

Teil 2 - bis 26.08.2003



Rezeptliste:

Risotto Rumfort
Apfelbeignets
Chinesische Reisnudeln mit Rindfleischstreifen und Tofu
Marinierte Rettichstreifen
Erbsencremesuppe
Garnelenspieße mit Mango und Banane
Gratinierte Nudelrollen mit ligurischem Gemüse
Ruccola-Zucchini-Salat mit Pinienkernen
Rumpsteak mit Sauerrahmsauce und grünem Pfeffer
Kräuterbutter
Salat von Pilzen und Mispeln mit Fisch
Buttermilchshake
Wikinger-Spieße
Putenröllchen in Buttermilch geschmort
Bagel
Frisches Gemüse
Reibekuchen à la Lindenstraße
Klassische Reibekuchen
Kräuterschmand
Meerrettich-Dipp

Blätterteig-Pilzpastete
Blütensalat
Erdbeer-Kirsch-Pfirsichbowle
Schichtsalat
Speckpflaumen
Rüdesheimer Asbach Uralt Eintopf
Verschiedene Marinaden für das Fleisch
Walnusspesto und Pesto mit getrockneten Tomaten und Mandeln
Insalata Caprese
Rucola-Spaghetti mit Limonen-Sauce
Melonen-Wodka-Eis-Körbchen
Warmer Nudelsalat mit Radicchio und Huhn
Vanilleeis mit Balsamico und Schattenmorellen
Nudeln selbstgemacht mit Ricotta-Bärlauch-Füllung
Farfalle al forno mit Mangold und Chorizo
Sangria
Satéspeße mit asiatischer Ratatouille
Gefüllte Paprikaschoten mit Kresseschmand und Zimtreis
Kullerpfirsich
Warme Klopse auf Tomatensalat und Kapern- Zitronenjoghurt
Frühlingsrolle mit Kaninchen
Frühlingsrollendip
Polentanocken mit Gorgonzola al forno
Minisalami-Frittata mit Kartoffeln
Anitpasti-Schaschlik
Frischkäsebällchen mit Koriander-Tandoori-Dip
Cosmopolitan
Chicorèeschiffchen
Orangen-Chicorée mit Schinken
Geflügelsalat mit Sambal und grünem Spargel
Salat von Papaya und Zitrusfrüchten mit Minz- Kardamondressing
Fruchtshake
Pfannkuchentorte
Blatt- und Gemüsesalat mit Joghurt-Dressing
American Barbecue, Chicken, Pork
Ami Land Krautsalat
Frühlingsgemüse mit pochiertem Ei
Erdbeeren mit Sauerampfercreme
Flotter Dreier
Lauwarmer Tunfisch auf Kafir-Limetten mit Risotto
Ziegenquark - Erdbeertorte

Risotto Rumfort

Zutaten:

400g Risottoreis
1l Geflügelbrühe
150ml Weißwein
120g Butter
4 EL Olivenöl
120g Parmesan
120g Serranoschinken
6 EL Oliven ohne Kern
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian

Zubereitung:

Topf aufsetzen und Olivenöl hineingeben. Die Schalotten schälen und würfeln, Knoblauchzehen andrücken und mit den Schalotten in das Olivenöl geben. Eine Minute schwitzen lassen und dann Reis und Thymian hinzugeben. Erneut eine Minute schwitzen lassen, daraufhin salzen und pfeffern. Mit Weißwein ablöschen, wegreduzieren, bis der Reis fast anfängt zu braten. Nun nach und nach die heiße Brühe hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist, dann kochen lassen und rühren. Diese Masse muss immer bewegt werden, immer wieder Brühe hinzu, weiterkochen, umrühren, Brühe und so weiter...

Nach ca. 14 min. geben wir in den Risotto die Oliven, die Butter und den geriebenen Parmesan hinzu. Noch fünf Minuten weiterkochen unditerrühren. Er sollte jetzt eine cremige Konsistenz haben. Den Risotto anrichten und den Serrano drüberzupfen.

Apfelbeignets

Zutaten:

2 Eier
140ml Milch
2 Messerspitzen Salz
2 Messerspitzen Backpulver
2 Messerspitzen Zimt
100g Mehl
2 EL Zucker
1/4l Pflanzenöl
Mehl
2 mittelgroße Äpfel
1 kleine Dose Ananas

Zum Wenden:

2 EL Zucker
1 EL Zimt

Für die Sauce:

100ml Milch
1-2 EL Nutella
Erdbeermarmelade

Zubereitung:

Milch, Ei, Salz, Backpulver, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Mehl sieben und nach und nach unter Rühren in die Schüssel geben. Teig durch ein feines Sieb schütten, damit alle Klümpchen verschwinden.

Milch im Topf erwärmen und mit Nutella zu einer Sauce verrühren.

2 Äpfel mit einem Apfelausstecher vom Kerngehäuse befreien. Die Äpfel in Ringe schneiden. Die Ananas abschütten und auf einem Küchenpapier abtropfen.

Pfanne aufstellen und viel Olivenöl hineingeben. Die Äpfel und Ananas mehlieren, und durch den Backteig ziehen, so dass die Scheiben mit dem Teig umgeben sind.

Diese in die heiße Pfanne geben und alles zwei Minuten lang goldgelb backen. Nun aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die abgetropften Beignets in der Zimt- und Zucker-Mischung wenden. Auf einen Teller anrichten und die Nutellasauce außen herum ziehen und mit einem Klecks Marmelade dekorieren.

Chinesisch schnell und leicht

Chinesische Reismudeln mit Rindfleischstreifen und Tofu

Zutaten:

350g Mie Nudeln
3 Pak. Choi geschnitten
150g Tofu in Würfeln
300g Rinderfilet oder Entrecote
3 Lauchzwiebeln geschnitten
1 EL Honig
200g Sojasprossen
3 frische Chilischoten
5 EL helle Sojasauce
200g Shiitakepilze (geschnitten)
1 Bd. Koriander (gehackt)
2 EL Austernsauce
150g Palmherzen geschnitten
3 Knoblauchzehen
2 EL Sesamöl
100g Erdnüsse gesalzen und geröstet
Salz
1 EL Suchang Hot Pepper Paste

Zubereitung:

Das Rindfleisch in Streifen schneiden und mit den Saucen, Knoblauch, Paste und Honig marinieren und dann den Tofu hinzugeben. Das Rindfleisch nicht salzen, da es sonst zu viel Wasser verliert und trocken wird. Die Mienudeln in Salzwasser ca. 2- 3 Minuten gar kochen und kurz abschrecken. Das Rindfleisch sowie den Tofu trocken legen. Dann das Fleisch in einem Wok mit Sesamöl scharf anbraten, danach das Gemüse und die Pilze hinzu geben und ebenfalls braten, so dass alles schön knackig

bleibt. Kurz vor Ende den Tofu hinzugeben und anbraten. Erdnüsse, Chili und Koriander hinzugeben. Mit der restlichen Marinade und etwas Wasser ablöschen.

Beilage:

Marinierte Rettichstreifen

Zutaten:

1/2 frischer Rettich
Saft einer Limone

Zubereitung:

Den Rettich in hauchdünne Scheiben schneiden und mit etwas Limonensaft und etwas Zucker marinieren. Der Zucker mildert die Schärfe und die Säure.

Essen für die Bikinifigur Erbsencremesuppe

Zutaten:

450g TK-Erbsen
3/4l Gemüsebrühe
2 EL Schmand
2 kleine oder 1 große Zwiebel
2-4 Stängel Minze (in Streifen geschnitten)
Muskat (gerieben)
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Erbsen und die Brühe dazugeben. Aufkochen lassen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Erbsensuppe pürieren und den Schmand einrühren. Dann die Suppe durch ein feines Sieb passieren. Die Suppe wieder aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Minze abschmecken.

Erbsenpaste

Zutaten:

alles, was nach dem Passieren im Sieb hängengeblieben ist
1 EL Frischkäse
Zitronensaft

Zubereitung:

Reste mit Frischkäse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Diese Paste kann wunderbar als Brotaufstrich oder Dipp benutzt werden.

Dazu: **Garnelenspieße mit Mango und Banane**

Zutaten:

8-16 große Garnelen (ohne Darm und Schale)
1 reife Mango
8 Holzspieße
1 Banane
1 Zitrone, Saft

Zubereitung:

Holzspieße in kaltes Wasser legen (dadurch verbrennt das Holz später beim Braten nicht)

Banane schälen und in 8 große Stücke teilen. Geschälte Mango in 16 Würfel schneiden. Mango, Garnelen und Banane aufspießen. Die Spieße mit wenig Öl von beiden Seiten je 2 min. braten. Garnelen leicht salzen und schnell zur Erbsensuppe servieren.

Nudeln gerollt

Gratinierte Nudelrollen mit ligurischem Gemüse

Zutaten:

14 Lasagneblätter
1 1/2 Aubergine
2 Stängel Rosmarin
3 Schalottenwürfel
2 EL Fertig-Nudelsauce
2 EL geröstete Pinienkerne
1 1/2 Paprika rot
3 Knoblauchzehen
1/2l Sahne
1 1/2 Paprika gelb
1/2 Bund Basilikum
300g Blauschimmelkäse

1 1/2 Zucchini
4 Stängel Thymian
5 Eigelb
10 EL Olivenöl für alles
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Die Lasagneblätter in Salzwasser und Olivenöl weich kochen und trocken legen (am besten auf einem Tuch). Die Auberginen der Länge nach halbieren und mit Olivenöl gut beträufeln, mit Salz und Pfeffer gut würzen und mit Thymian und Rosmarin belegen. Auf ein geöltes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C abschieben, bis sie weich sind. Mit Hilfe eines Löffels das Innere der Aubergine heraus kratzen. Die Schalotten in Olivenöl anschwitzen und die Auberginenmasse hinzu geben. So lange dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr da ist, dann mit der Tomatensauce abbinden.

Die Paprika und Zucchini in ganz feine Würfel schneiden (schmeckt am besten, da dann mehr Gewürz aufgenommen werden kann) und ebenfalls im Olivenöl gar braten. Dann würzen und zusammen mit gehackten Pinienkernen und gehacktem Basilikum zu der Auberginenmasse geben.

Die Lasagneblätter der Länge nach halbieren und die Auberginenmasse darauf gleichmäßig streichen, dann zu kleinen Rollen formen.

In eine gebutterte Form den Rest der Auberginenmasse geben und darauf die Nudelrollen nebeneinander stellen. Die Eigelb in die Sahne mixen und dazu einen Teil des Käse mixen, würzen und über die Rollen geben. Käse darauf streuen und in den vorgeheizten Ofen abschieben.

Backzeit 180°C, 20 - 30 min.

Beilage: **Ruccola-Zucchini Salat mit Pinienkernen**

Zuaten:

2 Bund Ruccola
2 EL geröstete Pinienkerne
3 EL Balsamico
2 kleine Zucchini
6 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl und Pinienkernen die Vinaigrette anrühren. Abschmecken und über den Rucola - Zucchini Salat geben.

Rumpsteak mit Sauerrahmsauce und grünem Pfeffer

Zutaten:

4 Rumpsteaks à 250g
4 Zehen Knoblauch
4 Maiskolben
4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin
4 EL Weinbrand
300g Sauerrahm
40g Zwiebeln
6 EL Butter
4 EL Brühe
1,5 EL grüner Pfeffer
Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 80°C einstellen. Den Knoblauch ungeschält auf die Arbeitsplatte geben und mit einem Messer andrücken.

Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne auf den Herd stellen und heiß werden lassen.

Das Öl hineingeben und darin die Steaks rundherum anbraten.

Die Hitze reduzieren und ca. 3 min. weiterbraten, dann die Kräuter, Knoblauch und einen Esslöffel Butter dazugeben und 2 min. weiterbraten. Dabei die Steaks 1-2 mal wenden.

Nun die Steaks in eine kleine Auflaufform geben, mit dem Knoblauch, den Kräutern und dem Fett aus der Pfanne übergießen und in den Backofen schieben.

Die Pfanne ohne zu reinigen wieder auf den Herd stellen. Jetzt die Butter, die Brühe, und den grünen Pfeffer in die Pfanne geben und 5 min. anschwitzen. Danach mit Weinbrand ablöschen und mit 50 ml Wasser aufgießen. Kocht der Fond in der Pfanne, den Sauerrahm dazugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren.

Auf passende Konsistenz (so wie man es selbst am liebsten mag) reduzieren lassen und mit dem Steak servieren.

Die Maiskolben in heißem, gezuckerten Wasser 10 min. kochen lassen. Dann in einer Pfanne mit Butter anschwanken. Auf den Teller legen und eine Flocke Kräuterbutter draufgeben.

Dazu: **Kräuterbutter**

Zutaten:

250g Butter
3 Stängel Blatt Petersilie
1 Schale Gartenkresse
1/2 Bund Kerbel
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe

1 EL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
Curry

Zubereitung der Kräuterbutter:

Alle Gewürze abzapfen und klein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Die weiche Butter mit den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Curry) vermischen und abschmecken. Die ganze Masse auf zwei Schüsseln verteilen. In die eine Schüssel die Kräuter hinzugeben (Blatt Petersilie, Gartenkresse, Kerbel, Thymian, Rosmarin) und verrühren. In die andere Schüssel das Paprikapulver geben und gut verrühren. Nun haben wir eine grüne und eine rote Buttermischung. Jetzt breiten wir Alufolie aus und streichen erst die grüne Buttermischung aus und dann darauf die rote. Dann rollen wir die Alufolie zusammen und drehen die beiden Enden zusammen.
Nun ab in den Kühlschrank und eine Stunde erkalten lassen.

Gold-Rosi kocht: Salat von Pilzen und Mispeln mit Fisch

Zutaten:

200g Austernpilze
10 Kirschtomaten
4 Schalotten
200g Pfifferlinge
2 EL Schnittlauch
2 Knoblauchzehen
200g Steinchampignons
700-800g Rotbarschfilet
2 EL Petersilie
1 Bd. grüner Spargel
3 EL Balsamico
100g Bauchspeck
6 EL Olivenöl
10 Mispeln
Salz, Pfeffer, Zucker
Walnussbrot

Zubereitung:

Bauchspeck und Schalotten in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Die Pilze in Stücke schneiden (Würfel oder Streifen) und mitbraten, dann geviertelte Tomaten hinzugeben, kurz mit anschwenken (dadurch geben sie mehr Flüssigkeit ab und man hat zusätzlich eine Sauce). Danach in eine Schüssel geben. Den Spargel schälen und kochen, danach in etwa 2-3 cm lange Stücke schneiden und mit den geviertelten Mispeln ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Balsamico und Olivenöl, sowie den Gewürzen abschmecken. Rotbarschfilets portionieren und würzen,

mehlieren und mit Knoblauch und Thymian anbraten.
Schnittlauch und Petersilie hinzugeben und schon ist es fertig.
Als Beilage Walnussbrot servieren.

Dazu: **Buttermilchshake**

Zutaten:

2 Bananen
1l Buttermilch
100g Haselnusskerne
Zitronensaft und Abrieb einer Zitrone

Zubereitung:

Alles pürieren und in Gläser füllen. Enthält viel Kalzium!

Wikinger-Spieße

Zutaten:

250g Lammhüfte
2 Paprika rot und gelb
Zucker, Salz und Pfeffer
250g Schweinenacken
3 Zwiebeln
Öl zum Braten
4 Scheiben geräucherter Speck (ca. 0,4 cm dick)
4 Knoblauchzehen
4-8 Metallspieße
Thymian
300ml Met
Soßenbinder

Beilage: 4 Knödel

Zubereitung:

Lammhüfte und Schweinenacken in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht plattieren.
Paprika entstrunken, entkernen und in gleich große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und halbieren. Dann 2 äußerste Zwiebelhüllen halbieren. Vom Speck die Schwarte und die Knorpel entfernen und halbieren.
 $\frac{3}{4}$ gelbe und rote Paprika für den Spieß benutzen, den Rest beiseite legen.
Kartoffelklöße vierteln.
Nun alles aufspießen. salzen und pfeffern
Restliche Paprika und Zwiebel grob würfeln.
Spieße in einem Bräter anbraten. Dann Paprika, Zwiebeln und angedrückten

Knoblauch zufügen.

Oben drüber den Thymian streuen.

Das Ganze für 6-8 Minuten in einen 200°C vorgeheizten Ofen schieben.

Nach den 8 Minuten das Ganze mit Honigmet ablöschen und noch mal für 4 min in den Ofen schieben.

Die Spieße auf einen Teller geben und in den Ofen schieben um alles warm zu halten.

Tipp: Ofen aus und Ofentür auf.

Flüssigkeit im Bräter aufkochen und mit Soßenbinder abbinden, je nach Geschmack.

Abschmecken. Spieße wieder in die Soße und ab auf den Tisch.

Köche köcheln: **Putenröllchen in Buttermilch geschmort**

Zutaten:

4 Putenschnitzel

4 Zweige Rosmarin

1 Bund Salbei

2 EL Senf

1,5l Buttermilch

50g zerlassene Butter

Butterschmalz zum Braten

3 TL Speisestärke oder Mehl

Rouladengarn zum Binden

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Putenschnitzel innen salzen, pfeffern und mit Senf einreiben. Einige abgezupfte Salbei - und Rosmarinblätter verteilen. Die Schnitzel zu einem Röllchen rollen und mit Zahnstocher stabilisieren. Außen mit Butter einpinseln, salzen, pfeffern und bei mäßiger Hitze in Butterschmalz von allen Seiten anbraten.

In der Zwischenzeit die Buttermilch mit der Stärke verrühren und langsam aufkochen. Die Röllchen mit der Buttermilch aufgießen, salzen und pfeffern, sowie die restlichen Kräuter dazulegen. Bei milder Hitze im Ofen - d.h. ca. 150° C - 170°C Ober / Unterhitze- oder auf der Platte 20min schmoren, dabei öfter drehen und übergießen. Wenn sie gar sind, entnehmen und mit Gemüse reichen.

Beilagen:

Frisches Gemüse

Zutaten:

3 Karotten

1 Staudensellerie

1 Salatgurke

Zubereitung:

Alles in Scheiben schneiden und in Öl anbraten und mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Beilage 2: **Bagel**

Zutaten:

1 Packugn Frischkäse
2 Paprikaschoten
3 Bagel

Zubereitung:

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl marinieren.

Kräuter hinzugeben und ca. 20min mit den Putenröllchen in den Backofen geben. Danach die Paprika in Streifen schneiden, den Bagel mit Frischkäse bestreichen, Paprika drauf und fertig.

.....
....

<http://www.gfra.de/usfood/cgi-bin/arten.cgi>

Bagel stammen aus der jüdischen Küche und sind eine wahre Wohltat für Europäer, die das US-typische Papp-Brot einfach nicht mehr ertragen können. Die Hefeteig-Kringel werden süß oder herzhaft belegt und sind so richtig was zum Kauen. Man findet Sie in den USA in "Delis" oder in Frühstücks-Cafes.

Bagel - Grundrezept

500 g Mehl
2 gestr. TL Trockenhefe
1,5 EL Zucker
1 TL Salz
2 EL Öl
Backpapier für das Backblech

Das Mehl mit Trockenhefe mischen. Zucker, Salz und 340 ml lauwarmes Wasser, Öl hinzufügen, mit einem elektrischen Handrührgerät zu einem elastischen Teig rühren. Das kann durchaus 10 Minuten dauern! Etwas Mehl über den Teig stäuben, abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig zu 8 Kugeln formen und nochmals eine Viertelstunde ruhen lassen. Die Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestäuben. Ein Backblech einfetten. Aus den Teigkugeln Bagels formen: Einen Kochlöffelstiel durch die Mitte bohren und das Loch durch kreisende Bewegungen erweitern. Es soll etwa 4 cm groß sein. Die Bagels mit ausreichendem Abstand (da sie noch aufgehen), nebeneinander auf das Blech legen. Abdecken und wieder eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. In

einen breiten Topf zur Hälfte Wasser füllen und zum Kochen bringen. Jeweils zwei "Rohlinge" mit der Oberseite nach unten in das kochende Wasser legen, etwa 30 Sek. ziehen lassen, umdrehen und nochmals ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und auf das Blech legen. Auf dem mittleren Einschub des Backofens gut 20 Minuten hellbraun backen.

.....

.....

Reibekuchen à la Lindenstraße

Klassische Reibekuchen

Zutaten:

1 Zwiebel
3 Eigelb
1 Messerspitze Ascorbinsäure (damit die Masse nicht braun wird)
600g Kartoffeln (festkochend)
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Für die Reibekuchen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen. Kartoffeln auf der Haushaltsreibe mittelfein raspeln. Mit Zwiebelwürfeln, Ascorbinsäure und Eigelb verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Portionsweise ca. 16 kleine knusprige Reibekuchen braten, dabei zwischendurch einmal wenden. Reibekuchen mit Apfelmus reichen.

Kartoffel-Zucchini-Reibekuchen mit Räucherlachs

Zutaten:

1 Zwiebel
100g Emmentaler
250g Räucherlachs in Scheiben
400g Kartoffeln (festkochend)
2 Eigelb
8 EL Pflanzenöl zum Braten
1 Messerspitze Ascorbinsäure
150g Zucchini
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Für die Reibekuchen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen. Kartoffeln, Zucchini und Käse auf der Haushaltsreibe mittelfein raspeln. Mit Zwiebelwürfeln, Ascorbinsäure und Eigelb verrühren und mit Salz, Pfeffer und

Muskatnuss kräftig würzen. Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Portionsweise ca. 16 kleine knusprige Reibekuchen braten, dabei zwischendurch einmal wenden. Reibekuchen mit Kräuterschmand und Räucherlachs servieren.

Haferflocken-Nuss-Reibekuchen

Zutaten:

1 Zwiebel
1 EL Mehl
8 EL Pflanzöl zum Braten
400g Kartoffeln (festkochend)
6 EL Haferflocken (körnig)
60g Cashewkerne
1 Messerspitze Ascorbinsäure
2 Eigelb
2 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Für die Reibekuchen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen. Kartoffeln auf der Haushaltsreibe mittelfein reiben. Mit Zwiebelwürfeln, Ascorbinsäure und Eigelb verrühren und mit Haferflocken und kleingehackten Cashewkernen und Mehl verrühren. Und zu guter letzt kleingehackter Rosmarin unterheben. Nun mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Portionsweise ca. 16 kleine knusprige Reibekuchen braten, dabei zwischendurch einmal wenden. Dazu den Meerrettich-Dipp reichen.

Dazu: **Kräuterschmand**

Zutaten:

1 Bund Schnittlauch
je 1/2 Bund Dill und Kerbel
200g Schmand
1 unbehandelte Zitrone (Abrieb und Saft nach Geschmack)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Kräuterschmand Schnittlauch in Röllchen schneiden, Dill und Kerbel fein hacken. Schmand und Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

Meerrettich-Dipp:

Zutaten:

200g Schmand
1 EL Meerrettich (gerieben)
1 Spritzer Zitronensaft nach Geschmack
2 TL grober Senf
1 TL Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und verrühren.

Tipps & Tricks:

Kartoffeln sind ein ideales Grundnahrungsmittel. Sie bestehen zu 75 Prozent aus Wasser und enthalten fast kein Fett, dafür aber viele leicht verdauliche Kohlenhydrate und hochwertiges, pflanzliches Eiweiß.

Gartenparty

Blätterteig-Pilzpastete

Zutaten:

Kastenkuchenform
1 Lauch
2 Schalotten
250ml Sahne
4 Eier
500g Pilze (je nach Geschmack und Saison)
Blätterteig
Olivenöl
Muskat
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kuchenform buttern und mit dem Blätterteig auslegen (guten Rand stehen lassen). Die Pilze in Olivenöl anbraten und würzen. Sollte zuviel Flüssigkeit entstehen, auf ein Sieb geben. Danach Sahne und Eier mischen, leicht würzen und zu den Pilzen geben, ebenso den angedünsteten Lauch, alles gut mischen und in die

Form geben. Danach einen Blätterteigdeckel darauf legen und mit Eigelb bestreichen.
Im vorgeheizten Ofen bei 200-220 Grad ca. 25 Minuten backen.

Dazu: **Blütensalat**

Zutaten:

1 Felice (Kreuzung aus Frisee- und Eisbergsalat)
300g Löwenzahnsalat
100g Gänseblümchenblüten
1 Eichenblatt
1/2 Bund Zitronenmelisse
100g Kapuzinerkresseblüten
1 EL Honig
100g geröstete Erdnüsse
100ml Himbeerdressig
Salz, Pfeffer
200ml Traubenkernöl

Zubereitung:

Den Salat waschen und klein zupfen, die Blüten hinzugeben. Aus Honig, Essig, Gewürzen und Öl leichte Vinaigrette herstellen, den Salat darin leicht marinieren und die Nüsse darüber streuen.

Erdbeer-Kirsch-Pfirsichbowle

Zutaten:

500g Zucker
2l trockener Weißwein
1l trockener Sekt
300g Kirschen
200g Pfirsiche
500g Erdbeeren
1/2 Bund Zitronenmelisse

Zubereitung:

Obst klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit Zucker und Weißwein auffüllen. Als letztes den Sekt und Eiswürfel dazugeben und mit gehackter Zitronenmelisse garnieren.

Schichtsalat

Zutaten:

4 Rotweingläser
1 kleine Dose Mais
1 rote Paprika
1 Porree
4 Scheiben gekochter Schinken
4 Scheiben Käse (Gouda)
1 kleiner Eisbergsalat

Dressing:

8 EL Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Salz, Zucker
Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Die Zutaten für das Dressing vermengen und abschmecken. Paprika, Porree, Schinken, Käse, Eisbergsalat - alles in feine Streifen schneiden. Jetzt die Zutaten auf die Gläser verteilen. Zuerst den Mais, dann Paprika, dann Porree, dann Schinken, dann Käse, am Schluß Eisbergsalat. Kurz vor dem Servieren das Dressing oben drauf geben.

Snack oder Beilage für den Salat: **Speckpflaumen**

Zutaten:

14 kalifornische Trockenpflaumen
7 Scheiben Bauchspeck (geräuchert)
Öl, Zahnstocher

Zubereitung:

Speckscheiben halbieren, die Pflaumen damit umwickeln und mit Zahnstochern fixieren. In Pflanzenöl knusprig braten.

Rüdesheimer Asbach Uralt Eintopf

Zutaten:

2 Karotten
1 Porree
1 EL grüner Pfeffer
200g geräucherter Bauchspeck
8cl Asbach Uralt
0,8l Instant Rinderbrühe

2 Äpfel
200g Sauerrahm
8 Frankfurter Würstchen
200g Schmelzkäse
Salz, Pfeffer, Pflanzencreme zum Braten

Zubereitung:

Porree waschen und in Ringe schneiden. Karotte schälen und in Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden. Apfel in Würfel schneiden. Speck, Porree, Karotten, Apfel in Pflanzencreme anbraten, den grünen Pfeffer und Salz zugeben. Wenn alles leicht Farbe hat, mit Weinbrand ablöschen und mit Rinderbrühe auffüllen. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen, in dieser Zeit die Würstchen und den Schmelzkäse klein schneiden. Eintopf noch mal abschmecken und mit dem Schmelzkäse, Würstchen und Sauerrahm verfeinern. Als Beilage schmeckt Walnussbrot.

Verschiedene Marinaden für das Fleisch

Zutaten Tandoori-Zitronengras Marinade für Fisch, Geflügel, Riesengarnelen, Schweinefleisch, Kalb und Rind:

4 EL rote Tandooripaste
4 EL Olivenöl
4 St. Zitronengras

Zubereitung:

Tandoori mit Olivenöl verrühren. Zitronengras in Stücke schneiden, die Länge der Stücke richtet sich nach der Größe des Grillgutes. Zitronengras sollte nicht viel länger als die Steaks oder Filets sein, da es sonst beim Grillen verbrennt. Grillgut mit Zitronengras spicken (piercen) und mit dem Tandooriöl einstreichen.

1 - 2 Stunden ziehen lassen und viel Spaß beim Grillen.

Zutaten Senf-Backpflaumenmarinade für Schweinefleisch oder Rindfleisch:

100g Backpflaumen
4 EL Weinbrand
3 EL Senf, scharf

Zubereitung:

Backpflaumen klein schneiden, mit Portwein und Senf im Mixer pürieren. In die Steaks Tasche schneiden und mit Senf - Backpflaumenmasse füllen. Jetzt ganz normal würzen.

Zutaten Rumfort (die Gelegenheit nutzen und den Kühlschrank aufräumen). Für Schweine-, Rind-, Kalb-, Lammfleisch und Krustentieren:

4 EL Ketchup
1 EL Olivenöl
1 EL Pesto
1 EL Sojasauce oder Worcestershiresauce

1 EL Chilisauc
1 EL Chili für Chickensauce

Zubereitung:

Den Rest kann man variieren, alle Reste an frischen oder getrockneten Kräutern außer Dill. Was noch gut wäre sind: Paprikapulver oder Chayennepfeffer, Knoblauch, Chili for chicken Sauce, Speckreste usw.

Zutaten Knoblauch-Joghurt-Mayo Dipp:

2 Knoblauchzehen
150g Joghurt
150g Mayonaise

Zutaten Dipp von Tandooripaste und Mango:

2 EL Mango
2 EL Tandooripaste
2 EL Joghurt
2 EL Mayonaise

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und Grillgut damit bestreichen und gut 2 - 24 Stunden ziehen lassen.

Tipp:

Grillfleisch und Bratwürste eine Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen- das Aroma ist besser, das Fleisch saftiger.

Walnusspesto und Pesto mit getrockneten Tomaten und Mandeln

Zutaten Walnusspesto:

500g frische Tagliatelle
1/2 Zehe Knoblauch
70ml Walnussöl
70g Walnusskerne
1TL Honig
70ml Distelöl
70g Greyerzer (gerieben)
sehr wenig Salz

Zubereitung:

Walnüsse klein mixen und ohne Öl rösten. Knoblauch schälen und klein schneiden. Geröstete Walnüsse, Knoblauch, Honig, Öl und Salz in einen Mixer und schön durchmixen. Käse fein reiben und unter den Rest rühren. Noch mal abschmecken und fertig.

Zutaten Pesto mit getrockneten Tomaten und Mandeln:

250g getrocknete Tomaten in Öl
250g Parmesan, gerieben

700ml natives Olivenöl
80g Mandeln gehackt
Abrieb einer Zitrone

Zubereitung:

Tomaten abtropfen lassen und hacken. Das Öl nicht wegschütten, sondern aufheben. Die Mandeln ohne Öl rösten und mit den gehackten Tomaten und dem Tomatenöl, dem Olivenöl und dem Parmesan mixen. Zitronenabrieb drunterrühren und fertig.

Insalata Caprese

Zutaten:

4 reife Strauchtomaten
4 Mozzarella Kugeln
natives Olivenöl
Aceto Balsamico
Basilikum
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Abwechselnd auf einen Teller legen (rot weiß rot weiß). Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Balsamico und Olivenöl beträufeln und Basilikumblätter drüberstreuen.

Rucola-Spaghetti mit Limonen-Sauce

Zutaten:

400g Spaghetti
2 Zehen Knoblauch
8 Stangen Spargel
2 Limonen unbehandelt
3 Bund Rucola
Salz, Pfeffer
12 EL Olivenöl
120g gehobelter Parmesan
Zucker

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Limone heiß waschen, trocknen und abreiben. Die Limone auspressen. Limonensaft, fein abgeriebene Schale und 4 EL Olivenöl verrühren. Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Spargel schälen, halbieren und längst vierteln. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern.

Spargel in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Rucola dazugeben und mit Salz und

Pfeffer würzen.

Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit der Limonen-Vinaigrette unter die Rucola mischen. Dann noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola-Nudeln auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Melonen-Wodka-Eis-Körbchen

Melonen halbieren

Melonenstücke rauslösen, mit Wodka marinieren und alles wieder mit Pfirsich Maracuja-Eis auffüllen

Warmer Nudelsalat mit Radicchio und Huhn

Zutaten:

300g Gnocchinudeln

10 schwarze Oliven (entkernt)

1 TL Oregano (getrocknet)

1 kleiner Radicchio

300g Hühnerbrust (ohne Haut)

100ml Gemüsebrühe

Abrieb und ein Spritzer Saft einer Zitrone

1/2 Bund Basilikumblätter

4 EL Balsamico

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

Paprikapulver

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Tomaten vierteln, Hühnerbrust in Streifen schneiden und den Radicchio putzen, waschen und klein zupfen. Zwiebel schälen und würfeln.

Von den Zitronen die Schale abreiben und eine Zitrone auspressen.

Die Hühnerbrust in wenig Olivenöl anbraten und würzen. Tomaten, Oregano und Zitronenabrieb zugeben und mit Balsamico ablöschen.

Jetzt mit 100 ml Brühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Pfanne vom Herd nehmen, Nudeln unterschwenken. Und ganz am Ende den

Radicchioiterrühren. (sonst wird er braun).

Und schnell mit Basilikum garniert servieren.

Vanilleeis mit Balsamico und Schattenmorellen

Zutaten:

680g Schattenmorellen

5 EL Vanillepuddingpulver
5 EL Zucker
100ml Balsamico-Essig

Zubereitung:

Schattenmorellen abschütten. Topf aufsetzen und den Zucker hineingeben und karamellisieren. Dann mit Balsamico und Schattenmorellensaft ablöschen. Einredzieren lassen, so daß noch 2/3 der Flüssigkeit übrig sind. In den kochenden Fond den Vanillepudding hineingeben und die Schattemorellen hinzugeben.

Das Ganze über das Eis geben und geniessen.

Nudeln selbstgemacht mit Ricotta-Bärlauch-Füllung

Zutaten für den Nudelteig:

250g Mehl
4 Eigelb
30g Butter
2 Eier
1/2 TL Salz
1 TL Kurkuma
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das Mehl auf Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Salz, Butter, Olivenöl und Kurkuma mixen und in die Mulde geben. Von der Mitte aus vermischen bis das Mehl ganz unter gearbeitet ist. Den Teig kneten bis er glatt und elastisch ist, nach Bedarf noch Mehl oder Wasser zufügen. In Folie einwickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

TIPP: Wenn man eine Küchenmaschine hat geht es natürlich viel schneller.

Ricotta-Bärlauch-Füllung

Zutaten:

250g Ricotta
1 EL Butter
50g Parmesan (gerieben)
2 Eigelb
2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer
1 Bund Bärlauch

Zubereitung:

Bärlauch waschen, trocken schleudern, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten, ca. 1 Minute.

Butter und Thymian in einem kleinen Topf auf dem Herd hellbraun werden lassen. Bärlauch und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zucker abschmecken.

Die ideale Füllung für Ravioli oder Tortellini.

Den Nudelteig ganz dünn ausrollen. Mit dem übrigen Eiweiß bestreichen. In einer Hälfte die Füllung klecksartig verteilen, dann die andere Hälfte drüberklappen. Mit einem Glas die Ravioli eingrenzen und rundherum ausschneiden.

Viel Spaß !

Das ganze 5 Minuten in Salzwasser köcheln lassen.

Die Sauce der Wahl drüber.

Nudeln einmal spanisch: **Farfalle al forno mit Mangold und Chorizo**

Zutaten:

300g Farfalle

100g Chorizo (in Streifen geschnitten)

2 EL Oliven

1 Mangold

100g Manchego

1-2 Zehen Knoblauch

400ml Sahne

8 Blätter Basilikum

1 Zwiebel

2 EL Frischkäse (Paprikageschmack)

Salz, Pfeffer

1 EL Butter

Muskat

Zubereitung:

Farfalle in Salzwasser bissfest kochen. Mangold waschen, Strunk klein schneiden und Blätter in Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden, in Butter mit Mangoldstrunk anbraten. Mangoldblätter zugeben und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Das Ganze mit Sahne und Frischkäse auffüllen. 2 Minuten köcheln lassen.

Nudeln in Schüssel geben und mit der Sahne, der Mangoldmischung und Chorizo vermischen. Dann noch die Oliven unterheben. In eine gebutterte feuerfeste Form geben und den Manchego oben drauf reiben.

Ab in den vorgeheizten Ofen bei 180 - 200°C für ca. 20 Minuten.

Wenn das Essen aus dem Ofen kommt, die Basilikumblätter drüberzupfen.

Dazu: **Sangria**

Zutaten:

1l Rotwein
2 unbehandelte Orangen
1/2 Honigmelone
0,5 Liter Orangensaft
1 unbehandelte Zitrone
1/2 Bund Estragon
Zucker (nach Geschmack)

Zubereitung:

Die äußere Haut der Zitrone und der Orange mit dem Kartoffelschäler abschälen, das restliche Weiße mit Messer entfernen und die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden.

Äußere Schale und Fruchtstücke in eine Schüssel geben. Die Melone schälen und in Würfel schneiden, die Stücke auch in die Schüssel geben. Das Ganze mit Rotwein und Orangensaft auffüllen, kühl stellen und ca. ½ Stunde ziehen lassen.

Jetzt probieren und auf Wunsch zuckern. Sangria mit Eiswürfeln und Estragon servieren.

Satéspieße mit asiatischer Ratatouille

Zutaten:

400g Putenfleisch
1 Glas Satésauce
1 Becher Joghurt (fettarm)
24 Schaschlikspieße

Zutaten für die Marinade:

1 TL Curry
1 TL Koriander
4 EL Sojasauce
1 TL Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren.

Zutaten Ratatouille:

1 kleine Aubergine
2 EL weißer Sesam

200ml Tomatensaft
1 rote Paprika
1 EL Kokosraspel
2 kleine Zucchini
1 Zwiebel
1 kleiner Bund frischer Koriander
1 gelbe Paprika
4 EL Sojasauce
3-4 Zehen Knoblauch
1 EL frischer Ingwer
Salz, Pfeffer
Flüssigbutter

Zubereitung:

Das Gemüse für das Ratatouille waschen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in Pflanzencreme anbraten, wenn sie leicht Farbe nehmen die Zucchini, Paprika und Auberginen zugeben. Jetzt mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und nach ca. 2 - 3min. mit Sojasauce ablöschen und mit Tomatensaft auffüllen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 - 10min. fertig garen. In dieser Zeit das Putenfleisch in dünne Streifen schneiden und auf die Spieße verteilen. Die Spieße mit der Marinade einpinseln und in Flüssigbutter braten. Die Hälfte des Koriander zupfen und klein schneiden. Kokosraspeln und Sesam gemeinsam in der Pfanne rösten. Zum Ratatouille die kleingeschnittenen Korianderblätter geben. Die Hälfte vom Sesam und Kokosraspeln hinzugeben. Ratatouille anrichten, mit Kokosraspeln und Korianderblättchen und Sesam garnieren und mit Spießen servieren.

Satesauce und Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren und in einer Schüssel anrichten. Spieße dippen!

Gefüllte Paprikaschoten mit Kresseschmand und Zimtreis

Zutaten:

4 Gemüsepaprika, rot und gelb
Salz
weißer Pfeffer

Zutaten Füllung:

1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Chilischote
125g Mozzarella
2 Pfirsiche
200g fettreduzierter Frischkäse ("Du darfst")
01ltr Weißwein

4 Scheiben gekochter Schinken
1/2 TL Curry
Salz
weißer Pfeffer

Zutaten Beilage:
250g Vollkornreis
1 Zwiebel
2 Nelken
1 TL Zimt, gemahlen
1 Lorbeerblatt
Salz

Zutaten Kresseschmand:
200g Schmand
4 Schalen Kresse
1/2 TL Paprikapulver
150g fettarmer Joghurt
Salz
Zucker

Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Für die Füllung den Frühlingslauch waschen, klein schneiden. Die Pfirsiche in kleine Würfel schneiden. Chilischote und Schinken klein schneiden. Alle Zutaten mit Frischkäse mischen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikahälften von innen salzen, pfeffern und mit der Füllung füllen. In eine gebutterte und leicht gesalzene feuerfeste Form geben, mit etwas Weißwein angießen. Mozzarella würfeln und darüber verteilen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft 20min. schmoren. In dieser Zeit den Vollkornreis in $\frac{3}{4}$ ltr Wasser mit dem Zimt und gespickter Zwiebel 20 min kochen. Für den Schmand die Kresse mit einer Schere abschneiden mit Joghurt und Schmand mischen und mit Salz, Zucker, Paprika abschmecken. Paprikahälften auf Reis anrichten, Schmand außen rum und guten Appetit!

Tipp:

Die von Fachleuten empfohlene Temperatur zum Aufbewahren von Paprikaschoten ist 10 Grad, so halten sie sich bis zu einer Woche.

Kullerpfirsich

Zutaten:
4 Pfirsiche
1 Flasche Sekt

Zubereitung:

Süße, reife Pfirsiche sauber abreiben, mehrere Male mit einer silbernen Gabel durchstechen, in ein hohes Sektklas legen und mit eisgekühltem Sekt übergießen. Das Glas muss so breit sein, dass sich der Pfirsich durch die aufsteigenden Perlen des Sektes drehen kann.

Warum der Pfirsich kullert:

Die aus dem Sekt entweichende Kohlensäure steigt nach oben und dreht den Pfirsich dabei. Die Einstiche haben damit nichts zu tun.

Warme Klopse auf Tomatensalat und Kapern- Zitronenjoghurt

Zutaten:

600g Hackfleisch halb und halb

1 Zwiebel

Gespickte Zwiebel: 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken

2 Eier

4 Semmelknödel (ca. 4-5 Klöße im Paket, z.B. Pfanni)

Salz

Pfeffer

Zutaten Tomatensalat:

8 Tomaten

3 EL Balsamico

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel

6 EL Olivenöl

1 Bund Rucola

Zutaten Joghurt:

200g Joghurt, fettarm

2 EL Kapern (30g kleines Glas)

2 TL Honig

2 Zitronen, Abrieb von beiden und den Saft einer Zitrone

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Semmelknödel in der Hülle einweichen, Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Zwiebel, Semmelknödel und Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Gut durchrühren und kleine Klöße formen. In Salzwasser mit gespickter Zwiebel bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten garen (Wasser soll nicht mehr kochen wenn die Klöße eingelegt werden). In dieser Zeit die Kapern hacken, Zitrone abreiben. Joghurt mit Kapern und Zitronenabrieb glatt rühren und mit Salz, Honig, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf 4 Teller verteilen. Tomaten salzen, pfeffern und mit Balsamico, Olivenöl und Zwiebelwürfel vollenden. Obendrauf den Rucola geben. Klöße aus dem Wasser nehmen in die Mitte auf die Tomaten anrichten und mit Joghurt übergießen. Als Garnitur frische Blattsalate.

Frühlingsrolle mit Kaninchen

4 Kaninchenrückenfilets

2 Peperoni gehackt
1 Ei
1 Packung TK-Suppengemüse
1/2 Bund Koriander
2 EL Sesamöl
8 Frühlingsrollenteigblätter
2 - 4 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
4 EL Sojasauce
2 TL Ingwer, gehackt
Zucker, Öl zum Anbraten
2 EL Sojasauce für das Gemüse
2 TL schwarzer Sesam

Zubereitung:

Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Peperoni halbieren, Kerne heraus nehmen und klein schneiden. Ofen auf 200 - 220 °C vorheizen und Pfanne aufstellen. Kaninchenrücken parieren (Silberhaut abschneiden), klein schneiden und auf allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und würzen. Mit 4 EL Sojasauce ablöschen. Dann in eine Schüssel leeren.

Jetzt Knoblauch, Chili und Ingwer in die Pfanne, kurz schwenken und Gemüse dazu geben. Salzen, pfeffern, zuckern und mit Sojasauce und Sesamöl verfeinern. Vom Herd nehmen und zu dem Kaninchenrückenfilet geben und kurz abkühlen lassen.

Jetzt gehackten Koriander dazu geben und noch mal abschmecken. Ei verquirlen.

Frühlingsrollenteig mit Ei bepinseln, Füllung hinein geben und rund formen.

Anschließend mit Sesam bestreuen.

Im Ofen ca. 8 - 10 min. fertig backen.

Dazu: **Frühlingsrollendip**

Zutaten:

4 EL Asia Süß Sauer Sauce
1 TL gehackter Koriander
1 EL Ernussbutter
1 TL gewürfelter Peperoni

Zubereitung:

Alles miteinander vermischen und zu den Frühlingsrollen reichen. Kann auch warm gemacht werden.

Polentanocken mit Gorgonzola al forno

Zutaten:

340g Maisgrieß (Polenta)
2 Zweige Thymian
50g Parmesan
120g Parmesan, gerieben
2 Zweige Rosmarin
300ml Sahne
2 EL Butter
2 EL schwarze Oliven (entkernt)
12 Blätter Basilikum
2 EL Olivenöl
180g Gorgonzola
4 Tomaten
2-4 Zehen Knoblauch
1250 ml Wasser
Salz, Pfeffer,
Muskat, Gemüsebrühe

Zubereitung:

Für die Polenta 1250 ml Wasser mit dem Salz, Muskat, Gemüsebrühe in einem großen Topf mild abschmecken und zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß langsam einrieseln lassen. Dann den Maisbrei ca. 5-8 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Nun den Thymian und den Rosmarin abzupfen und klein schneiden und die kleingeschnittenen schwarzen Oliven zur Polenta dazugeben. 120 g Parmesan hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Weiter geht's mit der warmen Polenta:

Einen Esslöffel in Wasser tauchen und damit etwas Polentamasse abstechen. Diese in der Handfläche mit Hilfe des Löffels zu Nocken formen. Tomaten in Scheiben schneiden. Die Nocken in eine leicht bebutterte ovale Auflaufform einschichten, Immer abwechselnd mit Tomatenscheiben.

Die Gorgonzolawürfel und 50 g Parmesan gleichmäßig darüber verteilen und die Nocken mit der leicht gewürzten (Salz, Pfeffer, Muskat) Knoblauch-Sahne (Knoblauch und Sahne zusammenmixen) übergießen. Die Auflaufform in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben und 25-30 min. backen. Kurz vor dem Servieren die Nocken mit Basilikumstreifen bestreuen.

Das Getränk dazu: Prosecco Brizzler

Zutaten:

0,75l Prosecco
2 Zitronenkügelcheneis
1 Zitrone

Zubereitung:

Zitrone in Ecken schneiden und auf die Gläser verteilen, ein wenig Zucker darüber geben und etwas andrücken. Dann mit ein wenig Zitronenkügelcheneis und Prosecco auffüllen.

Tankstellen-Essen: **Minisalami-Frittata mit Kartoffeln**

6 Eier
10ml Sahne
2 Minisalami
1 Dose Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel
1/2 TL Kräuter der Provence
80g Edamer
50ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Kartoffelscheiben gut abtropfen lassen. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Kartoffelscheiben darin 1 min. scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Die Zwiebelscheiben, Knoblauch dazugeben mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. In der Zeit 100 ml Sahne + Eier zusammen anquirlen und salzen. Nach 5 min. Minisalami dazugeben, die angequirlten Eier darüber gießen, mit Käsestreifen bestreuen und im Backofen bei 160 °C 10 - 15 min. backen. Ist die Frittata fertig, auf ein Schneidebrett geben und in Tortenstücke schneiden.

Schoko-Waffeln

Zutaten:

1 Packung Fertigwaffeln
2 EL Nuss Nougat Creme
100ml Sahne
Vanillezucker
evtl. Marmelade

Zubereitung:

Waffeln mit Nuss Nougat Creme und / oder Marmelade bestreichen im Ofen kurz anwärmen, bei ca. 100°C.

Dann raus und mit der frisch geschlagenen Sahne essen.

040

Anitpasti-Schaschlik

Zutaten:

1 Zucchini

1 Paprika, rot
1 Paprika gelb
100g Champignons (weiß, klein)
100g getrocknete Tomaten
2 Zehen Knoblauch
100g Mini-Mozzarella
4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin
Olivenöl
Zitronensaft
Balsamico
Schaschlikspieße

Zubereitung:

Zucchini halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Paprikas ebenso.

Das Gemüse in heißem Olivenöl mit Knoblauch und Thymian und Rosmarin (falls man noch Schinkenreste hat, kann man diese mitverwerten) anbraten, salzen, leicht zuckern und mit Balsamico ablöschen.

Champignons putzen - wenn nötig waschen - und wie das andere Gemüse braten, nur dass wir nicht mit Balsamico ablöschen, sondern wegen der Farbe mit Zitronensaft.

Den Zucker weglassen.

Abkühlen lassen, noch mal probieren und abwechselnd mit dem Mini Mozzarella und den getrockneten Tomaten auf die Spieße stecken.

Sex and the City-Fingerfood: **Friskäsebällchen mit Koriander-Tandoori-Dip**

Zutaten:

400 g Friskäse
1 Bd. Schnittlauch oder Gartenkresse
100g Schinken (Parmaschinken oder Schwarzwälder)
200g Räucherlachs

Zubereitung:

Friskäse zu kleinen Kugeln portionieren, mit den nassen Händen zu Kugeln formen.

Die Bällchen dann ganz einfach mit Schinken, Schnittlauch oder Räucherlachs ummanteln. Wir können auch ein paar Oliven hacken und diese als Mantel verwenden.

Als Beilage ein leckeres Brot, zum Beispiel etwas zum Aufbacken aus der Tiefkühltruhe.

Koriander-Tandoori-Dip

Zutaten:

400ml Creme fraiche
20ml Sojasauce (salzarm)
1/2 Chili-Schote
1 Bund Koriander
10g Sesam (schwarz)
30g Tandooripaste (rot)
etwas Sesamöl, Salz und Zucker

Zubereitung:

Creme fraiche glatt rühren, Koriander mit einem scharfen Messer klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Creme fraiche verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Wenn alles fertig ist, nehmen wir zwei große Teller, machen alles schön bunt und setzen uns vor den Fernseher!

Dazu als Drink: **Cosmopolitan**

Zutaten:

1cl Cointreau
2cl Wodka
Preiselbeersaft
Limonensaft

Zubereitung:

Wodka und Cointreau zusammengießen. Einen Schuss Preiselbeersaft und Limonensaft dazugeben. Dann zusammen mit gecrushtem Eis schütteln und in ein Martini-Glas füllen.

Orangen-Chicorée mit Schinken

Chicoréeschiffchen

Zutaten:

12 große äußere Chicoréeblätter
2 EL Honig
12 Physalis
150g Brie
2 EL Joghurt
12 Erdbeeren
Pfeffer

Zubereitung:

Auf einem Backblech die Chicoréeblätter verteilen. Etwas Honig auf die Blätter geben.

Gewaschene Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Physalis unten glatt abschneiden so dass sie stehen kann. Brie in Scheiben schneiden. Jeweils immer eine Erdbeere auf ein Blatt fächern. Joghurt mit Pfeffer würzen. Etwas über die Erdbeeren, dann den Brie drauflegen und ganz oben in den Ofen geben. Ganz kurz bis der Käse ganz leicht zerschmilzt. Rausnehmen und die Physalis drauf.

Orangen-Chicorée mit Schinken

Zutaten:

6 mittelgroße Chicoréekolben
2 Orangen
1 Vanillestange
6 Scheiben gekochter Schinken
1 EL Zitronensaft
300ml Sahne
1 Zwiebel
2 EL Vanillepuddingpulver
1 TL Butter (zum Ausbuttern)
1 EL Honig
150g Gouda (jung, gerieben)
Salz, Zucker
Olivenöl

Zubereitung:

Den Chicoree putzen, d.h. wenn die äußeren Blätter nicht schön sind - entfernen und die Enden knapp abschneiden, dann die Kolben längs halbieren.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Von einer Orange Abrieb erstellen und dann beide ausdrücken.

Chicoree mit Olivenöl anbraten, salzen und zuckern und wenn er leicht Farbe nimmt, die Zwiebelwürfel hinzugeben.

Jetzt Honig, Orangensaft und Zitronensaft zugeben und das Ganze zugedeckt 5 min. dünsten.

Nun Chicoree entnehmen, die Hälften in den Schinken einschlagen und in eine gebutterte, feuerfeste Form legen.

Vanillestange längs halbieren und das Mark rauskratzen

Den Fond mit Sahne und dem Vanillemark auffüllen und dann Vanillepuddingpulver hinzugeben und abbinden lassen.

Am Schluß die Sauce noch mal abschmecken und über den Chicoree geben, mit Käse bestreuen und bei 220°C 10 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Schnell servieren!

Geflügelsalat mit Sambal und grünem Spargel

Zutaten:

4 Poulardenbrüste
2 Limetten (Saft von 1 Limette, die andere in Ecken geschnitten)
1 kleiner Bund Thai-Basilikum oder normales Basilikum
2 Knoblauchzehen
2 EL neutrales Öl
500g grüner Spargel
5 Kaffir Limettenblätter
Salz
1 TL - 2 EL Sambal (Vorsicht, sehr scharf)
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Spargel putzen, halbieren und in ca. 3-4cm lange Stücke schneiden. Im stark gesalzenen Wasser 2-4 min blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Poulardenbrust schnetzeln und mit dem Knoblauch braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Poularden in eine Schüssel geben und mit Sambal marinieren, 5-10 Minuten ziehen lassen. Kaffir-Limettenblätter und Basilikum ganz fein schneiden und unter die Poularde heben. Jetzt den Spargel zugeben und den Salat mit Limettensaft vollenden. Salat mit Limettenecken und Blattsalaten servieren.

Sambal kann man kaufen, aber selbst gemachtes schmeckt besser:

Zutaten:

5 Schalotten
5 Peperonischoten, rot
1 kleine Tomate
2 Knoblauchzehen
1 EL Shrimpspaste (Asialaden)
1,5 EL Zucker
3 EL Pflanzenöl
1/2 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten, Knoblauch schälen und mit Peperoni klein hacken. Jetzt im Pflanzenöl braten. Shrimpspaste und gewürfelte Tomate zugeben und 2-3 Minuten mit köcheln. Restliche Zutaten zugeben und ca. 5 Minuten mitgaren, dann pürieren.

Salat von Papaya und Zitrusfrüchten mit Minz- Kardamondressing

Zutaten für den Salat:

1 kleine rote Zwiebel
4 rosa Grapefruit

2 rote Paprika
4 Orangen
2 kleine reife Papaya
2 Limonen
Blattsalate zur Garnitur

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Die Orangen und Grapefruits schälen und filitieren. Die Papaya schälen, halbieren, entsteinen und klein schneiden. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Limonen schälen und filitieren.

Zutaten für das Dressing:

Saft von 2 Limonen und 2 Orangen
1 Zweig gezupfte Minze
1 EL Rohrzucker
100ml Pflanzenöl
1 TL Kardamon (gemahlen)
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

Zitronensaft, den Orangensaft, die Minze, den Zucker, den Senf, den Cardamon und die Gewürze in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen. Jetzt lassen wir langsam das Öl unter ständigem Mixen langsam reinlaufen und schmecken das Dressing ab. Das Dressing über die Früchte geben und gut durchmischen. In einer Schüssel anrichten.

Dazu: **Fruchtshake**

300ml Orangensaft
1 Grapefruit
500g Vanilleeis
1/4 Papaya
4 Orangen- und Grapefruitfilets

Zubereitung:

Alles in den Blender/Mixer geben und genießen!

Pfannkuchentorte

Zutaten Quark-Erbсенmasse:

450 g Erbsen tiefgekühlt
1 kg Quark
6-8 Eier

60g Saucenbinder
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Quark mit Ei, Saucenbinder und Erbsen verrühren und abschmecken.

Zutaten Speckmasse:

500g Speck oder Schinkenwürfel
4 Zwiebeln
1 EL Öl

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zutaten goldbraun braten.

Zutaten Pfannkuchen (für ca. 9 Crêpes):

6 Eier
200g Mehl
Salz
Kurkuma
Muskat
400ml Milch
Öl
Reibkäse

Zubereitung:

Mehl sieben und alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen und passieren. In einer beschichteten Pfanne 9 Pfannkuchen ausbacken. Pfannkuchen mit Quark-Erbsenmasse und Speckmasse bestreichen - zur Torte aufschichten und mit Reibkäse bestreuen. Bei 160°C im Ofen ca. 20 min. backen.

Dazu: **Blatt- und Gemüsesalat mit Joghurt-Dressing**

Zutaten:

2 Köpfe grüner Salat
2 Karotten in feine Streifen geschnitten
150g Joghurt
50ml Milch
Zucker
Saft einer Zitrone
1 EL Honig
1 TL Senf

Zubereitung:

Alles zusammenmischen und über den gezupften und gewaschenen Salat geben.
Alles schön auf dem Tisch dekorieren und los geht's! Guten Appetit!

American Barbecue

Hauptspeise 1: **Barbecue Chicken**

Zutaten:

12 Hühnerflügel
1 EL Butter
1 TL Senfpulver
2 EL Ahornsirup
3 EL Chilisoße
3 EL Ketchup
1 TL Senfkörner
1 Zitrone
2 EL Pflanzenöl
1 EL Wasser
Salz, Pfeffer, Cayenne

Zubereitung:

Die Hühnerflügel in eine Schüssel geben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Ahornsirup, Senfpulver, Chilisoße, Ketchup, Zitronensaft, Senfkörner, Salz, Cayenne, Wasser und Pfeffer dazu geben, zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Marinade nach dem Abkühlen über die Hühnerflügel geben (am besten über Nacht stehen lassen). Die Flügel dann gut abtropfen lassen und auf einem Rost grillen.

Hauptspeise 2: **Barbecue Pork**

Zutaten:

500g Schweinehals
1 TL Senfpulver
30ml Worcestershiresauce
50ml Rotweinessig
50ml Wasser
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Cacenne
Zucker, Paprika (scharf)

Zubereitung:

Die Gewürze mit Salz und Zucker vermischen, Wasser dazu geben, aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Essig, Butter und Worcestershiresoße hinzu geben.

Das Fleisch in Steaks schneiden und in einer Schüssel marinieren (am besten über Nacht stehen lassen). Das Fleisch vor dem Grillen gut abtropfen lassen.

Als Beilage: **Ami Land Krautsalat**

Zutaten:

1/2 Weißkohl
30g Rosinen
100-150ml Buttermilch
2 EL Pflanzenöl
2 EL milder Essig
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Weißkohl putzen und ganz fein hobeln oder schneiden, umso feiner umso besser!
Jetzt gleich leicht salzen und einmal durchkneten.
Restliche Zutaten mischen, abschmecken und über den Weißkohl geben.
Den Salat am besten noch ca. 30min. ziehen lassen und guten Appetit!
Kann man auch gut einen Tag vorher machen.

Frühlingsgemüse mit pochiertem Ei

Zutaten:

8 Eier
50ml Weißweinessig
2 Porree
0,1l Gemüsebrühe
200g Zuckerschoten
2 Kohlrabi
8-10 kleine Möhrchen
6 Stängel Kerbel
1/2 TL grober Senf
Salz, Pfeffer, Pflanzencreme

Zubereitung:

Möhren und Poree waschen, Kohlrabi schälen. Alles in kleine Scheiben schneiden.
Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Kerbel zupfen und hacken. 1 ltr. Wasser zum kochen bringen. Die Gemüse in etwas Pflanzencreme anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer, mit Gemüsefond ablöschen und ca. 5min. weiter dünsten mit Deckel.
In der Zeit den Essig ins kochende Wasser. Eier aufschlagen und nach und nach vorsichtig ins ziehende nicht köchelnde Wasser gleiten lassen.
Hitze reduzieren und ca. 4min. ziehen lassen.
Jetzt Gemüse noch mal abschmecken mit Senf und Kerbel auf tiefen Teller schöpfen

und die pochierten Eier obendrauf setzen.

Erdbeeren mit Sauerampfercreme

Zutaten:

400g Erdbeeren
1 Bund Sauerampfer
200g Frischkäse
4 EL Zucker
1 Schuss Sahne
1 Orange (unbehandelt)
2 cl Cointreau

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden und mit Cointreau marinieren und auf 4 hohe Gläser aufteilen.

Sauerampfer waschen, trocken schleudern und klein schneiden.

1/3 vom Frischkäse mit Sahne und Sauerampfer mixen, wenn nötig mit etwas Milch verdünnen. Zucker und Orangenabrieb dazu geben und mit dem restlichen Käse verrühren. Creme über die Erdbeeren verteilen und gekühlt genießen.

Tipps & Tricks:

Höchstens zwei Tage lang lassen sich Erdbeeren aufbewahren, die Beeren müssen jedoch in einwandfreiem Zustand sein. Also Beeren mit schlechten oder gar schimmeligen Stellen vorher aussortieren und die "Guten" keinesfalls waschen. Am besten halten sie sich nebeneinander auf einem Teller ausgebreitet und mit Klarsichtfolie abgedeckt im Kühlschrank.

Flotter Dreier

Ein Rezept von Ralf Zacherl

- italienisch -

Zutaten:

12 Stück Schweinebäckchen
4 Stück kleine rote Zwiebeln
2 Stück Artischocken
1/2 Stück Aubergine
1 Stück Paprika rot
1 Stück Paprika gelb
1 Stück Zucchini
400 g Drillinge oder Bamberger Hörnchen
30 g Rapsöl
30 g Rapsöl
Salz, Pfeffer

1/8 Liter Fleischbrühe
1 El entsteinte, halbierte Oliven
1 El geröstete Pinienkerne
1/2 El gehackten Rosmarin, Thymian
1 Zehe Knoblauch gehackt

Zubereitung:

Flotter Dreier heißt das Gericht, weil man alles in einer Pfanne macht.

Zuerst im Rapsöl die entsehten Schweinebäckchen (nur das Fleischnüsschen, ohne Fett und Schwarte)

anbraten und würzen. Mit der Fleischbrühe angießen und bei 160°C 45 Minuten in den Ofen schieben.

Nun ist der meiste Teil der Brühe verdunstet und man gibt die gut gewaschenen Kartoffeln hinzu. Nochmal 20 Minuten im Ofen weitergaren.

Jetzt nimmt man die Pfanne (oder Bräter) aus dem Ofen und gibt den zweiten Teil des Öls in die Pfanne. Dazu muss allerdings die Brühe vollkommen verdunstet sein.

Das grob geschnittene Gemüse wird nun dazugegeben und auf dem Herd bei mittlerer Temperatur 8-10 Minuten gebraten. Zum Schluß gibt man Oliven, Pinienkerne, Knoblauch und die Kräuter hinzu. Kurz durchschwenken und servieren.

Im Sommer kann man auch etwas Rucolasalat dazu reichen.

Lauwarmer Tunfisch auf Kafir-Limetten mit Risotto

Ein Rezept von Ralf Zacherl

Eine wahre Gaumenfreude!

Zutaten:

für den Tunfisch:

500 Gramm Tunfisch
40 Gramm Kafir-Limetten
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

für das Risotto:

280 Gramm Risottoreis
1 Schalotte
Olivenöl
1/8 l trockener Weisswein
700 ml Geflügelfond
60 Gramm Parmesan

100 Gramm Butter
1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe

ggf. etwas frischen Koriander zum Dekorieren

Zubereitung:

Tunfisch in 4 gleich große Teile portionieren
Limettenblätter in Olivenöl mixen
Tunfisch salzen und pfeffern und mit Limettenöl marinieren
Auf ein gebuttertes Blech legen und ca. 1 Std im Kühlschrank ziehen lassen

Anschließend bei ca. 66 Grad im Backofen unter Alufolie für 12 Minuten garen*
* dabei sollte der Tunfisch roh bleiben, aber warm sein

Für das Risotto Schalotten, Knoblauch zusammen mit dem Thymian anbraten, jedoch keine Farbe nehmen lassen
Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und den Geflügelfond nach und nach zugeben

Leicht köcheln lassen und unter ständigem Rühren kleine Butterflöckchen mit unterrühren.

Nach ca. 17-19 Minuten einen Schuß Olivenöl und den geriebenen Parmesankäse unterheben

Nach Belieben etwas frischen Koriander zugeben

Anrichten:

Risotto in einem tiefen Teller anrichten und den lauwarmen Tunfisch oben drauf anrichten.

Ziegenquark - Erdbeertorte

Ein Rezept von Ralf Zacherl
It's Erdbeer-time!

Zutaten:

(für acht Personen)
8 Eigelb
250 g Zucker
500 g Ziegenquark
8 Blatt Gelatine

300 g geschlagene Sahne
250 g Erdbeeren, gewaschen und geputzt
Abrieb von einer Zitrone, Aprikosenkonfitüre, Salz

Mürbteigboden, Biskuit

Zubereitung:

Mürbeteigboden in Tortenring einsetzen mit heißer Aprikotür bestreichen und Biskuitboden (ca.2cm dick) einsetzen. Den Biskuit ebenfalls mit heißer Aprikotür bestreichen und halbierte Erdbeere darüber verteilen.

Gelatine in kaltes Wasser einweichen. Eigelb mit Zucker, Prise Salz und Zitronenabrieb über Wasserbad aufschlagen und Gelatine darin auflösen. Ziegenquark zugeben und Sahne unterheben, die Masse jetzt über den Erdbeere verteilen und mindestens 6 Std. kaltstellen.

Danach Tortenring entfernen mit Schokospäne garnieren und guten Appetit.