



INHALTSVERZEICHNIS



Inhaltsverzeichnis	2	
Inhaltsverzeichnis 2	3	
Inhaltsverzeichnis 3	4	
Aioli	58	
Andalusisches Fischragout	62	
Apfelbauerntopf (für 4 Personen)	93	
Apfelsuppe mit Paprika	92	
Asia - Curry - Suppe	97	
Bergischer Pillekuchen	47	
Blumenkohlaufauf	21	
Bohnen-Makkaroni-Auflauf	11	
Broccoli-Gouda-Suppe	83	
Brotteig	5	Hefeteig mit langer „Geh“-Zeit
Caldeirada	100	
Camemberttorte	8	
Chili con carne	9	
Crèmesuppe	10	
Doraade toskanisch	87	
Erbsenschaumsuppe	104	
Feldsalat mit Nussbrot und Forellen-Meerrettich-Mousse	113	
Feldsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette	57	
Feldsalat mit Orangen	91	
Feldsalat mit Ziegenkäse	80	
Feta-Frikadellen	85	
Filet mit Pinienkernkruste	111	
Fischsuppe	88	
Flädle	59	
Gebröselter Hefeteig	43	schneller Hefeteig
Geflügel im Blätterteigmantel	70	
Gefüllte Tomaten mit Balsamico-Sauce	67	
Gefüllter Truthahn	49	
Gefüllte Zwiebeln	69	
Gemüsesalat mit Knoblauch-Mayonnaise	64	
Gurken-Gazpacho	86	
Gefüllter Schweinekrustenbraten	75	
Griechischer Salat	56	
Griechischer Salat mit Hackfleischbällchen	61	
Gyrosauflauf	106	
Hackbraten mit Käeskruste	12	
Hackfleischbällchen	13	
Hackfleischtopf feuriger Art	14	
Hackfleischbällchen in pikanter Paprikasauce	84	
Hähnchen mit Pfifferlingen	46	
Hamburger	98	
Indisches Naan Brot	94	

Kasseler mit Wickelklößen	78	
Käsefondue	15	
Käse-Lasagne	50	
Käse-Senf-Schnitzel	48	
Käsesuppe mit Brotwürfeln	90	
Kartoffeleintopf	16	
Kartoffel-Fisch-Gulasch	17	
Knusperhähnchen mit Kartoffelspalten	79	
Krabben-Lauch-Suppe	18	
Kräuterkartoffeln	109	
Kürbiscremesuppe mit Ingwer	51	
Lachs mit Bärlauchkruste	102	
Lachs mit Gurkengemüse	19	
Lachs-Meerrettich-Suppe	20	
Leberkässalat	74	
Leberknödelsuppe	73	
Lesco	22	
Linguine mit Steinpilzen	71	
Linsensuppe mit Spinat	63	
Matjessalat grün	23	
Matjessalat nach Hausfrauenart	24	
Möhren-Rosenkohl-Auflauf	25	
Möhrensuppe mit Krabben	26	
Mozarella Hackbraten in Kartoffelkruste	81	
Muscheln karibische Art	27	
Muschelsuppe	28	
Nudeleintopf	29	
Ofensuppe	60	
Paprika mit Hack und Sauerkraut in Rahmsauce	66	
Paprika mit Kartoffel-Thunfisch-Füllung	52	
Paprika-Nudel-Suppe	30	
Pfannkuchen	65	
Pfirsichsalat	31	
Pizza mit dreierlei Käse	6	Hefeteig mit frischer Hefe
Pizzasuppe	34	
Putenkeule	35	
Radieschen-Spargel-Gemüse	110	
Roter Salat mit Kochschinken	68	
Salatherzen mit Hähnchenstreifen	53	
Salatsoßen	58	
Sauerkraut Topf deftig (Heidel Art)	108	
Sauerkrausuppe mit Knoblauchsoße	105	
Schafskäseröllchen auf Blattsalat	95	
Scharfe Spagetti mit Fischfilet	72	
Schichtgulasch	36	
Schichtsalat	37	
Schwedencocktail	32	
Schweinefilet mit Schalottenkruste	45	
Spaghettiauflauf maritim	33	
Spareribs	99	
Sputnik-Salat	38	
Süßkartoffelcremesuppe	77	
Süß-saurer Radieschensalat mit Pesto und Lachs	55	
Traubensalat	82	



Tomaten-Consommè mit Basilikumnocken	112
Tomatensuppe	39
Überbackene Kräutereier mit Salat	54
Überbackenes Schweinefilet mit Senfsahnekruste	96
Weißer Tomatensuppe	103
Wildragout	40
Würziges Rindergeschnetzeltes	76
Zaziki	107
Ziegenkäse	42
Ziegenkäse mit Nusskruste, Lachs und Feldsalat	44
Zwiebelbrot	7
Zwiebelkuchen	41
Zwiebelkuchen 2	89
Zwiebelsuppe mit Ziegenkäse-Croutons	101



BROTTEIG

SEHR CROSSER PIZZATEIG



Zutaten: 250 g Weizenmehl (Type 550)
250 g Weizenmehl (Type 1050)
1 P. Trockenhefe
je 1 TL Salz und Zucker
1 Msp. Kümmel, gemahlen
1 Msp. Koriander, gemahlen
15 g Schweineschmalz
2 Eier
¼ l lauwarmes Wasser

1. Mehl in eine Schüssel geben, Hefe, Gewürze und Schmalz untermischen. Lauwarmes Wasser und Eier dazugeben und alles zu einem Teig schlagen: ½ Stunde gehen lassen.
2. Noch mal durchschlagen und ½ Stunde gehen lassen, Auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und ausrollen:
3. Den Backofen auf 220° C vorheizen. Ein Backblech oder eine Pizziform einfetten, den Teig darauflegen, Rand nach oben drücken und Oberfläche mehrmals mit der Gabel einstechen. Noch Belieben belegen und 20 bis 25 Minuten backen.

Tipps: Diese Menge reicht gut für ein Backblech. Wird der Teig dünn ausgerollt, können vom Rest kleine Brötchen gebacken werden. Der Teig wird umso besser, je länger er geht (4 Stunden sind Spitze!).



PIZZA MIT DREIERLEI KÄSE



Zutaten: Für den Teig: 325 g Mehl
(für 4 Portionen) 25 g frische Hefe
1 Prise Zucker
150 ml lauwarmes Wasser
¼ TL Salz
25 ml Olivenöl

Für den Belag: 250 g Champignons,
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
3 EL Pesto,
200 g passierte Tomate
Salz, Pfeffer,
300 g Tomaten,
80 g geriebener Parmesan,
200 g Emmentaler,
150 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung: Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung schieben, Hefe einbröckeln, mit Zucker bestreuen, mit etwas Wasser verrühren und an einem warmen Ort abgedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen. Restliche Zutaten hinzufügen, zu einem geschmeidigen Teig verkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Für den Belag Champignons putzen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pesto in einer Pfanne erhitzen, gehackte Champignons, Knoblauch und Zwiebeln zufügen und kurz andünsten. Passierte Tomaten untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Elektroofen auf 200 Grad vorheizen. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen, mit der Champignonmasse bestreichen, mit Parmesan bestreuen und mit Tomatenscheiben belegen. Emmentaler und Ziegenfrischkäse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Dazu schmeckt ein trockener Rotwein

Der Hefeteig eignet sich auch hervorragend für Hefekuchen; dann allerdings ca. 100 g Zucker zufügen. Der Teig kann dann mit Pflaumen oder Zucker und Butter bestreut gebacken werden.



ZWIEBELBROT



Zutaten: 500 g Mehl
 ½ l Buttermilch
 1 Würfel Hefe
 1 TL Salz
 100 g Röstzwiebeln

Hefewürfel mit Salz und etwas Buttermilch in einer Dose flüssig schütteln. Danach Mehl, Röstzwiebeln und den Rest der Buttermilch dazu geben und mit einem Holzlöffel gut verrühren.

Teigklumpen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und **im nicht vorgeheizten Ofen** bei 180° ca. 1 Stunde auf der untersten Schiene backen.



CAMENBERTTORTE



Zutaten: 300 g Pumpernickel
60 g Butter
1 kl. Zwiebel
50 g Petersilie
250 g vollreifer Camenbert
125 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g gehackte Walnüsse
3 EL dunkles Bier
½ TL gern. Koriander
Salz, Pfeffer
100 g Cocktailtomaten

Zubereitung: Den Pumpernickel zerbröseln und mit der Butter verkneten. Die Masse auf den Boden einer mit Backpapier ausgelegten Backform verteilen und glattstreichen. Im Eisschrank fest werden lassen (min 1 St.). Die Zwiebel schälen und fein hacken. Einige Petersilienzweige zum Garnieren beiseite legen, Rest fein hacken. Camenbert zerdrücken, mit Frischkäse, Zwiebel, Petersilie, Nüssen, Bier, Koriander, Salz und Pfeffer verrühren. Käsemasse auf den Brotboden streichen. Die Tomaten waschen, halbieren und den Rand der Torte dekorieren. Die Torte eine Stunde kalt stellen. Aus der Form nehmen und mit der restlichen Petersilie garnieren.



CHILI CON CARNE



Zutaten: 2 Zwiebeln,
Margarine
500 g Hackfleisch
Salz Pfeffer, Paprika
3 - 4 Dosen Kidney Bohnen
1 Zucchini
Pürierte Tomaten
1 Messerspitze Sambal olek
creme fraiche oder Sahne

Zubereitung: Die klein gewürfelten Zwiebeln werden mit etwas Margarine angegünstet. Dazu gibt man das Hackfleisch, das scharf angebraten und mit Salz Pfeffer, Paprika abgeschmeckt wird. Die Kidney Bohnen gibt man ohne Flüssigkeit hinzu, die geriebene Zucchini und die pürierten Tomaten. Mit 1 Messerspitze Sambal olek wird abgeschmeckt und mit Creme fraiche oder Sahne verfeinert. Dazu reicht man Baguette oder türkisches Fladenbrot und einen frischen Salat. Vorteil: schnell in der Zubereitung, gute Grundlage zum Feiern, läßt sich gut warmhalten und man kann mehrere Variationen servieren. Z.B. mit frischer Paprika, ganzen Tomaten, Chayenne Pfeffer.
Die Zutaten reichen für ca. 4 Personen.



CREMIESUPPE



Zutaten: 1 Blumenkohl
30 g Fett
40 g Mehl
 $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
 $\frac{1}{2}$ l Milch
Salz, etwas Pfeffer, Muskat, Zitronensaft, Zucker, 1 Ei

Zubereitung: Blumenkohl waschen und in eine Schüssel mit Essigwasser legen, Salz zugeben und nach 15 - 20 Minuten heraus nehmen. Den Blumenkohl in Rößchen zerpfücken und in 1 l Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Rößchen mit der Siebkelle herausholen und in einem Sieb abtropfen lassen.
30 g Fett * in einem Topf erhitzen, 40 g Mehl dazugeben und unter Rühren durchschwitzen lassen. $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe und $\frac{1}{2}$ l Milch nach und nach zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, etwas Pfeffer, Muskat, Zitronensaft, Zucker abschmecken. Mit 1 Eigelb legieren. Die Blumenkohlrößchen in die fertige Suppe geben, mit gehackter Petersilie anrichten.

*Dieses Verfahren kann man mit den verschiedenen Gemüsen machen: z.B: Spargel, Brokkoli, Champignons.

Die Zutaten reichen für ca. 4 Personen.



BOHNEN-MAKKARONI-AUFLAUF



Zutaten: 500 g grüne Bohnen (frisch oder tiefgefroren)
Salz, weißer Pfeffer
75 g Butter/Margarine
60 g Mehl
½ l frische Milch
¼ l Gemüsebrühe
geriebene Muskatnuss
500 g Makkaroni
2-3 Stiele Thymian
50 g getrocknete Tomaten
500 g Schweinehackfleisch
150 g Schafskäse

Zubereitung: Bohnen in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen.
Herausnehmen und beiseite stellen.
Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Milch und Brühe unter
Rühren zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln
lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Makkaroni kochen nach
Anweisung.
Thymian abzupfen. Tomaten grob und Knoblauch fein
hacken. Schweinehack mit Thymian, Tomaten und Knoblauch
vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Auflaufform mit Öl ausstreichen. Mit der Hälfte der
Makkaroni auskleiden. Hälfte der Soße darauf gießen, Hälfte
Bohnen darüber geben. Hack darauf verteilen. Rest Soße,
Bohnen und Makkaroni darauf verteilen. Käse grob darüber
bröckeln. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C etwa
1 Stunde backen. Dazu schmeckt eine Tomatensoße.

Zeitaufwand: ca. 1 ½ Stunden

Nährwerte: pro Portion ca. 2850 kJ/680 kcal.



HACKBRATEN MIT KÄSEKRUSTE



Zutaten: 1 Brötchen vom Vortag
800 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei, 2 EL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer
50 g Röstzwiebeln
Öl fürs Backblech
50 g mittelalter Gouda
750 Möhren
400 g Porree (Lauch)
100 g Schlagsahne
2 EL heller Sollenbinder
geriebene Muskatnuss
nach Belieben Petersilie zum Garnieren

- Zubereitung: 1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Hack, Ei, ausgedrücktes Brötchen und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu einem Laib formen und in den Röstzwiebeln wälzen. Auf ein mit Öl bestrichenes Backblech legen. Käse reiben, darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° C ca. 1 Stunde braten.
2. Möhren in Scheiben und Porree in Ringe schneiden. Möhren in 400 ml kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Porree nach ca. 5 Minuten zufügen. Mit Sahne verfeinern. Soßenbinder einrühren, nochmals kurz aufkochen lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Braten aufschneiden und mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Zeitaufwand: ca. 1¼ Stunde



HACKFLEISCHBÄLLCHEN

ÜBERBACKEN



Zutaten: 1 kleine Zwiebel
350g Hackfleisch
1 Ei
Salz, weißer Pfeffer, Fett für die Form
1 Beutel *KNORR* Feinschmecker Tomatensuppe Toscana
200ml süße Sahne
125g Mozzarella Basilikum

1. Zwiebel schälen und würfeln. Hack mit Zwiebelwürfeln, Ei, Salz und Pfeffer mischen. Mit zwei Teelöffeln Klößchen abstechen und in eine gefettete Auflaufform geben.

2. Beutelinhalt Tomatensuppe in die Sahne rühren und über die Klöße geben. Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Gas: Stufe 3 / Umluft: 175°C) ca. 20 Minuten überbacken. Mit Basilikumblättern bestreuen.

Neue Kartoffeln oder Brot und Salat dazu reichen.

Angegebene Menge ist für 3 Portionen



FEURIGER HACKFLEISCHTOPF

FÜR 4 PERSONEN



Zutaten: 2 EL neutrales Speiseöl
500 g Hackfleisch
2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
1 l Fleischbrühe (instant)
2 Lorbeerblätter, 2 Gewürznelken
1 TL getrockneter Thymian
500 g frische Tomaten (1 große Dose Schälto-
maten)
1 rote und 1 gelbe Paprika
150 g Spätzle
1 Bund Petersilie
1 EL Paprikapulver (scharf), Pfeffer, Salz
evtl. Creme Fraiche zum Verfeinern

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bröselig braten. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, grob hacken. Zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Brühe dazugießen, Lorbeerblätter, Nelken und Thymian in den Topf geben und die Suppe 10 Minuten kochen.

Die Schälto-
maten abtropfen, Paprika putzen, waschen und in etwa 1cm lange Streifen schneiden. Tomaten mit dem Gemüse in die Suppe geben. Alles zugedeckt bei milder Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Spätzle nach Packungsbangabe in Salzwasser bißfest kochen und unter die Suppe heben.

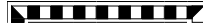
Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Hälfte fein hacken und unterheben. Den rest der Petersilie in kleine Stücke zupfen und über die Suppe streuen.

Beilagen: knuspriges Baguette

Getränk: franz. Landwein



KÄSEFONDUE



Zutaten: 250 g Greyezer
300 g Brie oder Camembert (ohne Rinde)
150 g Emmentaler
200 g Gouda

Zubereitung: Käse reiben, Schüssel mit Knoblauch ausreiben, darin den Käse mit 1 TL Zitronensaft langsam erhitzen; 5 gestrichene TL Stärkemehl zugeben, 1½ Gläser Weißwein und 3cl Kirschwasser dazugeben. Mit 1 Messerspitze Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Wird das Fondue zu dick, Weißwein zugeben.

Wird das Fondue zu dünn, geriebenen Käse oder Stärkemehl zugeben.

Zum Eintunken: Brot, Kräcker, Brezel, gekochter Schinken, Pilze

Beilagen: Obst, saure Gurken, Tomaten, Salatgurken etc.

Das Fondue wird eröffnet mit einem Kirschwasser; zum Fondue schmeckt ein Weißwein (Morio-Muskat); zum Abschluß reicht man wieder ein Kirschwasser.

Im Asterix Band XVI steht auf Seite 19, welche Strafen dem drohen, der sein Brotstückchen im Käse verliert



KARTOFFELEINTOPF



Zutaten: 1 kleine Zwiebel
3-4 große Möhren (350 g)
700 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
500 g Schweinefilet
3-4 EL Öl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
frischer Majoran, 5 Lorbeerblätter
1-2 EL Kümmel
400 ml Rinder-Fond oder Instantbrühe
200 ml trockener Weißwein
1-2 Stangen Lauch

Zubereitung: Zwiebel abziehen und hacken. Möhren putzen, waschen, schräg in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und mit dem Buntmesser in ½ cm dicke Scheiben teilen.

Fleisch in 1,5x1,5 cm große Würfel schneiden. In Öl in einem großen Topf rundum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Herausnehmen.

Zwiebel im übrigen Fett anschwitzen, Kartoffeln, Möhren, Majoran und Lorbeer zugeben, kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Fond und Wein angießen.

Bei milder Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Lauch putzen, waschen, in breite Ringe schneiden, in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit dem Fleisch die letzten 5 Minuten zum Eintopf geben. Nochmals würzen, servieren.

Pro Portion: 570 kcal/2400 kJ



KARTOFFEL-FISCH-GULASCH



Zutaten: 700 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 Zwiebel
300 g Broccoli
Salz, 3 EL ÖL
300 ml Gemüsefond oder Instantbrühe
3 Wacholderbeeren
1 EL Pfefferkörner
200 g Schlagsahne
500 g Rotbarschfilet
Pfeffer, Zitrone
1 EL gehackter Dill
2-3 EL Kapern
1-2 TL mittelscharfer Senf

Zubereitung: Kartoffeln waschen, schälen, 2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, fein hacken. Broccoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen. 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Die Zwiebel im heißen Öl in einem großen Topf glasig braten. Kartoffeln andünsten, salzen. Fond oder Brühe angießen. Wacholder und Pfefferkörner in einem Teeei zufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Nach 5 Minuten Broccoli und Sahne zufügen, ohne Deckel bei milder Hitze einköcheln lassen. Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 2 cm große würfeln. Fisch zu den Kartoffeln geben und weitere 7-8 Minuten gar ziehen lassen. 1 EL Kapern hacken. Dill und alle Kapern zugeben. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
Pro Portion: 590 kcal/2480 kJ



KRABBen-LAUCH-SUPPE

(für ca. 6 Personen)



Zutaten: 50 g Lauch (nur die grünen Teile)
40 g Butter
Zitronensaft
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g Kartoffeln
50 ml Wermut
100 ml Weißwein
300 ml Fischfond
250 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne
75 ml saure Sahne
3 El hauchdünne Lauchringe
150 g Krabbenfleisch (oder festen Fisch)
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Den Lauch in sprudelndem Salzwasser weich kochen. Sofort in Eiswasser abschrecken, mit der Butter im Mixer pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen, würfeln und in 2 El Butter glasig braten. Salzen, pfeffern, mit Wermut, Wein, Fond und Brühe ablöschen und 45 Minuten köcheln lassen.

2 El Butter erhitzen. Die Lauchringe glasig braten. Die Krabben kurz in der Butter erwärmen und vom Herd nehmen. Die Lauchpaste aus dem Kühlschrank nehmen und unter die Suppe schlagen, saure Sahne und Schlagsahne eingeben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und die Krabben samt Lauch hineingeben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



LACHS MIT GURKENGEMÜSE



Zutaten: 1,2 kg Gurken
2 Zwiebeln
50 g Butter
2 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
300 g Sahne (kann zur Hälfte durch Milch ersetzt werden)
225 g Joghurt
Salz, Pfeffer
3 TL Senf
2 EL Sherry
400 g Bandnudeln (weiß und grün)
1 TL Basilikum (TK)
Lachsfilet
1 Zitrone

Gurken schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurkenhälften in 1/2 cm dünne Scheiben teilen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Gurkenscheiben darin 1 Minute dünsten, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und mit Brühe ablöschen. Sahne und Joghurt zugeben und 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sherry und Senf einrühren. Gurken in die Sauce geben.

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Salzen, pfeffern.

Zitrone auspressen, Saft über den Lachs träufeln. Gurkengemüse noch mal erhitzen, Basilikum unterrühren. Lachs in Stücke teilen und mit Gemüse und Nudeln anrichten.



LACHS-MEERRETTICH-SUPPE



Zutaten: 100 g (Gemüse-)Zwiebeln
2 Bund Petersilie
50 g Butter
40 g Mehl
½ l Gemüsebrühe
¼ l Milch
200 g Sahne
Salz, Pfeffer
2 El Meerrettich
125 g Lachs
1 Bund Kerbel
Toastbrot

Zubereitung: Zwiebeln fein hacken, Petersilie pürieren. Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Mehl zufügen und anschwitzen. Mit Brühe, Milch und Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen.
Lachs und Petersilie in die Suppe rühren. Kerbel grob hacken und vor dem Servieren darüber streuen.



BLUMENKOHLAUFLAUF



Zutaten: 600 g Kartoffeln
1 El Kümmel, Salz, Muskat, Pfeffer
1 Blumenkohl
1 El Zitronensaft
3 Paprikaschoten
75 g durchwachsener Speck
1 Zwiebel
1 gehäufter El Mehl
350 g Schlagsahne
400 ml Gemüsebrühe
200 g geriebener Käse

Zubereitung: Kartoffeln waschen, schälen, mit dem Kümmel in Salzwasser knapp 15 Minuten garen.
Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen. In kochendem Salzwasser mit Zitronensaft 10 Minuten garen, kalt abschrecken, abtropfen. Paprika halbieren, entkernen, waschen. Mit einem Sparschäler die Haut dünn abschälen. Paprika in schmale Streifen schneiden.
Speck in 1 cm breite Streifen teilen. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Speck in einer kalten Pfanne erhitzen und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen.
Elektro-Ofen auf 200 Grad heizen. Butter im Speckfett zerlassen. Zwiebeln darin andünsten. Mehl überstäuben, anschwitzen. Sahne und Brühe zugießen. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Käse unterrühren. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken.
Kartoffeln in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform schichten. Etwas Käsesauce darüber gießen, Paprika und Blumenkohl einschichten. Mit übriger Sauce begießen. Im Ofen bei 200° C etwa 35 Minuten backen. Vor dem Servieren Speck darüber streuen.



LECSÓ

GRUNDREZEPT



Zutaten: 1 kg Paprikaschoten
500 g Tomaten
1 große Zwiebel
60 g Fett
1 gehäufter Tl Paprikapulver
Salz

Zubereitung: Die Paprikaschoten von Stiel und Samenstand befreien und in fingerbreite Streifen oder in Ringe schneiden. Die Tomaten entstielen und zerdrücken oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in Fett glasig dünsten. Vom Herd nehmen und das Paprikapulver unterrühren. Die Paprikaschoten zugeben, salzen und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Anschließend die Tomaten zufügen und alles weich garen.

Zu diesem Grundrezept kann man nun hinzufügen:
Reis, Wurst, Speck, Kartoffel oder ...



MATJESSALAT GRÜN



Zutaten: 500 g grüner Spargel
400 g grüne Bohnen
Salz, Pfeffer
Zucker
6 Frühlingszwiebeln
7 EL Essig
4 EL Öl
2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie
900 g Matjesfilets
einige Blätter Batavia oder Kopfsalat
100 g rote Zwiebeln

Spargel grob schälen, Bohnen putzen, beides in Stücke schneiden. Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufsetzen und das Gemüse für ca. 5 Minuten in das kochende Wasser geben. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Gemüse mit Essig, Öl, etwas Zucker und Kräutern mischen.

Majes in Stücke schneiden und unter den Salat mischen, salzen, pfeffern und mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.

Salat waschen, auf Tellern verteilen. Den Malessalat darauf anrichten und mit dünnen Zwiebelscheiben garniert servieren.



MATJES NACH HAUSFRAUENART



Zutaten: 1,5 kg Kartoffeln
Salz, Pfeffer
3 Zwiebeln
6 Gewürzgurken
3 Äpfel
1 kg Matjes
200 ml Sahne
300 g Creme fraiche
Zucker

Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser garen. Inzwischen Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Dill waschen und fein hacken. Gurken fein würfeln. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Matjesfilets abbrausen, trockentupfen, halbieren. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Sahne mit Creme fraiche verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Unter den Matjes heben.
Kartoffeln abgießen und dazu servieren.



MÖHREN-ROSENKOHL-AUFLAUF



Zutaten: 60 g Margarine
40 g Mehl
1 l Milch
1 Lorbeerblatt
700 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
300 g Möhren
500 g Rosenkohl
150 g geriebener Käse
Muskatnuss
1 großes Hähnchenfilet

Zubereitung: Fett in einem Topf schmelzen, Mehl darin unter Rühren ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Milch ablöschen und aufkochen lassen. Lorbeerblatt zufügen und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Möhren in dicke Scheiben schneiden. Mit Rosenkohl in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Käse fein reiben, zur Soße geben und unter Rühren schmelzen. Mit Salz und Muskat würzen. Lorbeerblatt entfernen.
Hähnchenfilet in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
Kartoffeln, Rosenkohl und Möhren in eine gefettete Auflaufform schichten. Käsesoße darüber gießen. Fleisch darauf legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca. 15 Minuten goldgelb überbacken. Ein tolles Aroma bekommt der Auflauf, wenn Sie ihn mit Sonnenblumenkernen oder Mandelblättchen bestreut gratinieren.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde



MÖHRENSUPPE MIT KRABBen



Zutaten: 1,2 kg junge Möhren
6 Schalotten
75 g Butter
Salz
Zucker
1 1/2 TL Curry
3 EL Tomatenmark
2250 ml Hühnerbrühe
300 ml Sahne -
300 g Krabben

Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Butter zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Dann die Möhren dazugeben und mit anschwitzen, Mit Salz, Zucker und Curry würzen.

Tomatenmark unterrühren und kurz mit anrösten. Dann mit der Hühnerbrühe aufgießen, zum Kochen bringen und in etwa 15 Minuten weich kochen.

Die Suppe mit dem Handmixer fein pürieren, dabei die Sahne zugießen. Erneut zum Kochen bringen, abschmecken und mit dem Mixer nochmals aufschäumen. Die Krabben in die Suppe geben, kurz erwärmen und servieren.



MUSCHELN KARIBISCHE ART



Zutaten:	Miesmuscheln (ca 1kg pro Person)
	1 Bund Petersilie
	2 rote Chilischoten
	3 große Zwiebeln
	6 Knoblauchzehen
	3 EL Öl
	¼ Tl - Chilipulver
	¼ Tl Curry
	375 ml Ananassaft
	1 Dose Kokosmilch
	3 EL Zitronensaft

Muscheln in reichlich Wasser waschen. Beschädigte und geöffnete Muscheln dabei aussortieren. Die guten abtropfen lassen, evtl. Seepocken mit einem Messer von der Schale kratzen. Bartfäden mit der Hand abziehen. Muscheln erneut waschen, bis das Wasser klar bleibt.

Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben, sind ungenießbar und müssen weggeworfen werden.

Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen grob hacken. Chilischoten putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen, Fruchtfleisch quer in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch halbieren.

In 2 großen Töpfen Zwiebeln, Knoblauch und Chilies in heißem Öl glasig dünsten und mit Chili- und Currypulver bestäuben.

Die Muscheln zugeben, Ananassaft, Kokosmilch und 175 ml Wasser angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten garen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Die Töpfe dabei öfter rütteln.

Muscheln aus dem Sud heben. Sud bei starker Hitze 5 Minuten einköcheln lassen. Petersilie unterheben und den Sud mit Zitronensaft abschmecken. Mit den Muscheln servieren.



MUSCHELSUPPE



Zutaten: 1 kg Miesmuscheln
4 Zwiebeln
2 rote Peperoni
6 EL Öl
500 ml Weißwein
800 ml Fischfond
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Bacon
500 g Porree
200 g Staudensellerie
1-2 EL Mehl
250 ml Sahne
250 ml Milch
Thymian, Salz, Pfeffer, Tabasco, Worcestershiresauce

Zubereitung: Muschel, putzen, waschen, geöffnete Muscheln aussortieren. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Peperoni entkernen und fein hacken, Hälfte der Zwiebeln und Peperoni in 4 EL heißem Olivenöl andünsten, Wein, Gemüsebrühe und Fischfond dazugießen und aufkochen. Muscheln zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten garen, bis sie sich öffnen. Muscheln abgießen, den Sud auffangen, zurück in den Topf geben und offen etwas einkochen lassen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen, geschlossene aussortieren. Bacon in feine Streifen schneiden. Porree putzen, in Ringe schneiden und waschen. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Bacon im restlichen Öl kross ausbraten und herausnehmen. Obrige Zwiebeln und Peperoni mit Porree, Sellerie und Kartoffeln im Speckfett andünsten. Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen. Mit Muschelfond, Sahne und Milch ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen. Thymian abzupfen, hacken, mit den Muscheln zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestershiresauce abschmecken. Mit dem Speck bestreut servieren.



NUDELEINTOPF



Zutaten: 250 g Gehacktes (halb und halb)
1 Brötchen, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Oregano
Paprika edelsüß
2-3 EL Speiseöl
1 Zwiebel
1 grüne und 1 rote Paprikaschote
250 g enthäutete Tomaten
1¼ l Wasser
4 gestrichene EL klare Fleischsuppe (Instant)
150 g grobe Suppennudeln
Streuwürze, feingehackte Petersilie

Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Gehacktes mit dem Brötchen und dem Ei vermengen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprika würzen. Zu Klößchen formen.

Das Öl erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln, in dem Öl andünsten. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in Streifen schneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden.

Beides zu den Zwiebeln mitgeben, mitdünsten lassen.

Wasser hinzugießen, Klare Fleischsuppe unterrühren, zum Kochen bringen, etwa 15 Minuten kochen lassen. Die Suppennudeln mit den Hackfleischklößchen in den Eintopf geben, 8-10 Minuten ziehen lassen. Mit Paprika und Streuwürze abschmecken. Die Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen.

Garzeit: 25-30 Minuten

für 4 Personen



PAPRIKA-NUDEL-SUPPE



Zutaten: Für 4 Portionen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
500 g gemischtes Hackfleisch
2-3 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer
750 ml Rinderbrühe (Instant)
500 g stückige Tomaten (Fertigprodukt)
2 gelbe Paprikaschoten
1 rote Paprikaschote
200 g Spiralnudeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung: 1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln bzw. durch die Presse drücken. Öl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz anbraten. Tomatenmark zufügen, anrösten, mit Cayennepfeffer würzen. Brühe und stückige Tomaten angießen und 15 Minuten einköcheln lassen.

2. Inzwischen die Paprika halbieren, putzen, entkernen, abrausen und in Rauten teilen. Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.

3. Paprika in den Eintopf geben, 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer würzen. Nudeln unterheben, erwärmen. Eintopf in Suppentassen servieren.

Beilage: Tortilla-Chips



PFIRSICH-SALAT

MIT HÄHNCHEN



Zutaten: 3 El Joghurt
1 Beutel Hähnchengewürz Tandoori
1 Tl Zucker
Hähnchenbrust
1 El Öl
6 Pfirsichhälften, Pfirsichsaft
2-3 El Mayonnaise
Salz, Pfeffer, Curry
1 Kopf Salat
½ Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung: 2 El Joghurt, Gewürzmischung und Zucker verrühren.
Hähnchenbrust in der Marinade 1-2 Stunden ziehen lassen.
Öl erhitzen, Hähnchen von jeder Seite 4-5 Minuten braten.
Pfirsichhälften in dünne Spalten schneiden. 1 El Joghurt,
Pfirsichsaft und 4 Pfirsichhälften mit Mixer pürieren; mit
Salz, Pfeffer und Curry pikant abschmecken. Salat und
Lauchzwiebeln waschen und klein schneiden. Beides mit
Pfirsichspalten und Soße auf Tellern verteilen, Hähnchen-
files in Scheiben schneiden und darauf anrichten.



SCHWEDEN-COCKTAIL



Zutaten: 500 g Krabben
3 Stauden Chiccoree
1 kl. Dose Ananas
1 kl. Dose Mandarinen
5 EL Creme fraiche
5 EL Curry-Ketchup
30 ml Madeira oder Portwein
8 EL Sahne
2 EL Mango-Chutney
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
ein paar Spritzer Zitronensaft
1-2 TL Dill

Zubereitung: Krabben in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Den Chiccoree vom bitteren Strunk befreien, äußere Blätter ablösen und beiseite legen, den Rest in feine Streifen schneiden. Ananas und Mandarinen abtropfen lassen. Den Mandarinenensaft auffangen. Für die Sauce Creme fraiche mit Ketchup, Sahne, Madeira oder Portwein glattrühren. Evtl. etwas Mandarinenensaft zugeben. Mango-Chutney evtl. feiner hacken und unter das Dressing mischen und dieses mit Dill, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft pikant abschmecken. Krabben, Ananas- und Mandarinstücke unter das Dressing heben und durchziehen lassen. Cocktail in Gläser füllen und die Chiccoreeblätter seitlich hineinstecken.



SPAGHETTIAUFLAUF MARITIM



Zutaten: 250 g Spaghettini
20 g Meeresalgen, getrocknet
200 g Lachsfilet
150 g Muscheln (TK)
1 Schalotte, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten
1/2 Zitrone
200 ml Sahne
2 Eier
100 g Bergkäse, gerieben
2 Scheiben Toastbrot, zerbrösel
Salz, Pfeffer, Butter

Zubereitung:

Die Spaghettini in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Algen 10 Minuten in Wasser einweichen, das Lachsfilet in 2 cm große Würfel schneiden und die Muscheln antauen.

In einer großen Pfanne die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz danach Lachs, Muscheln, Algen und Petersilie. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Spaghettini untermischen und kurz durchschwenken. Dann alles in eine gebutterte Auflaufform geben. Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Nudeln gießen. Geriebenen Käse mit Toastbrotbröseln mischen und auf die Nudeln streuen. Zuletzt Butterflöckchen obenauf geben und im 175 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Den Auflauf mit frischem grünen Salat servieren.

Montag, 10. März 2003 Rezept von Rainer Strobel



PIZZASUPPE



Zutaten: 1 kg Hackfleisch
Zwiebeln
Knoblauch
3 Pckg. passierte Tomaten
3 Gläser Pilze mit Brühe
3 rote und 3 grüne Paprika
3 Becher creme fraiche
3 Becher süße Sahne
600 g Sahne-Schmelzkäse
Salz, Pfeffer
Pizza-Gewürz

Zubereitung: Zwiebeln, Hack und Paprika anbraten; passierte Tomaten, Pilze mit Brühe und Knoblauch dazugeben und ca. ½ Stunde kochen lassen. Entweder danach oder kurz vor dem Servieren den Sahne-Schmelzkäse dazugeben und schmelzen lassen, Creme fraiche und Sahne dazugeben und Suppe heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Pizza-Gewürz abschmecken.



PUTENKEULE

MIT SPECKKARTOFFELN ✦



Zutaten: 1,5 kg Putenoberkeule
Salz, Pfeffer
300 g Zwiebeln
5 EI Öl
1/4 l Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
1 kg kleine Kartoffeln
200 g durchwachsener Speck (dünne Scheiben)
750 g Porree
3 Ei dunkler Saucenbinder
1 Bund Schnittlauch in feinen Röllchen

Zubereitung: Die Haut der Putenkeule kreuzweise einritzen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebeln pellen und in Spalten schneiden. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch hineinsetzen und rundherum braun anbraten. Zwiebeln kurz mitbraten, mit Wein ablöschen und vollständig einkochen lassen, 200 ml Brühe zugießen und zugedeckt im heißen Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde braten. Die Keule ab und zu mit dem Sud beschöpfen und dabei nach und nach die restliche Brühe zugießen. Inzwischen Kartoffeln schälen, 15 Min. in Salzwasser garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Speckscheiben quer halbieren und um die Kartoffeln wickeln. Porree putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Mit den Kartoffeln nach 1 Stunde in den Bräter setzen. Offen bei 220 Grad - zusätzlich 150 ml Wasser zugießen - weitere 30 Min. garen. Fleisch herausnehmen, in Folie wickeln und 10 Min. ruhenlassen. Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm stellen, Bratenfond aufkochen und mit Saucenbinder binden. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Gemüse und Sauce anrichten, mit Schnittlauch bestreuen.



SCHICHTGULASCH



1 Pfund Kassler	am Tag vorher in dieser Reihenfolge
1 Pfund Schweinefleisch	in einen Topf oder Bräter schichten.
250 g mageren Speck	Das Fleisch in Würfel geschnitten,
1 Pfund Rindfleisch	das Hackfleisch als kl. Bällchen
1 kl. Dose Tomaten	und das Gemüse kleingeschnitten
1 rote Paprika	
1 Pfund Zwiebeln	
1 kl. Dose Pilze	
1 Pfund Hack oder Mett	
1½ Flaschen Schaschliksoße	
1½ süße Sahne	darüber gießen

auf unterster Schiene bei 200° C 1½ Stunden köcheln lassen (eher länger als kürzer)

Guten Appetit



SCHICHTSALAT



Zutaten: 1 Glas Sellerie
5 hart gekochte Eier
6 Scheiben gekochter Schinken
1 Dose Ananas
1 Dose Mais
3 Äpfel (Boskop)
3 Stangen Porree
1 Glas Miracel Whip
200 g süße Sahne
geriebener Käse

Zubereitung: Alle Zutaten sorgfältig klein schneiden und in einer großen Glasschüssel in der angegebenen Reihenfolge schichten.
Miracel Whip mit der Sahne verrühren, die Porreeschicht damit damit bedecken; mehrmals einstechen und mit Käse bedecken.
Den geschichteten Salat 24 Stunden stehenlassen und auch dann nicht umrühren.



SPUTNIK-SALAT



Zutaten: 500 g kurze Nudeln
Salz
200 g Salami (am Stück)
250 g Cocktail-Tomaten
1 Salatgurke
5 EL Weißwein-Essig
Pfeffer aus der Mühle
250 ml Fleischbrühe (Instant)
8 EL neutrales Pflanzenöl

Zubereitung: 1. Am Vortag Nudeln in Salzwasser bißfest kochen, abschrecken. Zugedeckt über Nacht kalt stellen.
2. Am Party-Tag die Salami pellen. Tomaten und Salatgurke waschen, trockenreiben. Salami und Gurke 1 cm groß würfeln, Tomaten vierteln. Alles unter die Nudeln mischen.
3. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Brühe und Öl eine Marinade rühren, unter den Salat mischen, gut durchziehen lassen.

Pro Portion: 255 kcal/1070 kJ
Zubereitungszeit: 45 Minuten



TOMATENSUPPE



Zutaten: 2,5 kg Tomaten
250 ml Sahne
250 g Creme fraiche
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 ml Sherry
1 Prise Zucker
12 Basilikumblätter
1-2 TL Thymian

Zubereitung: Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und dabei die Stängelansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, 4 EL davon beiseite stellen. Den Rest mit Sahne und Creme fraiche verrühren, salzen, pfeffern und im offenen Topf 5-7 Minuten bei sanfter Hitze köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Sherry, Thymian und Zucker abschmecken. Basilikum abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Suppe damit und mit den Tomatenwürfeln bestreuen.



WILDRAGOUT



Zutaten: 1,5 kg Wildgulasch (oder Hirschschulter)
1 Bund Suppengrün
4 Zwiebeln
6 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 l trockener Rotwein
3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl
400 ml Wildfond
1 unbehandelte Orange
4 EL Johannisbeergelee
125 g Crème double

Zubereitung: Das Fleisch trockentupfen und 3 cm groß würfeln. Suppengrün putzen, Zwiebeln schälen und alles würfeln. Das Fleisch mit den Gemüswürfeln sowie den Wacholderbeeren und Lorbeer bedecken, den Wein angießen und kühl stellen. Fleisch mit einer Kelle aus dem Fond heben, im Öl anbraten. Aus dem Gemüse die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren herausnehmen und beiseite stellen. Das Gemüse und die Zwiebeln zu dem Fleisch geben und mitbraten. Würzen und mit Mehl bestäuben. Dieses leicht bräunen, 1/2 l Marinade und den Fond angießen, die Marinade-Gewürze und eine halbe Orange zugeben. Das Ragout in 40 - 60 Minuten garen. Ragout in ein Sieb geben und die Sauce mit Gelee verkochen. Die Fleischstücke hineingeben, anrichten und mit Crème double garnieren. Dazu: Preiselbeeren und Spätzle.



ZWIEBELKUCHEN



Zutaten: 100 g durchwachsener Speck
1 kg Gemüsezwiebeln
3 Eier
150 g saure Sahne oder Joghourt

Zubereitung:

Boden: ungezuckerter Hefeteig oder Brotteig
Belag: Speck auslassen, Zwiebeln in Ringe schneiden, in Fett glasig dünsten mit Salz und Pfeffer abschmecken; mit dem Speck vermischen und auf dem Boden verteilen.
Eier mit einer Prise Salz und der sauren Sahne schlagen und gleichmäßig über die Zwiebeln verteilen.
Bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 30 - 40 Minuten backen.

Die angegebene Menge reicht für eine Springform, für die Fettpfanne die doppelte Menge nehmen.



ZIEGENKÄSE

MIT LAUCH UND PARMASCHINKEN



Zutaten: 6 Lauchzwiebeln
125 g Rucola
400 g Feldsalat
50 g Butter
300 g Ziegenfrischkäse
12 Scheiben Parmaschinken
Olivenöl
Etwas Rosmarin und Thymian
4 EL flüssiger Honig
4 EL Tomatenwürfel
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Salat waschen, trocken schleudern, Wurzeln entfernen und verlesen. Vom Lauch nur das Grün putzen, waschen, in Streifen schneiden und in der Butter sanft andünsten. Aus dem Käse Taler schneiden und mit dem Schinken umwickeln. Öl in der Pfanne erhitzen, Rosmarin und Thymian hineingeben und den Käse darin kurz braten. Auf Tellern den Salat verteilen, mit einem Dressing versehen, das Lauch zu kleinen Häufchen formen und die Käsewürfel daraufsetzen. Honig mit Öl verrühren. Damit die Käsepäckchen beträufeln. Mit Tomatenwürfeln bestreuen und mit Pfeffer grob übermahlen.

Dressing:



GEBRÖSELTER HEFETEIG

SCNELLER PIZZATEIG



Zutaten: 400 g Mehl,
1 P. Trockenhefe
1½ TL Salz,
1 EL Zucker
100 g Butter oder Margarine
150 ml lauwarme Milch
2 EL Olivenöl

1. Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, Hefe, Salz und Zucker in eine Mulde streuen. Butter in Flöckchen auf das Mehl setzen. Teig mit den Händen abbröseln.
2. Milch und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Entweder zu einer Kugel oder zu runden Fladen in Größe eines Backblechs formen, mit Mehl bestäuben.
3. Ein Backblech oder eine Pizzaform einfetten, den Teig darauflegen, die Ränder noch oben drücken und die Oberfläche mehrmals mit der Gabel einstechen. Mit beliebigen Zutaten belegen und backen.

Tipp: dieser Teig braucht wenig Zeit zum Gehen, meist reicht eine ½ Stunde; kann ohne Mehl auf glatter Fläche ausgerollt werden.



ZIEGENKÄSE MIT NUSSKRUSTE, LACHS UND FELDSALAT

Zutaten: Feldsalat

200 g geräucherter Lachs
1 kleine Chilischote
je 2 EL Haselnuss- und Pinienkerne
2 EL Honig
Salz, Pfeffer, Zucker
3 TL Senf
4 EL weißer Balsamico
Je 4 EL Oliven- und Sonnenblumenöl
3 EL Walnussöl
2 Stiele Thymian
3 rote Zwiebeln
Ziegenkäsetaler

Zubereitung: Für die Nusskruste die Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig goldbraun rösten, klein hacken und in einer Schüssel erkalten lassen. Chili fein schneiden. Nüsse, Chili und Honig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse verkneten. Die Masse zwischen Klarsichtfolie 2-3 mm dünn ausrollen und kalt stellen. Für die Salatsauce Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymianblättchen und Senf verrühren. Öl unterschlagen.
Aus der Nusskruste ca. 3½ cm große Kreise ausstechen und die Käsetaler damit bedecken und unter dem vorgeheizten Backofengrill in ca. 2 Minuten goldbraun grillen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Lachsscheiben auf Tellern verteilen.. Feldsalat daneben anrichten, mit Zwiebeln belegen und Salatsauce darüber geben. Käse auf den Teller geben und sofort servieren.



SCHWEINEFILET MIT SCHALOTTENKRUSTE



Zutaten: 4 Scheiben Toastbrot
5 Schalotten
2 EL Olivenöl
2 TL Zucker
150 ml Portwein
75 g weiche Butter
Schweinefilet
Salz, Pfeffer
1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen

Toastbrot entrinden und in der Mulinette fein mahlen. Schalotten abziehen und sehr fein würfeln, in heißem Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Den Portwein zugießen und bei kleiner Hitze so lange kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und die Schalotten gar sind. Etwas abkühlen lassen. Die Schalotten-Wein-Mischung mit Butter und Toast vermengen, zu einer Rolle formen und ca. 1 Stunde in den Gefrierschank legen. Fleisch abbrausen, grob säubern, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch mit dem Messer zerdrücken. Das Fleisch mit Rosmarin und dem Knoblauch im heißen Öl anbraten. Die gekühlte Krustenmasse in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch damit belegen und unterm heißen Backofengrill 5 Minuten gratinieren. Zum Servieren in Scheiben schneiden.



HÄHNCHEN MIT PFIFFERLINGEN



Zutaten: 500 g Pfifferlinge
 800 g Kartoffeln
 Salz, Pfeffer
 4 Knoblauchzehen
 1 kg Hähnchenbrust
 250 g Porree
 4 EL Öl
 2 EL gehackte Petersilie
 25 Kirschtomaten
 8 Stiele Thymian
 8 Lorbeerblätter
 175 ml Weißwein
 12 EI Olivenöl
 ½ Bund Basilikum
 12 Lage Backpapier

Pfifferlinge putzen. Kartoffeln schälen und waschen. In kochendem Salzwasser 20 Minuten knapp gar kochen, abgießen und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Hähnchenbrust in ca. 30 g Stücke teilen. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge mit Knoblauch bei starker Hitze 4-5 Minuten braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Je 2 Lagen Backpapier übereinander legen. Kartoffeln mit Hähnchen, Thymian, Tomaten, Porree, Pfifferlingen und Lorbeer in 6 Portionen jeweils auf die Mitte des Backpapiers legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit 2 EI Weißwein und Olivenöl beträufeln. Das Backpapier mit Küchengarn zu einem geschlossenen Päckchen zusammenbinden und auf ein Backblech legen. Im vorgeizten Backofen bei 210°C 25 Minuten backen. Päckchen aus dem Backofen nehmen und auf Teller setzen, am Tisch öffnen, mit etwas Salz und zerzupften Basilikum bestreuen.



BERGISCHER PILLEKUCHEN

MIT SOMMERLICHEM SALAT ✦

Zutaten für 4 Personen	750 g festkochende Kartoffeln 125 g durchwachsener Räucherspeck 1 dicke Zwiebel 80 g Butter 1 Bund Schnittlauch 12 Shii-Take-Pilze 2 geräucherte Mettwurstchen 1 Bund Schnittlauch Salz und Pfeffer aus der Mühle
Für den Teig	100 g Mehl 3 Freiland-Eier 250 ml Milch Salz und Muskat
Für den Salat	eine bunte Mischung, z. B. aus Radiccio, Rucola, Frisée-, Eichblatt- und Kopfsalat
Dressing	100 ml Joghurt 100 ml Sahne Saft von je 1 Orange und Zitrone 1 Prise Zucker Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für vier Pillekuchen die geschälten Kartoffeln grob reiben oder in gut streichholzgroße Stifte schneiden. Mit Butter in der Pfanne ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann kleine Würfel von Zwiebeln und Speck dazu geben. Salzen und pfeffern.

Unterdessen die Teigzutaten verrühren und über die knusprig angebratenen Kartoffeln gießen. Hitze etwas reduzieren und mit Deckel rund 5 Minuten garen. Dann wenden und weitere 4 - 5 Minuten garen. In einer weiteren Pfanne die in Scheiben geschnittenen Mettwürste und die ganzen Shii-Take-Pilze 3 Minuten braten. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Salate putzen. Das Dressing anrühren und es unmittelbar vor dem Servieren zum Salat geben.

Anrichten

Den Pillekuchen aus der Pfanne auf den Teller gleiten lassen. Darauf die Pilze und die Mettwurstscheiben verteilen. Mit reichlich Schnittlauchröllchen dekorieren. Den Salat separat dazu reichen.

Getränk

Walter Stemberg empfiehlt ein sehr großes frisch gezapftes König Pilsener.

Tipp

Als vegetarische Version des Pillekuchens kann der Speck durch in Scheiben geschnittene Pilze (Champignons, Pfifferlinge oder Shii-Take) ersetzt werden.

Würziger wird der Teig, wenn sie fein gehackten Knoblauch und Schnittlauchröllchen dazu geben.

P.S. Der Pillekuchen hat eine auffallende Ähnlichkeit mit dem Schweizer Rösti. Walter Stemberg vermutet, dass Wilhelm Tell sich einige Zeit im Bergischen Land aufgehalten hat. zubereitet von Spitzenkoch Walter Stemberg im "Haus Stemberg" in Velbert-Neviges



KÄSE-SENF-SCHNITZEL



Zutaten: 1 kg Schnitzel
Dijon-Senf
Estragon
200 g geriebenen Emmentaler
1 Ei
400 ml Sahne
Muskat
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf von beiden Seiten bestreichen. Im heißen Fett von beiden Seiten 1-2 Minuten braten. Dann nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Ei mit fein geriebenen Käse, Estragon und Sahne mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Bei 250 °C im Backofen in 8-10 Minuten goldgelb überbacken.



GEFÜLLTER TRUTHAHN

MIT KARTOFFEL-WAFFELN



als weihnachtliches Hauptgericht

Die Zutaten für 8 Personen

- Für den Truthahn:** 1 Truthahn (Puter) von mindestens 4 kg,
Salz, 250 fetter Speck in hauchdünnen Streifen,
300 ml Brühe, 1 Bund Suppengrün
- Für die Füllung:** 250 g gemischtes Hackfleisch, 1 großer Apfel,
100 g Knollensellerie, 200 g Champignons,
100 g gewürfelter durchwachsener Speck, 100 g Chorizo (spanische Wurst),
100 g Semmelbrösel, 1 Prise Zimt, Salz, Pfeffer
- Für die Kartoffelwaffeln:** 250 g mehlig kochende Kartoffeln, 4 Eier, 4 EL Sahne
1 EL steife Schlagsahne, 30 g Hartweizengrieß, 100 g Mehl,
½ TL Cayennepfeffer (nach Geschmack auch weniger),
1 EL gehackte Majoran-Blättchen, Salz, Pfeffer, Öl zum Backen
- Für einen passenden Salat:** 300 g Sauerkraut, je 2 mittelgroße Möhren und Äpfel, 2 Lauchzwiebeln,
Salz, Pfeffer, 4 EL gutes Öl

Die Zubereitung

Den Speck am besten vom Metzger auf der Maschine in sehr dünne Scheiben schneiden lassen.

Den Truthahn mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Für die Füllung Apfel, Sellerie, Champignons und Chorizo-Wurst fein würfeln. Mit Speckwürfeln, Semmelbrösel, Zimt, Salz und Pfeffer gut vermischen. Alles in den Truthahn füllen und diesen mit einem Hölzchen verschließen.

Die Mitte einer Ofenpfanne mit Speckscheiben auslegen, den Truthahn (mit dem Rücken nach unten) darauf legen. Die Brust ebenfalls mit Speckscheiben abdecken.

Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 90 Minuten braten.

Dann den Truthahn kurz heraus nehmen und die Brühe angießen. Die Ofenhitze auf 160 Grad mindern und den Truthahn für weitere 45 Minuten hinein geben. Dann die Speckscheiben von der Brust entfernen, das Suppengrün dazu geben und weitere 50 Minuten garen. Zwischendurch den Truthahn immer wieder mit der Brühe begießen. Er ist gar, wenn beim Einstechen in das Fleisch klarer Fleischsaft austritt.

Zum Schluss die Garflüssigkeit in ein Töpfchen geben, kurz aufkochen. Abschmecken und evtl. mit dem Schneebesen einige kalte Butterwürfel einrühren.

Für die Waffel die gekochten Kartoffeln durch eine Presse drücken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken. Diese Masse im geölten Waffeleisen goldgelb backen. Oder in einer Pfanne zu handteller-großen Küchlein braten.

Für den Salat das Sauerkraut klein schneiden. Möhren und Äpfel schälen und auf der Reibe grob raffeln, die Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Alles vermischen, das Öl dazu geben, salzen und pfeffern.



KÄSE-LASAGNE



Zutaten:

- ca. 8 Lasagne - Teigplatten
- 2 Schalotten, fein geschnitten
- 1/2 Zitrone, ausgepresst
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 1 EL Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
- 1/4 l Sahne
- 4 Blätter Salbei, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 300 g Emmentaler, in Scheiben
- Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Zubereitung:

Die Teigplatten in Salzwasser kurz vorkochen, abschütten und kalt abspülen.

Für die Sauce die fein geschnittenen Schalotten in einem Topf mit Butter dünsten.

Zitronensaft und Brühe zugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Mehlbutter abbinden, die Sahne aufgießen und die Kräuter untermischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eine kleine gebutterte Auflaufform mit einer Schicht Teigplatten auslegen, darauf eine Schicht Käse und darauf etwas Sauce geben. Schichtweise die Form so auslegen. Mit der Sauce abschließen.

Im Ofen bei 170 Grad (Ober/Unterhitze) die Käse-Lasagne ca. 15 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!



KÜRBISCREMESUPPE MIT INGWER



Zutaten für 6 Portionen	1 Gartenkürbis (ca. 2 kg)
	1 Zwiebel
	1 mittelgroße Kartoffel
	1 TL Butter
	1 EL Öl
	1 Knoblauchzehe
	1¼ EL fein gehackter Ingwer
	1 l Hühner- oder Gemüsefond
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
	100 g Schlagsahne oder Creme fraiche
	2 EL Kürbiskerne

Kürbis in Spalten schneiden, schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Kartoffel abbrausen, schälen und beides würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel, Kürbisfleisch und Kartoffelwürfel zugeben. Gemüse unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln. Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Hälfte des Ingwers zufügen und die Suppe weitere 1-2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln. Einige Kürbiswürfel für die Dekoration herausnehmen und beiseite stellen.

Den Fond zugießen und aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf zudecken und langsam unter gelegentlichem Umrühren etwa 30 Minuten köcheln, bis das Gemüse sehr weich ist.

Die Suppe in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Den restlichen Ingwer und etwa 30 ml Sahne zugeben und erhitzen. Salzen und pfeffern und die restliche Sahne unterziehen. Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Suppe mit Kürbiswürfeln und Kürbiskernen garnieren und heiß servieren.



PAPRIKA MIT KARTOFFEL-THUNFISCH-FÜLLUNG

Zutaten: 6 spitze gelbe Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Öl
3 EL Rotweinessig
1 TL schwarze Pfefferkörner, Salz
2 Lorbeerblätter
6 Zweige Oregano
400 g Kartoffeln
2 kleine Zwiebeln
1 Dose naturell eingelegter Thunfisch
1 Bund Schnittlauch
100 g Mayonnaise
4 EL Sahne
1 TL Senf
Saft von 1 Limette
Cayennepfeffer

Paprika längs aufschneiden und Kerne und Trennwände vorsichtig herauslösen, die Stängel möglichst nicht entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikaschoten darin rundherum leicht anbraten. Zwiebeln und Knoblauch darunter mischen und alles mit 100 ml Wasser und dem Essig ablöschen.

Pfefferkörner mit einer breiten Messerspitze etwas zerdrücken, mit reichlich Salz und dem Lorbeer und dem abgebrausten Oregano hinzufügen. Schoten zugedeckt in 7-8 Minuten garen, vorsichtig herausnehmen, erkalten lassen. Die Garflüssigkeit aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln wie gewohnt als Pellkartoffeln kochen, noch heiß pellen und erkalten lassen.

Zwiebeln schälen und wie die Kartoffeln in sehr kleine Würfel schneiden. Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen, zerpfücken.

Den Schnittlauch abbrausen und in feine Röllchen schneiden.

Mayonnaise mit der Sahne verrühren und mit Senf, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant bis scharf würzen.

Kartoffeln samt Zwiebel, Thunfisch und Schnittlauch darunter mischen, alles in die Paprikaschoten füllen. Diese in einer tiefen Platte anrichten, die Garflüssigkeit darüber verteilen und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kann als Vorspeise gegessen werden oder zu gegrilltem Fisch.



SALATHERZEN MIT WÜRZIGEN HÄHNCHENSTREIFEN

Zutaten: 2 Chilischoten
4 Hähnchenbrustfilets
3 El Sesamöl
1 Zitrone
2 El Sojasoße
1 Tl Ingwer
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 El Erdnüsse
1 Zwiebel
2 Salatherzen
2 El Öl
Salz, Pfeffer

Chilischoten putzen und fein würfeln. Die Hähnchenfilets abrausen, trocken tupfen und quer in dünne Streifen schneiden. Mit Sesamöl, Zitronensaft, Sojasoße, Ingwer und Chili ½ Stunde marinieren. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Erdnüsse fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Salatherzen waschen, trocken schütteln, halbieren, Strunk entfernen. Die inneren Blätter herausnehmen und in Streifen schneiden. Filets in heißem Öl anbraten, Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Marinade ablöschen, alles 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebelwürfel zufügen, 2-3 Minuten mitrösten. Salathälften auf Tellern verteilen. Hähnchenstreifen mit Lauchzwiebeln und Säße darauf legen, mit Salatstreifen und der Erdnußmischung bestreuen.



ÜBERBACKENE KRÄUTEREIER MIT SALAT



Zutaten: 16 Eier
4 kleine Zwiebeln
150 g Butter
2 Bund gemischte Kräuter
3 EL Dijon-Senf
200 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
Salat
Weißweinessig
Sonnenblumenöl
Zucker

Eier hart kochen, abschrecken, pellen, halbieren und die Eigelbe herauslösen.

Backofen auf 200° C vorheizen.

Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln, in 2 TL heißer Butter andünsten. Eigelbe mit 3/4 der klein gehackten Kräuter, Zwiebeln, Senf, Creme fraiche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Eihälften füllen und diese in eine ofenfeste Form setzen.

Übrige Butter zerlassen, mit übrigen Kräutern und Zitronensaft mischen, über die Eier träufeln. Im Backofen 4 Minuten überbacken.

Inzwischen Salat waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und auf Tellern anrichten. Essig, Salz, Pfeffer, etwas Senf und Zucker verrühren bis sich alles gelöst hat. Anschließend Öl untermischen. Salatsauce auf dem Salat verteilen und mit je 2 Eihälften belegt servieren.



SÜSS-SAURER RADIESCHENSALAT MIT PESTO UND LACHS

- Zutaten: 2 Bund Radieschen
2 Zwiebeln
1 gr. Kopf Salat
4 EL Öl
175 ml weißer Balsamico
100 ml Grenadine-Sirup
Salz, Pfeffer
1 Msp. Chilipulver
200 g geräucherter Lachs
- Pesto: 2 Knoblauchzehen
Radieschenblätter von 2 Bund
50 g Haselnusskerne
Salz
150 ml Sonnenblumenöl
½ TL Vitamin-C-Pulver oder 1 EL Zitronensaft
50 g Parmesan

Zubereitung Pesto:

Für das Pesto die Radieschenblätter gründlich waschen, trockenschleudern. Knoblauch abziehen, grob zerkleinern. Haselnüsse grob zerhacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Öl mit Knoblauch, etwas Salz, Vitamin-C-Pulver, gerösteten Nüssen und den Radieschenblättern in einem Mixer zu einer Paste verrühren.

Zubereitung Salat:

Für den Salat die Radieschen putzen, abbrausen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebeln in heißem Öl andünsten. Mit Essig ablöschen und mit 100 ml Wasser auffüllen. Sud vom Herd nehmen. Grenadine-Sirup unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Radieschenscheiben in eine Schüssel geben, mit dem heißen Sud übergießen und abkühlen lassen. Eingelegte Radieschen etwas abtropfen lassen, mit dem Salat anrichten und mit Lachsscheiben belegen. Etwas vom süß-sauren Sud darüber träufeln, mit Pesto dazu geben und mit Parmesan bestreuen.



GRIECHISCHER SALAT



Zutaten: 3 Tomaten
1 grüne Paprikaschote
1 Salatgurke
3 Frühlingszwiebeln (in 1 cm lange Stücke geschnitten)
250 g Fetakäse (in 2 cm große Würfel schneiden)
4 El schwarze, entsteinte Oliven
2 El Zitronensaft
3 El Olivenöl

Zubereitung: Tomaten abziehen, in Stücke schneiden; Paprika in 2 cm große Würfel schneiden.
Gurke längs halbieren, Kerne herausnehmen und ebenfalls würfeln.
Tomaten, Gurke, Paprika, Frühlingszwiebeln, Feta und Oliven in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und sofort zimmerwarm servieren.



FELDSALAT MIT LAUWARMER PFIFFERLING-VINAIGRETTE

Zutaten:

- Feldsalat
- 1 Bund gehackte Petersilie
- 1 Beet Kresse
- 1 Bund Schnittlauch
- 5 Scheiben Toastbrot
- 10 EL Öl
- 2 EL Walnusskerne
- 125 g durchwachsener Speck
- 4 EL Sherry-Essig
- 6 EI Walnussöl
- 3 EI Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 400 g Pfifferlinge

Feldsalat waschen und trocken schleudern. Kresse vom Beet schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Salat und Kräuter in einer Schüssel mischen.

Toast in Würfel schneiden und in 2/3 des Öls goldbraun rösten. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Speck sehr fein würfeln.

Essig, Nussöl, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren.

Salat auf Tellern anrichten.

Speck in einer Pfanne knusprig braten, das übrige Öl zugeben und die Pfifferlinge 2-3 Minuten mitbraten. Die Vinaigrette in die Pfanne geben.

Lauwarmer Sauce auf dem Salat verteilen und mit Croutons und Walnusskernen bestreut servieren.

Min. dreifache Soße!!!



SALATSOßEN - AIOLI



Salatsoße 1: 5 EL Essig
2 TL Senf
Salz, Pfeffer
10 TL Zucker
8 EL Öl
Im Mixer kräftig schütteln
Reicht min für 6 Personen

Salatsoße 2: 0,2 l Apfelsaft
1 El Johannisbeeressig
2 El Distelöl
Salz, Pfeffer, frische Kräuter
wenn zu sauer, dann Puderzucker

Aioli

Zutaten: 4 Knoblauchzehen
2 Eigelb
2 Tl Senf
¼ Tl Salz
2 Tl Zitronensaft
Je 200 ml Sonnenblumen- und Olivenöl

Knoblauch abziehen und im Mörser zerstoßen und in eine Schüssel geben. Die Eigelbe unterschlagen. Senf und 1 Tl Zitronensaft zugeben. Mit dem Schneebesen zu einer homogenen Masse vermischen. Die Öle dann zunächst tröpfchenweise zugeben, dann in einem dünnen Strahl mit dem elektrischen Mixer unterschlagen, bis das Aioli die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.



FLÄDLE



Zutaten: 90 g Mehl
 6 Eier
 190 ml Milch
 3 EL zerlassene Butter
 Salz
 1 Päckchen gemischte Kräuter (TK)
 2 ½ l Fleischbrühe

Für die Flädle das Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mit den Eiern verrühren. Die Milch unter Rühren hinzufügen und zum Schluss die flüssige Butter sowie die Kräuter zugeben. Den Teig ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und dünne Flädle (Pfannkuchen) darin backen. Wenn sie etwas erkaltet sind, in feine Streifen schneiden und in die heiße Fleischbrühe geben.

Ungeschälte Zwiebeln sorgen dafür, dass Fleischsuppen beim Auskochen klar bleiben.



OFENSUPPE



Zutaten: 1,5 kg Schnitzfleisch
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
gekörnte Fleischbrühe
6 mittelgroße Zwiebeln
2 Gläser Champignons in Scheiben (je 530 g Abtropfgewicht)
2 Gläser Tomatenpaprika (je 165 g Abtropfgewicht)
1 Packung (500 g) TK Erbsen
1 große Dose Ananasstücke (490 g Abtropfgewicht)
2 Gläser Chilisauce (je etwa 320 g)
1 Liter Schlagsahne
½ Flasche (225 g) scharfer Curryketchup
etwa 750 ml (3/4l) Wasser

Zubereitung: Schnitzfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Fleisch anbraten dann in einen ofenfesten, großen Topf (z. B. Gänsebräter) geben. Mit Salz, Pfeffer und Fleischbrühe würzen.

Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und zum Fleisch geben. Champignons mit der Flüssigkeit, den abgetropften Tomatenpaprikastreifen und tiefgefrorene Erbsen hinzufügen.

Ananasstücke abtropfen lassen, die Stücke evtl. kleiner schneiden, zusammen mit der Chilisauce, Sahne und Curryketchup auffüllen. Zum Schluß Wasser hinzufügen, so dass die Suppe bedeckt ist, etwas umrühren. Den Topf zugedeckt auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180° C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3 –4 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: etwa 2 Stunden



GRIECH. SALAT MIT HACKBÄLLCHEN



Zutaten: 1 Zwiebel
1 Tl Butter
2 El gehackte Petersilie
400 g Rinderhack
Salz, Pfeffer
2 Tl Thymianblättchen
6 El Olivenöl
500 g Tomaten
1 Salatgurke
1 kleiner Eisbergsalat
2 El Weißweinessig
60 g schwarze, entsteinte Oliven

Zubereitung: Zwiebeln fein würfeln, in heißer Butter glasig schwitzen. Petersilie und Zwiebeln mit Hack, Salz und Pfeffer und 1 Tl Thymian vermischen. 16 kleine Bällchen formen und in Öl rundum braun braten
Gemüse und Salat waschen und trocknen. Tomaten abziehen, achteln, Gurke in Scheiben schneiden. Salat klein zupfen.
Essig, Salz, Pfeffer, Öl verschlagen. 1 Tl Thymian unterrühren. Mit Salat und Gemüse vermengen, die Oliven unterheben. Salat mit Hackbällchen anrichten.

Tipp: Noch aromatischer schmeckt der Salat mit zerkleinertem Schafskäse. Weil dieser recht salzig ist, sollte man dies beim Würzen berücksichtigen.

Dazu schmeckt selbst gebackenes Zwiebelbrot aus Kochbuch 1.



ANDALUSISCHES FISCHRAGOUT



Zutaten: 3 Möhren
1 gr. Stange Lauch
3 Stangen Staudensellerie
150 g Butter
800 ml Fischfond
500 g Seeteufel-Filet (oder Kabeljau, Zander)
1 kg Lachsfilet
1 Döschen Safran
300 g Krabben
400 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Möhren, Lauch und Sellerie putzen, waschen, die Möhren schälen, alles sehr fein würfeln. In einem flachen Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Gemüsegewürfel darin leicht anrösten.

Den Fischfond und die Safranfäden zugeben, ohne Deckel 20 Minuten leise köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Fisch waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke (ohne die Krabben) in einer Pfanne mit der restlichen Butter kurz angaren, die Krabben zugeben und nur 1 Minute mitgaren und die Pfanne beiseite stellen.

Die Sahne zum eingekochten Fisch-Gemüsefond gießen und in ca. 10 Minuten sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Fisch vorsichtig unterheben, heiß werden lassen und sofort servieren.

Mit Riesengarnelen verzieren.



LINSENSUPPE MIT SPINAT



Zutaten: 800 g Tellerlinsen
8 Lauchzwiebeln
4 Möhren
6 Knoblauchzehen
4 Kartoffeln
10 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
500 g Spinat
6 Zwiebeln
5 EL Essig
4 Tomaten

Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Möhren schälen, in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, fein zerdrücken. Kartoffeln schälen, abbrausen. 4 EL Öl in einem Kochtopf erhitzen. Möhren, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Lorbeerblätter zugeben, andünsten. Linsen zugeben, kurz mit andünsten. Salzen, pfeffern und so viel Wasser zugeben, dass alles gut bedeckt ist. Aufkochen lassen und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten kochen.

Spinat waschen, gut abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei kleiner Hitze goldbraun braten. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Spinat unter die Suppe mischen, darin kurz erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig würzig abschmecken. Suppe in tiefe Teller geben, mit gerösteten Zwiebeln und Tomaten bestreut servieren.



GEMÜSESALAT MIT KNOBLAUCH-MAYONNAISE



Zutaten: 1,5 kg Kartoffeln
6 Möhren
350 g grüne Bohnen
300 g Erbsen
Salz
4 EL Essig
5 hart gekochte Eier

Mayonnaise: 3 Knoblauchzehen
2 Eigelb
½ -1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
100 ml Olivenöl
175 ml Sonnenblumenöl

Kartoffeln waschen, weich kochen. Möhren schälen, 5 mm klein würfeln. Bohnen putzen, waschen. Bohnen, Möhren und Erbsen getrennt in Salzwasser gar kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln pellen, in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Essig beträufeln. Übrige Gemüse dazugeben und erkalten lassen. Eier pellen, klein würfeln, die Hälfte dazugeben.

Knoblauch abgehen, in eine kleine Schüssel pressen. Mit Eigelb, ½ EL Zitronensaft und Salz verrühren. Tropfenweise Öl zugeben, solange rühren bis die Mischung glatt ist, das Öl aufgenommen wurde und die Mayonnaise fest ist.

Mayonnaise mit dem Gemüse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit übrigen Eierwürfeln bestreut servieren.



PFANNKUCHEN



Zutaten: 300 g Mehl (400 g)
3 Eier (4 Eier)
 $\frac{1}{2}$ l Milch ($\frac{3}{4}$ l Milch)
Salz

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem glatten Teig rühren.
Wird ein sehr lockerer Teig gewünscht, dann tauscht man die Hälfte der Milch gegen kohlesäurehaltigen, geschmacklosen Sprudel aus.
Wird der Teig mit Obst belegt, dann zusätzlich Zucker in den Teig rühren



PAPRIKA MIT HACK UND SAUERKRAUT IN RAHMSAUCE

Zutaten: 2 Brötchen vom Vortag
4 Zwiebeln
500 g Sauerkraut
1 Bund Petersilie
800 g gemischtes Hack
2 Eier
6 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Fett für die Form
8 Paprikaschoten
400 ml Fleischbrühe r
300 ml Sahne
2 EL Paprikapulver
200 g Schmand

Brötchen in lauwarmen Wasser weich werden lassen. Zwiebeln abziehen und fein reiben. Sauerkraut zerpfücken und fein schneiden. Petersilie fein hacken. Brötchen ausdrücken und zerpfücken. Mit Hack, Zwiebeln, Sauerkraut, Eiern und der Petersilie in eine Schüssel füllen. Knoblauch abziehen und dazu pressen. Vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Backofen auf 175° C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.

Paprika waschen, einen Deckel abschneiden, säubern und waschen. Hackmasse in die Schoten füllen, Deckel aufsetzen und die Schoten anschließend vorsichtig nebeneinander in die Form legen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen, anschließend umdrehen. Brühe mit Sahne verrühren, mit Salz und Paprikapulver würzen. Sahne-Brühe über die Schoten gießen und das ganze weitere 35 Minuten backen, bis die Schoten schön weich sind. Schoten aus der Form nehmen, Schmand untermischen und abschmecken und sofort servieren.



GEFÜLLTE TOMATEN MIT BALSAMICO-SAUCE



Zutaten: 120 g Couscous
2 TL Minze
je 200 g Lamm und Schweinehack
2 Eier
Salz, Pfeffer
2 TL Paprikapulver
12 Tomaten
200 ml Gemüsebrühe
3 EL Balsamico
1 EL Honig

Couscous in einer Schüssel mit Wasser bedecken und etwa 15 Minuten quellen lassen. Couscous evtl. abtropfen lassen, mit Minze, Hack und Eiern in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Tomaten herauslösen und hacken. 3 EL davon unter die Fleischfüllung geben. Die Füllung in die Tomaten geben.

Übrige gehackte Tomaten mit der Brühe in einem Topf erhitzen. Gefüllte Tomaten in die Sauce setzen, Tomaten-Deckel aufsetzen und zugedeckt 25 Minuten schmoren. Tomaten aus dem Topf nehmen, warm halten. Sauce fein pürieren, mit Essig, Honig und Salz abschmecken, auf Tellern verteilen und mit einer Tomate darauf servieren.



ROTER SALAT MIT KOCHSCHINKEN



Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Lollo rosso,
1 Radicchio,
2 rote Zwiebeln,
1 Bund Radieschen,
2 rote Paprikaschoten,
300 g Kochschinken,
150 g Creme fraiche,
200 ml Sahne,
3 EL heller Balsamico-Essig,
2 EL Rapsöl,
Salz, Pfeffer, Zucker.

Für die Mandeln:
100 g geschälte ganze Mandeln,
1 TL Chilipulver, Salz.

Zubereitung: Lollo rosso und Radicchio waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebeln in Ringe, Radieschen in Scheiben, Paprika und Kochschinken in Streifen schneiden. Creme fraiche, Sahne, Essig und Öl verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Mandeln in einer beschichteten Pfanne anrösten, mit Chilipulver und etwas Salz bestäuben. Salatzutaten auf einer Platte anrichten. Mit Kochschinken und Mandeln garnieren. Das Dressing separat servieren.

Geniebertipp: Die Kochschinken-Streifen kurz in heißem Öl anbraten und noch heiß über den Salat geben.



GEFÜLLTE ZWIEBELN



Zutaten: 400 g gemischtes Hack
12 große Zwiebeln
2 Bund Petersilie
100 g Parmesan
75 ml Grappa
2 Eier
100 g Butter
6 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer

Zwiebeln schälen, in kochendem Salzwasser 15 vorgaren. Abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebeln in der Mitte halbieren, vorsichtig aushöhlen, so dass ein Rand stehen bleibt. Die Hälfte des ausgelösten Zwiebelfleisches fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Hackfleisch und die gehackten Zwiebeln zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Grappa angießen und einkochen lassen. Backofen auf 200° C vorheizen.

Eier verquirlen und mit dem Parmesan unters Hackfleisch mischen. Petersilie waschen, fein hacken und unters Hackfleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in die Zwiebeln füllen.

Eine Auflaufform einfetten, Zwiebeln hineinsetzen. In einer Pfanne die übrige Butter zerlassen, Semmelbrösel zugeben und hellbraun rösten. Die Brösel über die Zwiebel streuen, evtl. mit etwas Grappa beträufeln und im Backofen ca. 40 Minuten garen.

Mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.



GEFLÜGEL IM BLÄTTERTEIGMANTEL



Zutaten: 2 mittelgroße Möhren,
1 Banane,
300 g Broccoli,
3 EL Sonnenblumenöl
400 g gegarte Geflügelstreifen
5 EL Mandelstifte
1 Päckchen italienische Kräuter (TK = 25 g),
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer,
1 Ei, 1 TL Milch
1 Blätterteigplatte (= 300 g, Kühltheke)

Zubereitung: Elektro-Backofen auf 200° C vorheizen. Möhren und Banane schälen und in Würfel schneiden, Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Ca. ½ Liter Wasser zum Kochen bringen, Möhrenwürfel und Broccoliröschen kurz darin blanchieren und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren-, Bananenwürfel, Geflügelstreifen, Broccoliröschen und Mandelstifte darin 5 Minuten dünsten, Kräuter unterrühren und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Ei trennen und Eigelb mit Milch verquirlen. Geflügel-Gemüse-Mischung in die Mitte der Blätterteigplatte geben, die Seiten hochklappen, die überlappenden Ränder mit Eiweiß bestreichen und zusammendrücken. Ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Eigelb-Mischung bestreichen. Gefüllte Blätterteigpastete im Backofen ca 25 Minuten backen und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Dazu schmecken Curry-Reis, frischer Blattsalat und ein kühles Bier.



LINGUINE MIT STEINPILZEN



Die Zutaten für 4 Personen

400g frische Nudeln (z. B. Linguine)
500g Steinpilze geputzt
1 kleine Chilischote oder 1 Piri Piri
1 fein gehackte Knoblauchzehe
200g Geflügelbrühe
40g Butter
40g Olivenöl
Natursalz und Pfeffer aus der Mühle
1Bd Schnittlauch
Kerbel
frisch geriebener Parmesan

Die Zubereitung

Die Linguine al dente kochen. Die Steinpilze in Scheiben schneiden. Knoblauch in etwas Olivenöl ohne Farbe anschwitzen, die Steinpilze zugeben und anbraten. Mit Geflügelbrühe ablöschen, Chilischote halbieren, entkernen, klein schneiden und zugeben, mit der Butter und Olivenöl binden. Die Linguine zugeben und den Steinpilzsud mit den Nudeln einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Kräuter zugeben, mit Parmesan bestreuen.



SCHARFE SPAGETTI MIT FISCHFILET



Zutaten für 4 Personen: 1 Packung Spagetti,
2 Fischfilets, (z.B. Rotbarbe ä 500 g TK oder frisch),
schwarze, entsteinte Oliven
2 getrocknete Chilis
400 g Kirschtomaten
Olivenöl ^
1 TL Thymianblättchen.

Zubereitung: Chilis zerkleinern. Tomaten mit Olivenöl und Oliven mischen, salzen, pfeffern. In eine feuerfeste Form legen und mit einer Gabel einstechen. Im Ofen 20 Minuten garen (200 Grad).
Fischfilets in eine flache ofenfeste Form legen. Mit Thymian und Chili bestreuen, salzen, pfeffern. Mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen 5 Minuten garen.
Gekochte Spagetti mit Oliven, Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Fisch hinzufügen. Sofort servieren.

Expertentipp: wählen Sie einen Fisch mit festem Fleisch, das bei der Zubereitung nicht auseinanderfällt (z.B. Rotbarbe, Lachs, Seelachs oder Zander).



LEBERKNÖDELSUPPE



Zutaten: 300 g Rinderleber
60 g Butter
3 Eier
200 g Weißbrot vom Vortag
3 Zwiebeln
3 EL fein gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
3 EL Mehl
1 Bund Schnittlauch

Die Leber durch den Fleischwolf drehen.

Brot ½ cm groß würfeln. Zwiebeln abziehen und ebenfalls sehr klein würfeln. Leber mit Butter, Eiern, Weißbrot, Zwiebelwürfel, Salz und Pfeffer vermischen und gut durcharbeiten. Aus der Masse kleine Knödel formen. Knödel in reichlich kochendes Salzwasser geben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten mehr kochen als köcheln lassen.

Inzwischen Rindfleischbrühe erhitzen. Leberknödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und mit Rindfleischbrühe anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



LEBERKÄSSALAT



Zutaten: 1 rote, 1 grüne und 1 gelbe Paprikaschote
500 g Leberkäse
250 g Silberzwiebeln (Glas)
6 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
Zucker
150 ml Sonnenblumenöl
1 Bund Basilikum

Paprikaschoten putzen, vierteln, entkernen und waschen. Quer in dünne Streifen schneiden. Leberkäse in 4 cm lange, sehr dünne Streifen schneiden und mit Paprika und Silberzwiebeln mischen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 100 ml Öl eine Vinaigrette rühren und unter den Salat heben. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten halbieren und kurz vor dem Servieren unter den Salat geben. Basilikum von den Stielen zupfen, grob zerkleinern, mit dem restlichen Öl und 3 EL Wasser mit dem Schneidestab fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Salat auf Tellern anrichten und mit dem Basilikumpüree beträufelt servieren.



GEFÜLLTER SCHWEINEKRUSTENBRATEN



Zutaten: 1,5 kg Schweinekrustenbraten
2 Äpfel
300 g Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
4 EL Senf
4 EL Semmelbrösel
2 EL Parmesan
Salz, Pfeffer
2 TL Rosmarinnadeln, 2 TL Majoran
200 g Möhren
4-5 Nelken
2 EL Tomatenmark
200 g Sellerie
500 ml Rotwein

Backofen auf 180° C vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen, Schwarte vorsichtig rautenförmig einschneiden. In das Fleisch seitlich eine Tasche einschneiden. Äpfel schälen entkernen, klein würfeln. Mit 200 g Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in 2-3 EL Öl andünsten. Senf, Parmesan und Brösel zugeben. Fleisch kräftig mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Majoran einreiben. Die Tasche mit der Apfel-Brösel-Mischung füllen und mit Holzstäbchen verschließen. Möhren, Sellerie putzen, schälen, würfeln. Nelken in den Braten stecken. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundum anbraten. Möhren, Sellerie und übrige Zwiebel zugeben, anbraten. Tomatenmark zufügen, anrösten, mit Wein ablöschen. Braten im Backofen ca. 70 Minuten garen. Am Ende den fertigen Braten 5 Minuten unter dem Grill knusprig braten.

Bratzeit pro kg ca. eine Stunde



WÜRZIGES RINDERGESCHNETZELTES



Zutaten: 500 g falsches Filet
(für 4 Portionen) 4 El Speiseöl
2 El Senf
200 g Möhren
3 Gewürzgurken
4 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Thymian
2 El Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein
350 ml Brühe
Saucenbinder
500 g Schupfnudeln
50 g Butter

Zubereitung: Fleisch in dünne Streifen schneiden und mit Öl und Senf vermischen. Möhren schälen, putzen und mit Gurken in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Spalten schneiden und Knoblauch zerdrücken. Fleisch mit Senfmarinade in einen Topf geben und ca. 5 Minuten anbraten. Möhrenscheiben, Tomaten-, Zwiebelspalten und Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten mit dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian kräftig würzen und Gurkenscheiben mit Tomatenmark untermischen. Rotwein und Brühe angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen. Mit Saucenbinder andicken und abschmecken. Schupfnudeln in zerlassener Butter nach Packungsanweisung zubereiten und zum Geschnetzelten servieren.

Zubereitungszeit: ca 30 Minuten, Garen ca. 35 Minuten



SÜBKARTOFFELCREMESUPPE



Zutaten: 1 kg Süßkartoffeln (ca. 4,00 € je kg)
4 Zwiebeln
4 EI Butter
1l Fleischbrühe
200 ml Sahne
abgeriebene Schale von 1 Limette
1 EL Limettensaft
Cayennepfeffer
ca. 150 g geräucherte Forellenfilet
1 Bund Petersilie

Süßkartoffeln schälen, waschen, klein würfeln. Zwiebeln abziehen, klein würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen, Zwiebeln andünsten, Süßkartoffeln zugeben und 1 Minute mitdünsten. Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Alles fein pürieren. Sahne in die Suppe rühren, aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Limettenschale, Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Forellenfilet klein schneiden und in die Suppe geben. Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken. Suppe in tiefe Teller füllen und mit Petersilie bestreut servieren.



KASSELER MIT WICKELKLOßEN



Zutaten: 2 Äpfel
(für 6 Portionen) 3 Schalotten
2 EL Speiseöl
1 Dose Sauerkraut (850 ml, Abtropfgewicht 770 g)
200 ml Apfelsaft,
100 ml Gemüsebrühe,
1 kg Kasseler,
200 g durchwachsener Speck
100 g Paniermehl,
1 Packung Kartoffelkloßteig (750 g),
Mehl zum Ausrollen, Salz

Zubereitung: Äpfel schälen, Schalotten abziehen und beides in kleine Würfel schneiden. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und beides darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Apfelsaft und Brühe ablöschen und Sauerkraut untermischen. Kasseler in Scheiben schneiden, darauf legen und bei geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten garen. Speck in kleine Würfel schneiden. Restliches Öl erhitzen und Speckwürfel darin knusprig braten. Paniermehl zugeben, anrösten, vom Herd nehmen und beiseite stellen. Kloßteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen und Speckwürfel mit Paniermehl darauf verteilen. Rechteck von der langen Seite her aufrollen und in 6 cm lange Stücke schneiden. Schnittkanten fest zusammendrücken. In Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Dazu einen trockenen Weißwein servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 35 Minuten, Garzeit: ca. 30 Minuten



KNUSPERHÄHNCHEN MIT KARTOFFELSPALTEN

Zutaten: 4 Hähnchenbrustfilets,
(für 4 Portionen) Salz, Pfeffer,
2 Zwiebeln,
200 g Frischkäse,
2 EL Senf,
3 EL gemischte gehackte Kräuter,
2 EL Paniermehl, 100 ml Gemüsebrühe,
800 g Kartoffeln,
2 EL Rapsöl, grobes Meersalz,
250 g Magerquark,
2 EL Ajvar,
1 EL Tomatenmark, 2 Knoblauchzehen

Zubereitung: Elektrobackofen auf 180 Grad vorheizen. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Zwiebeln abziehen und fein hacken, mit 100 g Frischkäse, Senf, Kräutern und Paniermehl mischen, auf den Hähnchenbrustfilets verteilen und Gemüsebrühe angießen.

Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl und grobem Salz mischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem Knusper-Hähnchen im vorgeheizten Backofen (Elektroofen 180 Grad) ca 20 Minuten garen.

Restlichen Frischkäse mit Quark, Ajvar und Tomatenmark verrühren, Knoblauch abziehen, zerdrücken, untermischen und mit Salz würzen. Dip zum Knusper-Hähnchen mit Kartoffelspalten servieren und nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten, Garzeit: ca. 20 Minuten



FELDSALAT MIT ZIEGENKÄSE



Zutaten: Feldsalat
 3 EL Walnusskerne
 6 EL Ahornsirup
 6 EL Balsamessig
 6 EL Orangensaft
 1 TL Sambal Olek
 8 EL Öl
 Salz, Pfeffer
 125 g gewürfelter Schinkenspeck
 Ziegenfrischkäsetaler
 2 EL Butter
 75 g Zucker

Zubereitung: Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf Tellern verteilen.
Walnüsse grob zerhacken. Aus Ahornsirup, Essig, Orangensaft, Sambal Olek, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen.
Ziegenkäsetaler mit der Butter in der Pfanne leicht schmelzen lassen. Nüsse mit Zucker in einer Pfanne erhitzen und karamellisieren lassen.
Speck und Käse auf dem Salat verteilen und mit dem Dressing beträufelt servieren.



MIT BÜFFEL-MOZZARELLA GEFÜLLTER HACKBRATEN IN KARTOFFELKRUSTE



von Horst Lichter

Zutaten für vier Personen

2 Brötchen, vom Vortag
1 Zwiebel
1 Zucchini
2 EL Olivenöl
300 g Büffel-Mozzarella
750 g Hackfleisch, gemischt (halb Rind, halb Schwein)
1 Bund Petersilie
2 Eier
2 TL Dijon-Senf, mittelscharf
400 g Kartoffeln, festkochend
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie fein hacken und die Zucchini in feine dünne Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach dem Anbraten wieder herausnehmen.

Büffel-Mozzarella in grobe Würfel schneiden. Das Hackfleisch mit Eiern, Salz, Pfeffer, Senf, Petersilie und Zwiebelwürfel

vermengen. Die Brötchen gut ausdrücken, ebenfalls unter die Hackmasse geben und alles durchkneten.

Die Fleischmasse halbieren und eine Hälfte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Zucchinistreifen und

Büffel-Mozzarella darauf verteilen. Nun die restliche Hackmasse darüber geben, gut andrücken und zu einem Laib formen.

Kartoffeln schälen, grob reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Kartoffelmasse locker auf dem Hackbraten

verteilen und etwa 30 Minuten im Ofen backen.

Den Hackbraten in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Tipp: Dazu passt ein grüner Salat.



TRAUBENSALAT



Zutaten: 1 Bund Rucola
1 Romanasalat
Je 200 g blaue und grüne Trauben
Je 100 g Wal- und Haselnüsse
12 Scheiben Bacon
3 rote Zwiebeln
Je 6 EL Sonnenblumen- und Olivenöl
6 Thymianzweige
4 TL Zucker
Salz, Pfeffer
4 EL Balsamessig

Salate waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Bacon in einer beschichteten Pfanne ohne Fett langsam kross braten. Trauben waschen, halbieren, entkernen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln abziehen, in Spalten teilen. Beide Ölsorten in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Thymian, Nüsse und Zucker darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten bräunen, mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Trauben auf dem Salat verteilen, mit der Zwiebel-Nuss-Mischung beträufeln und mit einer Scheibe Bacon belegt servieren.

Sehr lecker!



BROCCOLI-GOUDA-SUPPE



Zutaten: 350 g Broccoli
50 g Butter
½ Tl Currypulver
¾ l Hühnerbrühe
2 Kartoffeln
2 Möhren
½ Tasse Milch
1 El Creme fraiche
175 g alter Gouda oder Schmelzkäse mit Kräutern
wenig Cayennepfeffer
½ gehackte Zwiebel

Zubereitung: Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerlegen. Stiele in Ringe schneiden. Butter in einem größeren Topf schmelzen lassen. Currypulver und fein gehackte Zwiebel hineingeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Hühnerbrühe, Kartoffelwürfel, Brokkoliringe und die geputzten in Scheiben geschnittenen Möhren hineingeben. Zugedeckt so lange kochen, bis sich die Kartoffeln pürieren lassen (ca. 25 Min.). Die Hälfte der Suppe herausnehmen und im Mixer pürieren. In den Suppentopf zurückgeben. Suppe wieder erhitzen und die Brokkoliröschen sowie Milch und Creme fraiche zufügen. Bei offenem Topf langsam köcheln lassen, bis die Röschen knackig weich sind. Geriebenen Käse hineingeben und so lange erhitzen, bis er geschmolzen ist. In eine Suppenterrine geben und mit wenig Cayennepfeffer bestäuben.



HACKFLEISCHBÄLLCHEN IN PIKANTER PAPRIKASAUCE

Zutaten: 100 g Mandelstifte
200 g Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
8 EL Olivenöl
150 g Datteln
750 g gemischtes Hack
2 Eier
2 EL Senf
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
6 EL Semmelbrösel

Für die Sauce: 2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1-2 Chilischoten
3 Tomaten
1 Paprikaschote
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie
Sherry od. Weinbrand

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, in eine größere Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chilischoten halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Alles in 2 EL Öl anbraten. Zu den Mandeln in die Schüssel geben. Datteln entkernen, fein würfeln und mit den Eiern und dem Hackfleisch in die Schüssel geben. Alles zu einer glatten Masse verkneten, mit Senf, Zitronenschale und Salz würzen. Mit den Händen kleine Bällchen formen. Leicht in Bröseln wenden, überschüssige Brösel abklopfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Bällchen darin bei mittlerer Hitze rundum braten, herausnehmen. Die Pfanne mit dem Bratensatz beiseite stellen.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und in Öl andünsten. Paprika und Chilies halbieren, entkernen und klein schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und grob zerhacken und in die Pfanne geben. Tomatenmark einrühren, mit der Brühe ablöschen. Bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln. Sauce pürieren, in die Pfanne mit dem Bratensatz geben und diesen loskochen. Zerhackte Petersilie zugeben. Sauce mit etwas Sherry abschmecken und heiß über die Bällchen gießen.



FETA-FRIKADELLEN MIT RÖSTGEMÜSE-SALAT



Zutaten: 1 gelbe und 2 rote Paprikaschoten
2 kleine Zucchini
1 Aubergine
3 Stangen Sellerie
2 Tomaten
3 Zweige Salbei
6 EL Olivenöl
4 EL Balsamessig
Salz, Pfeffer, Zucker
100 g Feta-Käse
2 Brötchen vom Vortag
2 gr. Zwiebeln
2 TL Butter
750 g Hackfleisch
2 Eier
Paprikapulver
2 TL Senf
Fett zum Braten

Paprika, Aubergine, Sellerie und Zucchini putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten achteln. Salbei von den Stielen zupfen und in heißem Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Bratfett nacheinander Paprika, Zucchini und Aubergine je 2-3 Minuten kräftig anbraten. Mit den Tomaten und Sellerie mischen, mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salbeiblätter zerbröseln und über das Gemüse streuen. Für die Frikadellen Brötchen in Wasser einweichen, Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Brötchen ausdrücken, mit Zwiebeln, Hack, Eiern, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Käse würfeln. Aus dem Hackteig runde Frikadellen formen, dabei jeweils 2-3 Würfel Käse als Füllung einarbeiten. Frikadellen etwas flacher drücken und in einer Pfanne in heißem Fett von jeder Seite ca. 7 Minuten braten. Mit Röstgemüsesalat servieren.



GURKEN-GAZPACHO



Zutaten: 4 Gurken
800 g Joghurt
200 ml Sahne
1 EL Meerrettich
Räucherlachs
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Öl
1,2 l Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer

Gurken waschen, ein Stück zum Garnieren würfeln, übrige Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und dann würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Gurken zugeben, 3 Minuten dünsten, Brühe angießen und 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen und mit dem Schneidstab pürieren.

Joghurt und durchgepressten Knoblauch unterheben, salzen und pfeffern und bis zum Servieren kalt stellen. Sahne steif schlagen, Meerrettich unterheben. Lachs in Streifen schneiden. Die gekühlte Suppe in Teller füllen, mit Sahne-Meerrettich-Haube, Gurkenwürfeln und Lachsstreifen belegt servieren.



DORADE TOSKANISCH



Zutaten: Dorade (Fisch, ca. 300 g für 2 Personen)
1 Zitrone
3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
2 Paprika, rot
500 g Zucchini
750 g Tomaten
Satz, Pfeffer
Estragon, Rosmarin
250 ml Weißwein
12 Oliven, schwarz

Doraden waschen und trockentupfen. In daumenbreitem Abstand von beiden Seiten ca. 1/2 cm tief einschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in 4 EL Olivenöl glasig dünsten. Paprika in dünne Streifen und Zucchini in Scheiben schneiden. Zu den Zwiebeln geben. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, in kleine Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Kurz mitdünsten. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken, Weißwein angießen und kurz aufkochen. Gemüse in eine Auflaufform geben. Doraden darauf legen. Mit restlichem Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C, mittlere Schiene 40 Minuten backen. Doraden nach 20 Minuten wenden. Oliven 10 Minuten vor Ende zufügen, mit Baguette servieren.



FISCHSUPPE



Zutaten: 2 Möhren
1 Stange Lauch
2 mittelgroße Zwiebeln
2 – 3 Zehen Knoblauch
5 – 6 El Speiseöl
3 Gläser Fischfond a 400 cl
1/8 l Weißwein trocken
etwas Anisschnaps (oder Sherry)
1 Lorbeerblatt
Safran, Salz, Pfeffer
800 g Fischfilet

Möhren, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Gemüsewürfel in heißem Öl unter Rühren etwa 10 Minuten dünsten, Fischfond und Weißwein dazugießen, Anisschnaps, Lorbeerblatt und Safran dazugeben. Alles ohne Deckel etwa eine 1/2 Stunde köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilet in Würfel schneiden, in die Suppe geben und 3 – 4 Minuten ziehen lassen.

Dazu schmeckt Baguette.



ZWIEBELKUCHEN



Zutaten Grundteig: 165 g Mehl
75 g Butter oder Margarine
1 Eigelb
1-2 El. Wasser
1 Messerspitze Salz

Zubereitung: Mehl, Butter und Gewürze vermischen. Erst danach Eigelb und Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Frischhaltefolie gut abdecken und ca. eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig auf etwa zweieinhalb Zentimeter Stärke ausrollen und z.B. eine Fladenform oder eine Springform damit auslegen. Die Randhöhe sollte nicht mehr als drei bis vier Zentimeter betragen. Den überstehenden Teig abschneiden.

Weitere Zutaten: 250 g geschälte und gewürfelte Gemüsezwiebeln
60 g durchwachsenen und gewürfelten Räucherspeck
4 Stängel Blatt Petersilie
125 g Milch
125 g Sahne
100 g geriebenen Emmentaler
4 Eier
30 g Mehl
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebelwürfel in etwas Butter oder Olivenöl goldgelb anschwitzen. Die Speckwürfel separat gut anbraten und dann zu den Zwiebeln geben, abkühlen lassen, die gehackte Blatt Petersilie hinzugeben und alles gut vermischen. Die Mischung auf den Teig geben und verteilen. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel gut verquirlen und über die Füllung gießen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad auf mittlerer Schiene 25 bis 30 Minuten abbacken.



KÄSESUPPE MIT BROTWÜRFELN



Rezept für 4 Personen

Zutaten: 40 g Mehl
50 g Butter
1 l Fleischbrühe
150 g alter Gouda-Käse (gerieben)
Salz, Pfeffer
1 Eigelb
1/8 l Sahne
2 Scheiben Toastbrot
Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung: Mehl in Butter anschwitzen, mit Fleischbrühe auffüllen, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze einige Minuten kochen lassen. Käse dazugeben, schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das mit Sahne verquirlte Eigelb in die Suppe rühren, nicht mehr kochen lassen.

Toastbrot in Würfel schneiden und in Butter rösten. Suppe in den Teller geben, mit Petersilie und Brotwürfeln bestreuen.



FELDSALAT MIT ORANGEN



Zutaten: 600 g Feldsalat
4 Orange(n)
200 g geräuchertes Lachsfilet
3 EL Natur-Joghurt
1 TL Meerrettich, frisch geriebener
3 EL Öl (kalt gepresstes Sonnenblumenöl)
Pfeffer, Salz

Zubereitung. Feldsalat gründlich waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf einem Teller anrichten. Lachsfilet mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Orange schälen und in Spalten schneiden, dabei die Zwischenwände entfernen. Saft auffangen und zum Dressing geben.
Für das Dressing Joghurt, Meerrettich, Sonnenblumenöl, Pfeffer, Salz und Orangensaft vermischen. Gut umrühren. Zuletzt Dressing über dem Salat verteilen und darauf das Lachsfilet und die Orangenstücke anrichten.



APFELSUPPE MIT PAPRIKA



Zutaten (als Vorspeise für 6 Personen):

4 Äpfel,
2 rote Paprikaschoten,
1 kleine Salatgurke,
Butter zum Dünsten,
 $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe,
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 TL Zucker
100 ml süße Sahne, 1 Bund Schnittlauch.

Zubereitung: Die geschälten und vom Kernhaus befreiten Äpfel, die Paprikaschoten und die geschälte und von den Kernen befreite Salatgurke klein würfeln und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in Butter weich dünsten. Mit der Fleischbrühe aufgießen, gut durchkochen lassen und im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen, die Sahne zugießen und nochmals aufkochen lassen. Die Suppe mit gehacktem Schnittlauch und bunten Paprikasteifen garnieren und heiß servieren.



APFELBAUERNTOPF (für 4 Personen)



Zutaten: Schweinefleisch (ca. 400 g),
2 Zwiebeln
¼ l Apfelsaft,
1/8l süße Sahne, 1/8 l Milch
2 Äpfel,
1 EL Mehl,
Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft

Zubereitung: Schweinefleisch in Streifen schneiden, würzen und anbraten. Zwiebeln würfeln und mitbraten, mit Mehl bestäuben. Mit Apfelsaft auffüllen und mitkochen. Äpfel schälen, würfeln und Sahne und Milch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Spätzle kochen.

Dazu Spätzle und Erbsen mit Möhren (oder Salat) servieren.



INDISCHES NAAN BROT



Zutaten für 6 Portionen:

500 g Mehl

150 ml Milch, lauwarme

2,5 EL Zucker

2 TL Hefe (Trockenhefe)

1 TL Backpulver

2 EL Öl (Pflanzenöl)

150 ml Joghurt (Vollmilchjoghurt), leicht geschlagen

1 Ei(er), leicht geschlagen

Salz

Mehl, zum Ausrollen

Milch in eine Schüssel gießen, 0,5 EL Zucker und Hefe einrühren. An einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe sich aufgelöst hat und die Mischung schaumig wird.

Das Mehl in eine große Schüssel geben, 1/2 TL Salz und Backpulver untermischen. 2 EL Zucker, die Milch mit der aufgelösten Hefe, 2 EL Pflanzenöl, den leicht geschlagenen Joghurt und das leicht geschlagene Ei zufügen. Alles gut 10 Minuten durchkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. 1/4 TL Öl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen.

Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen (so dass er sich verdoppelt).

Den Teig erneut durchkneten, in 6 gleichgroße Kugeln teilen und mit einem Tuch bedecken.

Die erste Kugel dünn auswallen (mit etwas Mehl, entweder tropfenförmig oder rund). Im Gasofen die große Flamme auf volle Leistung aufdrehen und eine Crepe-Pfanne oder eine andere große beschichtete Pfanne sehr heiß werden lassen (geht auch ohne Fett). Erst, wenn die Pfanne sehr heiß ist (ich verwende eine italienische Piadina-Platte), den Fladen draufgeben. Auf einer Seite braten, bis er Blasen wirft. Dann noch kurz umdrehen (Vorsicht, jetzt kann das Naan leicht verbrennen!) und die andere Seite kurz bräunen.

Warm servieren! Schmeckt genial zu jeder Art von Curry oder zu Gerichten mit Sauce.

Die fertigen Kugeln können übrigens sehr gut in Frischhaltefolie eingewickelt und eingefroren werden. Ca. 1 Stunde wieder auftauen lassen (ich lockere die Frischhaltefolie und lege die Kugeln auf die Heizung)



SCHAFSKÄSERÖLLCHEN AUF BLATTSALAT



Zutaten: 1 kleine Zwiebel
4 EL Essig
8 EL Sonnenblumenöl
4 EL Olivenöl
2 EL Zucker
Blattsalat
3 eingelegte Peperoni
je 4-6 Zweige Minze und Petersilie
400 g Schafskäse
2 Eier
3 EL Sahne
Salz, Pfeffer
50 g Butter
12 dreieckige Blätter Fillo-
oder Yufka-Teig (Fillo- beim Griechen/ Yufka beim Türken kaufen)
Fett zum Braten

Salat waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und auf Tellern verteilen. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Für die Sauce Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, wenn sich der Zucker aufgelöst hat, das Öl unterschlagen. Peperoni fein hacken. Minze und Petersilienblätter fein hacken. Käse mit einer Gabel zerbröseln. Eier verquirlen und unter den Käse rühren. Peperoni, Kräuter und Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Zugedeckt kalt stellen. Butter zerlassen.

1 dreieckige Teigplatte längs schräg halbieren, so dass 2 schmale Dreiecke entstehen. Mit Butter bepinseln, am breiten Ende etwa 1 EL Käsefüllung darauf geben. Seitenränder über die Käsefüllung schlagen und einrollen. Die Spitzen evtl. abschneiden. Reichlich Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Röllchen darin 3-4 Minuten braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf den Salat geben. Salatsauce verteilen und sofort servieren.



ÜBERBACKENES SCHWEINEFILET MIT SENFSAHNEKRUSTE

Zutaten für 6 Portionen:

- 2 EL Margarine
- 800 g Zwiebel(n), in Ringen
- 1 Schuss Essig (Weinessig)
- 2 Becher Crème fraiche
- 8 TL Senf, mittelscharf
- 1 kg Schweinefilet
- 16 Scheibe/n Schinkenspeck, dünnen

Zubereitung: Zwiebelringe ca. 5 Min. in Margarine dünsten, bis sie fast weich sind. Den Weinessig dazugeben,iterrühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Creme fraiche unter die Zwiebeln rühren, weitere 5 Min. köcheln lassen. Senf untermischen mit Salz, Pfeffer und eine gute Prise Zucker abschmecken.
Die Sauce kann sehr gut einen Tag vorher zubereitet werden.
Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. Schinkenspeck um das Fleisch wickeln.
Die Fleisch – Schinken – Päckchen in eine gefettete Auflaufform setzen. (Ich brate das Fleisch immer vorher an) Zwiebel - Senf - Mischung darauf verteilen.
Bei ca. 220° 40 – 45 Min. überbacken.



ASIA - CURRY - SUPPE



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Schalotte(n), fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe(n), sehr fein gehackt
- 1 Stange Lauch, in Streifen geschnitten
- 1 Möhre in Streifen geschnitten
- 200 g Hähnchenbrustfilet, klein gewürfelt
- 1 EL Öl (Sesamöl)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 100 g Reis
- Salz Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp Ingwer, gemahlener
- 2 Msp Kurkuma
- 2 EL Limettensaft

Zubereitung: Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Das Gemüse zufügen und kurz mit andünsten. Salz, Pfeffer, Currypulver, Ingwer und Kurkuma darüber geben. Mit anschwitzen und mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Dann den Reis zugeben und alles ca. 10 Min. im geschlossenen Topf garen. Mit den Gewürzen noch einmal abschmecken und mit Limettensaft abrunden. Heiß servieren.



Hamburger



Zutaten pro Person: 200 g Hackfleisch
1 Hamburger Brötchen pro Person
½ kleine gehackte Zwiebel pro Person
½ halbe Zwiebel in Ringe geschnitten
1 Scheibe Tomate
½ Essiggurke
1 TL Ketchup
½ TL scharfen Senf, nach Geschmack
Salz und Pfeffer aus der Mühle
etwas Öl

Zubereitung Die Essiggurke in Scheiben schneiden, ebenfalls die Tomate. Die Zwiebel halbieren und die eine Hälfte in Ringe schneiden, die andere Hälfte hacken. Das Hackfleisch mit den klein gehackten Zwiebeln, Salz und Pfeffer vermischen. Eine flache Bulette formen, die nicht größer ist als das Hamburger-Brötchen. Dann auf den heißen Grill legen und von beiden Seiten grillen. Erst nach 2 Minuten wenden, damit die Hackfleischbulette nicht auseinander fällt. Am besten geht das mit einem doppelten Grillgitter, zwischen das die Hamburger eingeklemmt werden und dann ohne Probleme gewendet werden können. Das Brötchen ebenfalls für kurze Zeit auf den Grill legen und toasten. Die Zwiebelringe schneiden, ein wenig einölen und kurz grillen.

Montage des "Hamburgers":

Unterseite vom Hamburgerbrötchen auf einen Teller oder ein Brett legen. Heiße Hackfleischbulette darauf setzen, ein wenig Ketchup und Senf darüber geben, schließlich Essiggurkenscheiben und Zwiebelringe. Danach können Sie mit der andere Brötchenhälfte abschließen und sofort reinbeißen ... Besonders gut schmeckt der amerikanische Krautsalat dazu oder ein paar weitere frische Tomaten.



Spareribs



- Zutaten für 6 Personen 2-3 kg Spareribs vom Schwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Barbecue-Sauce:
2 EL Öl
1 Zwiebel feingehackt
3 Knoblauchzehen zerdrückt
500 g Tomatensauce
125 ml Cidre-Essig oder Apfelessig
60 ml Worcestershire Sauce
90 g Zucker
½ TL Chili gewürz, gemahlen
Vorsicht - das kann sehr scharf werden!
1 Prise Cayennepfeffer, gemahlen

Vorsicht! Eher weniger, man kann es immer noch schärfer machen...

- Beilage: Amerikanischer Kohlsalat ½ Weißkohl, in dünne Streifen geschnitten (Julienne)
¼ Rotkohl, in dünne Streifen geschnitten (Julienne)
2 Karotten, in dünne Streifen geschnitten (Julienne)
2-3 EL Mayonnaise
Salz und Pfeffer

Alles zusammen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung der Barbecue-Sauce

Öl in einer Pfanne erhitzen und fein gehackte Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Nicht zu scharf anbraten, sondern 5 Minuten lang goldgelb garen und oft umrühren. Tomatensauce, Essig, Worcestershire - Sauce, Zucker, Chiligewürz und Cayennepfeffer hinzufügen und dann bei kleiner Hitze köcheln lassen - etwa 20 Minuten bis die Sauce eindickt.

Diese leckere Barbecue-Sauce bereitet man natürlich schon zuhause am Abend vorher zu, sie hält sich auch gut ein paar Tage im Kühlschrank. Sie passt nicht nur zu Spareribs, sondern auch zu gegrilltem Huhn oder zum Hamburger statt Ketchup und Senf.

Zubereitung der Spareribs

Vor dem Grillen salzen und pfeffern

Bereiten Sie als erstes den Grill vor, denn wenn Sie über Holzkohle grillen, dann sollte nur noch die Glut zu sehen sein. Auf keinen Fall über der direkten Flamme grillen, da das Grillgut außen herum nur schwarz wird, also verbrennt und sehr ungesund ist. Salzen und pfeffern Sie die Spareribs im Ganzen und grillen sie 10-15 cm über der Glut etwa 40-45 Minuten. Schweinefleisch wird immer gut durchgegrillt, erst gegen Ende bestreichen Sie mehrmals die Spareribs mit der Barbecue-Sauce und grillen sie nochmals etwa 10 Minuten lang. Da die Sauce Zucker enthält, wird sie über der Hitze gut karamellisieren. Aber vorsichtig: damit sie nicht verbrennt, ab und zu mal wenden und auch von der anderen Seite bestreichen. Vor dem Servieren die Spareribs durchschneiden, dann lassen sie sich prima mit den Fingern essen und rundherum abknabbern.



CALDEIRADA



Zutaten: 800 g Fischfilet:
4 EL Zitronensaft
1 kg Venusmuscheln
1 kg Kartoffeln
5 Zwiebeln
Je 2 gelbe und rote Paprikaschoten
1 Bund Petersilie
8 EL Olivenöl
1,2 kg Tomaten aus der Dose
500 ml Weißwein
6 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
2 Lorbeerblätter
2 EL Paprikapulver

Fischfilets waschen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen. Muscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten, bereits geöffnete verwerfen. Kartoffeln schälen, waschen, in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Muscheln auf dem Boden eines großen Topfes verteilen und mit Öl beträufeln. Abwechselnd Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Paprika einschichten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen, Wein angießen, Petersilie und Lorbeer zugeben und mit Paprika würzen. Zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt 30 Minuten garen. Topf nach 15 Minuten einmal rütteln, nicht umrühren. Fisch in den Topf legen und in weiteren 15 Minuten fertig garen. Zum Servieren die verschiedenen Schichten gleichmäßig verteilen, noch geschlossene Muscheln wegwerfen.

Super lecker, einfache Zubereitung!



ZWIEBELSUPPE MIT ZIEGENKÄSE-CROUTONS



Zutaten: 3 Stangen Lauch
2 Gemüsezwiebeln
5 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
75 g Butter
2 l Gemüsebrühe
100 ml Wermut
100 ml Cidre
40 ml Calvados
2 EL Zitronensaft
250 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bund Schnittlauch
1 Baguette
150 g Ziegenfrischkäse

Das Weiße und Hellgrüne vom Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Gemüsezwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Von den Frühlingszwiebeln nur das weiße klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls klein hacken. Butter in einem großen Topf schmelzen und bei kleiner Hitze Zwiebeln, Lauch, Frühlingszwiebeln, Gemüsezwiebeln und Knoblauch unter Rühren 5 Minuten anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und im geschlossenen Topf 25 Minuten köcheln lassen. Wermut, Cidre, Zitronensaft und Calvados zugeben und weitere 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Schnittlauch in Röllchen, Baguette in Scheiben schneiden. Ziegenkäse mit der Hälfte des Schnittlauchs vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Baguettescheiben damit bestreichen. Unter dem Backofengrill hellbraun rösten. Suppe in Tellern verteilen, mit einer Baguettescheibe belegen und mit Schnittlauch garniert servieren.



LACHS MIT BÄRLAUCHKRUSTE



Zutaten: 1,5 kg Lachsfilet
2 Zitronen
Salz, Pfeffer
9 Scheiben Toast
150 g weiche Butter
1 gr. Bund Bärlauch
5 Zwiebeln
3 EL Öl
3 Dosen geschälte Tomaten
200 g Creme fraiche

Lachs waschen und trockentupfen. Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 180 OC vorheizen.

Toastbrot grob würfeln und mit Butter und Zitronenschale zu einer cremigen Masse pürieren. Bärlauch fein hacken, mit der Brotmasse verrühren und auf den Filets verteilen. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden, im Öl glasig dünsten. Tomaten grob würfeln und samt dem Saft, den Zwiebeln und der Creme fraiche in eine Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Lachs darauf setzen und im Backofen ca. 20 Minuten garen.



WEISSE TOMATENSUPPE MIT BASILIKUMÖL



Zutaten: 1 Bund Basilikum
je 25 ml Sonnenblumen- und Basilikumöl
4 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
2 kg Tomaten
1,4 l Gemüsebrühe
Zucker
400 ml Sahne
Salz, Pfeffer
75 g Butter

Basilikum von den Stielen zupfen, mit den beiden Ölen pürieren und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob klein schneiden. Tomaten waschen, putzen und grob zerkleinern. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, Brühe und Zucker zugeben, aufkochen, 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. In ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben und über einen Topf ablaufen lassen. Tomatenfond mit Sahne aufkochen, salzen, pfeffern und die Butter zugeben. Suppe in Teller geben und mit Basilikumöl beträufelt servieren.



ERBSENSCHAUMSUPPE



Zutaten: 450 g TK-Erbсен
4 Personen 1 Zwiebel
800 ml Gemüсеbrühe
200 g Schlagsahne
1 El Butter
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
Zitronensaft
Geräucherte Forellenfilet

Erbсен antauen lassen, Zwiebeln abziehen, grob würfeln, in einem Topf mit Butter dünsten.

Erbсен und Brühe zugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

Erbсенsuppe mit dem Mixstab pürieren. Sahne angießen die Suppe aufkochen, nochmal aufmixen , mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Zucker würzen. Suppe mit verschiedenen Toppings servieren.

Topping: - Milchschaum: Heiße Milch mit dem Aufschäumer steif schlagen. Als Haube auf die Suppe geben und mit Muskatnuss würzen.

- Forellenfilet in kleine Würfel schneiden, in die Suppe geben und mit steif geschlagener Sahne verzieren.

- Fleischwurst in kleine Streifen schneiden und mit einem Klecks Sahne auf der Suppe servieren.

- Brotwürfel in der Pfanne rösten, allein oder zu jedem Topping dazugeben.



SAUERKRAUTSUPPE MIT KNOBLAUCHSOÙE



1 Pfund Gehacktes
2 Zwiebeln
Pfeffer und Salz
1 große Dose Tomatenmark = andünsten
1 Liter Brühe
2 Gewürzgurken klein schneiden
200 Gramm Sauerkraut = ca. 30 Minuten leicht kochen

KnoblauchsoÙe

Ca. 1 Tasse Majonäse
2 hart gekochte Eier
4 Zehen Knoblauch
Salz
Zitronensaft
Cayennepfeffer



GYROSAUFLAUF



Zutaten: 4-5 Minutensteaks vom Schwein
4 Personen 2 El Gyrosgewürz
4 El Speiseöl
1 Gemüsezwiebel
2 Stangen Lauch
200 g mild eingelegte Peperoni
100 g getrocknete Tomaten in Öl
200 g Sahne
400 g passierte Tomaten
50 ml Metaxa
Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano, Zucker
200 g Ziegenfrischkäse
1 Fladenbrot
250 g Zaziki

Zubereitung: Schweinesteaks in dünne Streifen schneiden und mit Gyrosgewürz und Öl vermischen. Gemüsezwiebel in Streifen und Lauch mit Peperoni in Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen und würfeln.
Schweinefleisch mit Marinade in einer heißen Pfanne kurz anbraten, vorbereitetes Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten mit braten. Alles in eine Auflaufform geben.
Sahne und passierte Tomaten im Bratensatz erhitzen, Metaxa einrühren und mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen. Mit Zucker abschmecken, über den Auflauf gießen. Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Minuten überbacken.
Gyrosauflauf mit Fladenbrot und Zaziki servieren.



ZAZIKI



Zutaten: 300 g Quark
6-8 Personen 120 g Schmand
120 g saure Sahne
½ Salatgurke
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Salatgurke und Knoblauch fein hacken, mit Quark, Schmand und Sahne verrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.



DEFTIGER SAUERKRAUT-TOPF



<u>Zutaten:</u>	400 g	Kasseler o. Knochen
	3 TL	Butterschmalz
	500 g	Kartoffeln
	1	Möhre
	3	Zwiebeln
	1	rote Paprika
	1	Dose Sauerkraut (850 ml)
		Salz, Pfeffer, Paprikapulver
	2 EL	Universal-Grundwürzer (Ostmann etc.)
	2	frische Bratwürste
	1,5 l	Wasser (oder mehr, je nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung: Kasseler abrausen, abtupfen ,grob würfeln und in.2 TL heißem Schmalz unter Rühren anbraten. Kartoffeln und Möhre schälen, 1 Zwiebel abziehen, Paprika vorbereiten und das ganze Gemüse in kleine Würfel schneiden. Mit dem Sauerkraut zum Fleisch geben und andünsten.

1,5 l Wasser angießen., Gewürze zufügen, aufkochen und abgedeckt 50 – 60 Min. ziehen lassen. Bratwurstmasse zu Klößchen formen, 10 Min. vor Ende der Garzeit in die Suppe geben und mitgaren. Übrige Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Im übrigen Butterschmalz goldbraun braten, würzen und vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Viel Spaß beim Nachkochen.



KRÄUTERKARTOFFELN



Zutaten: 40 kleine Kartoffeln
Salz, Pfeffer
100 g Butter
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und pellen. Kartoffeln mit einem kleinen Messer oval aushöhlen, dabei einen 1/2cm breiten Rand stehen lassen. Kartoffelinneres mittelfein hacken. Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig schaumig rühren. Petersilie und Schnittlauch fein hacken und mit der gehackten Kartoffelmasse und der Butter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit der Kartoffelmasse füllen und mit den Filets zusammen 4-5 Minuten unter dem heißen Backofengrill gratinieren.



RADIESCHEN-SPARGEL-GEMÜSE



Zutaten: 1 kg grüner Spargel
Salz, Pfeffer
1 Bund Radieschen
50 g Butter
2 TL Zucker

Den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Reichlich Salzwasser zum kochen bringen, Spargel hineingeben und 3 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Spargel längs halbieren und schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Radieschen putzen, erst in Scheiben, dann in schmale Stifte schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, mit Zucker bestreuen, 150 ml Wasser zugeben. Sud etwas einkochen lassen. Den Spargel zugeben und 4-5 Minuten darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Radieschen zugeben. Gemüse zu den Kartoffeln und dem Filet angerichtet servieren.



FILET MIT PINIENKERNKRUSTE



Zutaten: 80 g Pinienkerne
150 g Butter
2 Eigelb
1-2 TL Honig
3 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
Rinder-, Kalbs- oder Schweinefilet
4 EL Öl

Pinienkerne grob zerhacken. Butter mit den Quirlen des Handrührers dicklich-weiß aufschlagen. Eigelb, Honig und Pinienkerne unterrühren. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Masse zwischen Klarsichtfolie 112 cm dick ausrollen und kalt stellen. Backofen auf 100 OC vorheizen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 Portionen in einer Pfanne in je 2 EL heißem Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Filets in den warmen Backofen geben und ruhen lassen. Aus der Buttermasse 12 Kreise ausstechen und auf die Filets legen und unter dem jetzt eingeschalteten Backofengrill 4-~ Minuten goldbraun gratinieren und mit dem ausgetretenen Fleischsaft servieren.



TOMATEN-CONSOMMÈ MIT BASILIKUMNOCKEN

Zutaten:

- 300 g Rindfleisch
- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1,2 kg Tomaten
- 6 Eiweiß
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Zweige Rosmarin
- 6 Pimentkörnern
- 10 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- 200 g Eiswürfel
- 1 gr. Bund Basilikum
- 100 g Ricotta
- 50 g Parmesan
- 5-6 EL Mehl

Fleisch waschen und würfeln. Möhren putzen, schälen, waschen. Sellerie schälen, waschen, beides in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, grob würfeln. Tomaten waschen, vierteln. Alles durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer grob zerhacken. Masse in einen großen Topf geben. Eiweiße leicht schlagen, mit Tomatenmark und Gewürzen zur Fleischmasse geben, gründlich vermischen. Eiswürfel und 2 l kaltes Wasser unterrühren, langsam aufkochen. Dabei vorsichtig mit dem Topfschaber am Boden umrühren, damit sich das Eiweiß am Boden nicht absetzt und anbrennt. Nach dem Aufkochen die Suppe bei kleinster Hitze etwa 45 Minuten ziehen lassen. Für die Nocken Basilikum abzupfen und mit Ricotta fein pürieren. Parmesan und Mehl untermischen. Ricotta-Mix salzen, pfeffern und kalt stellen. Consommè durch ein Mulltuch gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Ricotta-Masse mit 2 kleinen Löffeln Nocken abstechen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nocken in Teller verteilen, heiße Consommè zugeben. Nach Belieben mit einigen Tomatenwürfeln garnieren und sofort servieren.

Reicht als Vorspeise für 10-12 Personen



FELDSALAT MIT NUSSBROT UND FORELLEN-MEERRETTICH-MOUSSE

Zutaten: 6 Blatt weiße Gelatine
1 Bund Dill
125 g geräucherte Forellenfilets
500 g Magerquark
2 EL Zitronensaft
200 ml Sahne
2 EL Meerrettich
Salz, Pfeffer
2 EL Sherry
Salat
Nussbrot

Eine rechteckige Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und die Folie an den Rändern etwas überhängen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Dill fein hacken. Filets, die Hälfte vom Quark, Zitronensaft und 50 ml Sahne pürieren. Mit Meerrettich, dem restlichen Quark, Salz, Pfeffer und 3/4 des gehackten Dills verrühren. Restliche Sahne steif schlagen. Den Sherry leicht erwärmen, die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen und unter die Quarkmasse rühren. Sahne unterheben. Den übrigen Dill in die Form geben, die Quarkmasse darüberstreichen und kalt stellen. Salat waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten. Für die Sauce Senf, Salz, Pfeffer 1/2 gewürfelte Zwiebel und Essig miteinander verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann das Öl unterschlagen. Vor dem Servieren die Mousse aus der Form stürzen, die Folie abziehen. Die Mousse in Scheiben schneiden, mit dem Nussbrot am Salat anrichten. Salat mit Sauce beträufeln und sofort servieren.

