

1. Chili con Carne	Seite 2
2. Buletten-Meterbrotsandwich mit Crispy Bacon, Salat und Remoulade	Seite 2
3. Chicken Drumsticks BBQ-Style	Seite 3
4. Currywurst mit hausgemachter Currysauce	Seite 3
5. Dreierlei Spieße und Dips	Seite 4
6. Entenkeule mit Lebkuchenkruste	Seite 4
7. Gebratene Schweinenacken-steaks	Seite 5
8. Gefläämmtes Rinderfilet mit Rucola, Parmesan und Austernpilzen	Seite 5
9. Gefüllte Kalbsschnitzel in drei Variationen	Seite 6
10. Gefüllte Maispoulardenbrust mit Zucchini und Brotsalat	
11. Gefüllte und gratinierte Wachteln	Seite 7
12. Gegrillte Hühnerbrust mit Chorizo und Salbei	Seite 8
13. Involtini mit Ziegenkäse	Seite 8
14. Kalbskotelett provençale	Seite 9
15. Kalbsleber Venezia	Seite 9
16. Kassler im Brotteig mit tomatisiertem Sauerkraut	S.10
17. Lammkeule mit Zimt und Apfel-Lauch-Kuchen	Seite 11
18. Lammlachs mit Haselnüssen, Aprikose und Portulaksalat mit Sauerampfer	Seite 11
19. Marinierte gegrillte Spareribs	Seite 12
20. Marinierte Lammkeule	Seite 12
21. Mariniertes Roastbeef	Seite 13
22. Pochiertes Rinderfilet, Graupenrisotto mit Kurkuma	13
23. Rahmgeschnetzeltes vom Schweinefilet mit Bandnudeln und Rucola-Salat	Seite 14
24. Rib-Eye Steak mit Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Tomaten	Seite 14
25. Roastbeef mit grünen Bohnen, Croûtons und Parmesan	
26. Sandwiches mit Hüttenkäse, Hühnerbrust und Apfelchutney	Seite 16
27. Schinken-Backpflaumenspieß	Seite 16
28. Schnitzel mit Salsa	Seite 17
29. Schweinemedaillons auf Rosmarinspieß, Servietten-Olivenknödel	Seite 17
30. Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat	Seite 18
31. Würstchen im Schlafrock	Seite 18
32. Coq au vin vom Hähnerschlegel	Seite 19
33. Hühnerfrikassee mit grünem Spargel, Champignons	S20
34. Saltimbocca vom Huhn	Seite 20
35. Zitronenhuhn mit cremiger Polenta	Seite 21
36. Krautfleckerl nach Matrosenart	Seite 22
37. Matjes nach Hausfrauenart mit gegrilltem Apfel und Pellkartoffeln	Seite 23
38. Würstchen-Schaschlik	Seite 23

Hauptspeise:



Rezept vom 29.04.2004

Chili con Carne

Zutaten Chili con Carne

6 Personen:

250 g rote Kidneybohnen aus der Dose
500 g Rindfleisch aus der Schulter, klein gewürfelt (alternativ: Rinderhack)
3 rote Chilischoten, gehackt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Gemüsezwiebel, grob gewürfelt
2 gehackte Knoblauchzehen
1 Ei Tomatenmark
3 Dosen geschälte Kirschtomaten
1 Bund Basilikum
2 Lorbeerblätter
500 ml Brühe
grobes Meersalz, Pfeffer
100 g Dose Mais
geraspelte Zartbitterschokolade

Zubereitung

Fleischwürfel in einer Pfanne zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Anschließend die Chilischoten, Paprikawürfel, Tomatenmark und Cayennepfeffer mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, die Lorbeerblätter hinzugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Kidneybohnen und den Mais hinzugeben und etwas Zartbitterschokolade darüber raspeln. Nochmals 2-3 Minuten weiterkochen lassen. Mit einem Löffel Crème Fraîche und frischem gezupftem Basilikum garnieren.

Hauptspeise:

Buletten-Meterbrotsandwich mit Crispy Bacon, Salat und Remoulade



Rezept vom 25.03.2004

Zutaten Buletten-Meterbrotsandwich mit Crispy Bacon, Salat und Remoulade

Für die Buletten:

3 alte Brötchen
200 ml Milch
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g gemischtes Hack – halb Rind / halb Schwein
3 Eier
Salz, Pfeffer, Paprika, Cayenne, Thymian
1 EL Senf

Für den Speck:

10-12 Streifen Frühstücksspeck

Zubereitung

Zubereitung Buletten:

Die Brötchen zerbröseln und in der Milch einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Alles mit dem Hack und den Eiern vermengen, mit den Gewürzen abschmecken. Die Hackmasse in längliche, flache Form bringen und anbraten, dann für 8-10 min. bei 180 Grad in den Ofen schieben.

Zubereitung Bacon:

Die Speckstreifen in einer heißen Pfanne auslassen und knusprig braten.

Das Meterbrot aufschneiden, mit Saucen, Buletten und dem Salat belegen.

Hauptspeise:



Rezept vom

Chicken Drumsticks BBQ-Style

31.03.2004

Zutaten Chicken Drumsticks BBQ-Style

30 geputzte Unterschenkel vom Huhn

für die Marinade:

4 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Orangen
6 EL Honig
1 EL Paprikapulver
8 EL Sojasauce
Rosmarin gerebelt
Olivenöl

Zubereitung

Die Knoblauchzehen zerdrücken. Die Chilischoten zerkleinern und die Orangen schälen und kleinschneiden. Alles mit Honig, Paprikapulver und Sojasauce vermengen und Rosmarin hinzugeben. Die Hähnchenschenkel in die Marinade legen und idealerweise über Nacht ziehen lassen. Vor dem Braten kurz abtropfen lassen und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl rundherum kross anbraten. Anschließend die Hähnchenschenkel im Bräter für ca. 20 – 25 min in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Dabei mehrmals die Schenkel mit der Marinade glasieren und bei Bedarf nachwürzen.

Hauptspeise:

Currywurst mit hausgemachter Currysauce



Rezept vom 24.06.2004

Zutaten Currywurst mit hausgemachter Currysauce

6 Riesen Currywürste vom Fleischer(ca. 300 g pro St.)
1 Dose (125 g) Tomatenmark
2-3 EL Currysauce
1 EL Cayennepfeffer
250 ml Orangensaft
Salz und Pfeffer
Prise Zucker
Gekörnte Brühe
2 St. Sternanis
Olivenöl
8 Ofenkartoffeln
Frittierfett (Biskin)

Zubereitung

Für die Curry-Sauce:

Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen. Currysauce und Cayennepfeffer hinzugeben und mitschwitzen, mit Orangensaft ablöschen. Etwas gekörnte Brühe einrühren und dann alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Sternanis abschmecken. Eventuell mit Wasser verdünnen.

Selbstgemachte Pommes:

8 Ofenkartoffeln in ca. 3 x 3 cm dicke und 8 cm lange Streifen schneiden. Die Kartoffelstäbe in kochendem Salzwasser 2-4 min blanchieren.

Anschließend in tiefem Fett ausbacken, bis sie goldbraun sind.

Die Currywürste braten und servieren.

Hauptspeise:



Rezept vom 12.03.2004

Dreierlei Spieße und Dips

Zutaten Dreierlei Spieße und Dips

Für die Spieße:

- 12 Garnelen 13/15er Sortierung
- 2-3 Hühnerbrüste in jeweils 4-6 Streifen längs geschnitten
- 12 mittelgroße Lammfilets
- 36 Schaschlikspieße
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung

Die Garnelen schälen, die Hühnerbrüste in Streifen schneiden.

Garnelenspieße: Jeweils 2 Garnelen pro Spieß

Hühnchenspieße: 1 Streifen Hühnerbrust pro Spieß

Lammspieße: 1 Lammfilet pro Spieß

Fleisch und Garnelen aufspießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl braten.

Hauptspeise:



Rezept

Entenkeule mit Lebkuchenkruste

vom 19.12.2003

Zutaten Entenkeule mit Lebkuchenkruste

Zutaten Entenkeule:

- 6 Entenkeulen
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Koriander

Zutaten Kruste:

- 100 g weiche Butter
- 120 g Paniermehl
- 1 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Entenkeulen abtrocknen, dann salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter oder in einer heißen Pfanne erhitzen, die Keulen mit der Hautseite nach unten hineinlegen und anbraten, bis eine goldene Farbe erreicht ist. Dann wenden und auch von der anderen Seite anbraten. Den Bräter in den Ofen stellen und ca. 20 Minuten braten.

Inzwischen für die Kruste die Butter mit dem Paniermehl, einer Prise Salz und dem Lebkuchengewürz vermengen.

Die Keulen aus dem Ofen nehmen und diesen auf Oberhitze umstellen. Die Krustenmasse auf die Entenkeulen verteilen und diese auf die mittlere Schiene zurück in den Ofen geben. Dort die Kruste in 2 bis 3 Minuten bräunen lassen. Die fertigen Entenkeulen auf dem Couscous anrichten und mit der Orangensoße umgießen. Zum Schluss alles mit frischem Koriander garnieren.

Hauptspeise:



Gebratene Schweinenacken-steaks

Rezept vom 17.05.2004

Zutaten Gebratene Schweinenacken-steaks

6 Schweinenackensteaks (à ca. 150 g)

Salz

Pfeffer

Öl zum Anbraten

Zubereitung

Die Nackensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten braten, bis sie durch sind.

Hauptspeise:

Geflümmtes Rinderfilet mit Rucola, Parmesan und



Rezept vom 01.03.2004

Austernpilzen

Zutaten Geflümmtes Rinderfilet mit Rucola, Parmesan und Austernpilzen

Zutaten für 4 Portionen:

300-400g Austernpilze

ca. 50 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

200 ml Balsamicoessig

ca. 3 EL Zucker

500-600 g dünn aufgeschnittenes Rinderfilet

150 g geputzen Rucolasalat

80-100 g gehobelten Parmesan

Zubereitung

Geputzte Austernpilze in 2 EL heißem Olivenöl rundherum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Balsamicoessig mit 1 EL Zucker auf die Hälfte einkochen. Restliches Olivenöl mit der Balsamico-Reduktion mischen.

Balsamico-Reduktion auf einer großen Platte tropfenweise verteilen.

Rinderfiletscheiben plattieren und auf die Platte legen.

Filetscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zucker bestreuen. Oberfläche mit dem Bunsenbrenner abflammen (alternativ: Teller 1-2 Minuten unter den Grill des Backofens stellen) Austernpilze, Rucola und Parmesan hobeln darauf verteilen und mit der Essig/Öl- Mischung beträufeln.

Hauptspeise: Gefüllte Kalbsschnitzel in drei Variationen



Rezept vom 18.06.2004

Zutaten Gefüllte Kalbsschnitzel in drei Variationen

8 Kalbsschnitzel (à 80 g)
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
4 Tomaten
1 Bund Basilikum
6 EL Öl
Salz und Pfeffer

Für die Soße:

200 ml Wein
200 ml Kalbsfond
2 EL dunkler Saucenbinder
Salz und Pfeffer

Für Salami-Füllung:

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
100 g Salami in dünnen Scheiben
16 mit Paprika gefüllte Oliven

Für Spinat-Füllung:

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
450 g Tiefkühl-Blattspinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Prise Muskat

Zubereitung

Die Mozzarella-Kugeln abgießen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls die Tomaten in Scheiben schneiden. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Hälfte der Kalbsschnitzel mit Mozzarella- und Tomatenscheiben und je 4 Basilikumblättern belegen. Danach die unbelegten Schnitzelseiten darüber klappen und rundherum die offenen Seiten mit Holzspießchen zustecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braun anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Für die Soße:

Den Wein in die Pfanne gießen und den Bratsatz ablöschen, den Kalbsfond zugeben und mit dem Soßenbinder gut aufkochen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salami-Füllung:

Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Schnitzelhälfte verteilen, dann mit 2 bis 3 Salami-Scheiben und klein geschnittenen Oliven belegen und in einer Pfanne braten wie oben beschrieben.

Für die Spinat-Füllung:

Den Blattspinat auftauen, ausdrücken und mit den gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen in der Butter andünsten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Mozzarella-Scheiben wie oben als Füllung verwenden.

Hauptspeise: Gefüllte Maispoulardenbrust mit Zucchini und Brotsalat



Rezept vom 05.03.2004

Zutaten Gefüllte Maispoulardenbrust mit Zucchini und Brotsalat

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Füllung:

200 g Champignons)

1-2 Knoblauchzehen

1 Schalotte

1 TL Tomatenmark

125 g Mozzarella

ca. 6 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

4 Maispoulardenbrüste á ca. 250g mit Haut

Zubereitung

Die Champignons putzen, den Knoblauch und die Schalotten schälen. Alles mit dem Mixer zerkleinern. Das Gemisch in einer Pfanne mit dem Tomatenmark anschwitzen. Den Mozzarella klein schneiden und mit etwas Olivenöl mit der Pilzmasse zu einer Füllung verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem scharfen Messer Taschen in die Poulardenbrüste schneiden. Die Pilz-Käsemasse mit einem Spritzbeutel ohne Tülle oder einem Löffel durch die Öffnung in die Poulardenbrust füllen (TIP: Es geht auch ein Plastikbeutel bei dem eine Ecke herausgeschnitten ist.)

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Poulardenbrüste darin auf der Hautseite einige Minuten anbraten, würzen, umdrehen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C (Umluft 175°C, Gas Stufe 3), ca. 10 Minuten braten.

Hauptspeise:



Rezept

Gefüllte und gratinierte Wachteln

vom 13.05.2004

Zutaten Gefüllte und gratinierte Wachteln

6 Wachteln

3 Schalotten, gewürfelt

5-6 getrocknete Tomaten, gewürfelt

2-3 EL gehackte Walnüsse

100 ml Milch

Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

3 alte Brötchen

2 EL gehackte Petersilie

2 Eier

Zubereitung

Die Schalottenwürfel in etwas Öl glasig schwitzen, die Nüsse und die getrockneten Tomaten zugeben, alles mit der Milch ablöschen und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und über die Brotwürfel gießen. Kurz abkühlen lassen und dann die Petersilie und die Eier unterheben. Das Ganze abgedeckt 5 Minuten quellen lassen. Die Flügelknochen von den Wachteln abschneiden und das Rückgrat mit einer Schere herausschneiden. Mit der Fleischseite nach oben nebeneinander ausbreiten und mit der Handfläche platt drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wachteln auf der Fleischseite in einem Bräter mit heißem Öl scharf anbraten, dann jeweils 2-3 EL der Füllung auf die Innenfläche der Wachteln geben. Bei 210 °C Oberhitze im Ofen zu Ende garen.

Hauptspeise: Gegrillte Hühnerbrust mit Chorizo und Salbei



Rezept vom 08.06.2004

Zutaten Gegrillte Hühnerbrust mit Chorizo und Salbei

8 Hühnerbrüste mit Haut ca 180 g
16 Scheiben Chorizo
8 Blatt Salbei
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Haut von den Brüsten vorsichtig vom Fleisch lösen , so dass eine Tasche entsteht. In diese Tasche jeweils 2 Scheiben Chorizo und ein Salbeiblatt schieben, ohne dass die Haut sich löst. Die Hühnerbrüste vor dem Grillen leicht mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ca. 8 bis 10 Minuten grillen.

Hauptspeise:



Rezept vom 08.12.2003

Involtini mit Ziegenkäse

Zutaten Involtini mit Ziegenkäse

1 Zwiebel
1 Bund roter Mangold (alternativ Spinat oder Rote-Bete-Grün)
1 TL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
4 Hähnerschnitzel à 160 g
160 g Ziegenkäse
2 EL Olivenöl
1 Orange, unbehandelt (optional)

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Zwiebeln anschwitzen. Den Mangold waschen und zu der Zwiebel geben. So lange mitschwitzen, bis der Mangold in sich zusammenfällt, salzen und pfeffern. Anschließend die Pfanne von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

Den Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden.

Die Schnitzel plattieren und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Tipp: Die Fläche salzen und pfeffern, auf der die Schnitzel ausgebreitet werden.

Das gewürzte Fleisch ausbreiten, mit der Mangold-Zwiebel-Füllung und dem Käse belegen und einrollen. Die Fleischrollen mit Rouladennadeln oder Zahnstochern befestigen und in einer Pfanne in einem Esslöffel Olivenöl rundherum anbraten. Die Pfanne für weitere 5 Minuten in den Ofen stellen.

Die Rote Bete und die Involtini aus dem Ofen holen, anrichten, und, wer's mag, mit dem Saft von einer Orange beträufeln.

Fleisch:



Kalbskotelett provençale

Rezept vom 07.06.2004

Zutaten Kalbskotelett provençale

Pro Person 1 Kalbskotelett mit Knochen ca. 400 g

Für die Marinade:

2 EL Rosmarin, gehackt
1 EL Thymian, gehackt
1 TL Majoran, gehackt
Abrieb von einer Zitrone
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Lavendel, gehackt
3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die frischen Kräuter fein hacken, in eine Schüssel füllen und mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer, und gehacktem Knoblauch zusammen anrühren. Anschließend die Koteletts mit der Marinade gut einreiben und von beiden Seiten für jeweils 8 bis 10 Minuten grillen.

Hauptspeise:



Kalbsleber Venezia

Rezept vom 16.03.2004

Zutaten Kalbsleber Venezia

500 g Kalbsleber in Streifen geschnitten
100 g Mehl
1 EL Öl
2-3 Gemüsezwiebeln in Streifen geschnitten
Weißweinessig
300 ml Brühe
60-80 g Butter
großes Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
Mehl

Zubereitung

Die Leber in Streifen schneiden. Mehl in eine flache Form geben. Die Leberstreifen im Mehl wenden und abklopfen. In einer heißen Pfanne Öl erhitzen und die Leber darin scharf anbraten, beiseite stellen.

Die Gemüsezwiebeln in Streifen schneiden und in derselben Pfanne die Zwiebeln glasig dünsten, mit Weißweinessig ablöschen und mit Brühe auffüllen. Alles aufkochen und Butter unterrühren.

Die Petersilie hacken und mit der Leber zu den Zwiebeln geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hauptspeise: Kassler im Brotteig mit tomatisiertem Sauerkraut



Rezept vom 11.12.2003

Zutaten Kassler im Brotteig mit tomatisiertem Sauerkraut

700 g frisches Sauerkraut
1 großes Brot (Größe vom Kassler)
1 kg Kasslerrücken, ohne Knochen, pariert
3 EL grober Senf
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
200 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter
Honig
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Das frische Sauerkraut unter fließendem Wasser abspülen, ausdrücken und abtropfen lassen.

Vom Brot den Deckel abschneiden und das Innere aushählen, so dass Kasseler und ein bisschen Sauerkraut Platz haben. Den Boden vom Brot mit etwas Sauerkraut auslegen.

Den Kasseler mit Senf einstreichen und in das Brot legen. Mit etwas Sauerkraut bedecken und den Brotdeckel auflegen. Anschließend das Kassler-Brot in Alufolie einpacken und für etwa 30 Minuten auf ein Rost in den Ofen geben, für die letzten 10 Minuten die Folie abnehmen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen, die Zwiebel in Streifen schneiden und die Knoblauchzehe fein würfeln. Beides in Öl anschwitzen, Sauerkraut und Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mitschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und aufkochen.

Den Lorbeer hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Dann die Lorbeerblätter entfernen und das Sauerkraut mit Honig, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Hauptspeise: Lammkeule mit Zimt und Apfel-Lauch-Kuchen



Rezept vom 19.03.2004

Zutaten Lammkeule mit Zimt und Apfel-Lauch-Kuchen

Lammkeule:
1 kg. Lammfleisch aus der Keule, ausgelöst
Zimtpulver
Salz und Pfeffer
1 EL Öl
1 Rosmarinzweig
3-4 Knoblauchzehen
Rotwein

Zubereitung

Lammfleisch mit Salz, Pfeffer und Zimt einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammfleisch darin rundum scharf anbraten, in einen Bräter mit dem Rosmarinzweig und 3-4 ganzen Knoblauchzehen legen und für ca. 15-20 Minuten im Backofen bei 200 Grad garen.

Vor dem Anrichten das Fleisch das Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Alufolie einwickeln und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Den Bratensud mit einem Schuß Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und etwas andicken für die Sauce.

Hauptspeise: Lammlachs mit Haselnüssen, Aprikose und Portulaksalat



mit Sauerampfer

Rezept vom 09.03.2004

Zutaten Lammlachs mit Haselnüssen, Aprikose und Portulaksalat mit Sauerampfer

Für zwei Portionen :
2 Lammlachse
Olivenöl
Ca. 100 g geschälte Haselnüsse
60 g Butter
150-200 g getrocknete Aprikosen
2 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer und Zucker
Evtl. Wasser
1 Bund Portulaksalat
1 Bund Sauerampfer
Parmesan

Zubereitung

Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl sanft anbraten. Für ca. 6-7 Minuten bei 170 C° in den Ofen geben. Herausnehmen und ruhen lassen.

Die Haselnüsse ohne Fett in der Pfanne goldbraun rösten. Anschließend die Butter hinzugeben und aufschäumen lassen. Die Aprikosen klein schneiden und zu den Nüssen dazugeben. Mit Balsamicoessig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen.

Das Lamm wie Roastbeef dünn aufschneiden und auf einer Platte verteilen. Portolacksalat und Sauerampfer waschen, trocknen und über das Fleisch verteilen, dann die Aprikosen-Nuss Mischung darübergeben. Wer mag kann noch etwas Parmesan darüber reiben.

Hauptspeise:



Marinierte gegrillte Spareribs

09.06.2004

Rezept vom

Zutaten Marinierte gegrillte Spareribs

Pro Person :400 g fleischige Rippchen vom Schwein

Für die Marinade:

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzweige
- 100 ml Orangensaft
- 50 ml Ketchup
- 1 TL Cayennepulver
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Sojasoße
- 3 EL Honig
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

Für die Marinade Knoblauchzehen und Rosmarinzweige grob hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Die Rippchen in kochendem gesalzenem Wasser für 15 Minuten blanchieren und anschließend möglichst lang in der Marinade einlegen.

Jetzt die Rippchen unter mehrmaligem Wenden bei schwacher Hitze grillen, dabei von Zeit zu Zeit mit der Marinade bepinseln.

Tipp: Zum Marinieren die Rippchen und die Marinade in einen Plastikbeutel umfüllen, gut verschließen und im Beutel ziehen lassen.

Hauptspeise:



Marinierte Lammkeule

Rezept vom 11.06.2004

Zutaten Marinierte Lammkeule

- 1 Lammkeule, ausgelöst
- 1 Becher Naturjoghurt (500 g)
- 2-3 Salbeizweige
- 3 Rosmarinzweige
- 4 Lorbeerblätter
- 3 Thymianzweige
- 4 Knoblauchzehen
- Salz

Zubereitung

Die ausgelöste Lammkeule durch kleine Querschnitte in einen länglichen, flachen Fleischstreifen schneiden. Die Fettseite kreuzweise einschneiden.

Die Kräuter fein hacken. Joghurt in ein Gefäß füllen und mit den Kräutern vermischen. Die Knoblauchzehen mit der Schale zerstampfen und im Ganzen zum Joghurt geben. alle Zutaten miteinander verrühren und die Marinade mit reichlich Salz abschmecken.

Das Lammfleisch im Ganzen in die Marinade einlegen und die Marinade gut in das Fleisch einmassieren. Anschließend das marinierte Lamm auf den Grill legen, hin und wieder wenden, und ca. 25 – 30 Minuten langsam grillen.

Fleisch:



Mariniertes Roastbeef

Rezept vom 07.06.2004

Zutaten Mariniertes Roastbeef

1 kg Roastbeefbraten
3 Rosmarinzweige
1 Zitrone
1 Orange
1 EL Honig
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Eine unbehandelte Orange mit der Schale grob würfeln. Rosmarinzweige grob hacken und dazu geben. Mit dem Saft einer Zitrone vermischen und mit Honig, Salz und grob gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Den Roastbeefbraten so zerteilen, dass ein längliches, flaches Fleischstück entsteht und gut in der Marinade wälzen. Anschließend auf dem Grill von beiden Seiten nur kurz anbraten, damit das Fleisch innen rosig bleibt.

Hauptspeise:

Pochiertes Rinderfilet, Graupenrisotto mit Kurkuma



Rezept vom 23.04.2004

Zutaten Pochiertes Rinderfilet, Graupenrisotto mit Kurkuma

Rinderfilet
1,5 l Kalbs- oder Geflügelfond
750 g Rinderfilet
3 rote Paprikaschoten
3 gelbe Paprikaschoten
600 g Brokkoli
Salz
3 EL gehacktes Basilikum
6 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
3 Eigelb
Tabasco
3 TL Senf

Zubereitung

500 ml Kalbs- oder Geflügelfond in einem kleinen Topf aufkochen, Rinderfilet salzen und pfeffern, auf einer Schaumkelle hineinlegen und bei niedriger Hitze 12-15 Minuten knapp unter dem Siedepunkt pochieren.

Inzwischen Paprikaschoten vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Gemüse in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken. Brokkoli und Paprika in einer Schüssel mit dem gehackten Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft und Salz und Pfeffer mischen,

Filet aus dem Fond nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Eigelb, etwas Tabasco und Senf in einen Topf geben. 200 ml Fond unter Rühren dazugeben und alles kurz mit dem Pürierstab bei mittlerer Hitze schaumig schlagen. Salzen und pfeffern.

Filet in Scheiben schneiden mit der Schaumsauce und dem Gemüse servieren.

Hauptspeise: Rahmgeschnetzeltes vom Schweinefilet mit Bandnudeln



Rezept vom 29.03.2004

und Rucola-Salat

Zutaten Rahmgeschnetzeltes vom Schweinefilet mit Bandnudeln und Rucola-Salat

800 g Filet vom Schwein
200 g Champignons
2 Gemüsezwiebeln
300 ml Sahne
400 ml Brühe
100 ml Weißwein
Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Prise Meersalz
Mehl
Öl

Zubereitung

Das Fleisch in kleine gleichmäßige Stücke zerteilen und in etwas gesalztem Mehl wälzen, abklopfen und in heißem Öl in einer Pfanne scharf anbraten, dann beiseite stellen.

Den Knoblauch klein hacken und mit einer Prise Meersalz zu einer Paste zerreiben.

Die Zwiebeln würfeln und die Champignons in feine Scheiben schneiden.

In der gleichen Pfanne die Knoblauchpaste, Zwiebeln und Pilze anbraten, mit Weißwein und Brühe ablöschen, und einmal aufkochen lassen. Die Sahne dazu geben und die Flüssigkeit etwas reduzieren. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch kurz vor dem Servieren nochmals in die Pfanne geben und kurz aufwärmen.

Hauptspeise: Rib-Eye Steak mit Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und



Rezept vom 04.03.2004

Zutaten Rib-Eye Steak mit Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Tomaten

1 kg Kartoffeln
ca. 300 g Rib-Eye Steak pro Portion ggf. mit Faden zusammenbinden
2 Gemüsezwiebeln in Streifen geschnitten
12 geschälte Knoblauchzehen
12 entkernte Peperon
20 Kirschtomate
1 Glas Rotwein

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einen Bräter geben, die Kartoffeln hineinlegen und im Ofen bei 180 Grad ca. 5-10 Minuten backen. Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne scharf beidseitig anbraten, dann mit Senf bestreichen. Die Steaks auf die Kartoffeln legen und für weitere 8-10 min bei 180 Grad backen. Herausnehmen und für 5 min ruhen lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne goldbraun anbraten, anschließend die Peperoni und die Tomaten dazugeben. Mit Rotwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack noch gehackten Rosmarin dazugeben.

Hauptspeise: Roastbeef mit grünen Bohnen, Croûtons und Parmesan



Rezept vom 15.12.2003

Zutaten Roastbeef mit grünen Bohnen, Croûtons und Parmesan

1 kg komplett pariertes, flaches Roastbeef
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
600 g grüne Bohnen
4 Scheiben Brot
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 Bund Thymian
1 Bund Lauchzwiebeln
60 g Parmesan
Olivenöl
Balsamico-Essig

Zubereitung

Den Backofen auf 180/190 °C vorheizen.

Das Fleisch trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einem Esslöffel Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und für 25 Minuten mit der Pfanne in den Ofen geben.

Inzwischen die Bohnen waschen, trocknen und putzen. In kochendem Salzwasser je nach Stärke 6 bis 8 Minuten bissfest gar kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Teller zwischenlagern.

Die Brotscheiben würfeln, die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. In einer Pfanne das Olivenöl mit dem Knoblauch erhitzen, die Croûtons dazugeben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. Danach auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Parmesan mit Hilfe eines Sparschälers oder mit einem Messer in feine Späne hobeln.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und für ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Den Thymian von den Stielen zupfen und grob schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und mit dem Thymian im restlichen Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Bohnen dazugeben und heiß schwenken.

Das Roastbeef aufschneiden und auf einer großen Platte anrichten. Bohnen und Croûtons darüber geben, und den Parmesan darüber zerbröseln. Alles mit etwas Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln und servieren!

Hauptspeise: Sandwiches mit Hüttenkäse, Hühnerbrust und



Apfelchutney

Rezept vom 01.01.2004

Zutaten Sandwiches mit Hüttenkäse, Hühnerbrust und Apfelchutney

4 Hühnerbrüste
Olivenöl

Für das Chutney:

3 säuerliche Äpfel, in Würfel geschnitten
1/2 TL geriebener Ingwer
1/2 TL Currysüppchen
100 ml Apfelsaft
1 Chilischote, gewürfelt
1 Zwiebel, gewürfelt
2 EL Zucker
Salz

Zubereitung

Zucker im Topf karamellisieren, Zwiebelwürfel, fein gewürfelte Chilischote und geriebenen Ingwer dazugeben. Mit dem Currysüppchen bestäuben und mit Apfelsaft ablöschen. Alles reduzieren lassen, die Apfelwürfel dazugeben und einmal kurz aufkochen. Anschließend abfüllen und abkühlen lassen.

Die Hühnerbrüste beidseitig grob salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl durchgaren.

Für die Sandwiches die Toastbrote mit Hüttenkäse und Hühnerbrust belegen und das Apfelchutney dazu reichen.

Beilage:



Rezept vom

Schinken-Backpflaumenspieß

04.03.2004

Zutaten Schinken-Backpflaumenspieß

12 Schaschlikspieße
36 Champignonköpfe
24 Backpflaumen
24 Scheiben Frühstücksspeck oder Bacon
1 TL Currysüppchen
Olivenöl

Zubereitung

Die Pilze in heißem Olivenöl anbraten und mit Currysüppchen abstäuben. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Backpflaume mit Speck umwickeln, kurz in der Pfanne anbraten.

Dann abwechselnd Champignonkopf, Speckpflaume auf einen Schaschlikspieß stecken.

Kalt oder warm servieren.

Hauptspeise:



Rezept vom 19.05.2004

Schnitzel mit Salsa

Zutaten Schnitzel mit Salsa

8 Schweinenackensteaks oder alternativ Schweinefilets (à 80 g)

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Schweinenackensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. Falls Sie Schweinefilets benutzen, diese vorher in der Mitte einschneiden und auseinander klappen. Anschließend plattieren, so dass ein flaches Filet entsteht. Mit Salsa servieren.

Hauptspeise:

Schweinemedaillons auf Rosmarinspieß, Servietten-



Olivenknödel

Rezept vom 15.06.2004

Zutaten Schweinemedaillons auf Rosmarinspieß, Servietten-Olivenknödel

12 gleichmäßige Schweinemedaillons à 70 g

6 dicke Rosmarinzweige

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Von den Rosmarinzweigen ca. 3 cm unterhalb der Spitze die Nadeln entfernen. Danach jeweils 2 Medaillons auf den Rosmarinzweig stecken. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, von allen Seiten anbraten und 5 Minuten im Ofen bei 180 °C garen. Bis zum Anrichten ruhen lassen.

Hauptspeise: Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat



Rezept vom 18.03.2004

Zutaten Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat

4-6 hauchdünne Schnitzel vom Kalb aus der Oberschale (alternativ auch Schwein)

Für die Panade:

4 Eier
100-150 g Mehl
200 g Semmelbrösel oder Paniermehl
Salz und Pfeffer
Butterschmalz oder Öl
Saft von 1-2 Zitronen

Zubereitung

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine flache Form geben. Das Mehl in eine weitere flache Form geben und ebenso die Semmelbrösel.

Die Schnitzel zunächst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und abschließend in das Paniermehl drücken.

Ein zweites mal durchs Ei ziehen und nochmals ins Paniermehl drücken.

Anschließend in Butterschmalz oder Öl ausbacken.

Das Öl abgießen und die Pfanne mit Zitronensaft ablöschen. Die Schnitzel anschließend auf Krepppapier abtropfen lassen.

Hauptspeise:



Rezept vom 12.05.2004

Würstchen im Schlafrock

Zutaten Würstchen im Schlafrock

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
Butter zum Braten
1/2 Weißkohl, klein geraspelt
Salz
Prise Zucker
Prise Paprikapulver
2 EL Weißweinessig
100 ml Wasser

1 Pkg. Blätterteig
5 Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten
6 Wiener Würstchen
1 Tube Senf
1 Tube Ketchup
4 Scheiben Käse

Zubereitung

Zwiebelringe in einem Topf mit Butter glasig schwitzen, den Weißkohl hinzugeben, mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen. Mit Essig ablöschen, mit Wasser auffüllen und 5 Minuten bei schwacher Hitze mit Deckel ziehen lassen. Danach auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Blätterteigplatten auf einem Backblech ausbreiten. Dabei vier Blätterteigplatten durch Andrücken miteinander verbinden, so dass insgesamt zwei möglichst große Blätterteigflächen entstehen.

In die Mitte jeder Fläche einen breiten Streifen des Weißkohls geben und mit Gewürzgurken belegen. Die Würstchen paarweise aneinandergereiht auf die Mitte des Kohls legen. Je nach Geschmack Senf und Ketchup darauf verteilen.

Anschließend mit dem Käse belegen. Nun die Blätterteigenden mit Ei bestreichen, dann den Blätterteig fest zusammenrollen und die Enden zusammendrücken.

Danach die Blätterteigrollen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C auf der unteren Schiene ca. 10 Minuten goldgelb ausbacken.

Hauptspeise:



Rezept vom

Coq au vin vom Hühnerschlegel

26.03.2004

Zutaten Coq au vin vom Hühnerschlegel

2 Bund Suppengemüse
10 Schalotten
5 Knoblauchzehen
250 g walnussgroße Champignons
500 ml trockener Rotwein (preiswert)
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
4 Lorbeerblätter
2 Rosmarinzweige
6 Hühnerbeine
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
300 ml Hühnerbrühe (instant)
Cayennepfeffer
1 unbehandelte Zitrone
Evtl. Saucenbinder

Zubereitung

Suppensubgemüse putzen und in walnussgroße Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Champignons säubern. Gemüse in einer großen, flachen Form mit hohem Rand mit Rotwein, Zucker, Salz, Pfeffer Lorbeer und Rosmarin mischen.

Hühnerbeine kalt abspülen, trocken tupfen und am Gelenk durchschneiden. Oberschenkelknochen entfernen. Hühnerfleisch in die Marinade legen und gut miteinander vermengen. Idealerweise 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Danach Fleisch und Gemüse in ein Sieb geben, die Marinade auffangen. In einem großen ofenfesten Topf oder einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Erst das Hühnerfleisch, dann das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark zufügen, kurz mitrösten, Marinade zugießen und mit der Brühe auffüllen. Wenn die Flüssigkeit kocht den Topf für ca. 20 Minuten in den auf 220°C (Umluft 200°C, Gas Stufe 4) vorgeheizten Backofen stellen.

Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Den Topf aus dem Ofen holen und vor dem Anrichten mit Cayennepfeffer und geriebener Zitronenschale abschmecken. Sauce eventuell mit Saucenbinder binden.

Hauptspeise: Hühnerfrikassee mit grünem Spargel, Champignons



Rezept vom 06.04.2004

Zutaten Hühnerfrikassee mit grünem Spargel, Champignons

6 Hühnerkeulen, ohne Knochen und Haut
Salz und Pfeffer
etwas Mehl
250 g weiße Champignons
500 ml Brühe
100 ml Weißwein
1 Becher Crème fraîche
etwas Zitronensaft
500 g grüner Spargel
1 Bund Estragon

Zubereitung

Die Hühnerkeulen in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Danach kurz anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Champignons putzen, halbieren und hinzugeben. Mit etwas Mehl anstäuben und mit kalter Brühe und Weißwein aufgießen. Alles zusammen für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche dazugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden, und die Spargel für ca. 2 min in kochendem Salzwasser garen. Mit Eiswasser abschrecken und klein schneiden.

Die Sauce aufkochen. Das Hühnerfleisch, die Champignons und den Spargel dazugeben. Mit frisch gehacktem Estragon abschmecken.

Hauptspeise:



Rezept vom 16.06.2004

Zutaten Saltimbocca vom Huhn

4 Hühnerbrüste, ohne Haut
8 Scheiben Pancetta
4 Estragonzweige
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Hühnerbrüste plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit zwei Scheiben Speck und einem Estragonzweig belegen, zu einer Tasche zusammenfalten und ca. 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten.

Hauptspeise:



Zitronenhuhn mit cremiger Polenta

Rezept vom 09.12.2003

Zutaten Zitronenhuhn mit cremiger Polenta

4 Zitronen, unbehandelt
2 mittelgroße Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
4 Zweige Rosmarin
1 große bratfertige Poulearde (ca. 2 kg)
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und einen passenden Bräter hineinstellen.

Die Enden der Zitronen abschneiden und das Mittelstück achteln. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen: Die Zwiebeln blättrig schneiden, den Knoblauch halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin sowie Zitronenstücke mit einem Esslöffel Olivenöl vermengen.

Die Poulearde trockentupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronen-Zwiebelmischung in das Huhn füllen. Mittels eines Küchengarnes Keulen und Flügel "bardieren", so dass sie eng an der Karkasse anliegen.

2 Esslöffel Olivenöl in den heißen Bräter geben. Die Keulen der Poulearde rechts und links anbraten und dann für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

Hauptspeise:



Rezept vom

Krautfleckerl nach Matrosenart

17.12.2003

Zutaten Krautfleckerl nach Matrosenart

Zutaten Nudelteig:

200 g Mehl oder Hartweizengrieß
2 Eier
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Zutaten Rotweinsoße:

1-2 EL Zucker
1/2 Flasche Rotwein
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Zutaten Krautfleckerl:

300 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Spitzkohl
200 g gekochten und gerissenen Nudelteig
1 kleiner Bund Estragon
1 TL Kümmel
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
evtl. Sahne

Zubereitung

Zubereitung Nudelteig:

Mehl in eine Schüssel geben, mit Eiern, Öl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 1/2 Stunde in einer Schüssel, mit einem feuchtem Tuch abgedeckt, ruhen lassen. Anschließend mit der Nudelmaschine bis auf Stärke 2 ausrollen und mit dem Teigrad in grobe Stücke schneiden. In sprudelndem Salzwasser 2 bis 3 Minuten kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken.

Zubereitung Rotweinsoße:

In einer Pfanne den Zucker goldbraun karamellisieren. Mit dem Rotwein ablöschen und auf ca. 1/3 reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Krautfleckerl:

Olivöl in einen breiten Topf geben und erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten, bis es von allen Seiten Farbe bekommt. Die Zwiebel und den Knoblauch in Streifen schneiden und zum Fleisch geben. Den Spitzkohl in Streifen schneiden und in den Topf geben, gut umrühren und mit anrösten. Mit Kümmel und Salz würzen.

Die gekochten Nudeln hinzugeben und abschmecken. Nach Geschmack etwas Sahne hinzugeben. Auf einer großen Platte servieren und mit der Rotweinreduktion übergießen.

Hauptspeise: Matjes nach Hausfrauenart mit gegrilltem Apfel und



Pellkartoffeln

Rezept vom 18.05.2004

Zutaten Matjes nach Hausfrauenart mit gegrilltem Apfel und Pellkartoffeln

Sauce:

1 rote Zwiebel
2-3 Gewürzgurken
2 süß-säuerliche Äpfel
250 ml Crème Fraîche
3-4 EL Mayonnaise
Saft von einer unbehandelten Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker

Matjes und Pellkartoffeln:

ca. 8 Matjes Doppelfilets
1 kg kleine, junge Kartoffeln
2 EL Butter
2 süß-säuerliche Äpfel
Salat zur Dekoration

Zubereitung

Für die Sauce:

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Gewürzgurken blättrig runterschneiden. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend ebenfalls blättrig schneiden. Das Gemüse mit der Crème Fraîche, der Mayonnaise und dem Saft von einer Zitrone verrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Matjes und Pellkartoffeln:

Die Kartoffeln gut waschen, in stark gesalzenem Wasser aufsetzen und gar kochen. Die Äpfel in ca. 0,8 cm dicke Streifen schneiden und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl, leicht gesalzen und gepfeffert, grillen. Die Matjesfilets jeweils in 3 Rauten schneiden.

Den Salat anrichten, die Hausfrauensoße darüber geben und mit Matjesstückchen und gegrillten Apfelscheiben garnieren.

Hauptspeise:



Rezept vom 22.04.2004

Wurstchen-Schaschlik

Zutaten Wurstchen-Schaschlik

Schaschlik:
6 Bratwürste à 130 g
3 rote Zwiebeln
3 gelbe Paprikaschoten
Olivenöl
Paprikapulver

Zubereitung

6 Bratwürste in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Wurstchen, Zwiebeln und Paprika abwechselnd auf 6-7 Spieße stecken.

Die Wurstspieße in Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten insgesamt 8 Minuten braten. Am Ende der Garzeit mit etwas Paprikapulver bestreuen.