: Das Hähnchenbrustfilet waschen und in kochender Suppe 15 Minuten gar ziehen lassen. Inzwischen Paprika putzen, waschen, vierteln und schräg in schmale Streifen schneiden. Tofu würfeln. Bambus in

dünne Scheiben schneiden. Nach Belieben in Blumenform ausstechen. Zitronengras waschen und in kleine Stücke schneiden. Hähnchenfilet aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen. Paprika und Zitronengras darin leicht andünsten. Sahne, Essig und Sojasauce zufügen. Hühnersuppe dazugießen und aufkochen. Tofu, Bambus, Hähnchenfilet und Glasnudeln zufügen. Bei schwachen Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zucker abschmecken.

## 17 Italienischer Bohneneintopf mit Crostini

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Glas Schnittbohnen / weiße Bohnen (720 ml)
  - 6 Schalotten oder kleine Zwiebeln
  - 1 unbehandelte Zitrone
  - 2 Knoblauchzehen
  - 50 g durchwachsener Speck
  - 4 Eßl. Olivenöl
  - 1 Lorbeerblatt
  - 1/8 l Weißwein
  - 3/4 l Gemüsebrühe
  - 1/2 Bund Thymian
  - 80 g Oliven
- Für die Crostini
- 1 italienisches Brot
  - 4 Tomaten
  - 4 Eßl. Olivenöl
  - 1/2 Bund Basilikum
  - 1/2 Bund Petersilie
  - Jodsalz
  - Pfeffer

- 100 g geriebener Parmesan

Zubereitung: Das Bohnengemüse auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Schalotten abziehen und vierteln, Knoblauch in Scheiben und Speck in Streifen schneiden, die drei Zutaten in Olivenöl anschwitzen. Zitrone in kleine Ecken schneiden und mit im heißen Öl schwenken. Lorbeerblatt hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Mit Brühe aufgießen und einmal aufkochen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Bohnengemüse zur Brühe geben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Oliven halbieren, entkernen, zum Eintopf geben und kurz erwärmen.

Das Brot in Scheiben schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit dem Olivenöl und den gehackten Kräutern mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paste auf den Brotscheiben verteilen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad / Gas Stufe 4-5 ca. 4-5 Minuten überbacken. Noch warm zum Eintopf reichen. Dazu schmeckt ein leichter Rotwein. Pro Portion 2913 kJ / 695 kcal.

## 18 Käsesuppe mit gerösteten Brotwürfeln

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 gestr. Eßl klare Fleischsuppe (Instant)
- 2 Ecken (je 62,5 g) Sahne-Schmelzkäse
- 1 Eßl Speisestärke
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- 2 Scheiben Weißbrot
- 1 Eßl Öl
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung: Die Fleischsuppe mit 1 l kochendem Wasser in einem Topf zubereiten. Kurz aufkochen lassen und den Schmelzkäse darin unter

Rühren auflösen. Speisestärke, Eigelb und 2 Eßl kaltes Wasser miteinander verrühren und die kochende Flüssigkeit damit binden. Käsesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und nicht mehr kochen lassen. Weißbrot würfeln, im heißen Öl goldbraun werden lassen und mit der gehackten Petersilie und über die Suppe streuen.

## 19 Kartoffel-Käse-Suppe mit Chilisticks

Zutaten: (4 Portionen)

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel (250 g)
- 4-6 Knoblauchzehen
- 3/4 l Hühnerbrühe
- 1/8 l Schlagsahne
- 1 Paket Kochkäse (250 g)
- 1/2 Hütchen getrockneter Kräuterkäse (25 g)
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 2 große festkochende Kartoffeln
- Fett zum Fritieren
- Salz
- Chilipulver

Zubereitung: Für die Suppe Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Hühnerbrühe aufkochen. Gemüsewürfel dazugeben und 20 Minuten kochen. Die Hälfte der Gemüseeinlage herausnehmen und zur Seite stellen. Die Sahne in die Suppe geben und mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Kochkäse dazugeben und bei geringster Hitze schmelzen lassen. Gemüsewürfel zufügen, noch mal erwärmen und die Suppe mit geraspeltem Kräuterkäse und Pfeffer abschmecken.

Für die Chilisticks Kartoffeln in streichholzgroße Stifte schneiden und sofort ins Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Stifte in einem sauberen Küchentuch gut trockenreiben. Im heißen Frittierfett goldgelb

ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salzen und mit Chilipulver bestreuen. Suppe auf Portionsteller verteilen und mit Sticks bestreuen. Pro Portion ca. 670 kcal.

## 20 Kerbelrahmsuppe

Zutaten: (2 Portionen)

- 3 Bund Kerbel
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 1 Tl Butter
- 2 fein gewürfelte Schalotten
- 1 Becher Sahne (250 ml)
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitung: Die fein gewürfelten Schalotten in der Butter anschwitzen, mit der Sahne auffüllen und leicht einkochen lassen. Brühe zugießen und aufkochen. Vom gewaschenen Kerbel die Blätter abzupfen, in der Brühe erwärmen und alles im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine gute Einlage für diese Suppe: Frische Krabben (die aus Büsum sind besonders gut (!)).

## 21 Kerbelsüppchen

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 l selbstgekochte Kalbsbouillon
- 75 g alten Gouda
- 1 Handvoll Kerbel
- 125 g Hackfleisch vom Kalb
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 15 g Butter
- 3 cl halbtrockener Sherry (Medium)

Zubereitung: Kalbsbouillon kochen. Käse reiben und mit der Hälfte des Kerbel unter das Hackfleisch mischen. Den Fleischteig mit Salz und Pfeffer würzen. In einen weiten Topf 5 cm hoch Wasser gießen, salzen und bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Aus dem Fleischteig Kugeln formen und im Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Bouillon durch ein mit feuchtem Tuch ausgekleidetes Sieb gießen. Butter erhitzen und den restlichen Kerbel darin nur eben zusammenfallen lassen. Die Bouillon angießen, erhitzen, mit Sherry, Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischklößchen mit der Bouillon aufgießen.

## 22 Klare Bouillon mit Gemüse

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 1/2 l Wasser
- 1 Eßl. Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Beinscheibe
- 1/4 Selleriekrolle
- 1 Stange Porree
- 3 Möhren
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Wasser mit Salz, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, geschälter Zwiebel, geputztem Suppengrün und abgespülter Beinscheibe zum Kochen bringen. Deckel auflegen und alles bei geringer Hitze ca. 2 Stunden garen. Selleriekrolle, Porree und Möhren putzen und waschen. Sellerie und Möhren würfeln, Porree in feine Ringe schneiden. Brühe durchseien. Vorbereitetes Gemüse hineingeben und ca. 10 Minuten garen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Auf die Suppe streuen. Ca. 50 kcal / Portion.

## 23 Kressecreme-Suppe

Zutaten: (2 Portionen)

- 50 g Brunnen- oder 1 Schachtel Gartenkresse
- 1 mehligkochende, mittelgroße Kartoffel
- 300 ml Gemüse- oder Rinderbrühe
- 50 ml Milch
- 1 Eßl. Butter
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung: Die Kresse waschen und von den Stielen zupfen, bzw. mit einer Schere aus der Schachtel abschneiden. Einige Blätter beiseite legen. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit der Brühe in einen Topf geben, aufkochen und 25 Min. ziehen lassen. Im Mixer pürieren, dabei mit soviel Milch aufgießen, daß die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Zurück in den Topf gießen und die Butter einrühren. Würzen, in warme Tassen geben und mit den Kresseblättern garnieren.

## 24 Kümmel-Schwarzwurzel-Eintopf

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Beinscheibe (500 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Fleischbrühe (Instant)
- 3 Eßl. Weinessig
- 500 g Schwarzwurzeln
- 300 g Möhren
- 300 g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 3 Teel. Kümmel

- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung: Die Beinscheibe waschen, Zwiebel abziehen und vierteln. Beides in der Fleischbrühe zum Kochen bringen und 1 1/2 Stunden garen. 1 Liter Wasser mit Essig vermischen. Schwarzwurzeln waschen, schälen, nochmals waschen und sofort in Essigwasser legen. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe, Schwarzwurzeln in Stücke schneiden. Alle Gemüse, Kümmel, Salz und Pfeffer 20 Min. vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Vor dem Servieren das Fleisch herausnehmen, würfeln. Zusammen mit gehackter Petersilie unter den Eintopf heben. Ca 256 kcal / Portion.

## 25 Möhrensuppe

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg Möhren
- 2 Zwiebeln
- 40 g. Butter
- 1 l Gemüsebrühe (Instant)
- 8 Eßl. Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Kresse

Zubereitung: Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebeln zugeben und 5 Minuten dünsten, mit Brühe ablöschen. Die Suppe etwa 15 Minuten kochen. Ein Drittel der Möhren aus der Brühe nehmen. Die Suppe pürieren. Die Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren zurück in die Suppe geben, aufkochen und mit Kresse bestreut servieren

## 26 Niederwälder Pilzsuppe

Zutaten: (2 Portionen)

- 500 g. geviertelte Mischpilze
- 1 fein gewürfelte Zwiebel
- 100 g. gewürfelter Speck
- 1 El Öl
- 40 g. Mehl
- 1 l Fleischbrühe
- 1/8 l Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund gehackte Petersilie

Zubereitung: Speck und Öl im Topf erhitzen, Pilze und Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit der Fleischbrühe auffüllen. Aufkochen, würzen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Sahne einrühren, abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

## 27 Ratatouille mit Hähnchenfleisch

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Eßl. Madeira
- 1/2 Teel. getrockneter Oregano
- 1/2 Teel. getrockneter Rosmarin
- 1/4 Teel. getrockneter Thymian
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kl. Aubergine
- 1 mittelgroßer Zucchini
- je 1 rote und grüne Paprikaschote

- 500 g Hühnerbrust
- 2 Eßl. Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 gr. Dose Tomaten (800 g)
- 1/2 l Brühe

Zubereitung: Madeira mit den Kräutern kurz aufkochen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln achten, Knoblauch in Streifen schneiden. Aubergine, Zucchini und Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Hühnerbrust nicht zu grob würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, vorbereitetes Gemüse und Hühnerfleisch ca. 5 Minuten darin dünsten. Salz, Pfeffer, in Madeira aufgekochte Kräuter und Lorbeerblatt zugeben. Tomaten mit dem Saft pürieren und zusammen mit der Brühe zum Gemüse gießen. Alles im verschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Vor dem Servieren pikant abschmecken. Ca. 270 kcal pro Portion.

## 28 Rheingauer Kräuterrahmsuppe

Zutaten: (1 Portion)

- 1/2 Tasse Sahne
- 1/4 Tasse Fleischbrühe
- 1 Eigelb
- 20 g. Butter
- Kerbel
- Schnittlauch
- Petersilie
- Basilikumblätter
- Salz
- Muskat

Zubereitung: Kräuter fein hacken, mit den übrigen Zutaten gut verrühren und bei mittlerer Hitze bei ständigem Rühren mit dem Schneebesen zum Aufwallen bringen, sofort! vom Feuer nehmen, mit Basilikumblättern belegen und servieren.

## 29 Rote-Bohnen-Suppe

Zutaten:

- 300 g Hackfleisch
- 3 Tomaten
- 3 Paprika (rot, grün, gelb oder beliebig)
- 2 Zwiebeln
- 1 große Dose Rote Bohnen
- 3 Knoblauchzehen
- Fleischbrühe
- Cayennepfeffer

Zubereitung: Knoblauch und Zwiebeln in kleine Stücke hacken, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch dünsten, das Hackfleisch dazugeben und gut durchbraten. Die Roten Bohnen abtropfen lassen und ca. 1 min. mitbraten. Die Tomaten und Paprikawürfel zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Vorsichtig mit Cayennepfeffer abschmecken und ca. 1 Std. kochen lassen. Die Suppe ist fertig, wenn die Bohnen weich sind.

## 30 Schneckensuppe

Zutaten: (2 Portionen)

- 24 Schnecken, kleingeschnitten
- Feine Gemüsewürfel (Lauch, Sellerie)
- Feine Gemüsewürfel (Karotten, Zwiebeln)
- 1/2 Trüffel
- 5 g. getrocknete Steinpilze

- 3/4 liter Kraftbrühe
- 1/4 liter Sahne
- etwas Mehl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gemüse in einer Kasserolle in Butter glasig anschwenken, leicht mit Mehl bestäuben und mit der Kraftbrühe unter guten Rühren auffüllen. Die Trüffel ganz fein wiegen, die eingeweichten Steinpilze in einem Mixer passieren. Trüffel, Steinpilzmasse, Schnecken und die Sahne in die Suppe geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 31 Spargelschaumsuppe mit Vanille

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g Frischer Spargel
- 1/2 l Wasser
- 1/2 Vanillestange; der Länge nach halbiert
- 20 g Butter
- 1 1/2 Eßl. Mehl
- 2 dl Milch
- 1 dl Sahne
- 2 Eigelb
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Spargel schälen, holziges Ende wegschneiden, Spitzen 3 cm lang abschneiden.

Die Spargel spitzen mit der Vanillestange in Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest kochen, herausnehmen und abkühlen. Spargelfond aufbewahren.

Die Butter zergehen lassen und die in dünne Scheiben geschnittenen Spargelreste kurze Zeit dünsten. Mit Mehl bestäuben und mit dem aufbewahrten Spargelfond auffüllen.

Die Vanillestange mit dem Messerrücken ausschaben. Vanillesamen und Milch zur Suppe geben, etwa 30 Minuten kochen und anschliessend im Mixer gut pürieren. Wieder in den Topf zurückgiessen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, verquirlte Eigelb mit der Sahne gut aufschlagen und in die Suppe geben. Auf den Siedepunkt bringen, aber nicht kochen lassen.

Die gekochten Spargel spitzen kurz aufwärmen und als Einlage in vorgewärmte Tassen oder Teller anrichten, die Suppe beifügen und sofort servieren.

## 32 Wirsing-Pfifferling-Eintopf mit Pesto

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Stange Porree
- 1 kg Wirsing
- 150 g Pfifferlinge
- 8 Eßl. Olivenöl
- Jodsalz
- weißer Pfeffer
- 1 l Steinpilz-Hefebrühe; Reformhaus
- 2 Teel. Zitronensaft
- 2 Eßl. Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eßl. Parmesan; gerieben
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung: Porree in Runge schneiden, Wirsingblätter kleinzupfen. Pilze in zwei El Öl in einem Topf andünsten. Salzen, Pfeffern und herausnehmen. Gemüse in Fett andünsten. Mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Pilze dazugeben und noch etwas ziehen lassen. Pinienkerne und Knoblauch kurz anrösten. Mit Parmesan und Basilikum- blättchen im Mixer pürieren. Soviel Öl zufügen, bis eine sämige Paste entsteht. Zum Eintopf reichen. Dazu schmeckt Vollkornbaguette.

### 33 Würziger Linseneintopf

Zutaten: (4 Portionen)

- 375 g Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- Salz
- 200 g Schalotten
- 200 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 3 Eßl. Öl
- 2 Eßl. Zucker
- 1/8 l Brühe
- 1/4 Teel. Thymian
- 40 g Knoblauchbutter
- 40 g Mehl
- Pfeffer
- 1/8 l Rotwein
- 150 g roher Schinken

Zubereitung: Linsen waschen und in 1 1/4 Liter Wasser über Nacht einweichen. Dann im Einweichwasser mit dem Lorbeerblatt, der geschälten und gewürfelten Zwiebel und Salz zum Kochen bringen und ca. 60 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, evtl. vierteln. Möhren und Lauch putzen und waschen, Möhren bei Bedarf halbieren, Lauch in Ringe schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhren ca. 5 Minuten darin andünsten, mit Zucker bestreuen und diesen ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Brühe angießen, alles mit Salz und Thymian würzen und 20 Minuten garen. Dann mit den Linsen vermischen. Knoblauchbutter mit Mehl verkneten, zu den Linsen geben und verrühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter Rühren bei geringer Hitze ca. 5 Minuten weiterkochen. Zum Schluß den Rotwein zufügen. Den Schinken in Streifen schneiden und vor dem Servieren über den Eintopf streuen. Ca. 629 kcal pro Portion.

**34 Zuppa di orzo e verdura - Graupensuppe**

Zutaten: (6 Portionen)

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Eßl. Öl
- 2 Möhren
- 1 kl. Sellerieknolle
- 4 Kartoffeln
- 200 g frische Bohnenkerne
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 2 kl. Zucchini
- 250 g gekochte Graupen

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken und in heißem Öl andünsten. Möhren und Sellerieknolle zentimetergroß würfeln und zufügen. Kartoffeln schälen, aber ganz in den Topf geben, ebenso die Bohnenkerne. Mit Wasser, Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern und gehackter Petersilie 1/2 Stunde köcheln. Zucchini in Scheiben geschnitten 15 Minuten mitkochen. Weiche Kartoffeln zerdrücken, die Suppe damit binden und die gekochten Graupen einrühren.

## X Salate

### 1 Artischocken-Tomatensalat

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Artischockenböden, Dose (Abtropfgewicht 170 g)
- 4 Tomaten
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
- Salz
- Zucker, etwas
- 2 Eßl Essig
- 4 Eßl Öl
- 2 Eßl Petersilie, gehackt

Zubereitung: Artischocken auf einem Sieb abtropfen lassen, danach halbieren. Tomaten waschen, in Achtel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten auf einer Platte anrichten.

Für die Salatsauce Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Essig verrühren, dann langsam das Öl unterschlagen. Über den Salat geben und mit der Petersilie bestreuen.

Mit Weißbrot servieren.

Info: Pro Portion ca. 134 kcal/563 kJ.

## 2 Asiatischer Nudelsalat

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g schmale Glasnudeln
- 3 Eßl Öl
- 250 g Hähnchenbrust-Filet
- 1 Eßl Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Teel. Currys
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Möhren
- frischer Koriander
- 1/4 l Hühnerbrühe
- Saft einer Limette oder Zitrone
- 4 Eßl Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit 1 Eßl Öl verrühren. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden. Portionsweise in Butter und 1 Eßl Öl braten und mit Salz, Pfeffer und Currys würzen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen. Den weißen Teil fein würfeln, den grünen in dünne Ringe teilen. Möhren in 1 Eßl Öl anschwitzen, gehackte Lauchzwiebeln zugeben, mit Wasser bissfest dünsten, salzen und pfeffern. Brühe mit Limettensaft und Öl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln mit Fleisch, Möhren und Lauchzwiebel-Ringen und Korianderblättchen vermengen und 15 min durchziehen lassen. Dann nochmals abschmecken und servieren. Pro Portion 430 kcal/1800 kJ

### 3 Avocado-Radicchio-Salat

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Radicchio
- 4 Eßl. Distelöl
- 1 Rosa Grapefruit
- 1 Teel. Senf
- 2 Avocados
- Salz
- 1 Zwiebel
- Pfeffer; frisch gemahlen
- 2 Eßl. Weissessig
- 1 Prise Zucker

Zubereitung: Radicchio waschen, trockenschleudern und mundgerecht zer-pflücken. Grapefruit so weit schälen, daß die bittere, weiße Haut ent-fernt wird, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Avocados hal-bieren, entkernen, schälen und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Zwiebel sehr fein würfeln oder reiben, mit Essig, Senf, Salz und einer Prise Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Avocadospalten, Grapefruit und Radicchio auf vier Tellern anrichten, mit der Sauce übergiessen.

Enthält: 463 Kalorien / 1939 Joule, 0,07 mg Vitamin A, 68 mg Vitamin C und 7 mg Vitamin E sowie essentielle Fettsäuren durch das Distelöl.

Eignet sich gut als Snack für den kleinen Hunger, ideal zum Schlank-bleiben und als Erfrischung an heißen Sommertagen.

### 4 Blumenkohlsalat

Zutaten:

- 500 g kleine Blumenkohlröschen
- 4 Tomaten
- 100 g gekochter Schinken
- 2 mittelgroße Zwiebeln

- 1/8 l saure Sahne
- 3 Eßl. Mayonnaise
- 2 Eßl. Essig
- 1 Eßl. mittelscharfer Senf
- 4 cl Eierlikör
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung: Die Blumenkohlröschen in Salzwasser 10 bis 15 Minuten blanchieren, herausnehmen, abtropfen und erkalten lassen. Die Tomaten enthäuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zum Blumenkohl geben. Den Schinken und die Zwiebeln fein würfeln, zum Blumenkohl geben und vorsichtig vermischen. Für die Salatsauce die saure Sahne mit der Mayonnaise, dem Essig, Senf und Eierlikör glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce über den Salat geben und gleich servieren.

## 5 Chinakohlsalat

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Chinakohl
- 2 Eßl. neutrales Speiseöl
- 2 Eßl. Sojasauce
- 2 Eßl. chin. Sesamöl
- 2 Eßl. Sherryessig
- 1/2 Eßl. körniger Senf
- 1/2 Eßl. süß-scharfe Chilipaste (oder mehr oder weniger)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Chinakohl vierteln und fein schneiden (nicht vergessen, den Strunk zu entfernen). Aus den anderen Zutaten 1 Soße rühren, mit Kohl vermischen, 10 Min. ziehen lassen und fertig.

## 6 Chinesischer-Hähnchen-Salat

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 gelbe Paprika
- 200 g gekochte Glasnudeln
- 2 Eßl. Sojakeime
- 2 Eßl. Kresse
- 6 Teel. Sesamöl
- 3 Teel. Sojasoße
- 2 Teel. Masala-Gewürzpasta
- Jodsalz
- 500 g Hähnchenbrust
- etwas Curry
- 1 Eßl. Weinessig
- 2 Eßl. Brühe
- 1 Teel. Senf
- 1 Teel. Ahornsirup
- 350 g gemischte Blattsalate (Rucola, Feldsalat, Frisee, Radicchio)

Zubereitung: Für den Glasnudelsalat Paprika würfeln. Glasnudeln kleinschneiden. Beides mit Sojakeimen und Kresse mischen. 2 Teel. Öl, 1 Teel. Sojasoße und 1 Teel. Masalapaste verrühren und untermischen. Mit Salz abschmecken und etwas durchziehen lassen. Hähnchenbrust mit Salz und Curry würzen und in wenig Öl knusprig braten. Für das Dressing den Essig, die Brühe, Senf, restliches Öl und Sojasoße sowie Ahornsirup vermischen und mit Salz abschmecken. Blattsalate waschen, zerpfücken und mit dem Dressing vermengen. Blattsalate auf Tellern anrichten. In die Mitte ein Nest aus Glasnudeln setzen. Hähnchenbrust aufschneiden. Auf die Teller verteilen.

Pro Portion 33 g Eiweiß, 9 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 290 Kalorien. Reich an Vitamin C.

## 7 Erbenschalat mit Avocado

Zutaten: (4 Portionen)

- 300 g Erbsen
- Jodsalz
- 2 Schb. Vollkornbrot
- Pfeffer, schwarz aus der Mühle
- 1 Stg. Lauch, klein
- 1 Eßl Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado (300 g)
- Saft von einer Zitrone
- 1 handvoll Kerbel

Zubereitung: Die Erbsen in 3 Eßl Wasser mit 1 Prise Jodsalz bissfest kochen, dann abkühlen lassen.

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und feinhacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Lauch und Brotwürfel bei mittlerer Hitze darin braten, bis das Brot knusprig wird.

Avocado halbieren, vom Kern befreien, schälen und in Würfel schneiden. Sofort! mit dem Zitronensaft beträufeln.

Avocado unter die Erbsen mischen. Auf Tellern anrichten. Pfeffern. Brot-Zwiebel-Mischung und Kerbelblättchen darüber verteilen.

Tip: Sehr gut passen dazu Vollkornbrötchen.

Info: Pro Portion ca. 244 Kilokalorien, 7 g Eiweiß, 16 g Fett, 17 g Kohlenhydrate und 8 g Ballaststoffe.

## 8 Exotischer Kartoffelsalat

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Pellkartoffeln

- 1 Glas eingel. Kürbis (400 g)
- 200 g Staudensellerie
- 100 g Rosinen
- 200 g Putenbrustaufschnitt
- 500 g Vollmilchjoghurt
- 2 Eßl. Mangochutney
- 1 -2 El. Curry
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Bund gehackte Petersilie

Zubereitung: Pellkartoffeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Eingelegten Kürbis abtropfen lassen. Staudensellerie putzen waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Rosine und in Streifen geschnittenem Putenbrustaufschnitt mischen. Aus Vollmilchjoghurt, Mangochutney, Curry, Salz, Pfeffer, Zucker und Petersilie eine Marinade rühren. Über den Salat geben, mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Pro Portion ca. 355 Kalorien / 1491 Joule Zubereitungzeit ca. 30 Minuten

## 9 Friseesalat mit Walnüssen

Zutaten: (6 Portionen)

- 1 Kopf Friseesalat (krause Endivie)
- 100 g durchwachsenen Speck
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Becher Schmand (200 g)
- 1 Clementine
- Salz
- Zucker
- 50 g gehackte Walnüsse

Zubereitung: Vom Friseesalat die äuferen dunklen Blätter entfernen. Salat gründlich waschen, abtropfen lassen und kleinzupfen. Den Speck in feine Streifen schneiden und bei kleiner Hitze langsam ausbraten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und beides mit dem Salat vermischen. Den Schmand mit dem Saft der Clementine, Salz und Zucker verrühren. Salatzutaten vorsichtig unterheben. Mit den gehackten Walnüssen bestreut servieren. Pro Portion ca. 255 kcal.

## 10 Gefüllte Schinkentütchen

Zutaten: (2 Portionen)

Für den Salat

- 1/4 Salatgurke
- 1/2 Paprikaschote, rot
- Kresse, etwas
- 1 Karotte, mittelgroß
- 1/4 Rettich

Für die Sauce

- 1 1/2 Eßl Kräuteressig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 Eßl Sonnenblumenöl

Für die Füllung

- 1 Bech. Hüttenkäse
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bd. Schnittlauch, feingeschnitten
- 4 Schb. Schinken, gekochter, groß

Zubereitung: Die Salatgurke, die Paprikaschote und die Kresse waschen. Die Karotte und den Rettich schälen. Alle Salatbestandteile ausser der Kresse in feine Streifen schneiden. Den Kräuteressig mit Salz, Pfeffer und dem Öl zu einer Salatsauce verrühren. Den Hüttenkäse mit Salz

und Pfeffer würzen und den Schnittlauch zufügen. Den Salat mit der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Die Schinkenscheiben halbieren, zu Tütchen formen. Mit dem Hüttenkäse füllen und auf die Salate setzen. Dazu ein Gläschen ... Champagner!

## 11 Italienischer Kartoffelsalat

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Pellkartoffeln
- 400 g Tomaten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 kl. Glas schwarze Oliven
- 100 g Parmaschinken
- 6 Eßl. Olivenöl
- 5 Eßl. Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paket italienische Kräuter (TK 25 g)

Zubereitung: Pellkartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Kleinschneiden. Oliven abtropfen lassen. Parmaschinken in Streifen schneiden. Alle Zutaten mischen. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker, durchgepresster Knoblauchzehe und italienischen Kräutern eine Marinade rühren. Über den Salat geben, gut durchmischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Pro Portion ca. 410 Kalorien / 1772 Joule Zubereitungzeit ca. 30 Minuten

## 12 Italienischer Nudelsalat

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Zöpfli-Nudeln
- 2 1/2 l Wasser
- 1 Teel. Salz
- 2 Gewürzgurken
- 1 Bund Radischen
- 1 gr. Bund Basilikum
- 1 -2 Knoblauchzehen
- 1 Eßl. geriebene Mandeln
- 2 Eßl. Sahnequark
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 2 Eßl. Olivenöl
- 1 -2 El Wein- oder Kräuteressig
- weißer Pfeffer
- 2 Eßl. Pistazienkerne

Zubereitung: Bring Salzwasser zum Kochen auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9-12 zum Kochen, gib die Nudeln hinein und schalte die Kochplatte auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte auf 1-2 zurück. Die Nudeln sollen 10-12 Minuten garen. Zupfe Basilikumblättchen von den Stielen, lege die Hälfte davon zur Seite. Übrige Blätter mit den grob gehackten Knoblauchzehen, Mandeln, Quark und Frischkäse im Mixer oder mit den Zerkleinerungsstab des Handrührgerätes cremig pürieren, nach und nach das Öl dazugeben. Schmecke vorsichtig mit Essig, Pfeffer und Salz ab. Giesse die Nudeln in ein großes Sieb, anschliessend mit kaltem Wasser kurz abschrecken, gut abtropfen lassen. Die Gewürzgurken schneidest Du in kleine Würfel, die Gewaschenen Radieschen in feine Scheiben und mischt sie unter die Nudeln. Vermische die lauwarmen Nudeln mit der Quark-Frischkäse-Soße, lass dies dan mindestens 1/2 Stunde durchziehen. Vor dem Anrichten schmeckst Du den Salat nochmal ab und bestreust ihn mit den restlichen gehackten Basilikumblättchen und gehackten Pistazien.

## 13 Kartoffelsalat mit Fetakäse

Zutaten: (4 Portionen)

- 1,2 kg festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Eßl. Kümmel
- 1/8 l kräftige Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Eßl. frischer, geriebener Pecorinokäse (harter Schafskäse; ersatzweise Parmesankäse)
- 1 Zitrone
- 6 Eßl. Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g Feta-Schafskäse

Zubereitung: Kartoffeln unter kaltem Wasser abbürsten und in Salzwasser mit Kümmel 20 Minuten kochen. Kartoffelschale abziehen und die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit heißer Brühe begießen und eine Stunde durchziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren, in hauchdünne Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln geben. Zerdrückten Knoblauch, Pecorinokäse, Zitronensaft, Öl und reichlich Pfeffer verrühren. Zu den Kartoffeln geben und gut mischen. Noch mal etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Fetakäse würfeln und zum Schluß unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pro Portion ca. 450 kcal.

## 14 Kartoffelsalat mit Matjes

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Pellkartoffeln
- 1/2 Salatgurke (200 g)
- 1 Apfel

- 2 Zwiebeln
- 4 Matjesfilets
- 300 g saure Sahne
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 50 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Bund Dill

Zubereitung: Pellkartoffeln abziehen, in Scheiben schneiden. Salatgurke und Apfel waschen, putzen und kleinschneiden. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Matjesfilets in Stücke schneiden. Alle Zutaten mischen. Saure Sahne, Vollmilchjoghurt, Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Zucker, und gehackten Dill verrühren. Über den Salat geben, gut mischen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Pro Portion ca. 515 Kalorien / 2163 Joule Zubereitungzeit ca. 30 Minuten

## 15 Kartoffelsalat mit Senfsoße

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Pellkartoffeln
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 150 g Gewürzgurken
- 30 g Kapern
- 200 g Creme fraiche
- 100 g Vollmilchjoghurt
- 1 1/2 Eßl. mittelscharfer Senf
- 1 Eßl. Gurkenwasser
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Pellkartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Eier hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Gewürzgurken kleinschneiden, Kapern abtropfen lassen. Alle Zutaten mischen. Creme fraiche, Vollmilchjoghurt, Senf, Gurkenwasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Soße darüber geben, gut mischen und 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Pro Portion ca. 430 Kalorien / 1809 Joule Zubereitungsbetrag ca. 30 Minuten

## 16 Kopfsalat mit Hähnchen in Senfmayonnaise

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Bund Suppengemüse
- 3 Eßl Kräuter, gemischt, gehackt
- 1/2 Hähnchen
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Fenchelknolle, klein
- 2 Fleischtomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Ei
- 1 Teel. Weissessig
- 2 Teel. Dijon-Senf
- 150 ml feines Öl

Zubereitung: Das Suppengemüse waschen, putzen und zerkleinern.

Das Hähnchen abbrausen, trockentupfen, zerteilen, mit 2 Eßl Kräutern und Pfeffer einreiben. Mit ca. 1 Tasse Wasser und dem Suppengemüse in einem flachen Topf zum Kochen bringen. Bei mäßiger Hitze ca. 30 Minuten weichkochen. Abkühlen lassen, die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Fenchelknolle waschen, dabei schadhafte Stellen und welke Krautspitzen entfernen. Längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, trockenreiben und achteln, den Stielansatz entfernen.

Die Petersilie waschen und trockenschwenken. Den Salat waschen, auseinanderzupfen, dabei grössere Blätter etwas zerkleinern. Trocken schleudern oder gut abtropfen lassen.

Das Gemüse und das kalte Hähnchenfleisch in einer großen Salatschüssel mischen.

In einem Rührbecher das Ei mit dem Essig verquirlen, den Senf einröhren und nach und nach unter ständigem Schlagen das Öl zunächst tröpfchenweise, dann im feinem Strahl hinzugeben.

Mit frisch gemahlenem Pfeffer und den restlichen Kräutern abschmecken. Über den Salat giessen.

Info: Pro Portion ca. 554 Kalorien / 2319 Joule.

## 17 Krebsfleischsalat mit Avocadosauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 weiche Avocado
- 1 große gelbe oder orange Paprikaschote
- 1 mittelgroße Stange Porree
- 400 g Krebsfleisch
- 1 Bund Petersilie
- 30 g gerösteter Sesam
- 1 Becher Sahne (200 g)
- 30 g Tomatenketchup
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Eßl. Sojasauce
- 2 Eßl. Öl
- 1 Eßl. Essig

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die erste Avocado halbieren, entkernen, schälen und in Streifen schneiden, die Streifen nochmals halbieren. Paprikaschote und Porree putzen, waschen. Paprikaschote in feine Streifen, Porree in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Krebsfleisch, Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen und ca. 1/2 Stunde marinieren. In der Zwischenzeit für die Sauce die zweite Avocado halbieren, entkernen und schälen. Zusammen mit 20 g Sesam, Sahne und Ketchup pürieren und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Salat auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit einem Salatblatt garnieren und die Avocadosauce dazu servieren. Alles mit restlichem Sesam bestreuen. Ca. 445 Kalorien / Portion.

## 18 Linsensalat mit Koriandergrün

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Grüne Linsen
- 1 kl. Zwiebel; feingehackt
- 1 Knoblauchzehe; durchgepresst
- 1 Bund Korianderkraut
- 1/4 Teel. Kreuzkümmel
- 2 Zitronen
- 4 Eßl. Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Linsen in leichter Bouillon weichkochen.

Inzwischen die Korianderblättchen in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Die Zitronen auspressen und den Saft mit den restlichen Zutaten zu einer Sauce rühren.

Die Linsen abgießen und warm in die Sauce geben. Gut vermischen. Am Schluss die Koriander-Streifchen darunterziehen.

Serviervorschlag: Zusammen mit Karotten und Orangen in Salzessig, auf Teller nebeneinander anrichten.

## 19 Löwenzahnsalat

Zutaten:

- Löwenzahnblätter
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Junge Löwenzahnblätter waschen, trockenschleudern, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer (oder auch einer Salatmarinade) anmachen.

## 20 Mache a l'Auvergnate (Feldsalat nach Art der Auvergne)

Zutaten: (8 Portionen)

- 250 g Feldsalat
- 80 g Edelpilzkäse (am besten Bleu d'Auvergne)
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Rote Beete (roh)
- 1/2 Tasse Walnusskerne
- 2 Echalottes (Schalotten; zur Not gehen auch kleine Zwiebeln)
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- 8 Eßl Walnussöl
- 3 Eßl Weißweinessig
- wenig Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Feldsalat putzen, waschen (mehrmals wegen des vielen Sandes!!!) und schleudern. Die rohen Rote-Beete-Knollen schälen und in Würfel schneiden. (Vorsicht: Sie färben intensiv und nachhaltig rot - ↳ kein Holzbrett, ggf. Einmalhandschuhe...) Sellerie putzen und grob raspeln. Echalottes schälen und fein hacken. Die Hälfte der Walnüsse hacken. In einer Schüssel Essig mit Salz und Pfeffer mischen, nach und nach das Öl unterschlagen. Käse in die Sauce bröckeln, mit einer Gabel zerdrücken. Gehackte Nüsse in die Soße geben, alles gut mischen. Feldsalat, Sellerie, Rote Beete, Echalottes auf eine Servierplatte oder Schüssel legen und mit den übrigen, ganz gebliebenen Walnüssen dekorieren. Die Sauce getrennt servieren.

## 21 Matjessalat mit Avocado

Zutaten:

- 8 Matjesfilets
  - 1 Salatgurke
  - 1 Bund Radieschen
  - 1 Zwiebel
  - 1 Kästchen Kresse
  - 1 reife Avocado
- Für die Marinade:
- 4 Eßl Essig
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 Prise Cayennepfeffer
  - 1 Teel. Senf
  - 4 Eßl Öl

Zubereitung: Matjes, Gurke, Radieschen und Zwiebel in kleine Stücke, Scheiben bzw. Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben und die Kresse hineinstreuen. Avocado in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Marinadezutaten verrühren, über den Salat gießen und alles gut vermischen. Die Avocadoscheiben fächerförmig mit dem Matjessalat anrichten.

## 22 Melonen-Schinken-Salat

Zutaten: (2 Portionen)

- 1/2 kleine Melone (Charantais-, Netz- oder Honigmelone)
- 50 g Eisbergsalat (oder anderen grünen Salat)
- 100 g roher Schinken in dünnen Scheiben
- 2 Eßl Zitronensaft
- 1 Eßl Öl
- Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitung: Melonenkerne herausschaben, danach das Fruchtfleisch von der Schale ablösen, in kleine Scheiben schneiden. Eisbergsalat waschen, in mundgerechte Stücke teilen.

Fettränder vom Schinken ablösen, die Scheiben halbieren. Aus Zitronensaft, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer eine Marinade rühren. Salat und Melone darin wenden, anrichten. Den Schinken dekorativ darauflegen.

## 23 Spinatsalat mit Austernpilzen und Semmelfladen

Zutaten: (4 Portionen)

Für die Semmelfladen:

- 6 altbackene Brötchen
- 1/2 l Milch
- 4 Eier
- 4 Eßl. Mehl
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 2 Eßl. Öl

Für den Salat:

- 200 g geputzten Blattspinat
- 1 Glas Feta in Öl
- 250 g Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eßl. Sonnenblumenkerne
- 2 Eßl. Sherryessig
- 1 Schalotte
- Jodsalz
- Pfeffer

Zubereitung: Brötchen kleinschneiden, in Milch einweichen und zerdrücken.

Mit Eiern und Mehl zu einem Teig verarbeiten, salzen und pfeffern. Petersilie waschen, fein hacken und unter den Teig geben. Kleine Fladen in heißem Fett von beiden Seiten goldgelb backen. Spinat waschen und trockentupfen. Fetawürfel in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Pilze in feine Streifen schneiden und in 2 Eßl. erhitztem Öl aus dem Feta-Glas rösten. Zerdrückte Knoblauchzehe und Sonnenblumenkerne zugeben. Für die Marinade 2 Eßl. Öl aus dem Feta-Glas mit Essig und 1 Eßl. Wasser verrühren. Schalotte fein würfeln und in die Marinade geben. Blattspinat auf einem Teller anrichten und mit der Marinade beträufeln. Austernpilze und Fetawürfel darauf verteilen und Semmelfladen dazu geben. Pro Portion 635 kcal / 2662 kJ.

## 24 Okrasalat mit Tomaten

Zutaten: (4 Portionen)

- 350 g Okras
- 250 g Tomaten
- 3 Eßl. Rotweinessig
- 1 Teel. Zucker
- 2 Eßl. Wasser
- 5 Eßl. Öl
- 1 Knoblauchzehe

- 2 Schalotten
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Die Okras putzen, waschen, halbieren. In schwach gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Auf ein Sieb giessen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.

Essig, Zucker und Wasser verrühren, das Öl darunterschlagen, mit dem geschälten und gehackten Knoblauch und Schalottenwürfeln mischen. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen, über die Okras und die Tomatenwürfel giessen, den Salat durchmischen.

## 25 Orangensalat

Zutaten: (2 Portionen)

- 2 Navel-Orangen
- 1 reife Avocado
- 1 Teel. Zitronensaft
- 2 Eßl herbe Orangenmarmelade
- 1 cl Weinbrand
- 1 Eßl Grand Marnier
- Pistazienkerne

Zubereitung: Die Orangen wie Äpfel schälen, dabei die weiße Haut völlig entfernen, die Fruchtspalten zwischen den feinen Trennhäuten herauslösen und zur Seite stellen. Den Saft aus den Resten pressen. Die Avocado längs halbieren, die beiden Hälften gegeneinander drehen, damit der Kern gelöst wird, den Kern wegwerfen. Die Hälfte der Avocado zur späteren Verwendung in Plastikfolie eingewickelt in den Kühlschrank geben. Die andere Avocadohälfte mit einem Löffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Orangensaft mit Marmelade, Weinbrand und Likör verquirlen. Die Früchte in Desserschälchen anrichten und mit der Sauce überziehen. Mit gehackten Pistazienkernen bestreut servieren.

## 26 Panzanella - Brotsalat aus der Toskana

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Weißbrot; vom Vortag
- 3 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 500 g Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- 4 Eßl. Rotweinessig
- Jodsalz
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 4 Eßl. Olivenöl

Zubereitung: Brot in Scheiben schneiden und 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Gut ausdrücken und in eine Schüssel krümeln. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomaten achteln. Basilikumblättchen abzupfen. Alles unter das Brot heben.

Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Unter den Salat mischen 15 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Cholesterinfrei. Pro Portion: 490kcal

## 27 Paprika-Zwiebel-Salat

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 Gemüsezwiebel, mittelgroß
- 10 Oliven, schwarz
- 200 g. Schafskäse
- 1 Stiel Thymian ODER
- 1 Teel. Thymian, getrocknet

- 2 Eßl Weißwein-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 4 Eßl Zitronenöl

Zubereitung: Paprikaschoten putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gemüsezwiebel schälen und auch in feine Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Alle Zutaten miteinander mischen und in eine Schüssel geben.

Weinessig, 1 Eßl Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Zitronenöl darunterschlagen.

Marinade über den Salat geben und etwas durchziehen lassen. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Baguettebrötchen sowie ein leichter Weißwein.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Info: Pro Portion ca. 710 J/170 Kal.

## 28 Pfirsich-Käse-Salat

Zutaten: (2 Portionen)

- 300 g reife Pfirsiche,
- 25 g Roquefort-Käse,
- 1 Eßl Mayonnaise,
- 2 Eßl Sahne,
- 1 Teel. Zitronensaft,
- Salz,
- weißer Pfeffer,
- 1 Prise Zucker,
- 25 g Walnusskerne

Zubereitung: Pfirsiche mit kochendheißem Wasser übergießen, mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Früchte halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Zugedeckt kühl stellen.

Für die Marinade Roquefort-Käse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Mayonnaise und Sahne verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Pfirsiche untermischen. Einige Spalten zum Garnieren zurückbehalten.

Den Salat zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen. Dann in einer Glasschale oder 2 Gläsern anrichten. Mit den grob gehackten Walnusskernen und Pfirsichspalten garnieren.

## 29 Rohkostplatte „Bestform“

Zutaten:

- 150 g Tomaten
- 200 g Salatgurke
- 150 g Möhren
- 1 Stengel (100 g) Bleichsellerie
- 1/2 Bund Radieschen
- 1/2 gelbe Paprika
- etwas Kresse
- 75 g gegrillte Hähnchenbrust
- 100 g Dickmilch
- 1 Teel. Meerrettich
- 1 Eßl. Zitronensaft
- Pfeffer, Jodsalz
- 1/2 kleine Zwiebel
- 2 Eßl. Schnittlauch
- 1 Vollkornbrötchen

Zubereitung: Das Gemüse waschen, Möhren abbürsten, Tomaten achteln, Gurken in Stifte schneiden, Möhren raspeln, Bleichsellerie und Radieschen in Scheiben schneiden und Kresse grob hacken. Die einzelnen

Gemüse auf einem Teller hübsch anordnen und die Kresse darüber streuen. Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden, diagonal über die Rohkost legen. Die Dickmilch mit dem Meerrettich, dem Zitronensaft, den Würzzutaten, den gehackten Zwiebeln und dem Schnittlauch verrühren und die Sauce über die Rohkost verteilen. Dazu das Brötchen servieren.

### 30 Rustikaler Sommersalat

Zutaten: (8 Portionen)

- 1 Kopf grüner Blattsalat (Eisberg-, Frisee-, - Endiviensalat o.ä.)
- 1 Salatgurke
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 6 feste Tomaten
- 1 -2 Zwiebeln (nach Geschmack)
- 1 Knoblauchzehe (nach Geschmack)
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill o.ä.)
- Essig
- Salatöl
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Teel. Senf

Zubereitung: Zutaten waschen und putzen. Gurke, Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, Kräuter hacken, alle weiteren Zutaten in Ringe, Scheiben oder kleine Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Kurz vor dem Servieren Dressing aus Essig, Öl, gehackten Kräutern und Gewürzen darübergiessen, vorsichtig umrühren.

### 31 Sellerie-Apfel-Salat

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 mittelgroße Selleriekolle
- 2 Gewürzgurken
- 3 - 4 Äpfel
- 2 Eßl grob gehackte Walnußkerne
- 3 - 4 Eßl Mayonnaise
- nach Wunsch noch 1/8 l steifgeschlagene Sahne
- nach Belieben noch Aprikosen, Ananasstückchen oder eine Handvoll Weintrauben

Zubereitung: Selleriekolle nicht zu weich kochen, sofort schälen und in Würfel schneiden. Apfel in Scheiben schneiden. Alle Zutaten gut vermengen, eine Stunde durchziehen lassen, kühlen. Zu Geflügel, Wild, Braten.

### 32 Speck-Kartoffel-Salat

Zutaten: (4 Portionen)

- 750 g Pellkartoffeln
- 150 g Schinkenspeck
- 1 Zwiebel
- 200 ml Fleischbrühe
- 4 Eßl. Essig
- Salz
- Pfeffer
- 3 Eßl. Öl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- Kresse

Zubereitung: Pellkartoffeln abziehen, in Scheiben schneiden. Schinkenspeck in Streifen schneiden. In einer Pfanne auslassen, gehackte Zwiebel mitdünsten. Fleischbrühe, Essig, Salz und Pfeffer aufkochen. Öl und die Speck-Zwiebel-Mischung zufügen, über die Kartoffeln geben. Petersilie, Schnittlauch, Dill hacken und mit der Kresse unterheben. Lauwarm servieren. Pro Portion ca. 505 Kalorien / 2121 Joule Zubereitungbeit ca. 30 Minuten

### 33 Spinat mit Austernpilzen

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Austernpilze
- 200 g Spinat
- 10 Kirschtomaten
- 6 Eßl. Öl
- 2 Teel. Sesamöl
- 1 Eßl. Sojasoße
- 1 Eßl. Sherry
- 4 Eßl. Weißweinessig
- 1/4 Teel. Ingwerpulver
- 1 Eßl. Sesamsamen
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Spinat waschen, putzen und trockenschleudern. Beides schön auf Tellern anrichten. Pilze säubern, längs in Scheiben schneiden und mit 2 Eßl. Öl etwa 4 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Den Ingwer zugeben, salzen und pfeffern. Die Pilze auf dem Salat anrichten. Essig, Sherry und Sojasoße mit einer Prise Zucker verquirlen. Dann das Sesam- und das restliche Öl dazugeben. Die Soße über den Salat trüfeln und mit gerösteten Sesamsamen bestreuen.

## 34 Spinat-Käse-Salat

Zutaten:

- 250 g junger Blattspinat
- 2 hartgekochte Eier
- 1 weiße Zwiebel
- 100 g Blauschimmelkäse
- 2 Limetten
- Salz
- 2 Eßl. Walnußöl
- 2 Eßl. Distelöl
- 25 g Pinienkerne
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Blattspinat verlesen, mehrmals waschen und gründlich abtropfen lassen. Eier pellen, halbieren und Eigelb herauslösen. Eiweiß, geschälte Zwiebel und Käse in kleine Würfel schneiden. Mit dem Spinat vermischen. Limetten auspressen, Eigelb zerdrücken, mit Limettensaft verrühren und mit Salz würzen. Öl tropfenweise einrühren. Ist das Dressing zu fest, 1-2 Eßl. Wasser dazugeben und evtl. nachwürzen. Das Dressing mit den Salatzutaten mischen. Pinienkerne ohne Fettzugabe rösten. Salat mit Pfeffer und Pinienkernen bestreuen.

## 35 Steinpilz-Carpaccio

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Bund Radieschen
- 1 Zucchini
- 2 Eßl. Weißweinessig
- Jodsalz
- schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle
- 4 Eßl. Walnussöl

- 4 mittlere Steinpilze; frisch
- 1 Eßl. gehackte Walnüsse
- 50 g Alfalfa-Sprossen

Zubereitung: Radieschen und Zucchini fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Radieschen und Zucchini darin 10 Minuten ziehen lassen. Steinpilze sorgfältig abreiben. Stielenden abschneiden. Auf vier Tellern anrichten. Leicht salzen. Gemüsewürfel und Vinaigrette darübergeben. Nüsse und Sprossen daraufstreuen.

### 36 Tomatensalat mit Käse

Zutaten: (2 Portionen)

- 350 g. Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Basilikum
- 2 Eßl. Weißweinessig
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Teel. Öl
- 40 g. Emmentaler (30)
- 1 Baguette

Zubereitung: Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf zwei Teller verteilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen in Ringe schneiden. Das Basilikum hacken. Beides mit Essig, Pfeffer und Öl mischen und über die Tomaten verteilen. Käse in feine Streifen schneiden und darüber streuen. Baguette dazu servieren (auch Knoblauch-Baguette).

### 37 Warmer Zitrusfruchtsalat

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 Orange
- 1/2 Limone
- 1 rosa Grapefruit

- 1/2 Pomelo
- 1 Satsuma
- 30 g Zucker
- 1 cm Ingwerwurzel

Zubereitung: Von jeder Frucht zwei dünne Streifen Schale abschälen und in hauchdünne Steifen schneiden. Ober- und Unterteile der Früchte entfernen. Früchte aufstellen, Schale und Haut von oben nach unten abschneiden. Fruchtfleisch über einer Schüssel in Schnitzen zwischen den Membranen herauslösen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucker, Ingwer und 30 ml kaltes Wasser unter Rühren aufkochen. 1 Min. köcheln, Ingwer herausnehmen. Schalenstreifen einröhren, 1 Min. köcheln und entfernen. Zur Seite stellen. Fruchtschnitze und Saft mit dem Sirup mischen, aufkochen. Vom Herd nehmen, mit den Streifen garnieren und servieren.

## 38 Züricher Nudelsalat

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g. Nudeln
- Salz
- 4 Eßl Öl
- 2 Eßl Essig
- 1/2 Eßl Kräuter, gemischt
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g. Möhren
- 150 g. Emmentaler
- 150 g. Schinken, gekocht
- 100 g. Mini-Champignons
- 100 g. Erbsen

Zubereitung: Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 9 Minuten bissfest garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Aus dem Öl mit dem Essig und den gemischten Kräutern eine Vinaigrette rühren, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Möhren in kleine Stücke schneiden. Den Käse und den Schinken würfeln. Die Pilze abtropfen lassen. Die vorbereiteten Zutaten und die Erbsen mit der Salatsauce vermischen. Unter die Nudeln heben. Nochmals abschmecken und gut durchziehen lassen.

Tip: Weißweinessig passt zu diesem Salat besonders gut.

Info: Pro Portion ca. 29 g Eiweiß, 30 g Fett, 50 g Kohlenhydrate = ca. 582 kKal = 2436 kJoule.

## XI Soßen, Marinaden und Dips

### 1 Soßen zu Fleisch und Fisch

#### 1.1 Amerikanische Marinade

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel, feingerieben
- 4 Eßl. Öl
- 2 Eßl. Weissig
- 4 Eßl. Orangensaft
- 4 Eßl. Tomatenketchup
- 1 Eßl. Worcestersauce
- 1 Spritzer Tabasco
- 1/4 Eßl. Oregano, zerrieben

Zubereitung: Alles vermischen und über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen. Die Fleischstücke dann ca. 1 Stunde darin marinieren. Die Marinade paßt zu Geflügel und Schweinefleisch.

#### 1.2 Apfel-Curry-Sauce

Zutaten:

- 100 g Frühlingszwiebeln
- 200 g Äpfel
- 8 Eßl Öl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Teel. Curry
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 Prise Zucker
- Zitronensaft

Zubereitung: Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Mit geraspelten Äpfeln und Öl vermengen, mit Salz, Pfeffer, Curry, Ingwerpulver, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

### 1.3 Asiatische Kräuterbutter

Zutaten: (4 Portionen)

- 6 Stk. Kräuterbutter
- 1 Eßl. Sojasauce
- 1/2 Eßl. Ingwer

Zubereitung: Die 6 Stück Kräuterbutter auftauen und mit 1 El Sojasoße und dem 1/2 Tl Ingwer vermischen. Die Kräuterbutter eignet sich zu kurzgebratenem Fleisch und gibt einen besonderen Pfiff.

### 1.4 Bananen-Curry-Cocktailsauce

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 Banane
- 1 Eßl. Zitronensaft
- 1/4 Eßl. Salz
- 1 Eßl. Sahneflocken, aufgetaut
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Eßl. Currysauce

Zubereitung: Banane, Zitronensaft, etwas Salz, aufgetaute Sahneflocken, Zucker und Currysauce in den Mixer geben und 2 Minuten bei mittlerer Einstellung mixen.

### 1.5 Bierbeize für Grillwürstchen

Zutaten: (1 Portion)

- 1/4 l dunkles Bier
- 2 El geriebener Meerrettich

- 2 El scharfer Senf
- Saft und Schale von 1/2 Zitrone 1
- Zwiebel 1
- kräftiger Spritzer Chilisoße

Zubereitung: Bier mit Meerrettich und Senf verrühren, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale zusammen mit der geriebenen Zwiebel und etwas Chilisoße einrühren und die vorbereiteten Würstchen ca. 1 Stunde darin ziehen lassen.

### 1.6 Cafe de Paris-Butter

Zutaten: (4 Portionen)

- 6 Kräuterbutter-Stücke
- 1/2 Eßl. Sahneflocken
- 1 Msp Curry
- 1 Msp Paprika edelsüß
- 1 Eigelb
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise Thymian
- 1 Prise Rosmarin
- 1 Eßl. Cognac

Zubereitung: Die 6 Stück Kräuterbutter wieder auftauen, dann die Sahneflocken, Curry, Eigelb, Paprika edelsüß, Majoran, Thymian und Rosmarin sowie den einen Eßl. Cognac, wenn möglich 'Remy Martin VSOP', mit einem Schneebesen aufschlagen.

Cafe de Paris-Butter eignet sich vorzüglich zum Überbacken von kurz gebratenem Fleisch und Fisch.

### 1.7 Chinesische Sauce für Schälrippchen

Zutaten: (1 Portion)

- 1/2 Tasse Sesamöl

- 2 Teel. Sojasoße
- 2 Teel. Zucker 2
- Teel. Ingwerpulver
- Salz

Zubereitung: Bepinseln Sie die Schälrippchen während der Grillzeit mit der Soße aus Sesamöl, Sojasoße, Zucker, Ingwerpulver und Salz.

### 1.8 Englische Mintsauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 100 g Frisch gepflückte Minze
- 90 g Farinzucker; brauner Zucker
- 1/8 l Feiner Weinessig
- 6 Eßl. Wasser
- 2 Teel. Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Zubereitung: Sie gehört einfach zur englischen Küche und passt wirklich gut zu gekochtem Lammfleisch. Wer die Mintsauce lieber etwas süßer haben möchte, der sollte erst einmal die Hälfte des Essigs zugeben und bei Bedarf nachgießen.

Nicht nur zum Lammfleisch kann die Mintsauce eingesetzt werden. Abgeseiht, gibt sie auch Salaten, bei denen ein süßlicher Geschmack gewünscht wird, ein frisches Aroma. Dafür einfach die Essigmenge der Salatsauce reduzieren und durch Mintsauce ersetzen .

Die Minzeblätter waschen, trockentupfen, grob hacken und mit der Hälfte des Zuckers in einem Mörser fein zerreiben. Den restlichen Zucker mit dem Essig, Wasser und Zitronensaft kochen, bis die Flüssigkeit klar ist. Die zerriebene Minze dazugeben, salzen und erkalten lassen.

Die Sauce kann man je nach Geschmack durch ein Sieb passieren oder mit den Blättern servieren.

### 1.9 Frankfurter Grüne Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- Petersilie
- Schnittlauch
- Kerbel
- Sauerampfer
- Dill
- Borretsch
- Kresse
- Estragon
- Liebstöckel
- Zitronenmelisse
- 2 Zwiebeln
- 4 Eier, hartgekocht
- 1 El Essig
- 2 El Öl
- 1/4 liter Schmand o. saure Sahne
- 150 g. Joghurt
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Alle Kräuter (ca. 300 g) verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Zusammen mit den abgezogenen Zwiebeln recht fein wiegen oder hacken und in eine große Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Schmand und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt an einem kühlen Ort mindestens! 1 Stunde durchziehen lassen. Danach die hartgekochten Eier grob hacken und untermischen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken, etwa 15 Minuten durchziehen lassen und zu Pellkartoffeln servieren.

Info:

Für die berühmt gewordene Frankfurter Grüne Sauce, die in ganz Hessen bekannt ist, gibt es unterschiedliche Zubereitungsarten. Man kann z.B. die hartgekochten Eigelb auslösen, durch ein Sieb streichen, zunächst mit Essig und Öl verrühren und erst dann alle anderen Zutaten untermischen. Es gibt auch Rezepte nur mit Öl anstelle der sauren Sahne. Unser Rezept ist ein seit vielen Jahren bewährtes und beliebtes Familienrezept. Unerlässlich ist in jedem Fall die Mischung aus mindestens sieben frischen Kräutern.

Im Frankfurter Raum werden die Kräuter in der „richtigen“ Zusammensetzung im Frühjahr und Sommer fertig abgepackt auf Wochenmärkten und in Gemüsegeschäften als Frankfurter Grüne Soße angeboten. In vielen Familien ist die Grüne Sauce zusammen mit Pellkartoffeln das traditionelle Essen an Gründonnerstag. Sie schmeckt aber auch hervorragend im Sommer zu kaltem gekochten Rindfleisch oder Fisch.

Man kennt diese Sauce in Frankfurt bereits seit mehr als hundert Jahren. Schon Goethe soll sie bei seiner Mutter, Frau Aja, ganz besonders gern gegessen haben. Ein gedrucktes Rezept erschien zum ersten Male 1860 in dem „Frankfurter Kochbuch“, von Wilhelmine Rührig. Der Ursprung dieser Sauce geht vermutlich auf die französische Sauce vinaigrette zurück, die von den Frankfurtern mit ihren heimischen Küchenkräutern und später auch saurer Sahne angereichert wurde.

### 1.10 Gelbe Curtypaste, Krueang Gaeng Garieh

Zutaten: (4 Portionen)

- 5 gr. getrocknete Chilischoten
- 1 Stengel Zitronengras; frisch
- 2 cm frischer Galgant
- 5 Schalotten
- 10 Knoblauchzehen
- 1 Eßl. Koriandersamen
- 1 Teel. Kreuzkümmel
- 1 Teel. Salz
- 1 Eßl. Curtypulver

- 1 Teel. Garnelenpaste

Zubereitung: Den Stiel von den Chilischoten entfernen, Chilischoten quer halbieren und in lauwarmen Wasser etwa 5 Minuten einweichen. Anschliessend Wasser abgießen und Schoten gut ausdrücken.

Danach müssen die Hände gründlich gewaschen werden, es brennt wie Feuer, wenn man die Hände an die Augen oder Schleimhäute bringt!

Zitronengras und Galgant waschen, in dünne Scheiben, Zitronengras in feine Ringe schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und klein-hacken.

Alle Zutaten, bis auf die Chilihälften, mit Korinadersamen und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten, dabei ständig rühren.

Chilihälften mit Salz im Mörser zerstossen. Nach und nach sämtliche Zutaten dazugeben und kräftig stossen. Currys pulver und Garnelenpa-ste ebenfalls untermischen.

Info: Kreuzkümmel ist auch bekannt unter der Bezeichnung asiatischer oder türkischer Kümmel, Cumin und Djiton. Unter den beiden letzten Namen wird er in Asien-Läden angeboten. Im Geschmack ist Kreuzkümmel scharf und bitter. Er schmeckt ganz anders als der gewöhnliche Kümmel und kann nicht durch diesen ersetzt werden.

## 1.11 Grünes Mango-Chutney

Zutaten:

- 225 g grünes Mangofleisch
- 225 g brauner Zucker
- 150 g Essig
- 3 Knoblauchzehe
- 12 g Ingwer
- 1/4 Teel. Chilipulver
- 12 g Senfkörner
- 1 Apfel

Zubereitung: Mangofleisch würfeln, mit Salz bestreuen und 24 Stunden ziehen lassen. Dann mit Zucker, Essig, feingehackten Knoblauchzehen, gehacktem Ingwer, Chilipulver, Senfkörnern und Apfel ca. 30 Minuten einkochen.

### 1.12 Indische Soße für Schälrippchen

Zutaten: (1 Portion)

- 150 g. Honig
- 1 El Currysauce
- etwas Zitronensaft

Zubereitung: Verröhren Sie die Zutaten gründlich in einer Schüssel. Die Rippchen werden von jeder Seite je ca. 10 Minuten gegrillt und in den letzten 3 Grillminuten mit der Soße bestrichen. Achten Sie darauf, daß die Rippchen nicht zu dunkel werden!

### 1.13 Kantonesische Sauce süß-sauer

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stückchen frische Ingwerwurzel
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 EL Hoisinsauce
- 2 EL trockener Sherry oder Reiswein
- 2 EL Essig
- 3 EL Tomatenketchup
- 3 EL brauner Zucker
- 8 EL Ananas- oder Lycheesaft
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser

Zubereitung: Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, den Knoblauch durch die Presse drücken und den Ingwer feinreiben. Das Oel im Wok erhitzen, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer 2 Minuten pfannenrühren. Die Soja-, die Hoisinsauce, den Sherry, den Essig, das Tomatenketchup, den Zucker und den Obstsaft verrühren, ebenfalls in den Wok geben und aufkochen. Die Speisestärke mit dem Wasser glattrühren, zugeben.

Alles unter Rühren zum Kochen bringen und 1 Minute pfannenrühren, bis die Sauce eindickt. Diese Sauce passt zu allen Arten von Fleisch, Geflügel und Fisch.

#### 1.14 Käsebutter für Grillgerichte

Zutaten: (4 Portionen)

- 125 g Butter
- 125 g. Emmentaler Käse
- 1 Eigelb
- 1 Eßl gehackte Petersilie
- 1 Eßl gehackter Schnittlauch
- 1 Eßl gehackter Basilikum
- 1 Eßl Sahne
- frische, geriebene Muskatnuss
- weißer Pfeffer

Zubereitung: Die zimmerwarme Butter mit einem Schneebesen im Wasserbad cremig rühren. Langsam den Emmentaler Käse und das rohe Eigelb dazugeben. Den Topf aus dem Wasserbad nehmen und unter Rühren die Kräuter und Sahne hinzufügen. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.

Tip: Entweder heiß zu Fleisch servieren oder kalt auf dem heißen Fleischstück zerlaufen lassen.

### 1.15 Massaman-Currypaste, Krueang Gaeng Massaman

Zutaten: (4 Portionen)

- 8 gr. getrocknete Chilischoten
- 1 Eßl. Koriandersamen
- 1 Teel. Kreuzkümmel
- 2 cm frischer Galgant
- 1 Stengel Zitronengras; frisch
- 5 Schalotten
- 10 Knoblauchzehen
- 1/2 Teel. Nelkenpulver
- 1/2 Teel. Schwarzer Pfeffer
- 1 Teel. Garnelenpaste

Zubereitung: Chilischoten der Länge nach halbieren, Stiel und Kerne entfernen und Schoten in lauwarmen Wasser etwa 5 Min. einweichen.

Anschliessend Wasser abgießen und Schoten gut ausdrücken. Danach Hände gründlich waschen, es brennt wie Feuer, falls man die Hände in die Augen bekommt. Koriandersamen und Kreuzkümmel ohne Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. anbraten, bis es duftet.

Galgant und Zitronengras waschen, Galgant in dünne Scheiben, Zitronengras in feine Ringe schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und kleinhacken. Diese Zutaten in der Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Min. anbraten, bis alles braun geworden ist.

Sämtliche Zutaten im Mörser sorgfältig fein zerstossen, so daß eine Paste entsteht. Nelkenpulver, schwarzer Pfeffer und Garnelenpaste dazugeben und alles gut vermischen.

Anmerkung: Bei dieser Curtypaste spiegelt sich der indische Einfluß auf die Küche wieder. Die Paste wird hauptsächlich für Rindfleisch und Hühnerfleisch, niemals aber für Schweinefleisch verwendet, denn sie wird auch sehr gerne von den Moslems in Thailand gegessen.

### 1.16 Panaeng-Currypaste, Krueang Gaeng Panaeng

Zutaten: (4 Portionen)

- 6 gr. getrocknete Chilischoten
- 1 Eßl. Salz
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stengel Zitronengras, frisch
- 2 cm frischer Galgant
- 1 Kaffir-Zitrone
- 2 Korianderwurzeln
- 1/2 Teel. Schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teel. Garnelenpaste

Zubereitung: Chilischoten quer halbieren, Stiel entfernen und Schoten in lauwarmen Wasser etwa 5 Minuten einweichen, anschliessend Wasser abgießen und Schoten gut ausdrücken. Im Mörser mit Salz zerstampfen. Danach Hände gründlich waschen.

Schalotten und Knoblauch schälen und kleinhacken. Kaffir-Zitrone heiß waschen, schälen und Schale kleinhacken.

Korianderwurzeln waschen und kleinhacken. Mit allen Zutaten in den Mörser geben, gut durchstoßen. Zum Schluß Pfeffer und Garnelenpaste hinzugeben und gut durchmischen, bis eine feste Paste entstanden ist.

### 1.17 Pfefferminz-Ingwer-Chutney

Zutaten:

- 40 g Pfefferminzblätter
- 1/8 l Obstessig
- 1/2 ts Salz
- 1 Teel. Zucker
- 1 Teel. Scharfe Chilischoten feingehackt

- 100 g Ingwerpflaumen, kandiert
- 2 Teel. Ingwerwurzel, frisch gerieben
- 1 Knoblauchzehe; gehackt
- 50 g Schalotten; gehackt

Zubereitung: Pfefferminze waschen, trockenschleudern, die Blätter fein hacken. Mit Essig, Salz, Zucker und Chilischoten zu einem Brei verrühren. Die Ingwerpflaumen gut ablaufen lassen, ganz fein würfeln und mit der Ingwerwurzel und dem Knoblauch unter dem Pfefferminzbrei rühren. Zum Schluss die Schalotten zufügen. Sollte das Chutney zu fest sein, mit weiteren 1 bis 2 Eßlöffel Obstessig verdünnen.

### 1.18 Rote Curtypaste

Zutaten:

- 10 gr. rote, getrockn. Chilischoten
- 1 Eßl. Koriandersamen
- 1 Teel. Kreuzkümmel
- 10 Pfefferkörner; schwarz
- 1 Stück Zimtstange
- 1/2 Muskatblüte (Macis)
- 2 Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Stengel Zitronengras
- 1 Stück Ingwer (3-4 cm)
- 1 Teel. Garnelenpaste oder Sardellenpaste
- 1/2 Teel. Salz

Zubereitung: Curtypasten, in der Thai-Küche sind sie die Basis. Aber auch in den anderen Ländern Südostasiens spielen sie eine große Rolle. Curtypasten sind fest aber streichfähig - hergestellt aus fein pürierten Kräutern, Gewürzen und Würzgemüse wie Zwiebel, Knoblauch und Chilis. Früher zerkleinerte man alles im steinernen Mörser. Heute ist

der natürlich längst vom Mixer oder elektrischen Zerhacker abgelöst. Und damit ist eine solche Würzpaste tatsächlich schnell hergestellt, am besten auf Vorrat. Schon ein Löffel davon kann bei der Ragout-Zubereitung Wunder bewirken.

Die Rezeptmenge der hier folgenden Curtypaste reicht zum Beispiel für etwa 10 Gerichte. In jedem Fall gehört zum Curry ein weißer, körniger Langkornreis, etwa der besonders schlanke Basmati, ein thailändischer Duftreis oder Stäbchenreis.

Chilis entkernen, getrocknete Schoten 10 Minuten in warmen Wasser einweichen.

Die Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie gut duften, dann mit den übrigen Zutaten im Mixer fein pürieren. Dabei auch die Chilis mitmixen. Falls die Paste zu fest wirkt, mit etwas Chili-Einweichwasser verdünnen.

Grüne Curtypaste wird auch so hergestellt, statt der roten Chilis nimt man grüne - die nie getrocknet, sondern immer frisch angeboten werden.

### 1.19 Seeigel-Creme, Creme D'Oursin

Zutaten: (4-6 Portionen)

- 4 frische Seeigel
- 1 Schalotte
- 10 g Butter
- 150 ml trockener Weißwein; oder Champagner
- 250 ml Fischfond
- 2 Eßl. Creme Fraiche
- 2 Eigelb
- Salz
- Pfeffer; f.a.d.M.

Zubereitung: Die Seeigel auffschneiden. Mit einem Tuch den Seeigel in die linke Hand nehmen, flache Unterseite nach oben. mit der Schere ein kreisrundes Stück ausschneiden, herausziehen und - mit den anhängenden Innereien und Eßwerkzeugen - wegwerfen. Den Saft durch ein Sieb

in einer Schüssel auffangen. Die Eierstöcke bzw. die Gonaden, die der Fachmann Zungen nennt, holt man mit einem Löffel heraus. Der aufgefangene Seeigelsaft und die Zungen geben der Sauce das besondere Aroma.

Die Butter in einer Kaserolle erhitzen, die Schalottenwürfel darin anziehen lassen. Wein oder Champagner zugießen, auf die Hälfte reduzieren. Dann den Fischfond und den Seeigelsaft angießen, wieder auf die Hälfte reduzieren. Die mit den Eigelben glattgerührte Creme Fraiche unter Rühren in die warme Reduktion mischen. Die legierte Sauce durch ein Sieb passieren und zum Schluß mit dem Stabmixer aufschlagen. Die legierte Sauce darf auf keine Fall mehr kochen, damit das Eigelb nicht gerinnt. beim vorsichtigen Erhitzen darum ständig aufschlagen. Abschmecken und erst kurz vor dem Servieren die Seeigelzungen unterheben.

Die feincremige Sauce mit ihrem ausgeprägten Seeigel-Aroma ist ein hervorragender Begleiter zu pochierten oder gedämpften Edelfischen, wie Seezunge, Steinbutt oder Petersfisch. Sie paßt auch sehr gut zu feinen Klößchen, Timbales oder Souffles.

## 1.20 Soja-Ingwer-Dip

Zutaten:

- 3 Eßl Sojasauce
- 3 Eßl Sherry
- 3 Eßl Hühnerbrühe
- ein Stück Ingwer (ca. 1 cm)

Zubereitung: Ingwer durch die Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten gründlich verrühren. Passt zu Schweinehackfleisch im Netz.

## 1.21 Tomaten-Sauce

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 100 g Mayonnaise

- 4 Teel. Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Paprika edelsüß

Zubereitung: Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Mayonnaise mit Tomatenmark verrühren, mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprika würzen. Zuletzt die Tomatenstückchen unterheben.

### 1.22 Won-ton Sauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 EL helle Sojasauce
- 3 EL trockener Sherry oder Reiswein
- 1 TL Hoisinsauce
- 1 TL Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf

Zubereitung: Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren, besser noch in einem Mixer pürieren.

Die Sauce passt besonders gut zu frittierten Won-tons.

## 2 Nudelsoßen

### 2.1 Avocadosoße

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 El Mandelblättchen
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Avocados
- 2 El Zitronensaft

- 2 El Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Zubereitung: Die Mandelblättchen goldbraun rösten. Schlagsahne und Milch aufkochen und mit der durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Fruchtfleisch von 1 1/2 Avocados in der Sahne pürieren. Die übrige Avocadolhälfte würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Würfel und geriebenen Parmesan zur Soße geben und alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Mandelblättchen bestreuen. Passt zu Penne oder Spaghetti. Pro Portion ca. 300 Kalorien / 1260 Joule

## 2.2 Basilikum-Butter-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 3 Töpfchen Basilikum
- 250 g Butter
- 75 g Parmesan
- schwarzer Pfeffer
- Salz

Zubereitung: Die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Die Butter aufschäumen lassen. Basilikum und grob geriebenen Parmesan einrühren. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Passt zu Bandnudeln, Tortellini, Ravioli oder Spaghetti. Pro Portion ca. 500 Kalorien / 2100 Joule

## 2.3 Basilikum-Pesto

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Handvoll frische Basilikum-Blätter
- 2-6 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
- 80 ml Olivenöl

- 30 g gerstete Pinienkerne
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g geriebener Pecorino
- 1/2 Teel. gerstetes Paniermehl (fr die Herstellung im Mixer)

Zubereitung: 1. Zubereitung im Mrsr Das Basilikum leicht salzen und mit Knoblauch, 1 El. 1 und ein paar Pinienkernen zerkleinern. Nach und nach 1 und Pinienkerne zugeben und alles zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten. Zum Schlu den geriebenen Kse zugeben, gut vermischen und mit einer dnnen Schicht 1 bedecken.

2. Zubereitung im Mixer Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Kse und Paniermehl zerkleinern, dann nach und nach 1 zugeben. Mixen bis eine mayonnaiseartige Masse entsteht. Zum Schlu mit einer dnnen Schicht 1 bedecken.

Wichtig ist, da das Pesto die ganze Zeit mit 1 bedeckt ist, sonst fngt es an zu schimmeln. Leider ist es aber auch dann nicht besonders lange haltbar. Dnn mit 1 bedeckt kann man aber Pesto problemlos 7 Tage im Khlschrank aufbewahren. Man kann es aber auch einfrieren. Dazu lt man den Kse weg und mischt ihn erst nach dem Auftauen hinzu. So hlt es sich mindestens 6 Monate. Feinschmecker legen jedoch groen Wert auf frisch zubereitetes Pesto. Sie behaupten, da die Lagerung den Geschmack beeintrchtige.

## 2.4 Bohnen-Tomaten-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 600 g tiefgefrorene dicke Bohnen
- 150 g durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 750 g Tomaten
- Salz
- Pfeffer

- 1 Bund Basilikum

Zubereitung: Tiefgefrorene dicke Bohnen in Salzwasser 8 Minuten garen, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus der Schale lösen. Durchwachsenen Speck würfeln und auslassen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und mit Olivenöl zugeben, andünsten. Abgezogene, in Spalten geschnittene Tomaten mit den Bohnenkernen zugeben und 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum hacken und darüber streuen. Passt zu Spiralnudeln oder Makkaroni. Pro Portion ca. 390 Kalorien / 1650 Joule

## 2.5 Bolognese-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 2 El Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre (60 g)
- 100 g Staudensellerie
- 500 g Tomaten
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Oregano

Zubereitung: Hackfleisch in heißem Olivenöl anbraten. Zwiebel, Knoblauchzehe, Möhre und Staudensellerie würfeln und zufügen. Abgezogene, gewürfelte Tomaten mit Tomatenmark und Rotwein zugeben. Die Soße 40 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Oregano hacken, darüber streuen. Passt zu Lasagnette oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 390 Kalorien / 1640 Joule

## 2.6 Carbonara-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 150 g durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 150 ml Schlagsahne
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Den durchwachsenen Speck fein würfeln und anbraten. Gewürfelte Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehe zugeben. Eier mit Schlagsahne, Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen und zum Speck geben. Mit heißen Nudeln verrühren und mit gehackter glatter Petersilie bestreuen. Passt zu Spaghetti oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 440 Kalorien / 1850 Joule

## 2.7 Frischkäse-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 75 g Frühstücksspeck
- 1 Eßl. Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Austernpilze
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 4 cl Weißwein
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Gewürfelten Frühstücksspeck in Butter kross braten. Gewürfelte Zwiebel und durchgepresste Knoblauchzehe zufügen, andünsten. Austerpilze säubern, evtl. kleinschneiden und mitdünsten. Doppelrahmfrischkäse und Weißwein zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 5 Minuten garen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen. Passt zu Cappelletti oder Penne. Pro Portion ca. 330 Kalorien / 1390 Joule

## 2.8 Gemüsebutter mit Muskat

Zutaten: (4 Portionen)

- 300 g Möhren
- 400 g Zucchini
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl Muskat

Zubereitung: Möhren und Zucchini putzen und kleinschneiden. In heißer Butter andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Passt zu Orecchiette oder Spaghetti. Pro Portion ca. 120 Kalorien / 500 Joule

## 2.9 Geschmolzene Tomaten

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kg Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

- 1 Bund Basilikum

Zubereitung: Abgezogene und in Spalten geschnittene Tomaten mit gewürfelten Knoblauchzehen in Olivenöl 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Basilikum hacken, darüber streuen. Passt zu Gnocchi oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 110 Kalorien / 460 Joule

## 2.10 Gorgonzola-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 El Butter
- 300 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 200 g Gorgonzola
- Salz
- Pfeffer
- 2 El gehackte Walnüsse
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten. Sahne und Milch angießen. Gewürfelten Gorgonzola in der Soße schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Walnüsse und gehackte glatte Petersilie unterrühren. Passt zu Penne, Ravioli oder Spaghetti. Pro Portion ca. 500 Kalorien / 2100 Joule

## 2.11 Hacksoße mit Rosmarin

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 El Rosmarinnadeln
- 2 El Olivenöl
- 250 g Rinderhack
- 200 g rote Paprika
- 200 g Zucchini

- 200 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

Zubereitung: Rosmarinnadeln in Olivenöl anbraten, herausnehmen. Rinderhack im selben Öl krümelig braten. Paprika, Zucchini und Tomaten putzen, waschen und kleinschneiden. Mit durchgepresster Knoblauchzehe zum Hack geben und 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Rosmarin darüberstreuen. Passt zu Makkaroni und Penne. Pro Portion ca. 160 Kalorien / 670 Joule

## 2.12 Hummerkrabben-Kerbel-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 6 Hummerkrabben (400 g)
- 2 El Olivenöl
- 1/8 l Fischfond
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 150 g tiefgefrorene Erbsen
- 125 g Creme double
- 1 El Pernod
- Salz
- Pfeffer
- Kerbelblättchen

Zubereitung: Hummerkrabben schälen, entdarmen und halbieren. In heißem Olivenöl 2-3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Fischfond (aus dem Glas) in die Pfanne gießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Lauchzwiebeln putzen, kleinschneiden und mit den Erbsen zufügen. 5 Minuten garen. Creme double und Pernod einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hummerkrabben in die Soße geben und mit Kerbelblättchen bestreuen. Passt zu Bandnudeln oder Spaghetti. Pro Portion ca. 300 Kalorien / 1260 Joule

## 2.13 Jacobsmuscheln mit Marsala

Zutaten: (4 Portionen)

- 300 g Jacobsmuschelfleisch
- Saft einer Zitrone
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Eßl. Butter
- 4 cl Marsala
- 250 g Creme double
- Salz
- Pfeffer
- 1 Teel. Zitronensaft
- 1 Teel. grob zerstossener rosa Pfeffer

Zubereitung: Jacobsmuschelfleisch abspülen und mit dem Saft 1 Zitrone beträufeln. Lauchzwiebeln putzen und kleinschneiden. Muschelfleisch trockentupfen und in heißer Butter anbraten. Lauchzwiebeln zugeben, andünsten und mit Marsala ablöschen. Creme double einrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Tl Zitronensaft würzen. Mit rosa Pfeffer bestreuen. Passt zu Bandnudeln oder Spaghetti. Pro Portion ca. 300 Kalorien / 1260 Joule

## 2.14 Kalte Tunfischsoße

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Dosen Tunfisch (im eigenen Saft 300 g)
- 2 hartgekochte Eigelbe
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 abgezogene Knoblauchzehe
- 75 ml Olivenöl
- Salz

- Pfeffer
- 30 g gefüllte grüne Oliven
- 20 g Kapern

Zubereitung: Tunfisch abtropfen lassen. Mit Eigelben, Basilikum, Petersilie und Knoblauchzehe pürieren. Olivenöl langsam unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gefüllte Oliven und Kapern fein hacken und unterheben. Passt zu Bandnudeln und Spaghetti. Pro Portion ca. 400 Kalorien / 1660 Joule

## 2.15 Kerbel-Sahne-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 250 g Zuckerschoten
- 1 El Öl
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 1 El heller Soßenbinder
- Salz
- Pfeffer
- 2 Töpfe Kerbel
- 100 g Parmaschinken

Zubereitung: Die gewürfelte Zwiebel und geputzten Zuckerschoten in Öl andünsten. Sahne und Milch angießen. Hellen Soßenbinder, Salz und Pfeffer einrühren. Gehackten Kerbel unterrühren. Parmaschinken etwas kleiner schneiden und mit der Soße zu den Nudeln geben. Passt zu Panzerotti oder Ravioli. Pro Portion ca. 330 Kalorien / 1370 Joule

## 2.16 Knoblauchbutter mit Spargel

Zutaten: (4 Portionen)

- 450 g grüner Spargel

- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 1 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Pecorino

Zubereitung: Grünen Spargel putzen und in Stücke schneiden. Mit in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen in heißer Butter und Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten garen. Mit grob geraspelten Pecorino bestreuen. Passt zu Bandnudeln oder Penne. Pro Portion ca. 260 Kalorien / 1090 Joule

## 2.17 Knoblauch-Öl-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 5-6 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 1 grüne Pfefferschote
- 150 ml Olivenöl
- 1 El Butter
- 1 Topf Basilikum
- Salz

Zubereitung: Abgezogene Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Rote und Grüne Pfefferschote putzen und kleinschneiden. Alles in heißem Olivenöl und Butter andünsten. Basilikumblättchen hacken, zugeben und etwas salzen. Mit den heißen Nudeln vermengen. Passt zu Spaghetti oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 330 Kalorien / 1390 Joule

## 2.18 Krabben-Grapefruit-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel

- 1 El Butter
- 50 ml Weißwein
- 250 g Creme double
- 2 rosa Grapefruits
- 200 g Tiefsee-Krabbenfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl Limettensaft
- 1/2 Bund Estragon

Zubereitung: Gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Creme double einrühren, etwas einkochen lassen. Filets von rosa Grapefruits und Tiefsee-Krabbenfleisch in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Estragon würzen. Passt zu Muschelnudeln oder Farfalle. Pro Portion ca. 280 Kalorien / 1180 Joule

## 2.19 Kräuterfrischkäse-Soße mit Hähnchenbrust

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 2 El Öl
- 1/4 l Milch
- 200 g Kräuter-Doppelrahmfrischkäse
- 1 Paket 8-Kräuter-Mischung (TK)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Tl Zitronensaft

Zubereitung: Das Hähnchenbrustfilet in streifen schneiden. Mit der gewürfelten Zwiebel im heißen Öl anbraten. Milch und Frischkäse

zufügen und aufkochen. 8-Kräuter-Mischung einröhren. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Passt zu Penne und dicken Rohrnuedeln. Pro Portion ca. 370 Kalorien / 1560 Joule

## 2.20 Lachsbutter mit Krabben

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Schalotten
- 50 g Butter
- 1 Glas Lachs-Champagner-Butter (80g)
- Pfeffer
- 1 Tl Zitronensaft
- 200 g Tiefsee-Krabbenfleisch
- 1 Bund Dill

Zubereitung: Feingehackte Schalotten in heißer Butter andünsten. Lachs-Champagner-Butter darin schmelzen lassen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tiefsee-Krabbenfleisch und gehackten Dill einröhren. Passt zu Bandnuedeln oder Penne. Pro Portion ca. 280 Kalorien / 1180 Joule

## 2.21 Lachs-Fenchel-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 3 Fenchelknollen (a 300 g)
- 20 g Butter
- abgeriebene Schale
- 1/2 unbeh. Orange
- Saft von 2 Orangen
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- 1 Eßl. weißer Wermut
- 300 g Lachsfilet

Zubereitung: Fenchelknollen putzen (Grün aufheben), in Scheiben schneiden und in heißer Butter andünsten. Orangenschale, Orangensaft und Zitronensaft zugeben. 5 Minuten garen. Die Hälfte des Fenchel herausnehmen und beiseite stellen. Den Rest in der Flüssigkeit pürieren. Mit Salz, weißem Pfeffer, Zucker und weißem Wermut abschmecken. Gewürfelter Lachsfilet salzen, 7-10 Minuten in der Soße gar ziehen lassen. Fenchel und gehacktes Fenchelgrün unterheben. Passt zu Penne oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 290 Kalorien / 1200 Joule

## 2.22 Mascarpone-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 El Butter
- 200 ml Milch
- 125 g Mascarpone
- 100 g Provolone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl Thymian
- 4 Tomaten (250 g)
- 250 g gekochter Schinken

Zubereitung: Gewürfelte Zwiebel in heißer Butter andünsten. Milch angießen. Mascarpone und geriebenen Provolone einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Das Fruchtfleisch der abgezogenen, entkernten Tomaten und gekochten Schinken würfeln. Zur Soße geben. Passt zu Rädchen nudeln oder Makkaroni. Pro Portion ca. 400 Kalorien / 1680 Joule

## 2.23 Morchel-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 25 g getrocknete Spitzmorcheln
- 1/4 l Wasser
- 2 Zwiebeln
- 20 g Butter
- 2 El trockener Sherry
- 1/8 l Milch
- 200 g Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer
- heller Soßenbinder
- 1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Getrocknete Spitzmorcheln 1/2 Stunde in 1/4 l Wasser einweichen. Abgießen und das Einweichwasser auffangen. Morcheln und gewürfelte Zwiebeln in Butter andünsten. Mit trockenem Sherry und Einweichwasser ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Milch und Creme fraiche einröhren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit hellem Soßenbinder andicken und mit gehackter glatter Petersilie bestreuen. Passt zu Spaghetti, Ravioli, Bandnudeln oder Makkaroni. Pro Portion ca. 250 Kalorien / 1030 Joule

## 2.24 Mozzarella-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 600 g Tomaten
- 200 g Mozzarella-Käsekugeln
- 4 El Lake
- 3 Bund Basilikum
- 100 ml Öl
- Salz

- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung: Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Mozzarella-Käsekugeln abtropfen lassen, dabei 4 El Lake auffangen. 3 Bund Basilikum hacken und mit Tomaten, Mozzarella-Kugeln, Lake, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Unter die heißen Nudeln mengen. Passt zu Penne oder Farfalle. Pro Portion ca. 350 Kalorien / 1470 Joule

## 2.25 Nußbutter mit Broccoli

Zutaten: (4 Portionen)

- 600 g Broccoli
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Pecorino
- 50 g Mandelstifte

Zubereitung: Broccoli putzen und die Röschen abschneiden. In kochendem Wasser 3 Minuten Blanchieren. Abgezogene Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und mit dem Broccoli in der Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten garen. Mit grob geraspeltem Pecorino und gerösteten Mandelstiften bestreuen. Passt zu Tortellini oder Farfalle. Pro Portion ca. 330 Kalorien / 1390 Joule

## 2.26 Olivenmus

Zutaten: (4 Portionen)

- 80 g entsteinte schwarze Oliven
- 50 g Parmesan
- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 abgezogene Knoblauchzehe

- 1/2 Bund Basilikum
- 75 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Oliven, Parmesan, Toastbrot, Knoblauchzehe und Basilikum pürieren. Olivenöl langsam unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Passt zu Bandnuodeln und Spaghetti Pro Portion ca. 310 Kalorien / 1300 Joule

## 2.27 Paprika-Tomaten-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose Tomaten (480g)
- 1/2 Tl Majoran
- 1/2 Tl Thymian
- 1/2 Tl Oregano
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 200 g Cabanossi
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. In heißem Olivenöl andünsten. Tomaten mit dem Saft zugeben. Majoran, Thymian und Oregano einrühren und die Soße 10 Minuten garen. Paprika (400g) würfeln und mit in Scheiben geschnittener Cabanossi zugeben. Weitere 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Passt zu Penne oder Muschelnudeln. Pro Portion ca. 370 Kalorien / 1560 Joule

## 2.28 Pesto mit Minze

Zutaten: (1 Portion)

- 60 g Pinienkerne
- 8 Stengel Minze
- 10 Blätter Basilikum
- 8 Eßl. Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung: Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne unter Rühren rösten. Minzblättchen von den Stielen zupfen, waschen und trockentupfen. Basilikum, Minze, Pinienkerne und Olivenöl zusammen pürieren, das geht am besten im Mixer. Salzen und pfeffern. Eventuell nochmals Olivenöl zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Pesto über die Teigwaren geben und vermischen. Heiss servieren.

## 2.29 Pilz-Butter-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g Shii-Take-Pilze
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Butter
- 200 g Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung: Shii-Take-Pilze säubern und evtl. kleinschneiden. Mit feingehackten Schalotten und durchgepresster Knoblauchzehe in heißer Butter anbraten. Tomaten vierteln und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit grob gehackter Petersilie bestreuen. Passt zu Ravioli oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 200 Kalorien / 840 Joule

### 2.30 Pilzsoße

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Pfifferlinge
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Eßl. Öl
- 1 abgezogene Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 1 El hellen Soßenbinder
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Pfifferlinge putzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Beides in Öl andünsten. Knoblauchzehe dazupressen. Mit Sahne und Milch angießen. Soßenbinder und gehackte glatte Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Gnocchi und Muschelnudeln. Pro Portion ca. 270 Kalorien / 1130 Joule

### 2.31 Räucherlachs-Pilz-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g Shii-Take-Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 El Butter
- 250 ml Schlagsahne
- 200 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Räucherlachsabschnitte
- 1 Bund Dill

Zubereitung: Die Shii-Take-Pilze säubern, evtl. kleiner schneiden. Mit gewürfelter Zwiebel in Butter anbraten. Schlagsahne und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten garen. Räucherlachsabschnitte und gehackten Dill in die Soße rühren. Passt zu Farfalle oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 300 Kalorien / 1280 Joule

### 2.32 Salbeibutter mit Kalbsleber

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Kalbsleber
- etwas Mehl
- 125 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Salbei

Zubereitung: Kalbsleber abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In etwas Mehl wenden und in 50 g heißer Butter portionsweise braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 75 g Butter zugeben und Salbeiblättchen unterheben. Passt zu Gnocchi oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 240 Kalorien / 1010 Joule

### 2.33 Salsa verde

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Bund glatte Petersilie
- 4 abgezogene Knoblauchzehen
- 1 Tl Kapern
- 1 Tl Sardellenpaste
- 150 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Von der Petersilie die Blätter abzupfen, waschen und trocken-tupfen. Mit Knoblauchzehen, Kapern und Sardellenpaste pürieren. Olivenöl langsam unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Passt zu Penne oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 360 Kalorien / 1520 Joule

### **2.34 Sardellensoße**

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Olivenöl
- 85 g schwarze Oliven
- 45 g Sardellenfilets (aus dem Glas)
- Pfeffer

Zubereitung: Zucchini und Paprika putzen und kleinschneiden. Mit durch-gepresster Knoblauchzehe in heißem Olivenöl andünsten und zuge-deckt 10 Minuten garen. Schwarze Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden. Mit den Sardellenfilets zum Gemüse geben. Mit Pfeffer ab-schmecken. Passt zu Cappelletti oder Spaghetti. Pro Portion ca. 170 Kalorien / 710 Joule

### **2.35 Scharfe Tomatensoße**

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 rote Chilischote
- 1 grüne Chilischote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose Tomaten (480g)
- 100 g schwarze, entsteinte Oliven

- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung: Chilischoten entkernen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Tomaten zugeben, 30 Minuten garen und pürieren. Oliven zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Passt zu Penne oder Makkaroni. Pro Portion ca. 170 Kalorien / 730 Joule

### 2.36 Schmelzkäse-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 300 g Rose-Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Ecke Salami-Schmelzkäse (62,5 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Rose-Champignons säubern und evtl. halbieren. Beides mit durchgepresster Knoblauchzehe in Butter andünsten. Schlagsahne angießen, aufkochen. Salami-Schmelzkäse darin auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen. Passt zu Spätzlnudeln oder Tortellini. Pro Portion ca. 250 Kalorien / 1050 Joule

### 2.37 Soße all'arrabbiata

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g geräucherte Schweinebacke oder durchwachsenen Speck

- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 2 kleine Chilischoten entkernt
- 1 Dose geschälte Tomaten (420 g EW)
- Salz
- 1/2 Bund Basilikum
- 80 g frisch geriebener Pecorino

Zubereitung: Gewürfelter Schweinebacke ausbraten, Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und andünsten, Tomaten mit Flüssigkeit dazu, bei starker Hitze 7 min. einkochen evtl. salzen. Basilikum in streifen unterziehen. Chili aus der Sauce nehmen, Hälfte des Käses unterziehen, mit den Nudeln vermischen und sofort servieren. Restlichen Käse dazu reichen.

### **2.38 Specksoße mit Rauke**

Zutaten: (4 Portionen)

- 100 g durchwachsener Speck
- 3 El Olivenöl
- 1 abgezogene Knoblauchzehe
- 1 Bund Rauke
- Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitung: Durchwachsenen Speck in Streifen schneiden und im Olivenöl auslassen. Knoblauchzehe dazupressen. Rauke waschen, grob zerzupfen und mit dem Speck unter die heißen Nudeln heben. Mit Pfeffer und Parmesankäse bestreuen. Passt zu Farfalle und Penne. Pro Portion ca. 300 Kalorien / 1270 Joule

### **2.39 Spinat-Käse-Soße**

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 50 g Schlagsahne
- 450 g Rahmspinat (TK)
- 150 g Frühstücksspeck (Bacon)
- 100 g Kräuterschmelzkäse
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung: Gewürfelte Zwiebel und durchgepresste Knoblauchzehe in heißer Butter andünsten. Schlagsahne und tiefgefrorenen Rahmspinat zufügen. Bei mittlerer Hitze auftauen lassen. Frühstücksspeck instreifen schneiden und knusprig ausbraten. Kräuterschmelzkäse in der Soße auflösen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Speck bestreuen. Passt zu Farfalle oder Ravioli. Pro Portion ca. 460 Kalorien / 1930 Joule

## 2.40 Spinatsoße mit Scampi

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Paket Blattspinat (TK)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 250 g Creme double
- Salz
- Pfeffer
- 12 Scampi
- 2 El Olivenöl

Zubereitung: Den Blattspinat antauen lassen. Gewürfelte Zwiebel und durchgepresste Knoblauchzehe in 2 El heißem Olivenöl andünsten. Spinat zufügen, mitdünsten. Creme Double einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Scampi aus der Schale lösen, entdarmen und 3 Minuten in 2 El Olivenöl braten. Zur Soße geben. Passt zu Gnocchi oder Tortellini. Pro Portion ca. 440 Kalorien / 1840 Joule

## 2.41 Thunfischsoße

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 grüne Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 El Olivenöl
- 1 Tüte Ratatouille Fix
- 1 Dose Tunfisch (im eigenen Saft 150 g)
- 85 g schwarze Oliven
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Grüne und gelbe Paprikaschote putzen, kleinschneiden und in Olivenöl andünsten. Ratatouille Fix (für 2-3 Paprika) zugeben und mit der angegebenen Wassermenge ablöschen. 10 Minuten garen. Thunfisch abtropfen lassen und zufügen. Schwarze Oliven entsteinen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Passt zu Penne und Makaroni. Pro Portion ca. 250 Kalorien / 1050 Joule

## 2.42 Tintenfischsoße

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g frische Tintenfischtuben
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein

- 1/8 l Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Meeresalgen

Zubereitung: Frische Tintenfischtuben abspülen und trockentupfen (tiefgefrorene auftauen) und in Ringe scheiden. Gewürfelte Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehen in heißem Olivenöl andünsten. Tintenfisch zugeben, anbraten. Weißwein und Schlagsahne zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Meeresalgen (gibt's beim Fischhändler) abspülen und unter die Soße heben. Passt zu schwarzen Spaghetti oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 300 Kalorien / 1260 Joule

#### 2.43 Tomaten-Auberginen-Soße

Zutaten: (4 Portionen)

- 400 g Auberginen
- 600 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1-2 El Balsamessig

Zubereitung: Auberginen waschen und würfeln. Tomaten abziehen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. In Olivenöl andünsten. Aubergine, Tomaten und Lorbeerblatt zugeben und 15 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamessig abschmecken. Passt zu Spaghetti oder Makkaroni. Pro Portion ca. 160 Kalorien / 690 Joule

**2.44 Tomaten mit Schafskäse**

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 kg Tomaten
- 2 El Olivenöl
- 1 Tl Thymian
- 1 Tl Majoran
- 1 Tl Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Schafskäse

Zubereitung: Lauchzwiebeln waschen und kleinschneiden. Mit abgezogenen, in Spalten geschnittenen Tomaten in heißem Olivenöl andünsten. Thymian, Majoran und Oregano einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse reiben, darüber streuen. Passt zu Bandnudeln oder Penne. Pro Portion ca. 180 Kalorien / 770 Joule

**2.45 Tomatensoße mit Fleischklöschen**

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose Tomaten (480g)
- 1 Tl Majoran
- 1 Tl Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 2 ungebrühte feine Bratwürste

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, würfeln und in heißem Olivenöl andünsten. Tomaten mit Saft angießen. Majoran und Oregano einrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten garen. Aus dem Brät der ungebrühten feinen Bratwürste kleine Klöschen drehen und in der Soße 10 Minuten ziehen lassen. Passt zu Hörnchennudeln oder Penne. Pro Portion ca. 290 Kalorien / 1210 Joule

## 2.46 Tomatensoße mit Leber

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Geflügelleber
- 2 El Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 750 g Tomaten
- 1 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Thymian

Zubereitung: Geflügelleber abspülen, trockentupfen und kleinschneiden. In 2 El Olivenöl anbraten und beiseite stellen. Zwiebel und Zucchini würfeln und mit abgezogenen, in Spalten geschnittenen Tomaten in 1 El Olivenöl andünsten, 5 Minuten garen. Leber unterheben und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian hacken, darüber streuen. Passt zu Spaghetti und Bandnudeln. Pro Portion ca. 230 Kalorien / 970 Joule

## 2.47 Trüffelbutter

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Glas Trüffelbutter (80 g)
- 100 g Butter
- 25 g schwarze Trüffel (aus dem Glas)

Zubereitung: Trüffelbutter in heißer Butter aufschäumen. Mit den heißen Nudeln mischen und schwarzen Trüffel darüber hobeln. Passt zu Spaghetti und Bandnudeln. Pro Portion ca. 330 Kalorien / 1290 Joule

#### **2.48 Vegetarische Tomatensoße**

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Pakete tiefgefrorenes Suppengemüse (a 50g)
- 2 El Öl
- 750 g Tomaten
- 1 Tl Majoran
- 1 Tl Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Durchgespresse Knoblauchzehe, gewürfelte Zwiebel und das Suppengemüse in heißem Öl andünsten. Tomaten überbrühen, abziehen, kleinschneiden und zugeben. Majoran und Thymian zufügen und die Soße 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Passt zu Ravioli, Tortellini oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 100 Kalorien / 420 Joule

#### **2.49 Vier-Käse-Soße**

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 El Mehl
- 1 El Butter
- 1/4 l Milch
- 60 g Emmentaler
- 60 g Provolone
- 60 g Bel Päse

- 50 Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Lauchzwiebeln

Zubereitung: Mehl in zerlassener Butter anschwitzen. Milch angießen, glatrühren und gewürfelten Emmentaler, Provolone, Bel Päse und geriebenen Parmesan darin schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Lauchzwiebeln putzen, kleinschneiden und in die Soße röhren. Passt zu Orecchiette, Tortellini oder Bandnudeln. Pro Portion ca. 280 Kalorien / 1180 Joule

## 2.50 Walnußsoße

Zutaten: (4 Portionen)

- 100 g Walnußkerne
- 1 El Rosinen
- 2 rote Chilischoten
- 30 g Butter
- Salz
- Cayennepfeffer
- Zimt
- Saft und Schale 1/2 unbeh. Zitrone
- 1 Topf Koriander
- 1/2 Topf Minze

Zubereitung: Walnußkerne und Rosinen grob hacken. Chilischoten entkernen und in feine Ringe schneiden. In Butter andünsten. Nüsse und Rosinen mit Salz, etwas Cayennepfeffer, etwas Zimt sowie dem Saft und der Schale der Zitrone unterrühren. Koriander und Minze fein hacken und dazugeben. Passt zu Spaghetti und Bandnudeln. Pro Portion ca. 240 Kalorien / 1000 Joule

**2.51 Weißweinsoße mit Meeresfrüchten**

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g tiefgefrorene gemischte Meeresfrüchte
- 150 g Möhren
- 150 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 1/4 l Weißwein
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- einige Rosmarinnadeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung: Meeresfrüchte antauen lassen. Möhren und Lauch putzen und kleinschneiden. Mit durchgepresster Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten. Meeresfrüchte zugeben, mitdünsten. Weißwein, Rosmarinzweig und einige Rosmarinnadeln zufügen und 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Passt zu Bandnudeln oder Penne. Pro Portion ca. 160 Kalorien / 660 Joule

**2.52 Zitronenbutter mit Erbsen**

Zutaten: (4 Portionen)

- 300 g Erbsen (TK)
- 75 g Butter
- 1 unbeh. Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Zitronenmelisse

Zubereitung: Die tiefgefrorenen Erbsen in heißer Butter 5 Minuten dünsten. Abgeriebene Schale und Saft der unbehandelten Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Streifig geschnittene Blättchen der Zitronenmelisse darüber streuen. Passt zu Bandnudeln oder Makkaroni. Pro Portion ca. 150 Kalorien / 630 Joule

### 3 Dips

#### 3.1 Chinesischer Limetten-Dip

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Becher Creme fraiche (200 ml)
- 2 EL Schlagsahne
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Honig
- 1 TL Limettenschale

Zubereitung: Die Creme fraiche in eine Schüssel geben, die Sahne, den Limettensaft und den Honig einrühren.

Den fertigen Dip mit geriebener Limettenschale bestreuen. Der Dip passt gut zu frischen Erdbeeren.

Tip: Die Creme fraiche kann durch saure Sahne oder Joghurt ersetzt werden, die Limetten durch Zitronen.

#### 3.2 Dijon-Senf Mayonnaise

Zutaten: (6 Portionen)

- 4 Eigelb
- 1 EL Essig oder Zitronensaft
- 2 EL Dijon-Senf
- 300 ml Pflanzenöl
- Salz
- frisch gemahlener weisser Pfeffer

Zubereitung: Das Eigelb mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Handrührgerät verrühren. Den Essig mit dem Senf verrühren und dazugeben. Nun das Öl nach und nach, erst tropfenweise (!), dann mit dünnem Strahl, unter Rühren zugießen, bis die Masse sämig wird. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### 3.3 Eicreme

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Eier
- 100 g Joghurt-Salatcreme
- 100 g Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 Gewürzgurken
- 50 g Kapern
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung: Eier 8 Minuten kochen, abschrecken, pellen, würfeln. Joghurt-Salatcreme, Creme fraiche, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Gewürzgurken würfeln. Kapern abtropfen lassen. Petersilie hacken. Alles mit den Eiern unter die Creme rühren. Die Creme passt gut zu Kartoffeln. Pro Portion ca. 145 Kalorien / 609 Joule Zubereitungsbetrag ca. 20 Minuten

### 3.4 Guacamole

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 gr. reife Avocado
- 3 Eßl. Limittensaft
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1 frische rote Chilischote
- 4 Korianderzweige; ersatzweise 1/2 Teel. Koriander getrocknet
- Salz
- frischer schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Avocado längs halbieren, Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zusammen mit dem Limettensaft mit der Gabel zerdrücken. Lauchzwiebel putzen. Den weien Teil fein hacken. Das Zwiebelgrün in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken. Gewaschene Chili halbieren, Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch ganz fein würfeln. Hände danach gründlich reinigen! Koriander waschen und trockentupfen. Blätter von den Stielen zupfen, hacken. Die Hälfte des Zwiebelgrüns und alle übrigen Zutaten unter die Avocado-Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In ein Schälchen füllen, mit restlichen Zwiebelringen garnieren. Bis zum Verbrauch zugedeckt kühlen. Guacamole ist eine mexikanische Beilage/Sauce zu den Tacos und Chips.

### 3.5 Joghurt-Orangen Sauce

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 Becher Sahnejoghurt
- 3 Eßl Schlagsahne
- 1 Eßl Zucker
- 2 Eßl Orangensaft
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Eßl Orangenlikör
- 1 Orange

Zubereitung: Den Joghurt mit der Schlagsahne verrühren und dann den Zucker, den Orangen-, den Zitronensaft und den Orangenlikör zufügen. Die Orange filetieren und kleinschneiden, dann unter die Sauce heben. Die Sauce passt zu frischen Früchten.

### 3.6 Käsecreme

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Blauschimmelkäse
- 4 Eßl. Milch
- 1 Birne
- 50 g gehackte Walnüsse
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Doppelrahmfrischkäse mit Blauschimmelkäse und Milch verrühren. Birne schälen, entkernen und fein würfeln. Mit Walnüssen unter die Creme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme passt gut zu Kartoffeln. Pro Portion ca. 340 Kalorien / 1428 Joule. Zubereitungsbereit ca. 15 Minuten

### 3.7 Krabbencreme

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Creme double
- 100 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Dill
- 150 g Krabben

Zubereitung: Creme double, Magerquark, Salz, Pfeffer und gehackten Dill verrühren. Krabben unterheben. Die Creme passt gut zu Kartoffeln. Pro Portion ca. 375 Kalorien / 1575 Joule Zubereitungsbereit ca. 10 Minuten

### 3.8 Öl-Soja-Dip

Zutaten: (4 Portionen)

- 3 Eßl Sojaöl
- 6 Eßl helle Sojasauce
- 1 Eßl Honig
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitung: Das Öl mit der Sojasauce verrühren, den etwas angewärmten Honig zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Dip passt zu kaltem Fleisch und Fisch.

### 3.9 Schafskäsecrème

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Schafskäse
- 1 Becher Vollmilch-Joghurt (150 g)
- 1 Eßl. Creme fraiche
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 200 g Tomaten
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung: Schafskäse zerbröckeln und mit Joghurt und Creme fraiche pürieren. Knoblauchzehe abziehen, dazu pressen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Basilikum in Streifen schneiden und mit den Tomaten unterheben. Die Creme passt gut zu Kartoffeln. Pro Portion ca. 165 Kalorien / 693 Joule Zubereitungsbetrag ca. 15 Minuten

## 4 Salat-Saucen

### 4.1 Salat-Joghurt-Dressing

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Sahnejoghurt
- 2 Eßl. Creme fraiche
- 4 Eßl. Zitronensaft
- 4 Eßl. Orangensaft
- 2 Teel. Senf
- 1 Teel. Meerrettich (gerieben aus dem Glas)
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Teel. Zucker
- 1 Stück Orangenschale
- 1 Stück Zitronenschale

Zubereitung: Joghurt mit Creme fraiche, Zitronen- und Orangensaft gut verrühren. Senf und Meerrettich gründlich untermischen, mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Je ein Stück Orangen- und Zitronenschale von unbehandelten Früchten in feine Streifen schneiden, unter die Soße mischen. Passt zu grünen Sommersalaten.

### 4.2 Salat-Kräutersoße

Zutaten: (4 Portionen)

- 3 Eßl. Himbeeressig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 6 Eßl. Pflanzenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Dill

- 1 Bund Schnittlauch
- 20 Kerbel

Zubereitung: Himbeeressig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren, bis sich Salz und Pfeffer aufgelöst haben. Öl und abgekühlte Gemüsebrühe zugeben, alles mit dem Schneebesen, mit dem Handrührgerät oder dem Stabmixer zu einer cremigen Soße aufschlagen. Dill, Schnittlauch und Kerbel putzen, waschen, gut abtrocknen und fein hacken. Kräuter zum Schluss unter die Marinade heben. Passt gut zu grünen frischen Sommersalaten.

#### 4.3 Salat-Vinaigrette

Zutaten: (4 Portionen)

- 3 Eßl. Balsamico-Essig
- 2 Eßl. Madeira
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 8 Eßl. Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Balsamico-Essig und Madeira in einer Schüssel mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zugeben. Olivenöl unterrühren. Soße solange mit dem Schneebesen schlagen, bis sich alle Zutaten cremig vermischt haben. Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, beides zur Soße geben. Passt zu frischen grünen Sommersalaten.

## XII    Gewürze

### 1    Garam masala

Zutaten:

- 2 Zimstangen
- 3 Lorbeerblätter
- 40 g Kreuzkümmelsamen
- 25 g Koriandersamen
- 20 g Kardamomsamen; grün oder schwarz
- 20 g Schwarze Pfefferkörner
- 15 g Gewürznelken
- 15 g Gemahlene Muskatblüte

Zubereitung: Garam-Masala-Grundmischung: die wichtigste Gewürzmischung in der nordindischen Küche (davon gibt's eine Unmenge Varianten!). Garam masala wird stets sparsam verwendet und kann dem Gericht irgendwann während des Kochens beigefügt werden.

Zimtstangen in Stücke brechen, Lorbeerblätter zerkrümeln. Eine Bratpfanne erhitzen und nach 2 bis 3 Minuten alle ganzen Gewürze hineingeben. Bei mittlerer Hitze trocken rösten, bis sie dunkel zu werden beginnen; dabei häufig umrühren oder die Pfanne schütteln, damit nichts anbrennt. Abkühlen lassen, mahlen und mit der Muskatblüte mischen.

Beachten: die Gewürze müssen nicht unbedingt gemahlen werden ! Für Pilafs und einige Fleischgerichte werden die ganzen Gewürze verwendet !

In luftdichter Dose hält sich die Mischung 3 bis 4 Monate.

Diese Mischung ist würzig und scharf: man kann die Zutatenmengen nach Geschmack und Gericht verändern.

Varianten

Moghul marsala: mild und zart, es werden nur grünen Kardamom, Zimt, schwarze Pfefferkörner und ein paar Gewürznelken verwendet.

Gujerati marsala: scharf, Sesamsamen, Fenchelsamen, Ajowansamen und Chilis werden hinzugefügt.

Kashmiri masala: mild, wird aus schwarzen Kreuzkümmelsamen, grünen Kardamomen, schwarzen Pfefferkörner, Nelken, Zimt, Muskatblüte und ein wenig Muskatnusspulver hergestellt.

Parsi dhansak masala: scharf, es werden Griechisch-Heu-Samen, Senfkörner, Chilis, gemahlene Kurkuma (Gelbwurz) hinzugefügt und die doppelte Menge Koriandersamen verwendet.

## 2 Scharfer Kräutersenf

Zutaten:

- 200 g Schwarze Senfkörner
- 2 Bund Petersilie
- 2 Bund Kerbel
- 6 Zweige Estragon
- 2 Eßl. Kapern
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 1/2 Teel. Nelkenpulver
- 1/2 Teel. Gemahlener Kardamom
- 120 g Zucker
- 1 Teel. Salz
- 3 dl Kräuter-Weinessig

Zubereitung: Senfkörner im Cutter feinmahlen, Kräuter und Kapern fein-hacken. Ingwerwuzel schälen und feinreiben. Alle aufgeführten Zutaten gut vermengen, über Nacht offen in einer Schüssel stehenlassen. Am nächsten Tag in Gläser abfüllen.

## 3 Vindaloo-Paste

Zutaten:

- 6 getrocknete Chili
- 1 Eßl. Koriandersamen
- 1 Teel. Kreuzkümmel

- 1 Teel. schwarze Senfkörner
- 1 Teel. Bockshornkleesamen
- 1 Teel. schwarze Pfefferkörner
- 1 Teel. Kurkuma
- 1 Teel. Zucker
- 4 Eßl. heller Essig

Zubereitung: Die Chili in warmen Wasser einlegen, bis sie weich sind. In einer Pfanne ohne Öl Koriander, Kreuzkümmel, Senfkörner, Bockshornklee und Pfefferkörner rösten, bis sie ein feines Aroma abgeben. Abgetropfte Chili, geröstete Gewürze, Kurkuma und Zucker fein mahlen und hellen Essig dazurühren. Vindaloopaste ist ein scharf-säuerliches Gewürz aus Indien, das vielen indischen Currys ihren typischen Geschmack verleiht.

## XIII Desserts und Snacks

### 1 Äpfel mit Mascarpone

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 Zitrone
- 6 süß-saure Äpfel
- 1/8 l Weißwein
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 50 g brauner Zucker
- 2 Eigelb
- 3 Eßl. Puderzucker
- 400 g Mascarpone
- einige Makronen

Zubereitung: Zitronenschale abraspeln. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Wein, Vanillin-Zucker, Zucker und Zitronenschale 3 Minuten andünsten. Das Eigelb mit dem Puderzucker schaumig schlagen und die Mascarpone unterheben. Die Apfelspalten mit Weinsud und Mascarponecreme anrichten und mit Makronen garnieren. Als Getränk paßt dazu Jubi oder Calvados. Pro Portion 2909 Joule / 696 Kalorien.

### 2 Apfel-Tiramisu

Zutaten: (8 Portionen)

#### BISKUIT

- 2 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 70 g Zucker
- 70 g Mehl
- 1 Unbehandelte Zitrone – geraspelte Schale

- 4 Eßl. Calvados
- CREME
- 750 g Äpfel; geschält und geputzt, in Scheiben
- 150 ml Apfelsaft
- 1 1/2 Eßl. Zitronensaft
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eigelb
- 75 g Zucker
- 300 g Mascarpone
- 3 Eiweiß
- ZUM GARNIEREN
- 1 Apfel; geschält, geputzt, in Scheiben
- Mandelnscheiben; geröstet

#### Zubereitung: Biskuit

Eine 24 cm-Springform mit Backpapier auskleiden, Rand ausbuttern und bemehlen.

Eigelb mit Zucker und Zitronenschale schlagen, bis die Mischung weißlich wird. Eiweiß steifschlagen; portionsweise mit dem Mehl vorsichtig unterziehen. Form mit der Masse sofort füllen und ca. 20 Minuten im auf 180 °C vorgewärmten Ofen backen (zweitunterste Rille). Aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

#### Creme

Apfelsaft mit dem Zitronensaft und dem Vanillezucker aufkochen, die Äpfelschnitte darin weich kochen; anschließend pürieren. Eigelb mit Zucker schlagen, bis die Mischung weißlich wird; Mascarpone und Apfelpüree zugeben. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterziehen.

#### Tiramisu

Biskuit mit dem Calvados beträufeln, in 8 schneiden und eine Schüssel damit auskleiden. Mit der Creme füllen und mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Vor dem Servieren, mit Apfelschnitte und Mandeln garnieren.

### 3 Bananen 'Copacabana'

Zutaten: (2 Portionen)

- 2 cl Rum
- 1 gehäufter Eßl Zucker
- 2 Bananen
- 1 Teel. Kakao
- 30 g Schokolade
- 1 Msp. Pulverkaffee
- 150 g Vanille-Eiscreme

Zubereitung: 60 ml Wasser, Rum und Zucker aufkochen und beiseite stellen.

Geschälte Bananen in diese Zuckerlösung schneiden, 1 Minute kochen. Dann mit einem Sieblöffel herausheben und auf 2 Glasteller verteilen. Kakao, zerbröckelte Schokolade und Pulverkaffee in den Sirup geben und unter Rühren auflösen. Einen Eßlöffel in heißes Wasser tauchen und damit von der Vanille-Eiscreme dicke Späne schaben, zu den Bananen geben und das Dessert mit der Sauce übergießen.

### 4 Bayerische Creme Mit Erdbeeren

Zutaten: (2 Portionen)

- 250g Erdbeeren
- 2 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 2 Eigelb
- 40 g Zucker
- 1 Eßl. Kirschwasser
- 150 ml Schlagsahne

Zubereitung: Die Erdbeeren waschen und halbieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark

herauskratzen. Eigelb mit Zucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und mit dem Handrührer so lange schlagen, bis eine dicke hellschaumige Creme entstanden ist.

Ausgedrückte Gelatine in einem kleinen Topf mit Kirschwasser und einem Eßlöffel Wasser auf kleiner Hitze auflösen. Sahne steif schlagen. Etwas Sahne mit der Gelatine mischen und unter die Eicreme rühren. Restliche Sahne und Erdbeeren unterheben.

Die Creme in mehrere kleine oder eine große kalt ausgespülte Form füllen und für mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Zum Stürzen kurz in heißes Wasser tauchen und die Creme auf Tellern anrichten.

Dieses Rezept für Bayerische Creme ist nicht das Originalrezept. Es stammt von Alfons Schuhbeck und ist leichter und einfacher zuzubereiten als die klassische Creme bavaroise.

Diese Creme lässt sich vielfach variieren. Man kann statt Vanille auch Rum, Weinbrand oder einen aromatischen Likör verwenden. Oder neben den Erdbeeren geröstete Nüsse mit in die Creme geben. Oder auch anderes Obst verwenden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## 5 Bohnsopp

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g. ungeschwefelte Rosinen
- 1 l Weinbrand
- 125 g. brauner Zucker

Zubereitung: Die Rosinen 1 Stunde in warmem Wasser einweichen, abtropfen lassen und in ein passendes Glas füllen. Den Zucker in etwas Weinbrand auflösen und über die Rosinen gießen. Mit dem übrigen Weinbrand auffüllen. Glas verschließen und mindestens! eine Woche ziehen lassen. „Bohnsopp“ kann man als originellen Digestif genießen, aber auch als Zutat für Desserts oder Kuchen verwenden.

## 6 Cili-Bananen-Joghurt

Zutaten: (6 Portionen)

- 250 g Naturjoghurt
- 125 g Creme Fraiche
- 1/2 Teel. feingehackte rote Chili
- 1 Msp. Salz
- 2 halbreife Bananen
- 1 rote oder grüne Chili, entkernt und in Ringe geschnitten (nach Belieben)

Zubereitung: Den Joghurt in eine Glasschüssel geben und mit dem Schneebesen cremig schlagen. Nach und nach die Creme Fraiche dazugeben, währenddessen kräftig schlagen. Die feingehackte Chili dazurühren und mit Salz abschmecken. Bananen schälen, in kleine Würfel schneiden und gut mit der Joghurtmischung verrühren. Kalt und eventuell mit Chili-Ringen garniert servieren. Chili-Bananen-Joghurt ist besonders für scharfe Curry-Gerichte der indischen Küche geeignet. Der cremige Joghurt gibt der Schärfe eines Currys eine milde Note.

## 7 Chinesische glasierte Orangen

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Orangen, mittelgross und unbehandelt
- 4 cl Orangenlikör
- 100 ml Wasser
- 150 g. Zucker

Zubereitung: Die Orangen waschen, abtrocknen und mit einem scharfen Messer hauchdünne Streifen abschälen. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Orangenschalen 5 Minuten darin kochen, danach abgiessen und kalt abschrecken. Die Orangen mit einem Messer bis auf das Fleisch schälen, es darf keine weisse Haut mehr daran sein, anschliessend in 4 Glasschüsselchen setzen, den Orangenlikör darübergiessen und beiseite stellen. Das Wasser mit dem Zucker zum Kochen

bringen und 20 Minuten köcheln lassen, bis ein hellbrauner Sirup entstanden ist. Die Orangenstreifen kreuz und quer über die Orangen legen und den heissen Karamel Sirup vorsichtig darüberlaufen lassen. Gut gekühlt servieren!

## 8 Chinesische Snacks

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 kleine Stange Poree
- 1 Möhre
- 50 g Knollensellerie
- 1 Glas Chop-suey (350 g)
- 1 Dose Bambussprossen (230 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Eßl. Olivenöl
- 1 Eßl. Sesamöl
- 1 Teel. geriebenen Meerrettich
- 2 Eßl. Soja-Sauce pikant
- 1 Teel. cinesische 5-Gewürz-Mischung
- 1 Messerspitze Sambal Oelek
- Salz
- Pfeffer
- 3 Packungen (a 50 g) Bahn Trang (Reispapierblätter)
- 1 Eiweiß
- Öl zum Ausbacken
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Flasche süß-saure Sauce (200 ml)
- 1 Flasche fernöstlichen Ketchup (200 ml)

Zubereitung: Porree, Möhre und Sellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Chop-suey und Bambussprossen gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Gemüse und Knoblauch unter ständigem Rühren etwa 4 Minuten dünsten. Mit Meerrettich, Soja-Sauce, 5-Gewürz-Mischung, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer würzen. Die Reispapierblätter nach Packungsanweisung einweichen und trockentupfen. Je eine Portion Gemüse auf den Reisblättern verteilen, die Reisblattränder mit Eiweiß bestreichen. Die Hälfte der Papierblätter zu Röllchen formen, Ränder gut festdrücken. Restliche Blätter mit einem Faden zu Säckchen zusammenbinden. Öl im Topf erhitzen, Frühlingsrollen und Säckchen 2 Minuten ausbacken, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Dann Fäden von den Säckchen entfernen und durch Schnittlauch ersetzen. Die Frühlingsrollen und Säckchen mit süß-saurer Sauce und fernöstlichem Ketchup servieren. Pro Portion ca. 507 kcal.

## 9 Erdbeereis

Zutaten:

- 300 g pürierte Erdbeeren
- 100 g Zucker
- 1 Eßl Zitronensaft
- 150 g Mascarpone
- 50 ml Milch

Zubereitung: Alles mischen und dann in die Eismaschine!

## 10 Erdbeeren in Rotwein

Zutaten:

- 600 g Frische Erdbeeren
- 1/2 l Rotwein
- 1 kleiner Bund frische Minze
- 5 Eßl. Puderzucker

- 1 Stück unbehandelte Zitronenschale

Zubereitung: Erdbeeren waschen, den Stengelansatz abzupfen und die Früchte in eine Schüssel geben. Rotwein in einen Topf gießen. Minze abbrausen, die Hälfte davon in den Rotwein legen. Puderzucker und Zitronenschale dazugeben. Alles langsam aufkochen und im offenen Topf 5 min köcheln lassen. Gann durch ein Sieb über die Erdbeeren gießen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Mit der restlichen Minze garniert servieren.

Dazu passt: Vanilleeis oder Sahne

## 11 Feigen mit Teezabaione

Zutaten: (4 Portionen)

- 8 Feigen
- 1 Vanilleschote
- 1/2 l Portwein
- 2 Sternanis
- 50 g Zucker
- 1 Teel. Earl Grey Tee
- 1 Msp. gemahlener Safran
- 4 Eigelb
- 1/2 Teel. Speisestärke
- Zitronenmelisse oder Minze

Zubereitung: Die Feigen waschen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Portwein, Vanillemark und -schote sowie Sternanis und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Die Feigen in den Sud geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen. Die Feigen herausheben und beiseite stellen. Den Sud auf 1/4 l einkochen lassen und den Tee damit aufbrühen. 3 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen. Safran unter die Flüssigkeit rühren, lauwarm abkühlen lassen. Die Eigelb mit dem restlichen Zucker und der Stärke im heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und

nach die Tee-Portwein-Mischung angießen und solange weiterschlagen, bis die Masse gebunden ist. Teezabaione mit den Feigen auf Tellern anrichten und mit Melisse oder Minze verzieren. Pro Portion 385 kcal / 1618 kJ.

## 12 Flambierte Erdbeeren

Zutaten: (1 Portion)

- 4 Eßl. Zucker
- 40 ml Burgunder, rot
- 40 ml Kirschwasser
- 300 g. Erdbeeren
- Mandeln, gehobelt

Zubereitung: In einer Pfanne die 4 El Zucker zugeben, unter Rühren goldgelb, aber nicht braun werden lassen (!). Mit 40 ml rotem Burgunder ablöschen. Darin die 300 g. Erdbeeren erhitzen, 40 ml aufgewärmtes Kirschwasser darübergießen und flamieren. Mit gehobelten Mandeln bestreut servieren. Dazu passen sämtliche Eissorten.

## 13 Geistreiche Birnen

Zutaten: (4 Portionen)

- 500 g. getrocknete Birnen
- 1 l Birnengeist
- 2 Nelken
- 1 Zimtstange
- 250 g. weißer Kandis

Zubereitung: Die Birnen in warmes Wasser einlegen. Nelken und Zimtstange in einem Nesseltüchlein verschnüren. Birnen abtropfen lassen und zusammen mit dem Kandis in ein Glas schichten. Mit Birnengeist auffüllen. Den Gewürzbeutel zugeben und mindestens! zwei Monate durchziehen lassen. Gewürzbeute entfernen. Ideal als Beigabe zu Desserts! Schmeckt aber auch solo!

## 14 Gewürzte Rum-Pflaumen

Zutaten: (4 Portionen)

- 1000 g. frische Pflaumen (ohne Druckstellen, fest u. reif)
- 150 g. Zucker
- 1 1/2 l Rum (54)
- 6 Nelken
- 2 Muskatblüten
- 2 Zimtstangen
- 1 Tl Pfefferkörner
- 1/2 Tl Korianderkörner
- 1 Stk. Sternanis

Zubereitung: Die Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. Mit einer Nadel mehr mals einstechen. In ein passendes Glasgefäß füllen. Die Früchte zuckern und mit dem Rum übergießen. Die Gewürze in ein Tüchlein aus Nessel geben und fest verschnüren. Zu den Pflaumen geben. Das Glas verschließen und mindestens (!) 8 Wochen bei kühler Temperatur durchziehen lassen. Dann den Gewürzbeutel entfernen und das Glas wieder verschließen. Die Pflaumen, die sich etwa 1 Jahr halten, passen vorzüglich zu Vanilleis oder Grießpudding. Eine Art Wein-Cocktail kann man natürlich auch daraus machen: Pflaumenhälften kleinschneiden, in ein Weinglas geben, 1-2 Eßl. des Rumfonds darüberlöffeln und mit trockenem Rotwein auffüllen.

## 15 Griesflammeri mit Rhabarberkompott

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 l Milch
- 1 Prise Salz
- 2 Eßl. Zucker
- 1 Teel. Zimt
- 60 g gehackte Haselnüsse

- 70 g Greiß
- 1 Eßl. Rum
- 20 g Butter
- 500 g Rhabarber
- 1/4 l Wasser
- 1/4 l Orangensaft
- 150 g Zucker
- 1 Stange Zimt
- 1 Eßl. Speisestärke

Zubereitung: Milch, Salz, Zucker und Zimt zum Kochen bringen. Haselnüsse und Greiß einstreuen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen lassen. Rum untermischen. 4 Tassen mit Butter ausstreichen, Greißbrei einfüllen und ca. 2 Stunden kalt stellen. In der Zwischenzeit den Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit Wasser, Orangensaft, Zucker und Zimtstange in einen Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit in Wasser angerührter Speisestärke binden. Rhabarberkompott abkühlen lassen. Greißflamme jeweils auf einen Teller stürzen. Rhabarberkompott herumfüllen. Mit Zitronenstreifen und gehackten Haselnüssen garniert servieren. Ca. 530 kcal / Portion.

## 16 Gummibärchen

Zutaten:

- 130 g Gelatine
- 200 g Wasser
- 120 g Wasser
- 400 g Sirup
- 400 g Sirup oder Invertzucker oder 330 g flüss. Honig und 150 g Wasser
- 20 g Weinsäure oder 4 Eßl Zitronensaft

Zubereitung: Gelatine und 200 g Wasser werden in einem kleinen Kochtopf verrührt, 15 Minuten quellen lassen.

120 g Wasser und Zucker werden solange gekocht, bis sie 115 Grad erreicht haben. Hierbei brauchen Sie nicht so vorsichtig zu kochen - es kann nicht so viel schiefgehen. Trotzdem, die richtige Temperatur muss eingehalten werden wegen der Zuckerkonzentration. Bei 115 Grad C ziehen Sie sofort den Topf vom Feuer. In der Zwischenzeit können Sie übrigens schon die gequollene Gelatine im Wasserbad schmelzen. Die Gelatinelösung darf dabei nicht heißer als 70-80 Grad C werden. Auf keinen Fall darf sie kochen, sonst verringert sich ihre Gelierfähigkeit.

In die 115 Grad C heiße Zuckerlösung giesst man zunächst den Fruchtsirup, z.B. Himbeer-, Kirsch-, Maracuja-, Grenadine-, Waldmeister-, Orange - oder Zitronensirup. Durch die Zugabe des Sirups kühlt sich die Temperatur so weit herunter, daß man anschliessend sofort die gelöste Gelatine dazugießen kann. Alles gut verrühren und auf kleiner Flamme warmhalten.

Zum Schluss gibt man noch Weinsäure oder Zitronensaft dazu, damit der fertige Weingummi richtig fruchtig-säuerlich schmeckt. Weinsäure gibt's übrigens in der Apotheke. Die ganze Mischung läßt man 5-10 Minuten auf dem Herd stehen, damit sie sich klärt. Dabei steigen die vielen kleinen Bläschen aus der Gelatinelösung nach oben und lassen sich als Schaum leicht abschöpfen. Dann füllt man die Masse in einen Trichter und giesst sie ins vorbereitete Stärkebett. Statt des Fruchtsirups können sie auch eine Mischung aus flüssigem Honig und Wasser verwenden. Das gibt sehr leckere Honigbärchen. Oder sie machen sich die Mühe und kochen Invertzucker - wie das geht, beschreiben wir anschliessend. Der Invertzucker schmeckt allerding nur süß. Dazu müssen sie dann weiteres Aroma geben, z.B. kann man die Gelatine in 200 g Fruchtsaft statt Wasser lösen. Sehr interessant schmeckt auch starker Pfefferminztee. Viel Spass beim Ausprobieren!

## 17 Gurkenhäppchen

Zutaten: (10 Gurkenhäppchen)

- 1 Salatgurke
- 1 Tube Remoulade

- 200 g Schrimps
- Dill

Zubereitung: Gewaschene Salatgurke in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf jede Scheibe eine Remouladen-Rosette spritzen und mit Schrimps verzieren. Die Zwischenräume mit Remouladen-Tupfern ausfüllen und nach Geschmack mit Dillzweigen garnieren. Vor dem Servieren kühl stellen. Frisches Baguette dazu reichen.

## 18 Himbeer-Tiramisu

Zutaten: (4 Portionen)

### BISCUIT

- 50 g Butter
- 3 Eier
- 80 g Zucker
- 70 g Mehl
- 30 g Raspelschokolade

### CREME

- 3 Eier
- 60 g Zucker
- 2 Eßl. Zitronensaft
- 250 g Mascarpone
- 170 g Speisequark; (20
- 150 g Himbeeren
- 3 Eßl. Weißer Rum
- Kakao; zum Bestäuben

Zubereitung: Elektro-Ofen auf 175 vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Butter schmelzen und abkühlen lassen.. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren. Mehl darüber sieben, Butter zugießen, alles locker verrühren. Eischnee und Schokolade unterheben. Teig in einem Rechteck von 30 x 25 cm auf

das Blech streichen und 12 Minuten backen (Gas: Stufen 2). Auf einen Rost stürzen, Papier abziehen, abkühlen lassen. Für die Creme die Eier mit Zucker und Zitronensaft schaumig rühren. Mascarpone und Quark unterrühren. Himbeeren verlesen, kalt abbrausen, ein paar zum Garnieren wegnehmen. Rest leicht andrücken, unter die Creme heben. Biskuit einmal quer halbieren, mit Rum tränken. Um den einen Boden einen 4 cm hohen Rand aus Alufolie legen. Dann etwa die Hälfte der Creme einfüllen, den zweiten Boden daraufsetzen, die übrige Creme aufstreichen, kühl stellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben, in kleine Rechtecke teilen, mit Himbeeren garnieren.

## 19 Hollerküacherl (Holunderkücherl)

Zutaten: (2 Portionen)

- 6-8 Holunderdolden
- 80 g Mehl
- 8 cl Weißwein
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 2 Eßl Rum
- Fritierfett
- Puderzucker

Zubereitung: Die Holunderdolden etwas ausschütteln, um evtl. zwischen den Blüten sitzende Insekten zu entfernen. Wenn Ihr am Schluss nur noch den Stiel in der Hand habt, dann habt Ihr zu fest geschüttelt. Bitte die Holunderdolden nicht waschen! Mehl, Weißwein und Salz verrühren, 1/2 Stunde ausquellen lassen, danach die Eier und den Rum unterrühren. Der Teig soll dünnflüssig sein, falls nötig, kann man noch etwas Wein unterrühren. Das Fett auf 180 Grad erhitzen (am besten in einer Friteuse). Holunderdolden am Stiel fassen und einzeln durch den Backteig ziehen, sofort ins heiße Fett geben und in 2 bis 3 Minuten ausbacken. Danach kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

## 20 Holunderblütenmousse

Zutaten: (10 Portionen)

- 180 g Weiße Schokoladencouverture
- 200 g Mascarpone
- 150 g Magerquark
- 2 dl Holunderblütensirup; (1)
- 6 Scheiben Gelatine
- 2 Eßl. Holunderblütensirup; (2)
- 400 g Sahne; geschlagen
- 150 g Eiweiß; geschlagen

Zubereitung: Kouverture in einer Schüssel im Wasserbad nach Vorschrift zum Schmelzen bringen. Mascarpone, Magerquark und Holunderblütensirup (1) vermengen und mit der Kouverture vermischen. Die in kaltem Wasser eingelegten und gut ausgedrückten Gelatineblätter mit Holundersirup (2) in einer Schüssel ins heiße Wasserbad stellen, verflüssigen und in die obige Masse einrühren. Bis kurz vor dem Stocken abkühlen lassen. Das Eiweiß und die Sahne sorgfältig unter die Masse heben. Sofort in geeignete Formen füllen und im Kühlschrank 3 bis 4 Stunden durchkühlen lassen.

Dazu passen ausgezeichnet frische Walderdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Stachelbeeren.

## 21 Holunder-Buttermilch-Creme

Zutaten: (4 Portionen)

- 100 ml Holunderbeersaft
- 100 g saure Sahne
- 200 ml Buttermilch
- 60 g Zucker
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Eßl. Rum

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 150 g Schlagsahne

Zubereitung: Zuerst Holunderbeersaft, saure Sahne und Buttermilch in eine Schüssel geben, mit dem Zucker verrühren, bis sich dieser gelöst hat. Dann Zitronensaft und Rum zugeben. Nach Vorschrift aufgelöste Gelatine vorsichtig unterrühren. Sahne steif schlagen. Sobald die Creme anfängt zu stocken, die Sahne unterheben. Creme in Schälchen füllen und ca. 3-4 Stunden kalt stellen. Nach Wunsch mit Sahnetupfern garnieren und mit Schokoladenraspeln bestreuen. Ca. 289 kcal / Portion.

## 22 Honig Bananen

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 EL Mehl
- 1 Prise Backpulver
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 4 mittelgrosse Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Honig
- 2 EL Sesamsamen
- 750 ml Pflanzenfett zum Fritieren

Zubereitung: Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, die Eier und das Salz zufügen, dann alles zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten, je nach Grösse der Eier eventuell etwas Wasser zusetzen. 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Bananen schälen und mit der Zitrone beträufeln. Das Öl im Wok erhitzen und die Bananen in den Teig tauchen und bei 190° C 3 Minuten fritieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In einer Pfanne den Honig und den Sesamsamen erhitzen und die frittierten Bananen darin wenden. Sofort heiß servieren.

## 23 Joghurt-Souffle mit Holunderbeeren

Zutaten: (4 Portionen)

- 650 g Joghurt
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- Mark einer Vanillestange
- Schale einer Zitrone
- 4 Eigelb
- 4 Eiweiß
- 110 g Fruchtzucker
- 200 g Holunderbeeren

Zubereitung: Die Butter schmelzen, das Mehl dazugeben, mit 250 g Joghurt ablöschen und so lange rühren, bis ein Kloß entsteht (Brandteig). Den Teig abkühlen. Vanillemark, Zitronenschale und 30 g Zucker untermischen. Nach und nach die Eigelb dazugeben. Eiweiß mit weiteren 30 g Zucker steif schlagen und unterheben. Souffleförmchen mit Butter ausstreichen und mit der Masse zu 3/4 füllen und im Wasserbad bei 200 °C 25 Minuten im Ofen pochieren. Für die Sauce den Rest von Joghurt und Zucker mischen. Das Souffle in die Mitte auf einen Teller geben, mit der Joghurtsauce umlegen und die Beeren in die Sauce geben.

## 24 Mascarponecreme

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Vanilleschoten
- 500 g Mascarpone
- 500 g Magerquark
- 2 Eßl. Zucker
- 200 g Amaretti (ital. Mandelmakronen)
- 6 Eßl. Amaretto
- 100 ml Espresso oder starker Kaffee

- 300 g Himbeeren
- 2 Eßl. Kakao zum Bestäuben

Zubereitung: Vanilleschoten der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mascarpone, Quark, Vanillemark und Zucker mit dem Schneebesen glattrühren. Makronen zerbröckeln. Ein Drittel davon in eine Schüssel geben und jeweils zwei Löffel Amaretto kalten Espresso darüberträufeln. Ein Drittel der Mascarponecreme und die Hälfte der Himbeeren darauf verteilen. Diesen Vorgang von einmal wiederholen, wobei die oberste Schicht Mascarponecreme ist. Vor dem Servieren noch mit Kakao bestäuben.

## 25 Mascarpone-Creme mit Himbeeren

Zutaten: (12 Portionen)

- 3 pk tiefgefrorene Himbeeren (a 250 g)
- 250 g Löffelbiskuits
- 5 -6 El Himbeergeist
- 1 kg Magerquark
- 500 g Mascarpone (italienischer Frischkäse)
- 150 g Zucker
- Mark einer Vanilleschote
- 250 g Schlagsahne
- 100 g Zartbitter-Schokolade
- ca. 1/8 l Milch

Zubereitung: Himbeeren, bis auf ca. 15 Stück zum Verzieren, auf ein Tablett streuen und auftauen lassen. Löffelbiskuits halbieren und mit Himbeergeist beträufeln, etwas durchziehen lassen. Quark, Mascarpone, Zucker Vanillemark und Milch verrühren Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Biskuits, aufgetaute Himbeeren und Mascarpone-Creme abwechselnd in eine Schüssel schichten. Kalt stellen. Von der Schokolade mit einem

Sparschäler feine Röllchen abziehen. Übrige Himbeeren auftauen lassen. Die Creme mit Himbeeren und Schokolade bestreut servieren.

Pro Portion ca. 2100 Joule / 500 Kalorien. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

## 26 Mascarpone-Eis

Zutaten:

- 250 g Mascarpone
- 2 Eigelb
- 2 Teel. Vanillezucker
- 100 ml Mandellikör
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Eßl Kakaopulver

Zubereitung: Alle Zutaten bis auf die Sahne mischen. Sahne halbsteif schlagen und unterziehen. Und ab damit in die Eismaschine.

## 27 Mousse au Chocolat Deluxe

Zutaten: (6 Portionen)

- 4 Eiweiß
- 4 Eigelb
- 200 gr. weiße Schokolade
- 150 gr. Bitter-Schokolade
- 2 Teelöffel Honig
- 400 gr. Sahne

Zubereitung: Die 4 Eigelb zusammen mit 150 Gramm der weißen Schokolade und dem Honig in einem kleinen Topf erhitzen und dabei ständig schlagen, bis eine dickliche Masse entsteht. Diese Masse in eine Rührschüssel geben. 1 Töpfchen (200 gr.) Sahne schlagen und unterheben, sowie das Eigelb schlagen bis es steif ist (am besten eine Prise Salz in das Eigelb

geben, dann wird es steifer) und ebenfalls unterheben. Das Ganze in 6 Becher verteilen (es muss noch Platz für die dunkle Schicht bleiben !) und fnr mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Bitter-Schokolade und das 2. Töpfchen Sahne bis auf einen kleinen Rest ebenfalls in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Diese Masse auf das weiße Mousse verteilen.

Restliche weiße Schokolade und Sahne auflösen und je einen Teelöffel davon auf die Schälchen verteilen. Das ganze eine weitere Stunde kalt stellen.

## 28 Pflaumeneis

Zutaten: (6 Portionen)

- 1 l Vollmilch
- 2 Stg. Vanilla
- 160 g. Zucker
- 8 Eigelb
- 200 g. Trockenpflaumen
- 1/4 l Rotwein
- 1/8 l Armagnac
- 1/4 l Sahne

Zubereitung: Milch mit Vanille aufkochen. Zucker und Eigelb cremig rühren, danach Milch dazugeben und zur Rose auf kleiner Flamme abbinden. In der Zwischenzeit die Pflaumen im Rotwein einmal aufkochen. Armagnac dazugeben, abkühlen lassen. Beide Massen im Mixer zu einer Creme pürieren. Dann in der Sorbetiere erstarrten lassen.

## 29 Popcorn-Bananen

Zutaten:

- 40 g Popcorn-Mais
- 50 ml Öl

- 1 Eßl. Zucker
- 150 g Vollmilch-Kuvertüre
- 50 g Butter
- 2 Eßl. Milch
- 2 Eßl. Honig
- 4 Bananen
- 12 lustige Spieße

Zubereitung: Soviel Öl in eine Pfanne geben, daß der Boden bedeckt ist, stark erhitzen. Den Mais in das heiße Fett geben, Hitze auf die Hälfte runterregeln. Die Körner dürfen nicht übereinander liegen. Deckel auflegen und warten bis alle Körner gesprungen sind und kein Geräuch mehr zu hören ist (ca. 5 Minuten). Mit Zucker bestreuen. Popcorn aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Schokolade grob würfeln und mit Butter, Milch und Honig in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Bananen schälen und jeweils in drei Stücke schneiden. Popcorn in einem Plastikbeutel füllen. Die Körner mit einem Teigroller zerdrücken. Auf einen Teller schütten. Bananen mit der Gabel aufspießen. Erst in Schokolade tauchen, dann mit Popcornbröseln panieren. Bananen auf geölten Teller legen, kühl stellen. Auf eine Platte legen. Zum Anfassen der Bananen Spieße hineinstecken.

### 30 Rüdesheimer Früchteparfait mit Asbach-Uralt

Zutaten: (1 Portion)

- 1 Ei
- 2 Eigelb
- 30 g. Zucker
- Vanillezucker (etwas!)
- Salz (etwas!)
- 1 Rüdesheimer Früchte in Asbach (kleine Tasse)
- 200 g. Sahne, geschlagen

Zubereitung: Eigelb, Ei, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren, die Rüdesheimer Früchte, etwas Asbach-Uralt und die geschlagene Sahne langsam unterziehen und in Timbales füllen. Im Tiefkühlfach bei minus 16 Grad gefrieren.

### 31 Schnee-Eier Gisou

Zutaten: (2 Portionen)

- 4 Eiweiß
- 1 Eßl Puderzucker
- Salzwasser
- einige Mandelsplitter
- 10 Stück Würfelzucker Für die Vanillecreme:
- 4 Eigelb
- 125 g Würfelzucker
- 1/2 l Milch
- 1 Vanilleschote

Zubereitung: Zuerst die Vanillecreme herstellen: Das Eigelb mit dem Würfelzucker in einer Schüssel vermischen und schaumig rühren. Die Milch mit dem ausgeschabten Mark der Vanilleschote zum Kochen bringen. Die Milch vorsichtig unter die Eigelbmasse schlagen.

In einen Topf geben, auf den Herd stellen und bei geringer Hitze mit einem Kochlöffel solange rühren, bis die Sauce cremig wird. Erneut in eine Schüssel geben und unter ständigem Rühren erkalten lassen.

Für die Schnee-Eier das Eiweiß steif schlagen, kurz bevor es steif wird den Puderzucker zugeben. Salzwasser in einem Topf sieden lassen und darin das zu großen Kugeln geformte Eiweiß pochieren.

Die Schneebälle gut abtropfen lassen, in eine feuerfeste Form geben, mit der Creme Vanille überziehen und mit den Mandelsplittern bestreuen.

Den Würfelzucker in einem Topf karamolisieren lassen, die Karamelsauce über die Schnee-Eier geben und sofort servieren.

## 32 Schokolade-Maikäfer mit Minze-Trüffel-Füllung

Zutaten: (15 Maikäfer)

- 250 g Dunkle Bitterschokolade
- 60 g Helle Schokolade
- 200 g Dunkle Schokolade; gehackt
- 50 g Doppelrahm
- 35 g Kristallzucker
- 3 Eßl. Pfefferminzlikör
- 1 Teel. frische Minze; gehackt

Zubereitung: Die dunkle Bitterschokolade in feine Stücke schneiden und im warmen Wasserbad zergehen lassen. 3 bis 3,5 cm grosse Ei-Halbformen mit der Schokolade ausstreichen, erkalten lassen und stürzen. Die helle Schokolade im Wasserbad erwärmen und in einen Spritzbeutel füllen. Die Eier wie folgt dekorieren: Der Länge nach in der Mitte eine Linie ziehen, nicht ganz bis zur Spitze. Danach quer abschliessen, wie ein T. Auf Wunsch an der Seite die Füsse mit Punkten markieren. Die Maikäferschalen auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Trüffelmasse herstellen: Die Schokolade in einer tiefen Schüssel im Wasserbad schmelzen. In einer kleinen Pfanne die Sahne zum Kochen bringen, Zucker einstreuen und mit einem Spachtel gut verrühren. Etwas abkühlen lassen und die nur noch lauwarme Sahne zur geschmolzenen Schokolade gießen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Sahne und Schokolade miteinander vermengen. Es macht nichts, wenn die Masse leicht körnig wird. Nun den Pfefferminzlikör und die gehackten Minzeblätter darunterziehen.

Etwa 20 bis 25 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschliessend die dickflüssige Creme in den Hohlraum der Maikäfer einfüllen und wiederum im Kühlschrank fest werden lassen. Die fertigen Maikäfer stets kühl aufbewahren!

## 33 Tee-Creme

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Eßl. schwarzer Tee
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 400 g Trockenpflaumen
- 100 ml Weinbrand
- 3 Eßl. Rotwein
- 1 Eßl. Zitronensaft
- abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 75 g Zucker
- 3 Eigelb
- 100 ml Milch
- 1/2 Vanilleschote
- 375 ml Schlagsahne
- etwas Zimtpulver

Zubereitung: Tee mit 1/8 l Wasser brühen, 10 Minuten ziehen lassen, im Sieb ausdrücken.

Gelatine kalt einweichen. Pflaumen vierteln, ein paar ganz lassen. Weinbrand, Rotwein, Zitronensaft und -schale mit 25 g Zucker erhitzen. 1 Blatt Gelatine darin auflösen, Pflaumenviertel zugeben, in einer Schale abkühlen lassen.

Restlichen Zucker mit Eigelb schaumig rühren. Milch, Tee und aufgeschlitzte Vanilleschote aufkochen, Schote herausnehmen. Restliche Gelatine in der Milch auflösen, in die Eigelbmasse rühren, kalt stellen.

Sahne steif schlagen, 1/3 beiseite stellen. Sowie die Eimasse geliert, 2/3 der Creme auf die Pflaumen geben.

Restliche Sahne mit dem Spritzbeutel als Tupfen auf die Creme setzen. Tee-Creme zum Servieren mit Pflaumen und Zimtpulver verzieren.

## 34 Tiramisu (auf schnelle Art)

Zutaten: (1 Portion)

- 2 Eigelb

- 50 g Zucker
- Zitronenschale; abgerieben
- 300 g Mascarpone
- 2 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 1 Eßl. Zucker; (1)
- 200 ml Starker Kaffee
- 1 Eßl. Zucker; (2)
- 3 Eßl. Amaretto
- 2 Eßl. Cointreau
- 150 g Löffelbiskuits

Zubereitung: Eigelb und Zucker mit dem Schwingbesen so lange rühren, bis die Masse hell ist. Etwas abgeriebene Zitronenschale und Mascarpone darunterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen, Zucker (1) dazugeben und kurz weiterschlagen, dann sorgfältig unter die Mascarpone-Masse ziehen. Kaffee vorbereiten, Zucker darin auflösen, Amaretto (Mandellikör) und Cointreau dazugeben, auskühlen lassen. Mit ungefähr der Hälfte der Löffelbiskuits (im Prinzip müsste man eine Biskuitschicht selber backen und ausschneiden) den Boden einer Schüssel belegen. Die Hälfte der Kaffee-Flüssigkeit über die Biskuits trüpfeln, etwas warten (bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde), die Hälfte der Creme darübergießen, so viele Biskuits kurz in Kaffee-Flüssigkeit tauchen, wie für die nächste Lage benötigt wird, diese mit der restlichen Creme bedecken, glattstreichen und mindestens 1/2, besser 1 Tag kühl stellen. Vor dem Servieren Oberfläche dicht mit Kakaopulver übersieben.

### 35 Tiramisu (ohne Ei)

Zutaten:

- 1/8 l Milch
- 1 Eßl. Kakaopulver
- 1 1/2 Eßl. Zucker; (1)

- 2 Tassen Kaffee
- 500 g Mascarpone
- 100 g Philadelphia
- 100 g Zucker; (2)
- 1 Teel. Vanillezucker
- Amaretto
- Geschlagene Sahne
- Löffelbiskuits
- Kakaopulver

Zubereitung: Milch, Kakao und Zucker (1) aufkochen und den Kaffee dazugießen. Abkühlen lassen. Mascarpone mit Philadelphia gut verrühren. Nach Geschmack Amaretto dazugeben. Zucker (2) und Vanillezucker unterrühren und einige Löffel geschlagene Sahne unterheben. Den Boden einer Form mit Löffelbiskuit auslegen und mit der Milch-Kaffee-Mischung tränken. Darauf eine Lage Creme. Dann wieder Biskuit, Creme... Die oberste Schicht sollte Creme sein. Darauf das Kakaopulver streuen. Die Form dann abgedeckt, am besten über Nacht, in den Kühlenschrank.

## 36 Wein-Aspik mit Frchten

Zutaten: (4 Portionen)

- 6 Blatt weie Gelatine
- 250 ml Weiwein
- 250 ml Apfelsaft
- 100 g Puderzucker
- 300 g Frchte (z.B. Erdbeeren, Birnen, Weintrauben, Johannisbeeren)

Zubereitung: Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrcken und tropfna in einem kleinen Topf auflsen. Apfelsaft und Weiwein mischen und mit dem Puderzucker verrhren. Lauwarne Gelatine lösung unterröhren. Flssigkeit auf 4 Teller verteilen. Frchte in Spalten

schneiden, auf der Flüssigkeit anrichten und ersticken lassen. Dazu wird geste Schlagsahne serviert.

### 37 Zitronencreme

Zutaten:

- 1 Päckchen Gelatine klar
- 3 Eier
- 125 g. Zucker
- Saft von 3 Zitronen
- 250 g. Sahne
- 1 Päckchen Vanillinzucker

Zubereitung: Gelatine auflösen und abkühlen lassen. Die Eier trennen und das Eigelb zum Zitronensaft und mit Wasser auf 1/4 l auffüllen. Schaumig schlagen und dabei nach und nach den Zucker zugeben. Die abgekühlte Gelatine unterrühren und das ganze in den Kühlschrank stellen. Sahne und Eiweiß steif schlagen und vorsichtig mischen. Wenn die Masse im Kühlschrank zu gieren beginnt, dann wird sie unter die Eiweiß-Sahne Mischung untergezogen. Die Creme in eine Schüssel füllen und kaltstellen.

### 38 Zitronenrand mit Obst-Potpourri

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Langkorn-Reis
- 3/4 l Milch
- 6 Blatt Gelatine
- 200 g Sahnequark
- 3 Eßl. Honig
- Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone
- 500 g gemischte, frische Früchte
- Zucker

Zubereitung: Reis in kochende Milch einstreuen und bei geringer Hitze 25 Minuten garen. Von der Kochstelle nehmen und mit vorgequollener Gelatine vermischen. Quark mit Honig, Zitronenschale und -saft verrühren und den erkalteten Reis unterheben. Alles in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Kranzform füllen und 2 Stunden kalt stellen. Stürzen und mit leicht gesüßten Früchten füllen. 463 kcal / Portion.

### 39 Zuppa inglese

Zutaten: (8 Portionen)

#### BISKUIT

- 3 Eiweiß
- 3 Eigelb
- 90 g Zucker
- 90 g Mehl
- 1 Schuß Salz

#### CREME

- 500 ml Milch
- 1 Vanilleschote; aufgeschnitten
- 1 1/2 Eßl. Maisstärke
- 1 Ei
- 3 Eigelb
- 3 Eßl. Zucker

#### SCHOKOLADENFÜLLUNG

- 150 g Dunkle Schokolade
- 3 Eßl. Wasser
- 1 Eßl. Rum
- 200 ml Rahm

#### MERINGUEMASSE

- 3 Eiweiß
- 5 Eßl. Zucker

- 1 Schuß Salz

ZUR ZUBEREITUNG 3 Eßl. Rum 3 Eßl. Amaretto; (o. Alchermes, o. andere Gewürzliquör)

Zubereitung: Biskuit

Eiweiß mit Salz steif schlagen, Zucker portionsweise kurz darunter schlagen. Eigelb vorsichtig darunterrühren, Mehl vorsichtig darunterziehen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech (30 x 33 cm) ausstreichen. 5 Minuten in der Mitte des auf 240 °C vorgeheizten Ofens backen. Biskuit mit dem Papier auf den Tisch gleiten lassen und unter dem Blech abkühlen lassen. Papier entfernen, Biskuit in der Größe der Form in zwei schneiden.

Creme

Maizena im Milch auflösen, Ei, Eigelb und Zucker zugeben, mit dem Schwingbesen gut vermischen, Vanilleschote zugeben und unter ständigem Rühren bis ganz knapp vors Kochen bringen. Vom Feuer nehmen, 2 Minuten verrühren und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, kühlen stellen.

Schokoladefüllung

Die Schokolade zerbröckeln, Wasser und Rum zugeben und im nicht zu heißem Wasserbad aufschmelzen; glattrühren und leicht auskühlen lassen. Rahm steif schlagen und vorsichtig darunterziehen.

Meringuemasse

Eiweiß mit Salz steif schlagen, Zucker zufügen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt.

Zuppa Inglese

1. Biskuitlage in der ofenfesten Form legen, mit Rum beträufeln; Creme darauf verteilen; 2. Biskuitlage auflegen, mit Amaretto (oder eine andere Gewürzlikör) beträufeln, mit Schokoladefüllung bestreichen; 30 Minuten kalt stellen. Meringuemasse auf dem Dessert verteilen, mit einer Gabel Muster anbringen. Ca. 6 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 °C vorgeheizten Ofens überbacken (Aufpassen: die Meringuemasse kann schnell anbrennen !!).

Beachten: kann ruhig am Vortag zubereitet werden. Bis zum Servieren kühl stellen.

## XIV Frühstück / Schnittchen

### 1 Aprikosen-Walnuß-Konfitüre

Zutaten: (4 Gläser a 400 g)

- 50 g getrocknete Aprikosen
- 10 Orangen (800 ccm Saft)
- 1 Limette
- 1 Vanilleschote
- 300 g Walnußkerne
- 40 g Butter
- 170 g Zucker oder 200 g Honig
- 1/2 Päckchen Gelierhilfe 2+1

Zubereitung: Getrocknete Aprikosen in einem dreiviertel Liter Wasser eine Stunde einweichen. Herausnehmen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit Orangen- und Limettensaft, abgezogener Limettenschale und Vanilleschotenmark vermischen und fünf Minuten kochen. Walnußkerne grob hacken und in heißer Butter leicht anrösten. Nüsse, Zucker und Geliermittel zu den Aprikosen geben und eine Minute sprudelnd kochen lassen. In vorbereitete Gläser füllen. Pro Glas ca. 890 kcal.

### 2 Best english-Frühstück

Zutaten:

- 1 Glas Orangen- oder Grapefruitsaft
- Cornflakes
- Milch
- 1 Scheibe Frühstücksspeck
- 1 Rostbratwürstchen
- 7 Champignons
- 1 Tomate
- Toastbrot

- 1 Ei
- zart-bittere Orangen-Marmelade
- English Tea

Zubereitung: Zuerst das Glas Saft, danach die Cornflakes mit Milch. Dann nacheinander mit Margarine den Frühstücksspeck, das Rostbratwürstchen, die Champignons, die Tomate, eine Scheibe Toastbrot auf beiden Seiten und das Ei braten. Zum Abschluß weitere Toast und die Orangen-Marmelade. Dazu begleiten einige Tassen English Tea.

### 3 Ei-Forellen-Paste auf Toast

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 geräucherte Forelle (200 g)
- 3 hartgekochte Eier
- 2 Eßl. Mayonnaise
- 2 Eßl. Magerquark
- 1 Teel. geriebener Meerrettich
- 1 Eßl. fein gehackter Dill
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- einige Tropfen Zitronensaft
- 4 Scheiben Toastbrot
- Salatblätter
- Dill zum garnieren

Zubereitung: Forelle fein würfeln. Eier halbieren und von 2 Eiern das Eigelb durch ein Sieb streichen. Mit Mayonnaise, Quark und Meerrettich gut verrühren. Forellenwürfel mit Dill unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Toastscheiben leicht toasten und mit Forellensuppe bestreichen. Restliches Eigelb und Eiweiß hacken und auf das Toastbrot geben. Mit Dill garnieren, auf den Salatblättern anrichten.

Als Variation kann man auch das Toastbrot mit Frischrahmkäse bestreichen. Je ein Salatblatt darauf geben und je eine große Scheibe geräucherter Lachsforelle darauf legen. 2 hartgekochte Eier hacken, auf die Toasts verteilen und mit je einem Teelöffel deutschem Kaviar garnieren. Ca. 295 Kalorien / Portion.

## 4 Feinschmecker-Baguette

Zutaten: (2 Portionen)

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- Curry-Pulver
- 1 Eßl. Sonnenblumenöl
- 1 kleines Roggenbaguette
- 4 Eßl. Mayonnaise
- 2 große gewaschene Salatblätter
- Pfirsichspalten frisch oder aus der Dose

Zubereitung: Hähnchenbrustfilets würzen und in Öl braten. Aus der Pfanne nehmen, erkalten lassen und in schräge Scheiben schneiden. Baguette der Länge nach halbieren, mit 2 Eßl. Mayonnaise bestreichen und mit den Salatblättern belegen. Darauf noch einmal 2 Eßl. Mayonnaise verteilen. Hähnchenbrustfilet- und Pfirsich-Streifen abwechselnd darauf geben. Mit etwas Mayonnaise garnieren.

## 5 Fränkischer Gerupfter

Zutaten: (4 Portionen)

- 200 g Camembert, weich
- 200 g Gouda, alt
- 100 g Quark, evtl. etwas mehr
- 2 Eigelb

- 1 gr. Zwiebel
- 100 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Teel. Kümmel
- 2 Eßl. Paprika

Zubereitung: Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Gouda zerkleinern, am besten raspeln. Alle Zutaten sollten zimmerwarm sein. Den Camembert mit einer Gabel zerkleinern und mit Quark, Gouda, Eigelb und Zwiebeln vermengen. Dann die Butter und die Gewürze untermischen. Der Gerupfte muss mit einem starken Holzrührer gut durchgerührt werden.

Nachdem die Masse ca. 1 Stunde gezogen hat, sollte der Gerupfte erneut pikant abgeschmeckt werden. Nach dem Durchrühren muss der Gerupfte locker, ja fast schaumig sein. Bei Bedarf kann die Konsistenz durch die Zugabe von Quark geändert werden. Den Gerupften als Berg auf einem Holzbrett anrichten und mit Zwiebelringen, Radieschen und Petersilie garnieren. Dazu passt ein gutes Schwarzbrot oder auch Lungenbrezeln und Bier. Diese fränkische Spezialität ist dem bayrischen Obatzten ähnlich und wird zum Abendbrot gegessen.

Tip: Wers gern etwas aromatischer hat, kann noch etwas Romadur untermischen!

## 6 Herrentoast

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Scheiben Toastbrot
- 8 gewaschene Salatblätter
- Sahne-Meerrettich
- 2 Stangen Staudensellerie
- 8 Scheiben Lachsschinken

Zubereitung: Toastbrot toasten, mit Sahne-Meerrettich bestreichen und diagonal durchschneiden. Je ein Salatblatt und einen Tupfer Sahne-Meerrettich darauf geben. Staudensellerie in kleine Stücke schneiden und auf die Salatblätter geben. Mit Lachsschinken belegen und mit Sahne-Meerrettich fein garnieren. Nach Belieben noch eine Prise grob zerstossenen Pfeffer dazu.

## 7 Joghurt mit Beeren und Hirse

Zutaten: (2 Portionen)

- 160 g Hirse
- 50 g Pinienkerne
- 400 g Joghurt
- 200 g Gemischte Beeren
- 1 Eßl. Zitronenmelisse; gehackt
- 1 Zitrone; Saft
- Honig; nach Belieben

Zubereitung: Die Hirse am Vortag einweichen; dann im Schnellkochtopf 10-15 Minuten garen, abkühlen lassen. Die Pinienkerne kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Den Joghurt mit der Hirse, drei Viertel der Beeren und der Melisse mischen; mit Zitronensaft und Honig abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit den verbliebenen Beeren und der restlichen Melisse garnieren. Die Pinienkerne darüberstreuen.

## 8 'King George' Sandwich

Zutaten:

- ungeröstetes Toastbrot
- 3 Eier
- 1 rote Zwiebel
- 3 Tomaten
- geriebener Ingwer

- Saft einer Zitrone
- einige Tropfen Tabasco
- Pfeffer

Zubereitung: Die Eier hartkochen. Das Eigelb mit der sehr fein gehackten Zwiebel, den geviertelten Tomaten, etwas Ingwer, Zitronensaft, Tabasco und Salz mischen. Eine Stunde kühl lagern, auf die Toastscheiben streichen, mit dem zerkleinerten Eiweiß bestreuen und pfeffern. Die Toastscheiben ohne Rinde, als „Dreiecke“ geschnitten, servieren.

## 9 Lachsröllchen auf Pumpernickel

Zutaten: (12 Portionen)

- 100 g. Lachs, geräuchert
- 200 g. Doppelrahmfrischkäse
- 100 g. Margarine
- 1 Eßl Meerrettich, aus dem Glas
- 1 Eßl Mayonnaise
- 1 Teel. Zitronensaft
- 1 Zucchini, sehr kleine
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 12 Schb. Pumpernickel
- Dill
- Kaviar

Zubereitung: Lachsscheiben auf einem großen Stück Frischhaltefolie zu einem Rechteck ausbreiten. Für die Füllung Frischkäse und die Hälfte der Margarine cremig verschlagen. Nach und nach Meerrettich, Mayonnaise und Zitronensaft zufügen und verrühren.

Zucchini waschen, trockentupfen. Die Hälfte davon fein würfeln. Zur Frischkäsemasse geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Masse gleichmäßig auf dem vorbereiteten Lachs verstreichen. Von der Längsseite her aufrollen und in der Folie mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Pumpernickelscheiben mit Margarine bestreichen. Restliche Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Mit den Lachsröllchen auf dem Pumpernickel anrichten. Mit Dill und Kaviar garnieren.

Hinweis: Diabetiker tauschen den Zucker gegen Fruchtzucker aus!

## 10 Leerdammer Röllchen mit Staudensellerie

Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Schb. Leerdammer
- 4 Staudensellerie-Stengel, schmal
- Salz
- 50 g. Frischkäse
- 2 Datteln, kandiert
- Schnittlauch, frischer

Zubereitung: Staudensellerie waschen und die Fäden abziehen, dann die Stengel in Stücke von der Breite einer Käsescheibe schneiden. Staudensellerie in Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest kochen, dann kalt abspülen, trockentupfen. Datteln sehr fein! schneiden, in den Rahmkäse rühren. Hohlräume der Stengel damit füllen. Jeden Stengel in eine Scheibe Leerdammer einrollen. Röllchen halbieren, die Enden mit ein wenig Käse-Dattel-Masse bestreichen. Jedes Käseröllchen mit ein paar Halmen Schnittlauch festbinden. Pro Portion ca. 814 kJ ca. 194 kcal 10 g Eiweiß 10 g Kohlenhydrate 12 g Fett

## 11 Limon

Zutaten: (2 Portionen)

- 3 Orangen

- 1 Zitrone
- 3 Eier
- Chorizo (Paprikasalami)
- 3 Knoblauchzehen
- Rotwein
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung: Und hier ein Rezept aus der Abteilung 'der Tag danach....'

Es stammt aus den Bergen von Castilla y Leon (Spanien) und wird vor allem als sehr deftiges Frühstück (z.B. nach einer Cuba Libre Nacht) verwendet.

Orangen und Zitronen schälen, in kleine Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Chorizo schneiden und mit Zitrusfrüchten vermischen. Knoblauch grob hacken und auch in die Schüssel damit. Die Eier kurz in Olivenöl braten (Spiegeleier), dann samt dem Bratöl über die Zitrusfrüchte kippen. Mit zwei Gabeln die Spiegeleier in kleine Stücke zerteilen. Noch mehr Olivenöl und einen kräftigen Schuß Rotwein zufügen. Nach belieben salzen. Mit viel Brot direkt aus der Schüssel essen.

## 12 Liptauer Käse

Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Quark
- 80 g Roquefort
- 2 Eßl Milch (20 g)
- 20 g Butter
- 50 g Saure Sahne
- Salz
- 1 Eßl Paprika edelsüß
- 1 Senf (Msp.)
- 1 Zwiebel

- Schnittlauch (nach Belieben)
- Kapern (nach Belieben)
- Sardellenfilets (nach Belieben)

Zubereitung: Quark und Roquefort durch ein Sieb passieren. Mit Milch, Butter und saurer Sahne verrühren. Salz, Paprika und Senf zufügen. Pikant abschmecken. Auf vier Teller verteilen oder in vier Portionen auf einer Platte anrichten. Für die Garnierung Zwiebel schälen und fein hacken. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen. Jede Portion mit Zwiebelwürfeln, Kapern, Schnittlauch und je einem Sardellenfilet garnieren.

PS.: Sie können den Liptauer auch beliebig würzen, zum Beispiel mit drei Eßl Frankenwein oder Bier, mit Kümmel, einem gekochten, passierten oder gehackten Eigelb oder mit geriebenem Schweizer Emmentaler.

### 13 Minz-Stachelbeergelee

Zutaten:

- 1 kg Grüne Stachelbeeren
- 1 l Wasser
- 1 Zitrone; Saft
- 1 kg Zucker; Menge anpassen
- 50 g Pfefferminzblätter
- 10 Salbeiblätter

Zubereitung: Die Beeren halbieren, in dem Wasser mit Zitronensaft aufkochen und zugedeckt in 20 Minuten weich köcheln.

Den Saft gewinnen und zu Gelee kochen: Saft wiegen und die gleiche Menge Zucker zugeben. Im offenen Topf einkochen und den sich bildenden Schaum öfters abschöpfen. Nach 20 Minuten die erste Gelierprobe machen. Dazu einige Tropfen auf einen Teller streichen und erkalten lassen. Alle 5 Minuten wiederholen: das Gelee ist fertig gekocht, sobald sich ein fester Film bildet.

Den Topf vom Herd nehmen und 4/5 der Minzblätter zugeben und ziehen lassen.

Die restliche Minze- und die Salbeiblätter fein schneiden. Die gehackten Kräuter einröhren und in Gläser füllen.

## 14 Obatzda

Zutaten: (2 Portionen)

- 125 g Camembert
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 g Butter
- Zwiebel (klein, feingehackt)
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

Zubereitung: Den Camembert mit einer Gabel zerdrücken. Den Frischkäse dazugeben und miteinander vermengen. Anschliessend die Butter und die Zwiebel dazugeben. Die ganze Masse mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen.

Der Camembert lässt sich übrigens am Besten 'kleinkriegen', indem man ihn vorher etwa 1/2 min bei 'Vollgas' in den Mikrowellenherd gibt.

Dazu reicht man Radieserl, Semmeln und Laugenbrezen. Und die Mass Bier darf natürlich auf keinen Fall fehlen.

## 15 Wikinger-Brot

Zutaten: (2 Portionen)

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 gewaschene Radicchioblätter
- 4 Eßl. Mayonnaise
- 1 Strauß Petersilie
- 2 hartgekochte Eier

- 2 Teel. Kaviar

Zubereitung: Vollkornbrot-Scheiben mit Salatblättern belegen. Sowohl Brot als auch Salatblätter mit je 2 Eßl. Mayonnaise bestreichen. Gepellte, hartgekochte Eier in Würfel schneiden und darauf verteilen. In die Mitte den Kaviar geben und mit einem Kranz aus Mayonnaise garnieren. Zur delikaten „Abrundung“ jetzt noch gehackte Petersilie um die Mayonnaise verteilen.

## **XV Getränke**

### **1 Milchgetränke**

#### **1.1 Bananen-Kefir**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 Banane (100 g)
- 1/8 l Kefir (1.5)
- Zitronensaft
- Süßstoff

Zubereitung: Banane zerdrücken und mit Kefir verquirlen. Mit Zitrone und Süßstoff abschmecken. 130 kcal (544 kJ)

#### **1.2 Himbeer-Joghurt-Drink**

Zutaten: (1 Portion)

- 100 g Himbeeren
- 1 Eßl. Puderzucker
- 2 Eßl. Orangensaft
- 1 Eßl. Joghurt
- 1 Orangenscheibe

Zubereitung: Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Himbeermark mit Puderzucker und Orangensaft verrühren. Joghurt in ein Glas füllen, glattstreichen. Himbeermark daraufgeben. Mit Strohhalm und Orangenscheibe servieren.

#### **1.3 Himbeershake**

Zutaten: (2 Portionen)

- 500 g. Himbeeren
- 250 g. Dickmilch
- Süßstoff nach Belieben

- 1/2 Bund Zitronenmelisse

Zubereitung: Himbeeren mit Dickmilch und Süßstoff mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Zitronenmelisse hacken und unterrühren. 142 kcal, 592 kJ, 6,5 mg Chol., 8 g Eiweiß, 3 g Fett, 20 g Kohlenhydrate.

#### 1.4 Karotten-Kefir-Drink

Zutaten:

- 1/2 Becher fettarmer Kefir
- 1 Eßl. Zitronensaft
- weißer Pfeffer
- 2 mittlere Karotten
- 1 Teel. Honig
- etwas Anis

Zubereitung: Kefir mit Zitronensaft und weißem Pfeffer verrühren. Karotten schälen oder bürsten, fein raspeln und mit Honig und Anis im Mixer pürieren. Dabei etwas Kefir zugießen, mit restlichem Kefir auffüllen und nochmals durchmischen. Kühl servieren. Geeignet: Nach dem Training oder Wettkampf. Ca. 130 kcal/540 kJ

### 2 Tee und Kaffee

#### 2.1 Ananas-Eistee

Zutaten:

- 1/4 Tasse Schwarze Teeblätter
- 2 Tassen Wasser;kochend
- 4 Tassen Wasser;kalt
- 1 Tasse Zucker
- 1 1/2 Tassen Ananassaft
- 1 l Ginger-Ale

- Zitronensaft; nach Geschmack
- Eiswürfel

Zubereitung: Den Tee mit dem kochenden Wasser aufbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und in das kalte Wasser sieben. Den Zucker hinzufügen und unter Umrühren Ananas- und Zitronensaft hinzufügen. Vor dem Servieren eiskaltes Ginger Ale dazugeben und mit Eiswürfeln servieren.

## 2.2 Asiatischer Tee

Zutaten: (8 Portionen)

- 4 Teel. Rich Assam Tea
- 3/4 l Wasser
- 1 Flasche Rotwein
- 2 Gewürznelken
- 1 Vanilleschote
- 2 Eßl. Zucker
- Zitronensaft

Zubereitung: Den Tee mit kochendem Wasser übergießen, nach Geschmack 3-4 Minuten ziehen lassen. Rotwein, Gewürznelken, Vanilleschote, Zucker und Zitronensaft zugeben, dann langsam erhitzen, durch ein Sieb abgießen und servieren.

## 2.3 Cafe Mexicaine

Zutaten: (2 Portionen)

- 2 El löslicher Kaffee
- 2 El Zucker
- 2 El kaltes Wasser
- 2 gestoßene Nelken
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Ingwer

- 1 Becher Schlagsahne
- 2 Tassen heißer Kaffee
- je Tasse 1 kräftiger Schuß Tequila

Zubereitung: Den löslichen Kaffee mit Zucker und Wasser schaumig rühren. Nelken, Zimt, Ingwer und die angeschlagene Sahne hinzugeben, wieder kräftig schaumig rühren. Diese Mischung auf die Tassen verteilen und mit heißem Kaffee auffüllen. Einen kräftigen Schuß Tequila pro Tasse hinzugeben.

#### 2.4 Dänischer Würzkaffee

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/2 l Wasser
- 1/2 Zimtstange
- 1/2 Vanilleschote
- 6 gehäufte Teelöffel gemahlener Kaffee
- 100 g. Sahne
- 1 Päck. Vanillezucker
- 1 El Puderzucker
- 80 ml Gammel Dansk Bitter Dram
- 25 g. Borkenschokolade

Zubereitung: Das Wasser in einem kleinen Topf zusammen mit der einmal gebrochenen Zimtstange und der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen und zugedeckt 10 Minuten leise sammern lassen. Den Kaffee in eine Filtertüte geben, Zimtstange und Vanilleschote aus dem Wasser nehmen; das Wasser sprudelnd aufkochen und den Kaffee aufgießen. In der Zwischenzeit die Sahne mit dem Vanillinzucker und dem Puderzucker halbsteif schlagen. 4 große Tassen mit kochendem Wasser ausspülen, in jede Tasse 2 cl Gammel Dansk geben und mit dem heißen Kaffee auffüllen. Die Sahne darüber verteilen und einmal umrühren. Jede Tasse mit etwas zerbröckelter Borkenschokolade bestreuen.

## 2.5 Dunkle Serenade

Zutaten:

- 1/4 l Milch
- 50 g Schokolade
- 1/4 l starker Kaffee
- 2 Eßl. Staubzucker
- Schlagsahne
- geraspelte Schokolade

Zubereitung: Schokolade in heißer Milch auflösen. Heißen Kaffee zugießen und mit Staubzucker verrühren. Mit Sahnehaube und geraspelter Schokolade servieren.

## 2.6 Gewürzkaffee

Zutaten: (4 Gläser)

- 3/4 l Kaffee
- 3 Eßl. Zucker
- 5 Nelken
- 1 Zimtstange
- 8 cl Weinbrand
- 1/8 l Sahne
- gut gereinigte Orangenschale

Zubereitung: Kaffee zuckern. Nelken und Zimt dazu, ca. 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 2 cl Weinbrand je Glas, mit Kaffee auffüllen, Sahnehaube aufsetzen, mit Orangenschale garnieren.

## 2.7 Irish Coffee

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Wiskey
- 1 Tasse Mokka

- Zucker
- Schlagsahne

Zubereitung: Wiskey anwärmen, in ein vorgewärmtes feuerfestes Glas geben. Heißen Mokka zugießen, nach Geschmack zuckern. Sahnehaube aufsetzen, heißen Kaffee durch die kühle Sahne trinken.

## 2.8 Jägertee

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Liter Rotwein
- 1 Liter gebrühten schwarzen Tee
- 1 Liter Orangensaft
- 1 Liter Obstler
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 30 Gewürznelken
- 2 Zimtstangen
- 500 g Zucker

Zubereitung: In einen Topf Rotwein, Orangensaft, Obstler und schwarzen Tee unter Hinzugabe des Zuckers langsam erhitzen. Die Orange und die Zitrone halbieren und mit Hilfe der Gewürznelken die Zimtstangen auf die Fruchthälften stecken, ebenfalls hinzugeben und das Ganze nur einmal kurz aufkochen lassen.

## 2.9 Kaffee Rio

Zutaten: (4 Gläser)

- 1 Haushaltspckg. Vanille- oder Mokkaeis
- 8 Teel. Instant-Kaffee
- 4 Teel. Mokkalikör
- 4 Scheiben Ananas

Zubereitung: Eis, Kaffee und 1/2 l kaltes Wasser im Mixer mischen. In 4 Gläser füllen. In jedes Glas 1 Teel. Mokkalikör geben. Mit 1 Ananas- scheibe verzieren.

## 2.10 Mitternachtstee

Zutaten: (12-15 Gläser)

- 16 Teel. Pure Ceylon Tea
- 1 l Wasser
- 8 Orangen
- 2 Zitronen
- Zucker
- 1/2 l Rum
- etwas Arrak (Reisbrantwein)

Zubereitung: Den Tee aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Orangen und die Zitronen auspressen. Saft, Rum und Arrak zum Tee geben, mit Zucker abschmecken und erhitzen.

## 2.11 Orangenkaffee

Zutaten: (4 Gläser)

- 1/2 l Kaffee
- Zucker
- gereinigte Orangenschale
- 4 Likörgläser Weinbrand
- 1/8 l Schlagsahne
- Vanillezucker

Zubereitung: Heißen Kaffee zuckern und Gläser zu 3/4 damit füllen. Oran- genschalenwürfel dazugeben. Je 1 Likörglas Weinbrand und gesüßte Schlagsahne daraufgeben.

## 2.12 Royal Tea Punsch

Zutaten:

- 2 Tassen Wasser
- 1 Teel. Tee; schwarz
- 4 Tassen Traubensaft
- 2 Tassen Grapefruitsaft
- 4 Tassen Ginger-Ale; oder Sodawasser
- Zucker;nach Geschmack
- Zitronensaft;nach Geschmack

Zubereitung: Tee mit kochendem Wasser aufbrühen und 4 Minuten ziehen lassen. Umrühren, abgiessen, mit den übrigen Zutaten vermischen und sehr kalt servieren.

## 2.13 Spritzige Teebowle

Zutaten:

- 6 Teel. Tee; vorzugsweise schwarz
- 2 Flaschen Sekt
- Zucker;nach Geschmack
- Zitronensaft;nach Geschmack
- 1 Zitrone; unbehandelt, in Scheiben geschnitten
- Wasser

Zubereitung: Tee mit 1/4 Liter Wasser aufbrühen, 5 Minuten ziehen lassen. Zitronensaft hinzugeben. Kurz vor dem Servieren Sekt hinzugeben, in jedes Glas eine Zitronenscheibe geben.

## 2.14 Tee Everest

Zutaten: (10-12 Gläser)

- 6 Teel. Delicate Darjeeling Tea
- 1l Wasser

- Zuckersirup
- Apfelschnitze oder anderes Obst
- Zitronen
- Pfefferminze
- Eisstücke

Zubereitung: Den Tee zubereiten und abkühlen lassen. In ein großes Glas die Eisstücke, den Zuckersirup, den abgekühlten Tee, die Apfelschnitze, eine Zitronenscheibe sowie ein Blatt Pfefferminze geben.

## 2.15 Tee für kalte Tage

Zutaten: (1 Glas)

- 1/2 Tasse Wasser
- 20 g Zucker
- Zitronensaft
- 1/4 Tasse Apfelsaft
- 3/4 Tasse Best English Tea
- 1 cl Wodka

Zubereitung: Das Wasser mit dem Zucker sirupartig einkochen lassen. Zitronensaft, Apfelsaft, Tee und Wodka dazugießen. Alles zusammen erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Gläser mit Zitronenscheiben garnieren.

## 2.16 Türkischer Mokka

Zutaten: (4 Portionen)

- 12 Tl gemahlener Kaffee (z.B. Jacobs Edel-Mocca)
- Zucker nach Belieben
- 1 Prise Kardamom oder etwas Rosenwasser

Zubereitung: Pro Portion 3 Teelöffel des gemahlenen Kaffees in ein Kupferkännchen, das typische Kaffee-Kochgefäß, geben und mit der Menge Wasser pro Tässchen auffüllen. Bis zum Aufkochen erhitzen, dann das Kännchen vom Feuer nehmen und fest aufstoßen, damit der Kaffeesatz wieder zu Boden sinkt. Das Kännchen wieder auf das Feuer setzen und den Vorgang noch zweimal wiederholen, um alle Geschmackskomponenten des Kaffees zu lösen. Danach den türkischen Mokka zusammen mit dem Kaffeesatz, den viele Genießer besonders schätzen, in die Tässchen füllen. Nach Belieben noch 1 Prise Kardamom zugeben oder mit etwas Rosenwasser „parfümieren,,.

Diese echte türkische Zubereitungsart verspricht einen starken, heißen Kaffee, der die Lebensgeister weckt. Dazu gehören Zucker nach Belieben, der auch in original türkischer Art mit dem Kaffee zusammen aufgekocht werden kann, und ein Glas frisches Wasser.

## 2.17 Vanilletee

Zutaten: (6 Portionen)

- 1 Vanilleschote
- 6 Teel. Finest Earl Grey Tea
- 1l Wasser
- Kandis zum Süßen

Zubereitung: Die Vanilleschote aufschlitzen, zusammen mit dem Tee in eine Teekanne geben und mit kochendem Wasser übergießen. Nach Geschmack 3-4 Minuten ziehen lassen, durchsieben und servieren. Eventuell mit Kandis süßen.

## 2.18 Zitronen-Eistee mit Pfefferminz

Zutaten:

- 2 Eßl. Tee; schwarz
- 1 l Wasser
- Pfefferminzblätter; ersatzweise ein Aufgussbeutel Pfefferminztee
- 250 g Zucker

- Zitronensaft; nach Geschmack

Zubereitung: Den Tee mit Pfefferminze aufbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und abgiessen, Zucker und Zitronensaft hinzugeben, gut abkühlen lassen, in Gläser füllen und mit Eiswürfeln servieren.

### 3 Erfrischungsgetränke

#### 3.1 Holunderblüten sirup

Zutaten:

- 3 l Wasser
- 2 kg Zucker
- 3 Zitronenscheiben
- 18 Holunderblütendolden
- 60 g Zitronensäure

Zubereitung: Zucker und Wasser aufkochen und erkalten lassen.

Blütendolden ohne Stengel mit den Zitronenscheiben, der Zitronensäure und dem Sirup vermischen und 5 bis 6 Tage in einem Stein-guttopf an der Kühle zugedeckt stehenlassen.

Danach den Sirup abseihen und in Flaschen abfüllen, verkorken und nochmals an einem kühlen Ort ruhen lassen.

#### 3.2 Pfefferminzsirup

Zutaten:

- 50 g Pfefferminzblätter
- 500 g Zucker
- 1/4 l Wasser
- 1 Teel. Zitronensaft

Zubereitung: Die gewaschenen und abgetrockneten Pfefferminzblätter mit einem Teil des Zuckers im Mörser zerstampfen (oder im Mixgerät zerkleinern). Mit dem restlichen Zucker, dem Wasser und dem Zitronensaft mischen und kochen, bis sich der Zucker restlos aufgelöst hat. Dem

warmen Sirup nach 5 minütigem Köcheln durch ein mit einem Nes-  
seltuch ausgekleidetes Spitzsieb abseihen. Abkühlen lassen und in Fla-  
schen füllen.

Verwendung: zum Aromatisieren von Cremes, Eiscreme, Sorbets oder  
als Erfrischungsgetränk, mit Mineralwasser verdünnt.

## 4 Bowlen

### 4.1 Feuerzangenbowle

Zutaten: (3 Personen)

- Je 1 unbehandelte Orange und Zitrone
- 2 l einfacher Rotwein
- 500 ml Orangensaft
- 1 Stange Zimt
- 6 Gewürznelken
- 4 Sternanis
- 1 Zuckerhut
- 1 kleine Flasche (0,35 l) Rum (54 Vol.

Zubereitung: 1/2 Orange in Scheiben schneiden. Schale der Zitrone dünn ab-  
schneiden, beides beiseite legen. Restliche Früchte auspressen. Rotwein  
in einem Topf erhitzen. Gesamten Fruchtsaft durch ein Sieb gießen, zum  
Wein geben und erhitzen (nicht kochen). Gewürze in der heißen Flüssig-  
keit ziehen lassen. Weinmischung in einen Topf umgießen, auf ein Rech-  
aud stellen. Feuerzange mit dem Zuckerhut über den Bowleopf legen  
und mit etwas erwärmtem Rum beträufeln. Wenig Rum in eine Kelle  
geben, mit langem Streichholz anzünden, brennend über den Zucker-  
hut gießen. Restlichen Rum zunächst in die Kelle gießen, dann über  
den brennenden Zuckerhut laufen lassen. (Die Rumflasche nie direkt  
an die offene Flamme halten!) Orangenscheiben in die Bowle geben,  
mit Zitronenspirale verzieren. Vor dem Servieren kräftig umrühren.

## 4.2 Grüne Kinder-Bowle

Zutaten:

- 250 g Erdbeeren; frisch oder TK
- 0.7 l Ananassaft
- 0.7 l Mineralwasser
- 8 Eßl. Waldmeister-Grundstoff

Zubereitung: Erdbeeren waschen, trockentupfen, putzen. Auf einem Teller nebeneinander zugedeckt einfrieren. Ananassaft, Mineralwasser und den Waldmeister-Grundstoff vermengen. In eine große Schüssel oder einen Krug füllen. Zuletzt die Erdbeeren zufügen.

## 4.3 Hollerblütensekt

Zutaten:

- 10 Holunderblüten
- 10 l Wasser
- 1 kg Zucker
- 1 Zitrone
- 50 g Zitronen- oder Weinsteinsäure
- ein paar Reiskörner

Zubereitung: Die Zitrone in Scheiben schneiden und die ganzen Zutaten in einem glasierten Topf (Emaille-Topf) ansetzen. Fünf Tage an einem warmen Ort stehen lassen und täglich umrühren. Die Flüssigkeit dann durch ein Sieb gießen und in Flaschen füllen. Die Flaschen gut verschliessen und mindestens 14 Tage kühl bis zur ersten Probe stehen lassen.

## 4.4 Holundersekt

Zutaten:

- 2 kg Zucker
- 15-18 Holunderdolden

- 3/8 l Weinessig
- 3 Zitronen mit unbehandelter Schale
- 21 leere Sektflaschen mit Kunststoffkorken
- Blumendraht

Zubereitung: 3 Liter Wasser zum Kochen bringen, Zucker darin unter Rühren auflösen, dann abkühlen lassen. Holunderdolden ausschütteln, um Insekten zu entfernen. Blüten in ein sauberes Glasgefäß schichten. Zuckerlösung, weitere 12 Liter Wasser, Essig und die in Scheiben geschnittenen Zitronen dazugeben, alles einmal umrühren. Das Gefäß mit luftdurchlässigem Gazetuch zubinden und auf eine sonnige Fensterbank stellen. Fünf bis sechs Tage stehenlassen, täglich umrühren. Die Flüssigkeit muss zuletzt gut schmecken.

Inzwischen die Sektflaschen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, danach mit heißem Wasser ausspülen und umgedreht austropfen lassen. Kunststoffkorken in heißem Wasser reinigen. Die Flüssigkeit aus dem Glasgefäß durch ein Tuch in einen Krug giessen. Die Flaschen damit jeweils bis etwa drei Fingerbreit unter den Rand füllen, verschliessen. Stopfen mit Blumendraht sichern. Flaschen in den Keller stellen. Die Flaschengärung, die nun einsetzt, dauert mindestens 8 Tage, danach könnt Ihr den Holundersekt zum erstenmal probieren. Er hält sich in den Flaschen jahrelang.

Holundersekt gelingt nicht immer, selbst wenn Ihr alles richtig macht. Er kann s.B. schimmeln, ehe er zu gären beginnt. Das liegt unter Umständen an zu feuchter Witterung während der Ernte oder an einem ungünstigen Standort des Gefäßes. Manchmal ist der fertige Holundersekt etwas trübe. Schuld daran sind Eiweiß-Stoffe, die Qualität wird dadurch nicht beeinträchtigt.

#### 4.5 Pfirsichbowle

Zutaten: (10 Portionen)

- 8 reife Pfirsiche, geschält und in Spalten
- 10 cl Cognac
- Saft von 2 Zitronen

- 4 Eßl. Zucker
- 2 Flaschen trockenen Weißwein
- 2 Flaschen trockenen Sekt

Zubereitung: Die Pfirsichspalten eventuell noch halbieren und in das Bowlengefäß geben. Cognac, Zitronensaft und Zucker dazugeben und alles zugedeckt für ca. 2 Stunden kühl stehen lassen. Dann den Wein dazugießen, gut umrühren und am Schluß mit Sekt auffüllen.

## 5 Liköre und andere Alkoholika

### 5.1 Creme-Likör

Zutaten:

- 1/4 Liter Korn (klaren Schnaps)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Zucker
- 2 Schnapspinnchen Rum
- 1 Dose Dosenmilch
- 2 Teel. Pulverkaffee

Zubereitung: Die Zutaten mit einem Mixer schön durcheinander mischen – und fertig.

Den Kaffee am besten mit etwas heißem (!) Wasser anrühren, damit es im Likör keine Stückchen gibt. Es hat sich außerdem als praktisch erwiesen, die Eigelb durch ein Sieb zu drücken, damit die Haut nicht mit in den Likör kommt.

Das Ganze hat natürlich einige Prozente, aber es ist ja als Likör nicht zum Massenverzehr gedacht. Den Likör am besten im Kühlschrank aufbewaren (und möglichst schnell „vernichten“), da da ja rohe Eier drin sind...

### 5.2 Holunder-Brandy

Zutaten:

- 1 kg Holunderbeeren
- 125 g Zucker
- 1 Flasche Weinbrand

Zubereitung: Beeren waschen, grobe Stiele entfernen. Die Beeren tropfnass in einen Topf geben und den Zucker darüberstreuen. Im geschlossenen Topf erhitzen und solange kochen bis die Beeren geplatzt sind. Danach kräftig durchstampfen, die Masse in einen mit einem Mulltuch ausgelegten Durchschlag füllen und über Nacht abtropfen lassen. Am nächsten Tag den Saft mit dem Weinbrand mischen, in Flaschen füllen und gut verschliessen. Vor Gebrauch mindestens sechs Wochen durchziehen lassen.

### 5.3 Holunder-Likör

Zutaten:

- 150 g Holunderbeeren
- 100 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 1/4 l Obstbrand

Zubereitung: Die Holunderbeeren waschen, putzen und trocknen. Mit dem Zucker, der Zimtstange und dem Obstbrand in eine getönte Flasche füllen und 6 Wochen ziehen lassen. Absieben und umfüllen.

### 5.4 Kaffee-Likör

Zutaten:

- 2 Eßl. Kaffeepulver
- 90 ml Wasser
- 200 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 ml weißer Rum

Zubereitung: Das Kaffeeepulver in etwas heißem Wasser auflösen. Das Wasser mit dem Zucker 5 Minuten kochen lassen. Kaffee und Vanillezucker einrühren. Alles abkühlen lassen, in eine Flasche füllen und den Rum hinzufügen. 1 Woche durchziehen lassen. Täglich schütteln.

### 5.5 Pfefferminz-Likör

Zutaten:

- 25 g aromatischen Pfefferminztee
- 100 ml kochendes Wasser
- 100 g Zucker
- 1/4 l klarer Schnaps (etwa 38 Vol.%)

Zubereitung: Den Pfefferminztee mit dem kochenden Wasser überbrühen und den Zucker darin auflösen. 5 Minuten ziehen lassen, mit dem Schnaps auffüllen und in eine getönte Flasche gießen. 6 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen, dabei täglich schütteln. Dann absieben, eventuell mit grüner Speisefarbe tönen, in eine Karaffe füllen.

### 5.6 Schlehen-Likör

Zutaten:

- große, gut ausgereifte Schlehen
- 1 kleine Vanilleschote
- 300 g gestoßener weißer Kandis
- 1/3 l Kornbranntwein

Zubereitung: Die Schlehen säubern und mehrmals mit einer Nadel durchstechen. Weinflasche 1/3 mit Schlehen füllen und die Vanilleschote dazugeben. Das zweite Drittel mit dem Kandis, das restliche Drittel mit gutem Kornbranntwein füllen. Flasche verkorken und 6-8 Wochen hell stellen. Von Zeit zu Zeit schütteln. Noch einige Zeit im Keller lagern lassen. Flüssigkeit filtern. In eine Karaffe oder Flasche abfüllen. Bis zum Verzehr kühl stellen.

## 5.7 Zimt-Likör

Zutaten:

- 6 Zimtstangen
- 125 g braunen Kandis
- 700 ml Weinbrand

Zubereitung: Die Zimtstangen in kleine Stücke brechen und in eine Flasche geben. Den Kandis und den Weinbrand zufügen und alles gut durchschütteln. Rund 8 Wochen durchziehen lassen. Zwischendurch immer wieder schütteln. Dann durch ein feines Sieb geben und in eine Karaffe füllen.

# 6 Cocktails und Longdrinks

## 6.1 African Queen

Zutaten: (2 Portionen)

- 1 Gläschen Mangosaft
- 1 Gläschen dunkler Wermut
- 1 Tasse starker, kalter Kaffee
- 1 Prise geriebene Muskatnuß
- Mineralwasser
- 2 Mango
- 2 Datteln

Zubereitung: Den Mangosaft, Wermut und Kaffee gut vermischen und mit Muskatnuß würzen. Alles auf 2 Longdrink-Gläser verteilen. Mit gut gekühltem Mineralwasser auffüllen. Auf den Glasrand ein Stück Mango stecken. Einen Trinkhalm durch die Datteln ziehen und sehr kühl servieren.

## 6.2 Barbados Sunrise

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Grenadine
- 6 cl Orange Juice
- 6 cl Gold Rum
- 3 cl Limettensaft
- 5 cl Maracujasaft

Zubereitung: Säfte ohne Grenadine mit Eis shaken. Eiswürfel ins Glas geben. Grenadine zugeben. Säfte zugießen, ohne die Schichten zu mischen. Rum auf die gleiche Art schichten

## 6.3 Barbara

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Wodka
- 2 cl Creme de Cacao braun
- 2 cl Sahne

Zubereitung: Alle Zutaten im Shaker mit Eis schütteln In Cocktailschale abseihen

## 6.4 Batida Brasil

Zutaten: (1 Portion)

- 8 cl Kokosnussmilch
- 3 cl Cachaca
- 2 cl Batida de Coco

Zubereitung: Zutaten im Longdrink-Glas auf gestoßenem Eis gut verrühren.

### **6.5 Batida Carneval**

Zutaten: (1 Portion)

- 7 cl Mangosoft
- 3 cl Orange Juice
- 3 cl Cachaca

Zubereitung: Die Zutaten im Longdrink-Glas mit gestoßenem Eis verrühren.

### **6.6 Batida de Banana**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Cachaca
- 2 cl Sahne
- 4 cl Ananas Juice
- 1 Banane

Zubereitung: Zutaten im Elektromixer auf gestoßenem Eis zubereiten. In ein mit Eis gefülltes Longdrink-Glas geben.

### **6.7 Batida de Coco**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Cachaca
- 4 cl Ananas Juice
- 1 cl Sahne
- 2 cl Batida de Coco

Zubereitung: Zutaten im Elektromixer auf gestoßenem Eis zubereiten. In ein mit Eis gefülltes Longdrink-Glas geben.

### 6.8 Beau Rivage

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl weißer Rum
- 2 cl Gin
- 1 cl Vermouth Rosso
- 1 cl Vermouth Dry
- 3 cl Orange Juice
- Spritzer Grenadine

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln, in vorgekühlte Cocktailschale geben.

### 6.9 Beautifull

Zutaten: (1 Portion)

- 1-2 cl Vermouth dry
- 1 cl weißer Rum
- 1 cl Gin
- 2 Bl Grenadine
- 1 cl Orange Juice
- Eine Orangenscheibe

Zubereitung: Alles gut shaken und mit der Orangenscheibe garnieren

### 6.10 Bellini

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Pfirsichsaft
- 1 Spritzer Apricot Brandy
- Champagner

Zubereitung: Pfirsichsaft und Apricot Brandy im Glas verrühren und mit Champagner auffüllen

### **6.11 Bentley**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Dubonnet Rouge
- 3 cl Calvados

Zubereitung: Die Zutaten in ein mit Eiswürfeln gefülltes Rührglas geben, gut vermischen und in ein gekühltes Cocktailglas abseihen. Mit einer Zitronenschale abspritzen.

### **6.12 Berlenga**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl weißer Portwein
- 2 cl Gin
- Zitronenscheibe

Zubereitung: Port und Gin im Shaker auf Eis gut schütteln In ein Aperitivglas abseihen Mit Zitronenscheibe garnieren

### **6.13 Between the Sheets**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl weißer Rum
- 2 cl Cognac/Brandy
- 1 cl Triple Sec
- 1 cl Lemon Juice

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln, in vorgekühlte Cocktailschale geben.

### **6.14 Big Alf**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Katzensaft

- 3 cl Wodka
- 2 cl Zuckersirup
- 1 Eigelb
- Soda
- 10 cl Champagner

Zubereitung: Saft frisch geprefst Mit Eis und Eigelb im Shaker schütteln, mit Wodka und Zuckersirup auffüllen und Champagner zugeben

### 6.15 Big John

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Maracujasaft
- 2 cl Lemon Juice
- 2 cl Ananas Juice
- 4 cl Orange Juice
- 3 cl Scotch
- 1 Spritzer Amaretto

Zubereitung: Die ersten 5 Zutaten mit Eiswürfeln shaken, ins Glas seihen. Mit Orangenscheibe und Kirsche verzieren, die Kirsche mit Amaretto beträufeln.

### 6.16 Bijou

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Gin
- 2 cl Vermouth Dry
- 1 cl Chartreuse, grün

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Rührglas rühren. In vorgekühlte Cocktailschale geben.

### **6.17 Bird of Paradise**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Tequila
- 2 cl Creme de Cacao, weiß
- 1 cl Amaretto
- 4 cl süße Sahne

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln, in eine Cocktailschale gießen.

### **6.18 Birnenpunsch**

Zutaten: (4 Gläser)

- 2 reife Birnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Sternanis
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 0,7 l Birnensaft
- 60 ccm Birnengeist

Zubereitung: Birnen halbieren. Drei Birnenhälften schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen und dünn schälen. Zitrone auspressen und den Saft über die Birnenstücke gießen. Zitronenschale, Sternanis, Vanillezucker und Birnensaft aufkochen, von der Kochstelle nehmen, Birnenstückchen zufügen und 3 Minuten ziehen lassen. Birnengeist zugießen. Punsch durch ein Sieb in Gläser füllen und mit Birnenschnitzen garnieren. Pro Glas ca. 260 kcal.

### **6.19 Bitter Sweet**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Vermouth Dry
- 3 cl Vermouth Bianco

- 1 dash Angostura
- Orangenschale

Zubereitung: Alle Zutaten im Cocktailglas mit Eiswürfeln rühren. Die Orangenschale über dem Glas knicken und dazugeben.

### 6.20 Black Devil

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl weißer Rum
- 1 cl Vermouth dry
- Schwarze Olive

Zubereitung: Zutaten im Rührglas auf viel Eis verrühren. In kleine eisgekühlte Cocktailschale geben. Schwarze Olive dazu.

### 6.21 Black Russian

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Kaffeelikör
- 9 cl Wodka
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung: Die Zutaten in den Mixbecher geben und vorsichtig umrühren. In ein gekühltes Glas seihen. Nach dem Essen servieren.

### 6.22 Black Sun

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Cointreau
- 2 cl brauner Rum
- Cola
- Zitronenscheibe

Zubereitung: Den Cointreau und den Rum in ein Glas mit Eiswürfeln geben und mit Cola auffüllen. Eine Zitronenscheibe dazugeben.

**6.23 Black Widow**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Golden Rum
- 1 cl Southern Comfort
- 1 Spritzer Zuckersirup
- Saft einer Limette

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In eisgekühlte Cocktailschale geben.

**6.24 Blanche**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Anisettenlikör
- 1 cl Curacao weiß
- 3 cl Orange Juice
- Eine Kirsche

Zubereitung: Zutaten shaken und mit der Kirsche ganieren

**6.25 Blinker**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Scotsh Whisky
- 2 cl Grapefruitsaft
- 1 cl Grenadine

Zubereitung: Zutaten shaken

**6.26 Bloody Mary**

Zutaten: (1 Portion)

- 8-12 Eiswürfel
- 2 Tl frischer Zitronensaft
- 12 cl kräftiger Tomatensaft
- 9 cl Wodka
- 2 Tropfen Worcester-Sauce
- 2 Tropfen Tabasco
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Selleriesalz

Zubereitung: Einen Mixbecher mit allen Zutaten bis einschl. des Tabasco füllen. Mit Pfeffer abschmecken. Den Shaker darüber. Kräftig schütteln. Ins Glas seihen. Salz darüber.

**6.27 Blue Angel**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Curacao blue
- Sekt

Zubereitung: Curacao mit Sekt auffüllen

**6.28 Blue by you**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Curacao blue
- 2 cl Curacao weiß
- 2 cl Cointreau
- Ginger Ale

Zubereitung: Alles in ein Glas und umrühren

### **6.29 Blue Caribic**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 2 cl Curacao blue
- 2 cl Ananassaft
- Weißwein
- Ananasstücke

Zubereitung: Alles gut schütteln

### **6.30 Blue Devil**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Gin
- 2 cl Curacao Blue
- 2 cl Lemon Juice
- 1 cl Zuckersirup

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln In vorgekühlte Cocktailschale gießen

### **6.31 Blue Eyes**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Gin
- 2 cl Vermouth bianco
- 1 cl Curacao blue
- Ginger Ale
- Orangenscheibe
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Gin, Vermouth und Curacao in ein Longdrinkglas gießen und mit Ginger Ale auffüllen Mit Orangenscheibe und Kirsche garnieren

**6.32 Blue Hawaii**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Curacao blue
- 4 cl Rum weiß
- 1/16 Ananassaft
- Saft einer Zitrone
- 2 Bl Zuckersirup
- Sodawasser

Zubereitung: Zutaten gut verrühren; Eiswürfel zugeben.

**6.33 Blue Lady**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Curacao blue
- 2 cl Zitrosaft
- 2 cl Gin
- Eine Kirsche

Zubereitung: Eiswürfel zerstoßen und Zutaten kurz verrühren, mit der Kirsche garnieren

**6.34 Blue Moon**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Tequila
- 2 cl Galliano
- 1 cl Curacao Blue
- 4 cl süße Sahne

Zubereitung: Alle Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In Cocktailschale geben.

### **6.35    Bobby Burns**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Scotch Whisky
- 2 cl Vermouth Rosso
- 1 cl Drambuie
- Zitronenschale
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Zutaten in ein mit Eiswürfeln gefülltes Rührglas geben, gut vermischen und in ein gekühltes Cocktailglas abseihen. Zitronenschale abspritzen und dazugeben.

### **6.36    Bombay**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Cognac
- 2 cl Vermouth Rosso
- 1 cl Vermouth Dry
- 3 Tropfen Pernod

Zubereitung: Alle Zutaten im Rührglas mit Eiswürfeln verrühren, in eine vorgekühlte Cocktailschale abseihen.

### **6.37    Bonnie's Love**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Drambuie
- 2 cl frisch gepreßter Orange Juice
- halbtrockener Sekt

Zubereitung: Die ersten 2 Zutaten mit Eiswürfeln shaken, ins Glas seihen, mit gut gekühltem Sekt auffüllen. Mit Spirale aus Orangenschale verzieren.

**6.38 Boris Karlov Special**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Curacao blue
- 1 cl Lemon Juice
- 2 cl frisch gepreßter Orange Juice
- 2 cl Sahne
- 4 cl Ananassaft
- 1 Eigelb

Zubereitung: Zutaten mit Eiswürfeln gut shaken, Glas zu 1 /3 mit gestoßenem Eis füllen, Mix abseihen. Mit Ananas und Cocktailkirsche verzieren.

**6.39 Boston Ward 8**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl frischer Zitronensaft
- 9 cl Bourbon Whiskey
- 1,5 cl Grenadine
- 3-4 Eiswürfel
- 1 Orangenscheibe
- 1 Spritzer eisgekühltes Sodawasser

Zubereitung: Zitronensaft, Bourbon Whiskey, Grenadine und die Eiswürfel in den Mixbecher geben, kräftig schütteln, Shaker entfernen, und den Drink in das gekühlte Weinglas abseihen.

**6.40 Bourbon Car**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Bourbon Whyskey
- 2 cl Cointreau
- 2 cl Zitronensaft

- 1 Kirsche

Zubereitung: Whiskey, Cointreau und Zitronensaft mit Eis im Shaker kräftig schütteln, in ein Cocltaiglas abseihen und mit der Kirsche dekoieren.

#### **6.41 Bourbon Dream**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Bourbon Whiskey
- 3 cl Apricot Brandy
- Orange Juice
- Orangenscheibe
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Whiskey und Brandy im Shaker mit Eis gut schütteln. In ein Longdrinkglas abseihen Mit Orange Juice auffüllen und mit den Früchten garnieren

#### **6.42 Brandy Cola**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Brandy
- Cola
- 1/2 Zitronenscheibe

Zubereitung: In einen großen Tumbler Eiszügel und den Brandy geben, mit Cola auffüllen und zum Schluß die Zitrone dazugeben.

#### **6.43 Brandy Collins**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Brandy
- 3 cl Zuckersirup
- 3 cl Zitronensaft
- Soda

Zubereitung: In einem großen Tumbler mehrere Eiszwürfel mit dem Brandy, Zucker und Zitronensaft gut rühren, mit Soda auffüllen und sehr kalt servieren.

#### **6.44 Brandy Daisy**

Zutaten: (1 Portion)

- 4-5 Eiszwürfel
- 4 cl Weinbrand
- 2 Bl Grenadine
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 Kirsche

Zubereitung: Eis zerstoßen und zutaten ca. 1 Minute shaken; mit einer Kirsche schmücken

#### **6.45 Brandy Fino**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Fino Sherry
- 2 cl Cognac
- 2 cl Drambuie
- Zitronenschale

Zubereitung: Zutaten in ein mit Eiszwürfeln gefülltes Rührglas geben, gut vermischen und in ein gekühltes Cocktailglas abseihen. Zitronenschale abspritzen und dazugeben.

#### **6.46 Brandy Gumb**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Brandy
- 1 cl Himbeersirup
- Saft von 1/2 Zitrone

- frische oder tiefgefrorene Himbeeren

Zubereitung: Den Brandy, den Himbeersirup und den Zitronensaft im Shaker mit Eiswürfeln gut schütteln, in ein Cicktailglas abseihen und mit frischen o. gef. Himbeeren servieren.

#### **6.47 Brandy Sour**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Cognac/Brandy
- 2 cl Lemon Juice
- 2 cl Zuckersirup
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In Sour-Glas geben, Kirsche obenauf.

#### **6.48 Brandy Zoom**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 Barlöffel Honig
- 4 Barlöffel Sahne
- 4 cl Brandy

Zubereitung: Im Shaker alle Zutaten mit Eiswürfeln gut schütteln, in ein Cocktaillglas abseihen.

#### **6.49 Brave Ball**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Tequila
- 3 cl Kahlua

Zubereitung: Zutaten gut mit Eis verrühren und in ein gut vorgehülltes Sherryglas abseihen

**6.50 Brazil**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Sherry Dry
- 3 cl Vermouth Dry
- 1 Spritzer Pernod
- Zitronenschale

Zubereitung: Zutaten im Rührglas auf Eis rühren. In vorgekühlte Cocktailschale gießen, mit Zitronenschale abspritzen. Schale dazu.

**6.51 Brigitte Bardot**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Bourbon
- 2 cl Brandy
- 1 Eigelb
- 2 cl Sahne

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kurz und kräftig schütteln. In Cocktailschale geben.

**6.52 Brombeer Trunk**

Zutaten: (1 Portion)

- 125 g Brombeeren
- 25 g Zucker
- 3 cl Zitrosaft
- Eine Zitroscheibe

Zubereitung: Gut mixen

**6.53 Bronx**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Gin
- 2 cl Bermouth Rosso
- 3 cl Orangensaft
- 2 cm Orangenschale

Zubereitung: Gin, Vermouth und Orangensaft in einem Shaker mit Eiszwürfeln schütteln, in eine vorgekühlte Cocktailschale abseihen. Die Schale übert dem Glas knicken.

**6.54 Buchenau**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl roter ital. Vermouth
- 2 cl Gin
- 1 cl Curacao
- 1 Teel. Zitronensaft
- 3 Eiszwürfel
- 1 Zitronenscheibe

Zubereitung: Alkohol und Zitronensaft gut schütteln. Mit Eis und Zitronenscheibe garnieren.

**6.55 Bull Dog Cooler**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Gin
- 3 cl Orange Juice
- 1 cl Triple sec
- Ginger Ale
- Orangenscheibe

Zubereitung: Gin, Orange Juice und Curacao in einem Shaker mit Eis schütteln In Longdrinkglas abseihen und mit Ginger Ale auffüllen. Mit Orangenscheibe garnieren

### 6.56 Bull Shot

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Wodka
- 10 cl Consomme
- Salz Pfeffer

Zubereitung: Zutaten im Longdrinkglas mit Eiswürfeln verrühren

### 6.57 Bullshot

Zutaten: (1 Portion)

- 3-4 Eiszürfel
- 9 cl Wodka
- 12 cl kalte starke Rinderbouillon
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: Eis, Wodka und Bouillon in den Mixbecher füllen, Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit einem Barlöffel umrühren. Ins gekühlte Glas geben.

### 6.58 C.C.

Zutaten: (1 Portion)

- 3-4 cl Campari
- Zitronenschale
- Champagner

Zubereitung: Campari mit Champagner auffüllen. Mit Zitronenschale abspritzen und dazugeben.

**6.59 Cacao Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Weinbrand
- 4 cl Creme de Cacao
- 3 Bl frische Sahne

Zubereitung: gut shaken

**6.60 Caipirinha 1**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Cachaca ( Pito )
- 1-2 Barlöffel Zucker
- 1 Limette

Zubereitung: Limette vierteln, in einen Tumbler pressen. Cachaca zufügen, Zucker nach Geschmack un Limettenviertel dazugeben. Umrühren, mit gestoßenem Eis auffüllen, umrühren.

**6.61 Caipirinha 2**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Aguardente de Cana (Pito)
- 2 TL braunen Zucker
- 2 Limettenviertel (unbehandelt)

Zubereitung: Im Glas die Limettenviertel mit dem Zucker zusammen zerdrücken. Pito zugeben, mit gestoßenem Eis auffüllen und umrühren. Evtl. Sodawasser zugeben.

**6.62 Caledonian Mist**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Scotch Whisky

- 2 cl Drambuie
- 4 cl Orange Juice
- 1 cl Lemon Juice
- Bitter Lemon
- Orangenscheibe
- Limonenscheibe
- Erdbeere

Zubereitung: Zutaten - ohne Bitter Lemon - auf Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abseihen. Mit Früchten garnieren.

### 6.63 Campanile

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Campari
- 2 cl Gin
- 2 cl Apricot Brandy
- Saft von 1 Orange

Zubereitung: Alle Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker schütteln, in ein Cocktailglas abseihen.

### 6.64 Campari Blossom

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Campari
- 4 cl Orange Juice
- Champagner oder Sekt

Zubereitung: Campari und den Orange Juice in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln gießen und mit Champagner oder Sekt auffüllen. Mit Orangenscheibe garnieren.

**6.65 Campari Caribic**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Campari
- 8 cl Maracujasaft
- 2 cl Lemon Juice
- 2 cl Sahne
- 4 cl Coconut Cream

Zubereitung: Zutaten im Mixer gut durchmixen. Mischung im Shaker mit Eiszwürfeln gut schütteln und in ein Longdrinkglas auf einige Eiszwürfel abseihen.

**6.66 Campari Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Campari
- 2 cl Wodka
- 1 Spritzer Angostura
- Zitronenschale

Zubereitung: Zutaten im Rührglas auf viel Eis verrühren In Cocktailschale abgießen Mit Zitronenschale abspritzen und dazugeben

**6.67 Campari Cocktail II**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Campari
- 2 cl Gin
- 2 cl Vermouth rosso
- Orangenscheibe

Zubereitung: Zutaten im Shaker kräftig schütteln In Cocktailschale abseihen Mit Orangenscheibe garnieren

**6.68 Campari Cup**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Campari
- 2 cl Gin
- Orangen-, Grapefruit-, Maracuja- oder Ananas Juice

Zubereitung: Campari und Gin auf Eiszwürfel in ein Longdrinkglas gießen und mit Fruchtsaft auffüllen. Mit einer Orangenscheibe garnieren.

**6.69 Campari Flip**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Campari
- 4 cl Maracujasaft
- 1 cl Zuckersirup
- 2 cl Sahne
- 1 Eigelb
- Muskat

Zubereitung: Mit Eiszwürfeln im Shaker gut schütteln und in ein Stielglas abseihen, mit etwas Muskat bestreuen.

**6.70 Campari Hawaii**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Campari
- 8 cl Ananas Juice
- Tonic Water
- Ananasstückchen

Zubereitung: Campari und Ananas Juice mit Eis shaken, ins Glas abseihen, Eiszwürfel zugeben und mit Tonic Water auffüllen. Ananasstückchen aufspießen und ins Glas geben.

**6.71 Campari Martinique**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Campari
- 1 cl Lemon Juice
- 8 cl Bananensaft
- 4 cl Ananas Juice
- 2 cl Creme de Banane
- 1/3 Banane zum Verzieren

Zubereitung: Zutaten mit Eis shaken und ins Glas seihen. Die Banane längs einschneiden und auf den Glasrand stecken.

**6.72 Campari Punch**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Campari
- 2 cl Cointreau
- 4 cl Orange
- 4 cl Grapefruit
- 2 cl Zitronensaft

Zubereitung: Alle Zutaten mit Eis im Shaker schütteln, in ein Punch- oder Ballonglas gießen.

**6.73 Campari Soda**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Campari
- 1/2 Zitronenscheibe
- Soda

Zubereitung: Den Campari mit Eis und der Zitrone in einen großen Tumbler geben und mit Soda auffüllen. Statt Soda geht auch Tonic Water, Bitter Lemon oder 7 up.

**6.74 Campari Sour**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Campari
- 2 cl Lemon Juice
- 2 cl Orange Juice
- 1 cl Zuckersirup
- Orangenscheibe
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in ein Stielglas abseihen. Einen Spieß mit einer halben Orangenscheibe und einer Kirsche dazugeben.

**6.75 Campor**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Campari
- Orangensaft
- 1/2 Orangenscheibe
- 1 Kirsche

Zubereitung: Campari mit etwas Eis in einen großen Tumbler geben und mit Orangensaft auffüllen. An einen langen Spieß die Orange und die Kirsche stecken. Sekt auffüllen.

**6.76 Canadian Squash**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Canadian Club Whisky
- 1 cl Drambuie
- 6 cl frisch gepreßter Orange Juice
- 1 TL Lemon Juice

Zubereitung: Alle Zutaten mit Eiswürfeln shaken, ins Glas abseihen.

**6.77 Canadian Summer**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Canadian Whiskey
- 1 cl Creme de Menthe grün
- 
- Soda

Zubereitung: Whiskey und Creme de Menthe in Tumbler gießen und kurz umrühren Eiswürfel dazugeben und mit Soda auffüllen

**6.78 Capitano**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Southern Comfort
- 2 cl Bourbon
- 2 cl Lemon Juice
- 1 cl Amaretto
- 4 cl frisch gepreßten Orange Juice

Zubereitung: Zutaten mit Eiswürfeln shaken, mit gestoßenem Eis ins Glas geben.

**6.79 Carabinieri**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Tequila
- 2 cl Galliano
- 2 cl Lime Juice
- 8 cl Orange Juice
- 1 Eigelb

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln und in ein Longdrink-Glas mit zerstoßenem Eis geben.

**6.80 Casablanca**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Wodka
- 2 cl Eierlikör
- 2 cl Lemon Juice
- 4 cl Orange Juice

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln, in ein mit gestoßenes Eis gefülltes Longdrink- Glas geben.

**6.81 Centenario**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Golden Rum
- 2 cl weißer Rum extra alt
- 1 cl Triple Sec
- 1 cl Tia Maria
- 1 cl Grenadine
- Saft einer Limette
- Minzezweig

Zubereitung: Zutaten im Longdrink-Glas auf gestoßenem Eis verrühren und mit Minzezweig dekorieren.

**6.82 Champagner Chocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 Stück Würfelzucker
- 2 dash Angostura
- Champagner

Zubereitung: Würfelzucker in einen Champagnerkelch geben, mit Angostura tränken und mit Champagner auffüllen.

**6.83 Champagner Daisy**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Grenadine
- 1 cl Lemon Juice
- 2 cl Chartreuse gelb
- Champagner
- Erdbeere oder Kirsche

Zubereitung: Grenadine, Lemon Juice und Chartreuse im Shaker mit viel Eis gut mischen In Schale abseihen und mit Champagner auffüllen. Mit Frucht garnieren

**6.84 Champagner Fizz**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl trockener Weißwein
- 2 cl Grenadine
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Zitronenscheibe
- Sekt

Zubereitung: Lemon Juice, Wein und Grenadine mit Eis shaken, ins Glas geben. Mit Sekt auffüllen und Zitronenscheibe an den Rand hängen.

**6.85 Champagner Orange**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Curacao orange
- Champagner
- 10 cm Orangenschale

Zubereitung: Curacao ins Glas geben und mit Champagner aufgießen. Orangenschale als Dekoration ins Glas geben.

**6.86 Chapala**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Tequila
- 1 cl Cointreau
- 1 cl Grenadine
- 4 cl Orange Juice
- 2 cl Lemon oder Lime Juice

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In ein bis zur Hälfte mit gestoßenem Eis gefülltes Longdrink-Glas geben.

**6.87 Charles Caribbean**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl weißer Rum
- 3 cl brauner Rum
- 2 cl Coconutcream
- 1 cl süße Sahne
- 6 cl Maracujasaft
- Ananasscheibe
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein zur Hälfte mit gestoßenem Eis gefülltes Glas geben. Ananasscheibe und Cocktailkirsche dazu.

**6.88 Charly Brown**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Hershey's Sirup (Schokoladensirup)
- 5 cl Pine Apple Juice
- 5 cl Milch

- Cocktaalkirschen

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit gestoßenem Eis gefülltes Glas geben. Cocktaalkirschen obenauf.

### **6.89 Cherry Blossom**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Cherry Brandy
- 2 cl Weinbrand
- 1 cl Curacao weiß
- 1 cl Lemon Juice
- 1 Kirsche

Zubereitung: shaken; mit Kirsche garnieren

### **6.90 Cherry Cream**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Sahne
- 2 cl Kirschwasser
- 2 cl Cherry Brandy
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Flüssige Zutaten im Shaker mit Eis schütteln In ein Südweinglas abseihen Mit Kirsche garnieren

### **6.91 Chi Chi**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Wodka
- 2 cl Coconut Cream
- 2 cl süße Sahne
- 4 cl Ananas Juice

- Ananasscheibe
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit gestoßenem Eis gefülltes Glas geben. Mit Ananasscheibe und Cocktailkirsche garnieren.

### 6.92 Chicago

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Cognac
- 1 Barlöffel Cointreau
- 1 Spritzer Angostura
- Champagner

Zubereitung: Cognac und Cointreau mit Eiswürfeln verrühren und im Champagnerglas abseihen. Mit Champagner auffüllen

### 6.93 Chiken Drink

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Apricot Brandy
- 1 cl Orange Juice
- 2 cl Rum weiß

Zubereitung: shaken

### 6.94 Chocolate Soldier

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Creme de Cacao
- 1 cl Vermouth dry
- 1 cl Cognac
- 2 Spritzer Orangenbitter

Zubereitung: Zutaten in ein Glas und umrühren

**6.95 Cidre Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Calvados
- Cidre
- Apfelschale

Zubereitung: Den Calvados in ein Ballonglas geben mit Cidre auffüllen und kurz umrühren. Einen Apfel spiralförmig schälen und die Schale zur Dekoration über den Glasrand hängen.

**6.96 Claire**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Brandy
- 1 Eigelb
- 2 cl Zuckersirup
- kalter Kaffee
- Kaffeepulver

Zubereitung: Brandy, Eigelb und Zucker im Shaker mit Eiswürfeln gut schütteln, ins Cocktailglas abseihen und mit kaltem Kaffee auffüllen. Die Oberfläche mit etwas Kaffep. bestreuen

**6.97 Claridge**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Gin
- 2 cl Vermouth Dry
- 1 cl Apricot Brandy
- 1 cl Triple Sec

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Rührglas rühren. In vorgekühlte Cocktailschale geben.

**6.98 Cloverleaf**

Zutaten: (1 Portion)

- 3-4 cl Gin
- 2-3 cl Vermouth rot
- 1 cl Grenadine
- 1 cl frische Sahne
- 2 Spritzeres Creme de Menthe
- 4 Spritzeres Creme de Menthe

Zubereitung: Zutaten gut schütteln, mit 4 Spritzeres abspritzen

**6.99 Clubman**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Weinbrand
- 1 cl Apricot Brandy
- 3 Spritzeres Orange Juice
- 3 Spritzeres Grapefruitsaft

Zubereitung: shaken

**6.100 Cocktail Annabelle**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Orangensaft
- 2 cl Grand Marnier
- 2 cl Kirschwasser
- 1 El zerst. Eis
- 1 Orangenscheibe
- Orangenschalespirale

Zubereitung: Alkohol+Orangensaft und Eis shaken. Orangenscheibe in ein großes Cocktailglas geben, und Cocktail darübergießen. Mit Orangenschale garnieren.

**6.101 Cocktail Arosa**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 Eiszügel
- 2 cl schott. Whisky
- 2 cl Cointreau
- 2 cl Orangensaft
- 1 Orangenscheibe

Zubereitung: Alkohol+Eis und Orangensaft gut schütteln. Mit Orangenscheibe hübsch garnieren.

**6.102 Cocktail Granny Smith**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Armagnac
- 8 cl Orange Juice
- 2 cl Curacao blue
- 1 cl Lemon Juice

Zubereitung: Glas mit gestoßenem Eis halb füllen. Zuerst Armagnac und Blue Curacao, dann Lemon Juice zugeben. Mit Orange Juice auffüllen umrühren.

**6.103 Coco Choco**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Coconut Cream
- 1 cl Schokoladensirup
- 10 cl Milch oder Sahne

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In ein Glas geben.

**6.104 Coconut Banana**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Bananensirup
- 2 cl Coconut Cream
- 2 cl süße Sahne
- 6 cl Milch

Zubereitung: 'Alkoholfrei' Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit Eis gefülltes Longdrink-Glas geben.

**6.105 Coconut Kiss**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Coconut Cream
- 3 cl süße Sahne
- 4 cl Orange Juice
- 2 cl Ananas Juice

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit Eis gefülltes Longdrink-Glas geben.

**6.106 Coconut Lips**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Coconut Cream
- 2 cl Himbeersirup
- 6 cl Ananas Juice
- 4 cl süße Sahne

Zubereitung: 'Alkoholfrei' Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein bis 2/3 mit Eis gefülltes Glas geben.

**6.107 Cocos Dream**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Cream of Coconut
- 2 cl Ananas Juice
- 1 cl Lemon Juice
- 1 cl Creme de Menthe grün
- Tonic Water
- Kokosflocken
- Zuckersirup

Zubereitung: Glas mit dem Rand in Zuckersirup, dann in Kokosflocken tau-chen. Die ersten 4 Zutaten mit Eiswürfeln shaken, ins Glas seihen und mit Tonic Water auffüllen

**6.108 Coffee Cream**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Kahlua
- 4 cl Sahne

Zubereitung: Alle Zutaten im Shaker mit Eis schütteln In Cocktailschale abseihen

**6.109 Cointreau Bitter Lemon**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Cointreau
- Bitter Lemon
- Zitronenscheibe

Zubereitung: Den Cointreau in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln geben und mit Bitter Lemon auffüllen. Mit einer Zitronenscheibe garnieren.

**6.110 Cointreau Fiction**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Cointreau
- 2 cl Orange Juice
- 2 cl Lemon Juice
- Sodawasser
- Orangenscheibe

Zubereitung: Den Cointreau und die Säfte in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln geben und mit etwas Soda auffüllen. Mit einer Orangenscheibe garnieren.

**6.111 Cointreau Fiesta**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Cointreau
- 1 cl Creme de Bananes
- Champagner oder Sekt
- Orangenschale

Zubereitung: Cointreau, Bananenlikör und einen Eiswürfel in eine Champagnertulpe geben und mit Champagner oder Sekt auffüllen. Orangenschale abspritzen und dazugeben.

**6.112 Cointreau Orange**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Cointreau
- Orange Juice
- Orangenscheibe

Zubereitung: Cointreau in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln geben und mit Orange Juice auffüllen mit einer Orangenscheibe garnieren.

**6.113 Cointreau Tonic**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Cointreau
- Tonic Water
- Zitronenscheibe

Zubereitung: Den Cointreau in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln geben und mit Tonic Water auffüllen. Mit einer Zitronenscheibe garnieren.

**6.114 Colibri**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl brauner Rum
- 3 cl weißer Rum
- 8 cl Orange Juice
- einige Tropfen Angostura

Zubereitung: Die Zutaten im Longdrink-Glas auf Eiswürfeln gut verrühren.

**6.115 Colonel Collins**

Zutaten: (1 Portion)

- 5-6 cl Bourbon
- 3 cl Lemon Juice
- 1-2 cl Zuckersirup
- Soda
- Zitronenschale
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein bis zur Hälfte mit Eis gefülltes Longdrink-Glas geben. Mit Soda auffüllen. Garnieren mit Zitrone und Kirsche.

**6.116 Columbo**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Campari
- 4 cl Orangensaft
- 2 cl Zitonensaft
- 2 cl Limettensaft
- Tonic Water
- 1/4 Limettenscheibe

Zubereitung: Campari und Fruchtsäfte mit Eis verrühren und mit Tonic Water auffüllen. Den Rand des Glases mit den Stückchen Limettenscheibe verzieren.

**6.117 Columbus Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Golden Rum
- 2 cl Apricot Brandy
- Saft einer Limette

Zubereitung: Mit gestoßenem Eis im Shaker schütteln. In eine eisgekühlte Cocktailschale geben.

**6.118 Con-Tico**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl weißer Rum
- 1 cl Southern Comfort
- 1 cl Cointreau
- 1 cl Rosso Antico
- 12 cl Ananas Juice
- Ananasscheibe

- Orangenscheibe
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Flüssige Zutaten im Shaker mit Eis gut schütteln In ein Super-Longdrinkglas abseihen und mit den Früchten dekorieren

### **6.119 Concorde**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Campari
- 4 cl Passionsfruchtsaft
- Sekt
- 1 Kirsche
- 1 Kiwischeibe
- 1 Lychee

Zubereitung: Campari und Saft in ein großes Glas geben mit eiskaltem Sekt auffüllen. Kirsche, Kiwischeibe und Lychee auf einen Spieß stecken und zum Cocktail geben.

### **6.120 Copacabana**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Cachaca
- 2 cl Schokoladensirup
- 4 cl Papajasaf
- 2 cl Sahne

Zubereitung: Zutaten auf gestoßenem Eis im Elektomixer zubereiten. In ein mit Eis gefülltes Longdrink-Glas geben.

**6.121 Creamy Orange**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Cream Sherry
- 1 cl Cognac
- 4 cl Orange Juice
- 2 cl Sahne

Zubereitung: Mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in eine Cocktailschale abseihen.

**6.122 Cuba Libre 1**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl weißer Rum
- Cola
- Limette

Zubereitung: Zutaten auf Eis in Longdrink-Glas geben. Limette darüber ausdrücken und dazugeben, umrühren.

**6.123 Cuba Libre 2**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl weißer Rum
- 1 cl Lemon Juice
- Cola
- Zitronenscheibe

Zubereitung: In ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas Rum und Lemon Juice geben. Mit Cola auffüllen und mit Zitronenscheibe garnieren

**6.124 Cuba Libre 3**

Zutaten: (1 Portion)

- Saft einer halben Zitrone
- 9 cl 54
- 3-4 Eiszwürfel
- 18 cl Cola
- 1 Zitronenscheibe

Zubereitung: Zitronensaft, Rum und Eiszwürfel ins Tom- Collins-Glas tun.  
Mit Cola auffüllen. Die Zitronenscheibe auf Glas stecken.

**6.125 Cuban Island**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Wodka
- 2 cl weißer Rum
- 2 cl Lemon Juice
- 2 cl Cointreau

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln In vorgekühlte Cocktailschale gießen

**6.126 Cynar Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Cynar
- 3 cl Vermouth bianco
- Orangenscheibe

Zubereitung: Cynar und Vermouth im Aperitivglas auf Eis verrühren und mit der Orangenscheibe garnieren.

**6.127 Daiquiri**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl weißer Rum
- 3 cl Lemon Juice
- 2 cl Zuckersirup

Zubereitung: Zutaten auf viel Eis im Shaker kräftig schütteln In vorgekühlte Cocktailschale gießen.

**6.128 De Rigneur**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Bourbon Whyskey
- 4 cl Grapefruitsaft
- 2 Barlöffel Honig

Zubereitung: Alle Zutaten mit Eis kräftig im Shaker schütteln, in ein Cock-  
tailglas abseihen.

**6.129 Deauville**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Cognac/Brandy
- 2 cl Calvados
- 2 cl Cointreau
- 2 cl Lemon Juice

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In Cocktailschale geben.

**6.130 Deep South**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Southern Comfort
- 1 cl brauner Rum

- 1 cl Lemon Juice
- 1 cl Lime Juice
- Champagner

Zubereitung: Zutaten mit Eis kräftig schütteln, in Champagnerkelch gießen, mit Champagner auffüllen.

### **6.131 Derby Daiquiri**

Zutaten: (1 Portion)

- 1,5 cl Zironensaft
- 3 cl Orangensaft
- 1 Tl extra feiner Zucker
- 4,5 cl Bacardi Rum
- 1 Tasse geschabtes Eis

Zubereitung: Alles in ein elektronisches Mixgerät geben. Bei mittlerer Geschwindigkeit 20 sek lang mixen. Dann ins Glas geben.

### **6.132 Desiree**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Dolfi Fraise de Bois
- 2 cl Bourbon Whisky
- 1 cl Obers
- 0,5 cl Lemon Juice
- 1 cl Grenadine
- Golden Fresh

Zubereitung: zutaten shaken und mit Golden Fresh auffüllen

**6.133 Diana**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Creme de Menthe weiß
- 2 cl Cognac

Zubereitung: Eis in ein Glas geben mit den Zutaten übergießen

**6.134 Didi's Tongburster**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Tequila
- 5 cl weißer Rum
- 2 cl Zitrone
- 2 cl Limone

Zubereitung: Im Shaker auf viel Eis schütteln In ein Longdrink-Glas geben auf viel zerstoßenem Eis zwei Zitronenscheiben obenauf

**6.135 Dizzy Izzy**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Cream Sherry
- 3 cl Bourbon Whiskey
- 2 cl Ananas Juice
- 2 cl Lemon Juice

Zubereitung: Mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in eine Cocktailschale abseihen.

**6.136 Dolly**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Apricot Brandy
- 3 cl Gin

- 2 cl Vermouth dry
- 1 Orangenscheibe

Zubereitung: Eis zerstoßen Zutaten im Glas durchrühren Orangenscheibe beifühgen

### **6.137 Dolores**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Cream Sherry
- 2 cl brauner Rum
- 1 cl Dubonnet
- 3 cl Orange Juice

Zubereitung: Mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in eine Cocktailschale abseihen.

### **6.138 Dorlis Flip**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Sherry Medium
- 2 cl Creme de Cacao Weiß
- 1 cl Cognac
- 1 cl Zuckersirup
- 2 cl Sahne
- 1 Eigelb
- Muskat

Zubereitung: Die Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln kurz und gut schütteln und in ein Flipglas oder einen Sektkelch abseihen. Mit etwas Muskat bestreuen.

**6.139 Dream Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Weinbrand
- 1 cl Curacao weiß
- 1 cl Anisette

Zubereitung: shaken

**6.140 Drums of Rio**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Wodka
- 6 cl Batida de Coco
- 12 cl Maracujasaft

Zubereitung: Alle Zutaten mit Eis shaken. Glasrand mit Zitrone einreiben und in Zucker tauchen. Mix ins Glas seihen und mit Früchten garnieren.

**6.141 Dubonnet Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Dubonnet Rouge
- 3 cl Gin

Zubereitung: Zutaten in ein mit Eiswürfeln gefülltes Rührglas geben, gut vermixen und in ein gekühltes Cocktailglas abseihen. Mit einer Zitronenschale abspritzen.

**6.142 Dubonnet Creme**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Dubonnet
- 3 cl Creme de Cassis
- Soda

- 2 dash Zitronensaft
- Zitronenscheibe

Zubereitung: Dubonnet und Creme de Cassis mit Eiswürfeln in einem Longdrinkglas verrühren, mit Soda auffüllen, dann den Zitronensaft und die Zitronenscheibe dazugeben.

#### **6.143 Dubonnet Fizz**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Dubonnet
- 1 cl Kirschlikör
- 4 cl Orange Juice
- 2 cl Lemon Juice
- Sodawasser

Zubereitung: Die Zutaten - ohne Sodawasser - mit Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln, in ein Longdrinkglas abseihen und mit Sodawasser auffüllen.

#### **6.144 Dudelsack**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Creme de Cacao braun
- 3 cl Gin
- 2 cl Limettensaft
- 1 Stück Orangenschale

Zubereitung: Likör, Gin und Limettensaft mit Eis im shaker kräftig schütteln, in ein Cicktailglas abseihen. Mit Orangenschale abspritzen und ein rundes Stück an den Rand stecken

**6.145 Duke of Marlborough**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Fino Sherry
- 3 cl Vermouth Rosso
- 3 cl Lemon Juice
- 1 cl Grenadine

Zubereitung: Mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in eine Cocktailschale abseihen.

**6.146 Longdrink „Miami Blue“**

Zutaten: (1 Portion)

- Longdrinkglas mit 3/4 Eis füllen
- 40 ml Wünschelburger Blue Curacao
- 40 ml Tropica Light
- 20 ml Zitronensaft
- Tonic

Zubereitung: Alle Zutaten in ein Glas geben, mit Tonic auffüllen. Mit einer Zitronenscheibe und einer Cocktaalkirsche dekorieren.

**6.147 Rallo**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Marsala
- 2 cl Cognac
- 2 cl Orange Juice
- Orangenscheibe

Zubereitung: Marsala, Cognac und Orangensaft in einem Shaker mit Eiswürfeln gut schütteln, in ein Aperitifglas abseihen und mit der Orangenscheibe garnieren.

**6.148 Rauhreif**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl brauner Rum
- 2 cl Gin
- 1 cl Lemon Juice
- 1 cl Triple sec
- 1 Spritzer Grenadine
- Streuzucker

Zubereitung: Den Rand einer Cocktailschale erst in Saft dann in Streuzucker tauchen Flüssige Zutaten im Shaker mit Eis gut schütteln und in Schale seihen

**6.149 Red Kiss**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Kirschlikör
- 2 cl brauner Rum
- 2 cl Ananas Juice
- Sekt

Zubereitung: Die Zutaten - ohne Sekt - mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in einen großen Kelch abseihen. Mit Sekt auffüllen.

**6.150 Red Lion**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Gin
- 2 cl Grand Marnier
- 3 cl Orange Juice
- 1 cl Lemon Juice
- 1 Spritzer Grenadine

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln, in vorgekühlte Cocktailschale geben.

**6.151 Red Snapper**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl weißer Rum
- 2 cl Galliano
- 1/2 cl Grenadine
- 4 cl süße Sahne

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In Cocktailschale geben.

**6.152 Rickey**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Scotch Whisky
- 1 cl Lemon Juice
- 1 cl Limettensaft
- Soda
- Limettenscheibe
- Zitronenscheibe

Zubereitung: Whisky, Zitronen- und Limettensaft im Shaker mit Eis kräftig schütteln. In ein Long drinkglas abseihen und mit Soda aufgießen. Mit Fruchtscheiben garnieren

**6.153 Ritz**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Cognac
- 2 cl Cointreau
- 2 cl Orangensaft
- Champagner

Zubereitung: Cognac, Orangensaft, Cointreau in einem Shaker mit Eiswürfeln schütteln, in ein Champagnerglas abseihen und mit Champagner auffüllen.

**6.154 Roadrunner**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Maracuja-Aprikosensaft (Granini)
- 4 cl Pfirsichsaft
- 4 cl Kirschsaft
- 4 cl Ananas Juice
- 4 cl Sahne

Zubereitung: Zutaten mit Eiswürfeln shaken, ins Glas seihen. Mit Fruchtspieß verzieren.

**6.155 Rob Roy 1**

Zutaten: (1 Portion)

- 1,5 cl roter Wermut
- 9 cl Scotch Whisky
- 6-8 Eiswürfel
- 1 Streifen Orangenschale

Zubereitung: Wermut, Scotch und Eiswürfel in den Mixbecher. Getränk kühnen und mit Wasser anreichern. Öl der Schale ins Glas drücken und die Schale dazugeben.

**6.156 Rob Roy 2**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Scotch Whisky
- 2 cl Vermouth Rosso
- 2 Spritzer Angostura
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten in ein mit Eiswürfeln gefülltes Rührglas geben, gut vermischen und in ein gekühltes Cocktailglas abseihen. Eine Cocktailkirsche dazugeben.

**6.157 Rob Roy Holiday**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Scotch Whisky
- 1 cl Vermouth Dry
- 1 cl Vermouth Rosso
- 1 cl Drambuie
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Zutaten in ein mit Eiszwürfeln gefülltes Rührglas geben, gut vermischen und in ein gekühltes Cocktailglas abseihen. Eine Cocktaalkirsche dazugeben.

**6.158 Rocky Mountain**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Sahne
- 2 cl Grenadine
- 2 cl Lemon Juice
- 2 cl frisch gepressten Orange Juice
- 4 cl Maracujasaft
- 1 Eigelb

Zubereitung: Glas zu 1/3 mit gestoßenem Eis füllen. Zutaten mit Eiszwürfeln shakeln und ins Glas geben.

**6.159 Roli Special**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Gin
- 4 cl Zitronensaft
- 2 cl Zuckersirup
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Mit viel Eis gut schütteln und in einen Tumbler mit 3 bis 4 Eiszwürfeln geben und obenauf die Cocktaalkirsche

**6.160 Rolls Royce**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Gin
- 2 cl Vermouth dry
- 2 cl Vermouth rosso
- 1 Spritzer Benedictine

Zubereitung: Alle Zutaten im Rührglas mit Eiswürfeln gut rühren, in einen Cocktailschale abseihen.

**6.161 Rose**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Vermouth Dry
- 3 cl Kirschwasser
- Grenadine
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Vermouth und Kirschwasser im Rührglas mit Eiswürfeln vermischen. Während des Rührens Grenadine vorsichtig einfließen lassen. In gekühlte Schale abseihen.

**6.162 Rose Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 Spritzer Orangen-Bitter
- 1,5 cl roter Wermut
- 1,5 cl trockener Wermut
- 1,5 cl Cherry Brandy
- 1,5 cl Kirschwasser
- 3 cl Gin
- 1 Streifen Orangenschale

- 1 Maraschinokirsche

Zubereitung: Orangen-Bitter und Alkohol ins Cocktailglas geben und vorsichtig umrühren. Öl der Orangenschale ins Glas auspressen. Mit der selben und der Kirsche garnieren.

### 6.163 Royal Fizz

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Gin
- 3 cl Lemon Juice
- 2 cl Zuckersirup
- 1 Ei
- Sodawasser

Zubereitung: Die Zutaten - ohne Sodawasser - mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln. In ein Longdrinkglas abseihen und mit etwas Sodawasser auffüllen.

### 6.164 Royal Romance

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Grand Marnier
- 3 cl Gin
- 6 cl Orange Juice

Zubereitung: Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in ein Stielglas abseihen.

### 6.165 Rum Alexander

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl weißer Rum
- 2 cl Creme de Cacao braun
- 3 cl Sahne

- Muskatnuß

Zubereitung: Zutaten im Shaker auf Eis schütteln. In eigeckühlte Cocktailschale geben, Muskatnuß darüberreiben.

### **6.166 Rum Highball**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Rum braun
- Ginger Ale
- Limettenscheiben

Zubereitung: In ein Longdrinkglas Eiszüpfel geben Rum und Ginger Ale darübergießen Geschälte Limettenscheiben ins Glas geben

### **6.167 Rum Sour**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Rum, weiß oder braun
- 2 cl Zuckersirup
- 2 cl Lemon Juice
- Soda
- Zitronenscheibe
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Rum, Sirup und Lemon Juice im Shaker mit Eis schütteln  
Ins Glas seihen, Soda dazugießen und mit Zitronenscheibe und Kirsche garnieren

### **6.168 Rum Stinger**

Zutaten: (1 Portion)

4 cl weißer Rum 2 cl Creme de Menthe weiß

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Tumbler verrühren.

**6.169 Russian Car**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 1 cl Galliano
- 1 cl Creme de Cacao weiß
- 4 cl Sahne

Zubereitung: Alle Zutaten im Shaker mit Eiszwürfeln gut schütteln Anschliessend in Cocktailschale abseihen

**6.170 Russian Fruit**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 2 cl Himbeerlikör

Zubereitung: Zutaten im Tumbler mit Eis verrühren

**6.171 Rusty Nail**

Zutaten: (1 Portion)

- 4,5 cl Scotch Whisky
- 4,5 cl Drambuie
- 2 Eiszwürfel

Zubereitung: Scotch, Drambuie und Eiszwürfel ins Glas füllen und vorsichtig umrühren.

**6.172 Salty Dog 1**

Zutaten: (1 Portion)

- 9 cl frischer Grapefruitsaft
- 12 cl Wodka
- 1 Prise extra feiner Zucker

- 4-6 Eiswürfel

Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixbecher füllen und vorsichtig umrühren, um den Zucker aufzulösen. Ins gekühlte Glas seihen.

### **6.173 Salty Dog 2**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Grapefruitsaft
- 5 cl Wodka
- Salz

Zubereitung: Den Rand einer Cocktailschale erst in Saft, dann ins Salz tau-chen Wodka und Saft im Shaker mit Eiswürfeln schütteln und in Schale abseihen

### **6.174 Sandy Collins**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Scotch Whisky
- 3 cl Lemon Juice
- 2 cl Zuckersirup
- Sodawasser
- Zitronenscheibe
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten - ohne Sodawasser - mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abseihen. Zi-tronenscheibe und Kirsche dazu.

### **6.175 Santa-Fe-Express**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Cointreau
- 1 TL Zitronensaft

- 3 Eiszürfel
- 4 cl Orangensaft
- 2 cl Sodawasser
- 2 TL tiefgekühlte Himbeeren

Zubereitung: Cointreau, Zitronensaft und Eis im Glas verrühren. Mit O-Saft und Soda auffüllen. Mit Himbeeren garnieren.

#### 6.176 Saoco

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl weißer Rum
- 10 cl Kokosnussmilch

Zubereitung: Die Zutaten auf gestoßenem Eis im Longdrink- Glas verrühren.

#### 6.177 Sauerkirsch-Punsch

Zutaten:

- 750 g entsteinte Schattenmorellen
- 1 Fl. Rum
- 2l Weißwein
- 600 g brauner Kandis
- 1 Prise Zimt
- Nelken und Muskat

Zubereitung: Schattenmorellen in eine Punschterrine geben, mit Rum übergießen und eine Weile stehen lassen. Kandis, Weißwein und Gewürze bis vor dem Kochen erhitzen und zu der Kirsch-Rum-Mischung geben. Auf einem Rechaud (Gaskocher) warmhalten. In vorgewärmten Gläsern servieren.

**6.178 Sazerac**

Zutaten: (1 Portion)

- 9 cl Bourbon Whiskey oder Canadian Whisky
- 1/2 TL extra feiner Zucker
- 1 Eiszwürfel
- 1 Streifen Zitronenschale
- 5 Tropfen Angostura
- 3 Tropfen Pernod

Zubereitung: Whiskey und Zucker ins Glas geben und umrühren, um den Zucker aufzulösen. Den Eiszwürfel, die Zitronenschale, Angostura und Pernod hinzufügen.

**6.179 Schokoflip**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 Eigelb
- 4 cl Sahne
- 4 cl Creme de Cacao braun
- 2 cl Gin
- 1 Kaffeelöffel Kakaopulver
- Schokostreusel

Zubereitung: Alle Zutaten außer den Schokostreuseln mit Eis in der Mixmaschine kräftig schlagen in Flipgläser oder Bauchige Stielgläser gießen, mit Schokostreuseln dekoriieren.

**6.180 Schumann's Gimlet**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Gin
- 4 cl Lime Juice
- 2 cl Lemon Juice

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In eine vorgekühlte Cocktailschale geben.

### 6.181 Scorpion

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl brauner Rum
- 2 cl weißer Rum
- 2 cl Brandy
- 1 cl Triple Sec
- 4 cl Orangensaft
- Saft einer 1 Limette oder 2 cl Lemon Juice
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten auf gestoßenem Eis im Shaker schütteln. In ein bis zur Hälfte mit gestoßenem Eis gefülltes Longdrink-Glas geben. Cocktailkirsche obenauf.

### 6.182 Scotch Apple

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Scotch Whisky
- 2 cl Calvados
- 2 cl Lemon Juice
- 1 cl Zuckersirup
- Zitronenscheibe
- Cocktailkirsche
- Apfelschale

Zubereitung: Mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in einen Tumbler auf einige Eiswürfel abseihen. Mit Zitronenscheibe, Cocktailkirsche und einer Apfelschale garnieren.

**6.183 Scotch Cherry**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Scotch Whisky
- 2 cl Kirschlikör
- 2 cl Orange Juice
- 2 cl Lemon Juice
- Zitronenviertel

Zubereitung: Rand einer Cocktailschale in einem Zitronenviertel drehen und in Zucker tupfen. Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in eine Schale abseihen.

**6.184 Scotch Horse's Neck**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Scotch Whisky
- 2 Spritzer Angostura
- Ginger Ale
- Zitronenspirale

Zubereitung: Ein großes Longdrinkglas mit Eiswürfeln füllen. Die Zitronenspirale in das Glas hängen. Angostura und Scotch Whisky dazugeben, mit Ginger Ale auffüllen.

**6.185 Scotch Mist**

Zutaten: (1 Portion)

- 9 cl Scotch Whisky
- 2 Streifen Zitronenschale
- 1/2 Tasse geschabtes Eis

Zubereitung: Scotch in den Mixbecher geben, Zitronenschale in den Becher ausdrücken. Eis hinzufügen, 6-7 mal kräftig schütteln.

**6.186 Scotch Old Fashioned**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Scotch Whisky
- 2 Spritzer Angostura
- 1 Stück Würfelzucker

Zubereitung: In einen Tumbler ein mit Angostura getränktes Würfelzuckerstück geben, etwas klares Wasser und Eiswürfel dazu. Whisky darübergießen und gut umrühren.

**6.187 Scotch Sour**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Scotch Whisky
- 3 cl Lemon Juice
- 1-2 cl Zuckersirup
- Orangenscheibe
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Die Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln und in ein Stielglas abseihen. Mit einer Cocktailkirsche und einer halben Orangenscheibe garnieren.

**6.188 Scotch Whisky Flip**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Scotch Whisky
- 1 cl Zuckersirup
- 2 cl Sahne
- 1 Eigelb
- Muskat

Zubereitung: Zutaten mit Eiswürfel im Shaker kurz und gut schütteln, in ein Flipglas oder einen Sektkelch abseihen und mit etwas Muskat bestreuen.

**6.189 Screw Driver**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 10 cl Orange Juice (je nach Geschmack!)

Zubereitung: Auf Eis im Longdrink-Glas verrühren. (Alt bekanntes Wodka-Orange)

**6.190 September Morn**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl weißer Rum
- 1 Eiweiß
- 1 Barlöffel Zucker
- einige Spritzer Grenadine
- Saft einer 1 Limette

Zubereitung: Zutaten auf gestoßenem Eis im Shaker schütteln. In eisgekühlte Cocktailschale geben.

**6.191 Sherry Cobbler**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Cognac
- 1 cl Himbeergeist
- 2 Spritzer Grenadine
- Ananasscheibe
- Himbeeren
- 3 cl Sherry

Zubereitung: Großes Kelchglas zur Hälfte mit zerstoßenem Eis füllen und mit Cognac, Himbeergeist und Grenadine verrühren Früchte dazu, mit Sherry aufgießen

**6.192 Sherry Flip**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Sherry Medium
- 1 cl Cognac
- 1 cl Zuckersirup
- 2 cl Sahne
- 1 Eigelb
- Muskat

Zubereitung: Die Zutaten im Shaker mit Eiszwürfeln kurz und gut schütteln und in ein Flipglas oder einen Sektkelch abseihen. Mit etwas Muskat bestreuen.

**6.193 Shirley Temple**

Zutaten: (1 Flasche)

- 1/2 Flasche Seven Up
- 1/2 Flasche Ginger Ale
- Grenadine

Zubereitung: 'Alkoholfrei' In ein mit 3 bis 4 Eiszwürfeln gefülltes Longdrinkglas Seven Up und Ginger Ale geben. Etwas Grenadine dazu. Kräftig umrühren!

**6.194 Side Car**

Zutaten: (1 Portion)

- 3cl Brandy
- 3cl Cointreau
- 2cl Zitronensaft
- 1 Cocktailkirsche

Zubereitung: Brandy, Cointreau und Zitronensaft mit Eis im Shaker kräftig und kurz schütteln und in ein Cocktaillglas abseihen, mit einer Kirsche dekorieren.

**6.195 Silver Fizz**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Gin
- 3-4 cl Lemon Juice
- 2 cl Zuckersirup
- 1 Eiweiß
- Soda

Zubereitung: Zubereitung wie beim Gin Fizz

**6.196 Silver Jubilee**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Gin
- 2 cl Bananenlikör
- 4 cl süße Sahne

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In Cocktailschale geben.

**6.197 Silver Rum Fizz**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Rum
- 3 cl Lemon Juice
- 2 cl Zuckersirup
- 1 Eiweiß
- Soda

Zubereitung: Alles außer Soda im Shaker mit Eis lange schütteln In Longdrinkglas füllen und mit Soda aufgießen

**6.198 Silver Wodka Fizz**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Wodka
- 3 cl Lemon Juice
- 2 cl Zuckersirup
- 1 Eiweiß
- Soda

Zubereitung: Alles außer Soda im Shaker mit Eiswürfeln schütteln In Longdrinkglas füllen und mit Soda aufgießen

**6.199 Singapore Sling**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Gin
- 2 cl Cherry Brandy
- 3 cl Lemon Juice
- 1 Schuß Grenadine oder Zuckersirup
- Zitronenviertel
- Cocktailkirsche
- Soda

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln In ein bis zur Hälfte mit Eiswürfeln gefülltes Longdrink-Glas geben mit Soda auffüllen Garnieren mit Cocktailkirsche/Zitronenviertel

**6.200 Snow Ball**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 2 cl Amaretto
- 2 cl Sahne

- Muskatnuß

Zubereitung: Die ersten 3 Zutaten mit Eiswürfeln shaken, ins Glas seihen, mit etwas geriebener Muskatnuß bestreuen.

### **6.201 Snowball Fizz**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl frischer Grapefruitsaft
- 3 cl frischer Orangensaft
- 1 Tl extra feiner Zucker
- 1 Eiweiß
- 9 cl Gin
- 3-4 Eiswürfel

Zubereitung: Die Fruchtsäfte, Gin und Zucker mit einem Barlöffel umrühren, um den Zucker aufzulösen. Eiweiß und Eiswürfel hinzugeben. 8-10 mal kräftig schütteln. Ins Glas seihen.

### **6.202 Sophia**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Amaretto Saronno
- 1 cl Creme de Menthe grün
- 3 cl Sahne
- gehackte, geröstete Mandeln

Zubereitung: Flüssige Zutaten im Shaker mit Eis schütteln In vorgekühlte Cocktailschale abseihen Mit gehackten Mandeln bestreuen

### **6.203 Southern Comfort Sour 1**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Southern Comfort
- 2 cl Zitronensaft

- 1 Spritzer Zuckersirup
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In ein Sour-Glas füllen, oder in einen Whisky-Tumbler mit Eis. Obenauf eine Cocktailkirsche

#### **6.204 Southern Comfort Sour 2**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Southern Comfort
- 2 cl Bourbon
- 2 cl Orange Juice
- 1-2 cl Lemon Juice
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In ein Sour-Glas oder Whiskey-Tumbler mit Eis füllen. Mit einer Cocktailkirsche garnieren.

#### **6.205 Southern Island**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Sahne
- 2 cl weißer Rum
- 2 cl Kahlua
- Kaffeebohnen

Zubereitung: Flüssige Zutaten im Shaker mit Eis schütteln In Cocktailschale abseihen Mit Kaffeebohnen garnieren

#### **6.206 Southern Special**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl weißer Rum
- 2 cl Ananaslikör

- 1 cl Zitronensaft
- trockener Sekt
- 1 Cocktailkirsche
- 1 Ananasscheibe
- 1 Zitronenscheibe

Zubereitung: Rum, Likör und Saft mit Eis im Shaker mischen, in ein Glas abseihen und trockenem Sekt auffüllen. Die Kirsche auf ein Cocktailsiebchen stecken, Frucht dazu.

### 6.207 Southern Sunrise

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Southern Comfort
- 1 cl Lemon Juice
- 1 cl Grenadine
- 6 cl frisch gepressten Orange Juice

Zubereitung: Mit Eiswürfeln shaken, ins Glas seihen, mit Orangenscheibe garnieren.

### 6.208 Southern Trip

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Southern Comfort
- 2 cl Orange Juice
- Champagner

Zubereitung: Southern Comfort und Orange Juice in vorgekühlte Schale geben Mit Champagner auffüllen

**6.209 Spring Fever**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Blutorangensaft
- 2 cl Ananassaft
- 2 cl Maracujasaft
- 2 cl Kirschsaft
- 2 cl Zitronensaft
- 2 cl Mangosirup

Zubereitung: 'Alkoholfrei' Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In ein mit gestoßenem Eis gefülltes Super- Longdrink-Glas geben.

**6.210 Springtime**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Cointreau
- 4 cl Wodka
- 6 cl Orange Juice
- Orangenscheibe
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Im Shaker mit Eiswürfeln gut schütteln und in einen Tumbler auf Eiswürfel abseihen. Mit einer Orangenscheibe und einer Cocktailkirsche garnieren.

**6.211 Sputnik**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Fernet-Branca
- 6 cl Wodka
- 1/2 Tl extra feiner Zucker
- 1 Tl frischer Zitronensaft

- 3-4 Eiszylinder

Zubereitung: Fernet-Branca, Wodka und Zucker in den Mixbecher füllen und umrühren. Zironensaft und Eiszylinder zugeben. Den Shaker überstülpen und 8-10 mal kräftig schütteln.

#### **6.212 St. Vincent**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Sahne
- 2 cl Gin
- 2 cl Galliano
- 3 Tropfen Grenadine

Zubereitung: Alle Zutaten im Shaker mit Eis schütteln In Cocktailschale abseihen

#### **6.213 Stinger**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Brandy
- 2 cl Creme de Menthe weiß

Zubereitung: Zutaten im Tumbler mit Eiszylindern verrühren

#### **6.214 Strawberry Colada**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl weißer Rum
- 6 cl Ananas Juice
- 2 cl Lemon Juice
- 4 cl Coconut Cream
- einige Erdbeeren

Zubereitung: Zutaten im Mixer gut durchmixen und in ein mit gestoßenem Eis halb gefülltes Longdrinkglas geben. Eine Erdbeere an den Glasrand stecken.

**6.215 Strawberry Cream**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Sahne
- 2 cl Himbeergeist
- 2 cl Erdbeerlikör
- Kiwischeibe
- kleine Erdbeeren

Zubereitung: Flüssige Zutaten im Shaker mit Eis schütteln In Cocktailschale abseihen Mit Kiwischeibe und Erdbeeren garnieren

**6.216 Strawberry Dream**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Erdbeersirup
- 1 cl Lemon Juice
- 6 cl Ananassaft
- 3 cl Sahne
- Erdbeere

Zubereitung: 'Alkoholfrei' Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit gestoßenem Eis gefülltes Longdrink-Glas geben. Mit Erdbeere garnieren.

**6.217 Sugar Bird**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl weißer Rum
- 3 cl Cognac
- 1 Ei
- 2 cl Lemon Juice
- 5 cl Ananas Juice

- 1/2 Banane
- 2 cl Sahne
- 2 cl Zuckersirup

Zubereitung: Zutaten im Mixer gut durchmixen und in ein mit gestoßenem Eis halb gefülltes Longdrinkglas gießen. Mit Ananasstück, Cocktailkirsche und Minzezweig garnieren.

#### **6.218 Summercooler**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Orange Juice
- 1 Spritzer Angostura
- Seven Up

Zubereitung: 'Alkoholfrei' Orange Juice und Angostura in Longdrink Glas mit viel Eis geben. Mit Seven Up auffüllen.

#### **6.219 Suzie Wong**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Wodka
- 2 cl Mandarinenlikör
- 2 cl Zitronensaft
- Champagner

Zubereitung: Wodka, Likör und Zitronensaft im Mixbecher mit Eiswürfeln schütteln, in ein Sektklar abseihen und mit Champagner auffüllen.

#### **6.220 Sweet Martini**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl süßer Wermut
- 6 cl Gin
- 1 Maraschinokirsche

- 1 Streifen Orangenschale

Zubereitung: Den Wermut und den Gin ins Cocktailglas füllen und kurz umrühren. Mit einer Marschinokirsche und der Orangenschale garnieren.

### 6.221 Sweet Science

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Scotch
- 2 cl Drambuie
- 4 cl Orangensaft

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In Sour-Glas geben.

### 6.222 Swimmingpool

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl weißer Rum
- 2 cl Wodka
- 1 cl Curacao Blue
- 2 cl Coconut Cream
- 1 cl süßer Sahne
- 4 cl Ananas Juice
- Ananasscheibe
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis schütteln, in ein Glas mit randvoll gestoßenem Eis, Curacao Blue darüberfließen lassen, mit Ananasscheibe und Cocktailkirsche garnieren.

**6.223 Swinger**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 2 cl Amaretto
- 1 cl Limettensaft
- 8 cl Orange Juice
- Orangenscheibe

Zubereitung: Wodka, Amaretto, Limetten- und Orangen saft im Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln. In Longdrinkglas abseihen und mit Orangenscheibe garnieren

**6.224 Tango**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Gin
- 2 cl Vermouth rosso
- 2 cl Cointreau
- 8 cl Orange Juice
- 2 cl Lemon Juice
- Orangenscheibe
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Flüssige Zutaten im Shaker mit Eis gut schütteln In, mit crushed ice gefülltes Longdrinkglas abseihen und garnieren

**6.225 Tequila Gimlet**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Tequila
- 2 cl Lemon Juice
- 2 cl Lime Juice

- Spritzer Limettensirup

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In vorgekühlte Cocktailschale geben.

#### 6.226 Tequila Mary

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Tequila
- 10 cl Tomatensaft
- 1 cl Lemon Juice
- Selleriesalz
- Tabasco
- Worchestershiresauce

Zubereitung: Tequila, Tomaten- und Lemon Juice in den Shaker geben. Nach Geschmack würzen und gut schütteln. In ein Longdrinkglas abseihen

#### 6.227 Tequila Mockingbird

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Tequila
- 1 cl Creme de Menthe grün
- Saft einer 1 Limette
- Soda (oder Wasser)

Zubereitung: Zutaten in Longdrink-Glas mit gestoßenem Eis geben. Mit Soda (oder Wasser) auffüllen. Umrühren.

#### 6.228 Tequila Sour

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Tequila
- 2-3 cl Lemon Juice

- Zuckersirup
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In Sour-Glas geben und mit Cocktaalkirsche garnieren.

### **6.229 Tequila Sunrise**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Tequila
- 10 cl Orange Juice
- Spritzer Zitrone
- 1-2 cl Grenadine

Zubereitung: Super-Longdrinkglas bis zur Hälfte mit getoßenem Eis füllen, Tequila, Zitrone und Grenadine zugeben. Langsam mit Orange Juice auffüllen und vorsichtig umrühren!

### **6.230 The Bronx**

Zutaten: (1 Portion)

- 1,5 cl süßen Wermut
- 1,5 cl trockener Wermut
- 7,5 cl Gin
- 1/4 Orange
- 3-4 Eiswürfel

Zubereitung: Die Wermuts, den Gin und den Saft der Orange in einen Mixbecher geben. Das ausgedrückte Orangenviertel zugeben. Kräftig schütteln. Dann ins Glas seihen.

### **6.231 Theodore**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Bacardi

- 2 cl Aprikosenlikör
- 4 cl Eierlikör
- 4 cl frisch gepressten Orange Juice
- 8 cl Milch
- 4 cl Sahne
- 1 TL Zucker

Zubereitung: Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken, ins Glas geben. Mit Orangenscheibe garnieren.

### 6.232 Ti Pounch

Zutaten: (4 Portionen)

- 1/8 Zitrone
- 1 bis 1 1/2 Teel. (braunen) Zucker
- Rum

Zubereitung: Zitrone mit den Fingern in ein Glas auspressen, die ausgepresste Zitrone mit dazutun, Zucker dazu und das ganze mit dem Teelöffel so lange zermatschen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Rum soweit auffüllen wie man mag. Mit einem karibischen Sonnenuntergang servieren.

PS: Eigentlich sollte es dafür „rhum agricole“ sein, der nicht aus Melasse sondern aus vergohrenem Zuckerrohrsaft gebrannt wird. Cuba-Rum ist vielleicht dafür sogar noch besser. Aber in der Not ...

### 6.233 Tiefseetaucher

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl weißer Rum
- 6 cl brauner Rum
- 6 cl hochproz. Rum
- 2 cl Cointreau Triple Sec
- 4 cl Lemon Juice

- 1 cl Limettensirup
- Limettenviertel

Zubereitung: Im Shaker auf Eis kräftig schütteln, in Super Longdrink-Glas geben, zur Hälfte mit gestoßenem Eis gefüllt. Limettenviertel dazu. (Macht seinem Namen alle Ehre!!! R.)

#### **6.234 Tom Collins**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl frischer Zitronensaft
- 9 cl Gin
- 2 Eispulpa
- 1 1/2 Tl extra feiner Zucker
- 18 cl kaltes Sodawasser
- 1 Orangenscheibe
- 1 Marschinokirsche

Zubereitung: Zitronensaft, Gin und Zucker in ein Glas füllen und verrühren. Die Eispulpa hinzufügen und mit dem Sodawasser auffüllen. Mit Orangenscheibe und Kirsche anrichten.

#### **6.235 Tomate**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Pastis
- 1 cl Grenadine
- Wasser

Zubereitung: Pastis und Grenadine in ein Aperitifglas geben, mit Eispulpa umrühren und mit Wasser auffüllen.

**6.236 Townhouse delight**

Zutaten: (1 Portion)

- 8 cl Chartreuse grün
- 2 cl Benedictine

Zubereitung: Zutaten mit viel Eis im Tumbler verrühren

**6.237 Treasure Island Special**

Zutaten: (1 Portion)

- 1 cl Peach Brandy
- 5 cl Ananas Juice
- 3 cl Dark Rum
- 1 cl Cointreau
- 2 cl Limettensaft
- 3 cl Light Rum
- 1 Spritzer Angostura
- 1 TL Zucker

Zubereitung: Zutaten mit Eiswürfeln shakeln, Eiswürfel ins Glas geben, Drink abseihen, mit Ananasstückchen und Limettenscheibe garnieren.

**6.238 Tricontinental**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl brauner Rum
- 1 cl Creme de Cacao braun
- 1 cl Grenadine

Zubereitung: Einen Champagnerkelch mit gestoßenem Eis füllen. Zutaten langsam der Reihe nach auffüllen, daß sie aufeinander stehen. (Zutaten von unten nach oben!)

**6.239 Tropic Campari**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Campari
- 2 cl Gin
- 2 cl Cointreau
- 4 cl Orange Juice
- Bitter Orange

Zubereitung: Die Zutaten - ohne Bitter Orange - mit Eiszwürfeln im Shaker kräftig schütteln und in ein Longdrinkglas auf einige Eiszwürfel abseihen. Mit Bitter Orange auffüllen.

**6.240 Tropic Fire**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 1 cl Southern Comfort
- 1 cl Maracujasaft
- 1 Spritzer Lemon Juice

Zubereitung: Alle Zutaten mit Eiszwürfeln shaken, ins Glas seihen.

**6.241 Tropical Wonder**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl weißer Rum
- 4 cl Passionsfruchtsaft
- 4 cl Orange Juice
- 4 cl Ananas Juice
- Zitronenmelisse
- Orangenscheibe
- Zitronenscheibe

- Ananasscheibe

Zubereitung: Flüssige Zutaten im Shaker mit Eis schütteln. Ins Glas seihen und mit Melisse und Fruchtscheiben garnieren

#### **6.242 Up to Date**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Canadian Club Whisky
- 2 cl Dry Sherry
- 2 Spritzer Orangenlikör
- 1 Spritzer Angostura Bitter
- 1 Cocktailkirsche

Zubereitung: Die ersten 4 Zutaten mit Eiswüefeln rühren, ins Glas abseihen, die Kirsche hinzufügen.

#### **6.243 Velvet Hammer**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Cointreau
- 2 cl Creme de Cacao Weiß
- 4-6 cl Sahne

Zubereitung: Mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in eine Cocktailschale abseihen.

#### **6.244 Vermouth Cassis**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Vermouth Dry
- 2 cl Creme de Cassis
- Sodawasser
- Zitronenschale

Zubereitung: Vermouth und Cassis mit Eiswürfeln in ein Longdrinkglas gießen, mit Sodawasser auffüllen und leicht verrühren. Zitronenschale abspritzen und dazugeben.

#### **6.245 Vermouth-Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Vermouth rot
- 2 cl Vermouth weiß
- 1 cl Vermouth dry
- 1 cl Gin
- 2 Spritzer Grenadine
- 2 Spritzer Angostura
- 2 Spritzer Orangen Bitter
- 1 Cocktailkirsche

Zubereitung: Mit zerkleinertem Eis im Mixglas schnell rühren, abseihen und mit der Kirsche verzieren.

#### **6.246 Virgin Bird**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Batida
- 2 cl Havanna Club Rum
- 8 cl Ananas Juice

Zubereitung: Zutaten mit Eiswürfeln shaken kräftig shaken, ins Glas seihen und mit Ananas garnieren.

#### **6.247 Volga Boatman**

Zutaten: (1 Portion)

- Saft eiener 1/2 Orange
- 9 cl Wodka

- 1 Tl Kirschwasser
- 3-4 Eiswürfel

Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixbecher füllen, und den Shaker darüberstülpen. Kräftig schütteln. in ein gekühltes Cocktailglas abseihen.

### 6.248 Vulcan

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl ungekühlter Himbeergeist
- 2 cl Curacao Blue
- Sekt
- Cocktailkirsche
- Orangenschale

Zubereitung: Himbeergeist und Curacao Blue in eine Schale geben und unter leichtem Rühren anzünden. Öl einer Orangenschale abspritzen und dazugeben und Sekt dazu.

### 6.249 Ward Eight

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Bourbon
- 2 cl Orange Juice
- 1 cl Grenadine
- 1 cl Lemon Juice

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In vorgekühlte Cocktailschale geben.

**6.250 West Indian Punch**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl brauner Rum
- 2 cl Bananenlikör
- 3 cl Orange Juice
- 3 cl Ananas Juice
- Saft einer 1 Limette
- Muskat

Zubereitung: Die Zutaten im Shaker auf gestoßenem Eis schütteln. In Longdrink-Glas geben und mit gestoßenem Eis auffüllen. Muskat darüberreiben.

**6.251 Whiskey Cream**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Sahne
- 2 cl Southern Comfort
- 2 cl Creme de Cacao weiß

Zubereitung: Alle Zutaten im Shaker mit Eis schütteln In Cocktailschale abseihen

**6.252 Whiskey Sour**

Zutaten: (1 Portion)

- 4-6 cl Bourbon
- 2-3 cl Lemon Juice
- 1-2 cl Zuckersirup
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In ein Sour-Glas oder Whisky-Tumbler mit Eis füllen; obenauf eine Cocktaalkirsche.

**6.253 Whiskey Sour 2**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Bourbon Whiskey
- 3 cl Zitronensaft
- 3 cl Zucker
- 1/2 Orangenscheibe
- 1 Kirsche

Zubereitung: Whiskey, Saft un Zucker mit Eis im Shaker kräftig Schütteln, in einen kleinen Tumbler mit Eis gießen und mit Orangenscheibe und Kirsche dekorieren. Auch Longdrick.

**6.254 Whisky Highball**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Whisky
- 2 Eiswürfel
- 12-18 cl kaltes Sodawasser oder Ginger Ale

Zubereitung: Whisky und Sodawasser bzw. Ginger Ale in ein Glas füllen und leicht umrühren. Anschliessend das Eis hinzugeben.

**6.255 Whisky Tonic mit Frucht**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Whisky
- 3 cl Cointreau
- 2 gehäufte EL Orangenund Ananasstücke
- Tonic Water

Zubereitung: Whisky und Cointreau auf Eis mixen, ins Glas seihen, Früchte zugeben und mit eiskaltem Tonic Water auffüllen. Mit Spieß oder Cocktaillabel servieren.

**6.256 Whisky Twist**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Irish Whisky
- 1 cl Lemon Juice
- 1 Barlöffel Cherry Brandy
- 1 Barlöffel Himbeersirup
- Cocktailkirsche

Zubereitung: Flüssige Zutaten mit Eis gut verrühren In eine Cocktailschale abseihen und mit der Kirsche garnieren

**6.257 White Cloud**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 2 cl Creme de Cacao, weiß
- 2 cl süße Sahne
- 6 cl Ananas Juice

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit zerstoßenem Eis gefülltes Glas geben.

**6.258 White Lady**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Gin
- 2 cl Lemon Juice
- 2 cl Cointreau (Triple Sec)
- 1 Eiweiß

Zubereitung: Im Shaker auf Eis kräftig schütteln. In vorgekühlte Cocktailschale füllen.

**6.259 White Lady 2**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Gin
- 3 cl Cointreau
- 2 cl Zitronensaft

Zubereitung: Alle Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln, in ein Cicktailglas abseihen.

**6.260 White Russian**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Creme de Cacao
- 6 cl Wodka
- 2 Tl süße Sahne
- 3-4 Eiswürfel

Zubereitung: Alles in einen Mixbecher geben und den Shaker darüber. 6-7 mal kräftig schütteln. In ein gekühltes Cocktailglas abseihen.

**6.261 White Spider**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Wodka
- 3 cl weiße Creme de Menthe
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung: Alles in den Mixbecher geben und mit dem Barlöffel verrühren.

Abwandlung: Statt weißer Creme de Menthe kann auch grüne benutzt werden.

**6.262 Wodka Martini**

Zutaten: (1 Portion)

- 2 cl Vermouth dry
- 6 cl Wodka
- 2 cl Vermouth weiß
- Zitronenschnitz

Zubereitung: Zutaten mit zerkleinertem Eis shaken, ins Glas seihen. Mit Zitronenschnitz abspritzen und diesen mit ins Glas geben.

**6.263 Wolga Clipper**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl Wodka
- 2 cl Apricot Brandy
- 3 cl Orange Juice

Zubereitung: Alle Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln gut schütteln und in vorgekühlte Cocktailschale gießen

**6.264 Wunderbar-Spezial**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 2 cl Gin
- 2 cl Lemon Juice
- 1 cl Zuckersirup
- Sekt

Zubereitung: Glas mit Zuckerrand vorbereiten. Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In Glas geben und vorsichtig mit Sekt auffüllen. (!!)

**6.265 Yellow Bird 1**

Zutaten: (1 Portion)

- 3 cl brauner Rum (Jamaica)
- 3 cl weißer Rum
- 1 cl Tia Maria
- 4 cl Orange Juice
- Saft einer 1 Limette oder
- 2 cl Lemon Juice
- Cocktailkirsche
- Minzezweig

Zubereitung: Zutaten auf gestoßenem Eis im Shaker schütteln. In ein bis zur Hälfte mit gestoßenem Eis gefülltes Longdrink-Glas geben. Kirsche und Minze obenauf.

**6.266 Yellow Boxer**

Zutaten: (1 Portion)

- 5 cl Tequila
- 2 cl Galliano
- 2 cl Lime Juice
- 2 cl Lemon Juice
- Ein Spritzer frischen Orange Juice

Zubereitung: Zutaten auf Eis kräftig schütteln. In ein mit gestoßenem Eis gefülltes Ballon-Glas geben.

**6.267 Yellow Fever**

Zutaten: (1 Portion)

- 4 cl Wodka
- 2 cl Galliano

- 6 cl Pineappel Juice
- 1 Spritzer Zitrone
- Ananasscheibe
- Cocktaalkirsche

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit gestoßenem Eis gefülltes Glas geben. Mit Ananasscheibe und Cocktaalkirsche garnieren.

### **6.268    Zeus Cocktail**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl Campari
- 3 cl Wodka
- 2 Eiszwürfel
- 1 Streifen Zitronenschale

Zubereitung: Campari, Wodka und Eiszwürfel in ein Old- fashioned-Glas füllen und umrühren. Über dem Glas das Öl der Zitronenschale auspressen und die selbe ins Glas geben.

### **6.269    Zombie**

Zutaten: (1 Portion)

- 6 cl brauner Rum
- 2 cl hochprozentiger brauner Rum
- 2 cl weißer Rum
- 2 cl Kirschlikör
- 2 cl Grenadine
- 2 cl Orange Juice
- Amarenakirschen
- Orangenviertel

Zubereitung: Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit gestoßinem Eis gefülltes Glas geben. Mit Amarenakirschen und Orangenviertel garnieren.