





INHALTSVERZEICHNIS



Inhaltsverzeichnis	2
Inhaltsverzeichnis	3
Apfel-Gulasch	41
Apfel-Gurken-Salat mit Sauerrahm-Dressing	66
Apfel-Kartoffel-Auflauf mit Kasseler	39
Apfel-Kürbis-Suppe	43
Apfel-Meerrettich-Suppe	61
Apfel-Süßkartoffel-Suppe	58
Apfel-Tomaten-Suppe	25
Apfel-Tomaten-Suppe 2	44
Backfisch mit Kartoffelsalat	73
Balkansuppe	35
Basilikumsuppe mit Tomaten-Mango-Topping	84
Blauer Kartoffelsalat mit Gorgonzola	78
Bohnensuppe fein	85
Büffelmozzarella in Bündnerfleisch mit Thunfischsauce	12
Brezenknödel	79
Brokkolicremesuppe mit Ricottaklößchen	49
Chichili	40
Cremige Kartoffelsuppe mit Aal-Tatar	70
Crepes mit Ziegenfrischkäse-Mischung	46
Curry-Kartoffelsalat mit Matjes	69
Dauphine-Kartoffeln	83
Dips	76
Entenkeule mit Portwein-Schokoladensauce	77
Erdbeersalat mit Mozzarella	90
Filo-Torteletts mit versch. Füllungen	80
Fischfilet mit Kräuterkruste	20
Frühlingssalat mit Krabben	56
Gefüllte Bauernente	8
Gemüse-Salat	57
Gewürzgurken-Camenbert-Creme	65
Gnocchi-Salat lauwarm	86
Gnocci-Gemüse-Salat	5
Hackfleischbällchen mit Korianderdip	45
Hackfleischbällchen in Tomatensoße	33
Hackfleischrolle mit Apfel-Speck-Füllung	42
Hähnchenbrustfilet mit karamellisierten Äpfel	60
Hühnchen mit grünen Oliven	18
Kaninchen in Senfsoße	13
Kartoffelklöße halb und halb	6

Kartoffelklöße	7
Kartoffelsalat mit Salami	4
Kartoffel-Schinken-Puffer	36
Kartoffel-Zitronensuppe mit gebratenen Chorizowürfeln	30
Kohlrabicremesuppe mit Radieschen	34
Kohlrabisuppe mit Zuckerschoten-Pesto	19
Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf	28
Krabbensuppe	72
Kürbissuppe mit Zitronengras-Hähnchen-Spießen	81
Lammrücken mit Schmor Gemüse	55
Lamm-Töpfchen	87
Leberkäsepfanne	37
Linsensalat mit gebratenem Serano-Schinken	16
Mandelsuppe	11
Mandelsuppe, spanische Art	54
Maronensuppe	10
Matjes mit Ofenkartoffeln	52
Matjeshering mit Äpfel	38
Mozzarella-Sticks mit geschmolzenen Tomaten	48
Muschelsuppe	31
Ofenkartoffeln mit Gewürzlachs	71
Ostfriesische Kartoffelsuppe	67
Nudel-Paella mit Chorizo	47
Nudelsalat mit Gemüse	23
Nudelsalat exotischer	59
Quark-Pfannkuchen	26
Parmesan-Knoblauch-Stangen mit Minzdip	91
Pilzsuppe, cremig	9
Pizzawaffeln und Räubersalat	32
Puffelskuchen	27
Räucherforelle mit Granlauksoße	75
Rehrücken	82
Rösti	17
Salat mit Ziegenkäse	62
Salsa-Schicht-Salat	24
Spaghetti-frittata	22
Spanische Mandelsuppe mit Fisch und Chorizo	54
Speck-Quiche mit Pilzen	53
Süßkartoffelcremesuppe	89
Tabouleh	88
Tomaten-Mandel-Creme	64
Tomaten-Melonen-Salat mit Calamari	21
Tomaten-Tarte	50
Thunfisch-Tarte	51
Tarte mit Speck und Zwiebeln	59
Thunfisch-Paprika-Röllchen	29
Welsfilet auf Sesam-Lauchgemüse	68
Wildschweinsuppe	15
Wintersalat mit Haselnuss-Äpfel	63
Wirsingpüree	14
Ziegenkäse, mariniert	74



KARTOFFELSALAT MIT SALAMI



Zutaten: 200 g Pfeffer- oder Pizzasalami
2 EL Olivenöl
1,5 kg Kartoffeln
6 Frühlingszwiebeln
9 Gewürzgurken
200 g Schmand
3 EL Meerrettich
2-3 EL Senf
2 EL Honig
6 hart gekochte Eier

Zwiebel putzen und in Scheiben schneiden. Gurken in kleine Würfel schneiden. Die Salami in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Salamistreifen auf mittlerer Hitze 5 Minuten bräunen, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Anschließend pellen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Kartoffeln, die Hälfte der Frühlingszwiebeln, Gurkenwürfel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Den Meerrettich mit dem Schmand, dem Senf und dem Honig verschlagen und vorsichtig unter den Kartoffelsalat heben. Die hart gekochten Eier über den Salat streuen. Den Salat mit den Salamistreifen und den restlichen Frühlingszwiebeln garniert servieren.



GNOCCHI-GEMÜSE-SALAT



Zutaten: je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
250 g Kirschtomaten
1 Bund Rucola
100 g schwarze Oliven
300 g Stangenbohnen
1 kg Gnocchi
100 g Butter
8-10 EL Olivenöl
2 EL Zucker
3-4 EL Balsamico
4 Knoblauchzehen

Backofen auf 175 °C vorheizen. Paprika halbieren, putzen und abbrausen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 25 Minuten im Ofen schmoren, herausnehmen, die Haut abziehen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Inzwischen Zwiebeln abziehen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen. Salat waschen und trockenschleudern. Oliven klein würfeln. Bohnen putzen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen, Bohnen kalt abschrecken und mit Paprika und Oliven in eine große Schüssel geben. Gnocchi nach Packungsangabe kochen, abgießen und in 1-2 beschichteten Pfannen mit Butter goldbraun braten und zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben.

Zwiebeln in die Pfanne geben und mit 2 EL Olivenöl anbraten. Nach 2 Minuten die Tomaten zugeben und mit anbraten. Sobald die Tomaten aufzuplatzen beginnen, den Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren. Dann zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Restliches Olivenöl, Balsamico und fein geriebenen Knoblauch darüber verteilen. Kurz vor dem Servieren den Rucola unterheben, auf Tellern anrichten und servieren.



KARTOFFELKLÖßE HALB UND HALB



Zutaten: für 4 Personen (als Beilage ca. 3 Knödel/Person)

1500 g mehlig kochende Kartoffeln
170 g Mehl
2 Eier
Salz und etwas Mehl zum Formen (Teig darf nicht zu weich sein)

Kartoffeln schälen. Die Hälfte mit Wasser bedeckt in einer Schüssel beiseite stellen. Die übrigen in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten kochen lassen. Wasser abgießen. Kartoffeln ausdämpfen und abkühlen lassen.

Rohe Kartoffeln reiben und in einem Küchentuch ausdrücken, so dass die Masse ganz trocken ist, in eine Schüssel geben und die gekochten Kartoffeln draufreiben. (oder durch die Kartoffelpresse drücken). 2 EL Mehl auf einen Teller geben. Den Rest unter die Kartoffelmasse mischen. Mit den Eiern und dem Salz zu einem Kartoffelteig mischen, den Teig zur Rolle formen (ca. 5 cm Durchmesser) und Stücke in gewünschter Kloßgröße schneiden, diese dann mit bemehlten Händen rund formen. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Klöße dann im leicht siedenden Wasser 20 Minuten ziehen lassen.

Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und servieren in vorgewärmter Schüssel.

Wenn eine umgedrehte Untertasse auf den Boden der Schüssel gelegt wird, bleiben die Klöße trocken.

Die Klöße verfärben sich etwas dunkel, das kann man umgehen, wenn man eine Messerspitze Schwefelpulver (Reformhaus) unter die rohen geriebenen Kartoffeln gibt. (Bei Reibekuchen wird das auch gemacht, Geschmacksache).



KARTOFFELKLÖßE



Ich mache lieber nur Kartoffelklöße, das geht schneller und schmeckt auch gut.:

Zutaten: 1500 g gekochte Kartoffeln,
200 g Mehl,
Salz, 1 Prise geriebene Muskatnuß,
2 Eier,
Mehl zum Bestäuben und Formen

Gekochte Kartoffeln reiben oder durch die Presse drücken, Mehl, Salz und Muskat drüberstreuen. In die Mitte eine Mulde drücken, die Eier reinschlagen. Mit einer Gabel Eier und etwas Mehl zu einem dünnen Teil rühren und dann mit den übrigen Zutaten locker mischen. Mit bemehlten Händen schnell zu einem festen Teig kneten. Auf dem bemehlten Backbrett Teig zu einer Rolle von 5 cm Durchmesser formen, in 4 cm breite Scheiben schneiden. Gleichmäßige Klöße formen.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze die Klöße kochen. Wenn sie oben schwimmen, müssen sie bei schwacher Hitze in 15 bis 20 Minuten gar ziehen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.



GEFÜLLTE BAUERNENTE



Zutaten (für 4 Personen)

1 Ente, ca 3kg
Salz, Pfeffer
250 ml Hühnerbrühe
1 Möhre, 1 Zwiebel
1 Boskop-Apfel
3 Wacholderbeeren, Mehl zum Binden

Füllung:

200 g Weiß- oder Pflaumenbrot
125 ml lauwarme Milch
1 Stange Poree, ½ Bund Petersilie
80 g durchwachsener Speck in Würfeln
40 g Butter,
2 Eier, Muskatnuss

Den Backofen auf 200 °C Vorheizen.

Die Ente von innen und außen salzen und pfeffern.

Für die Füllung das Brot klein würfeln und mit der warmen Milch übergießen.

Poree putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und hacken. Speckwürfeln in einer Pfanne braun braten. Poree mitdünsten. Petersilie unterheben.

Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Eigelb und Speckwürfel unter das eingeweichte Brot kneten. Den Eischnee unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Ente damit füllen und mit Holzstäbchen verschließen.

In einem Bräter mit 100 ml Wasser im vorgeheizten Backofen etwa 2½ - 3 Stunden braten. Möhre, Zwiebel und Apfel schälen und grob würfeln. Die Wacholderbeeren anstoßen. Nach 1 Stunde Bratzeit die Ente drehen und das gewürfelte Gemüse dazu geben. Hühnerbrühe angießen, weiter garen, dabei die Ente öfter mit dem Bratfond begießen.

Die gare Ente (Garprobe) aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Für die Soße den Bratfond mit etwas Wasser loskochen, eventuell vorher entfetten. Durchsieben, mit Mehl binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



CREMIGE PILZSUPPE



Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 400 g Pilze (gemischt, verschiedene Sorten)
- ½ Bund Petersilie
- 2 El Pflanzencreme
- 600 ml Hühnerbrühe
- 200 ml Cremefine zum Kochen (von Rama)
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft

Zwiebel schälern und fein würfeln. Pilze putzen und grob würfeln. Petersilie waschen und klein hacken. Pflanzencreme in einem großen Topf erhitzen und die Pilzwürfel darin anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben, kurz mitbraten. Brühe und Cremefine dazugießen und einmal aufkochen. Dann ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen. Etwa ein Drittel der Pilze mit einem Schaumlöffel heraus nehmen und beiseite stellen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und dann durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Pilzwürfel dazugeben und mit Petersilie bestreut servieren.



MARONENSUPPE



Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Maronen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Karotten
- 5 frische braune Champignons
- ca. 30 g Schinkenwürfel
- ½ Lorbeerblatt
- 1 El Butter
- 1 Zweig Thymian
- ¼ Knoblauchzehe
- 2 El Madeirawein
- 500 ml Hühnerbrühe
- 200 ml Cremefine zum Kochen (von Rama) oder Sahne
- Salz, Pfeffer

Das Gemüse putzen, waschen und fein würfeln. Pilze putzen und grob würfeln. Die Schinkenwürfel in einem Topf anbraten, die Butter zufügen. Das Gemüse zufügen und kurz andünsten. Dann Maronen, Lorbeerblatt, Thymian und geschälten Knoblauch beifügen. Mit Madeirawein ablöschen. Die Hühnerbrühe zugießen und alles 15 Minuten köcheln. Salzen, pfeffern und weitere 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Die Kräuter entfernen, Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne zufügen. Suppe nochmals kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen. In vorgewärmte Schalen füllen. Zum Garnieren je eine Marone und ein Blatt auf je einen Schaschlikspieß stecken und den Rand der Schale damit dekorieren.



MANDELSUPPE



Zutaten für 1,8 Liter

8 EL Olivennöl
300 gr. Mandelblättchen
3 Schalotten
6 Knoblauchzehen
2 Stangen Staudensellerie
Einige dünne Ringe einer Chilischote
1,5 Liter Hühnerbrühe
450ml Sahne
Salz und Pfeffer

Für das Chorizo-Öl

6 EL Olivenöl
150 gr. Chorizowurst
1 Stange Staudensellerie

Für die Mandelsuppe 5 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen und darin bei mittlerer Hitze die Mandelblättchen unter gelegentlichem Wenden rösten. Sobald sie eine schöne, goldbraune Farbe angenommen haben und zu duften beginnen, die 9 Mandelblättchen aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln. Restliches Olivenöl erhitzen und darin das geschnittene Gemüse farblos anschwitzen. Mandelblättchen, Chilischote und Hühnerbrühe zufügen und alles zum Kochen bringen. Das Ganze leise kochen lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduziert ist.

Währenddessen die Chorizowurst in feine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und sehr fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne leicht erwärmen, Staudensellerie und Chorizowurst darin kurz anschwitzen. Das Gemüse sollte noch Biss haben. Sahne zur Mandelsuppe gießen, einmal aufkochen lassen und mit einem Pürierstab sorgfältig mixen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe vor dem Servieren nochmals zu Kochen bringen. Mit dem Pürierstab schaumig aufmischen und in Suppenteller füllen. Dazu das Chorizo-Öl servieren,



BÜFFELMOZZARELLA IN BÜNDNERFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE



Ergibt ca. 20 Päckchen

Für die Thunfischsauce:

- 1 kleine Dose Thunfisch naturell (ohne Öl) (Abtropfgewicht 60g)
- 1 Ei
- ½ TL Senf
- 1 EL Kapernsud
- 1 EL Kapern
- Salz, Pfeffer
- 250 ml neutrales Öl
- Evtl. etwas Zitronensaft

Für die Päckchen:

- 2 Büffelmozzarella-Bällchen á 130g
- 1 Bund Ruccola
- 20 dünne Scheiben Bündnerfleisch (ersatzweise guten Schinken)
- 5 EL feinstes Olivenöl
- 3 EL alter Balsamico
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

Thunfisch abtropfen lassen. Thunfisch, Ei, Senf, Kapernsud, Kapern, etwas Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Das ganze mit einem Pürierstab mixen und währenddessen das Öl in einem dünnen Strahl einarbeiten.

Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Thunfischsauce kühl stellen.

Mozzarella jeweils in 10 etwa gleich große längliche Stücke schneiden. Die geschnittenen Stücke sollten 20 Min. zwischen Küchenpapier trockengelegt werden.

Ruccola verlesen, dabei lange Stiele kürzen. Ruccola in lauwarmen Wasser waschen und trocken schleudern.

Bündnerfleisch auf der Arbeitsfläche nebeneinander auslegen. Das untere Drittel jeder Scheibe mit einem Mozzarellastück, 2 Ruccolablättchen und 1 TL Thunfischsauce belegen, dann aufrollen.

Päckchen auf eine Servierplatte legen und bis zum Servieren kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren die Päckchen mit Olivenöl und altem Balsamico beträufeln und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen.



KANINCHEN IN SENFSAUCE



Für 6 Personen

Zutaten

225 ml Gemüsebrühe
4½ EL Rosinen
6 küchenfertige Kaninchenkeulen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
60 g Butter
1 ½ EL Öl
3 EL grober Senf
225 g Creme fraiche
Kartoffelmehl zum Binden
frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Von der Gemüsebrühe 50 ml abnehmen und die Rosinen darin einweichen.
2. Die Kaninchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Butter mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Dann die Keulen darin rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten. Die restliche Gemüsebrühe hinzugießen, den Deckel auflegen und alles ca. 30 Minuten schmoren lassen.
4. Wenn die Kaninchenkeulen gar sind, den Senf, die Creme fraiche und die Rosinen unterrühren. Ist die Sauce zu dünn, diese etwas einreduzieren lassen oder mit ein wenig Kartoffelmehl binden. Dazu das Kartoffelmehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und dann in die Kochende Sauce einrühren. Einige Minuten kochen lassen.
5. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
6. Das Kaninchen mit Petersilie garniert servieren.



WIRSINGPÜREE



Zutaten: 1,2 kg Wirsing
75 g Butter
150 g geräucherter Speck
3-4 Zwiebeln
Salz Pfeffer Muskat
200-300 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Für die Béchamel-Sauce:

2 Zwiebeln
3 Nelken
2 kleine Lorbeerblätter
50 g Butter
30 g gesiebttes Mehl
750 ml kalte Milch

Wirsing putzen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Wirsingblätter lösen und die dicken Blattrippen herausschneiden. Blätter grob schneiden und in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten weich kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Wirsing mit den Händen gut ausdrücken, sehr fein hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Zwei Zwiebeln mit Nelken und Lorbeer spicken. 50 g Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl unter Rühren darin andünsten. Mit der Milch auffüllen, Zwiebel dazugeben und bei sehr milder Hitze 20 Minuten unter Rühren kochen lassen. Béchamel durch ein feines Sieb gießen und mit Salz würzen. Beiseite stellen.

Speck und Übrige Zwiebeln fein würfeln. Restliche Butter in einem großen Topf schmelzen. Speck und Zwiebeln zugeben und bei milder Hitze 2 bis 3 Minuten dünsten. Wirsing zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 3 bis 4 Minuten offen dünsten.

Béchamel zugeben und weitere 4 bis 6 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren das Mineralwasser zugießen.



WILDSCHWEINSUPPE



Für 6 Personen

Zutaten

600 g Wildschweingulasch
3 EL Butterschmalz
1½ Zwiebeln
1½ Knoblauchzehen
⅛ l Wasser
schwarzer Pfeffer
¾ TL Salz
¾ TL Rosmarin
1½ TL getrocknetes Basilikum
300 g frische Champignons
¾ Peperoni
300 g tiefgekühlte grüne Bohnen
1½ kleine Dosen Tomaten
1050 ml Brühe
190 g Schmand
3-4 EL Madeira
¾ Bund Lauchzwiebeln
Crème fraiche zum Servieren

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauchzehe schälen und pressen.
2. Wildschweingulasch in Butterschmalz portionsweise anbraten. Zwiebel und Knoblauch zum Fleisch geben. Kurz anbraten, mit ⅛ Liter Wasser ablöschen und die Gewürze zufügen. Etwa 40 Minuten garen,
3. Inzwischen die frischen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln (dabei Einmalhandschuhe tragen!). Die Lauchzwiebeln putzen: Dazu den oberen Teil der dunkelgrünen Röhren und den Wurzelansatz abschneiden.
4. Champignons und Peperoni zum Fleisch geben. Bohnen und Tomaten zufügen und alles mit der Brühe auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe mit Schmand und Madeira abschmecken.
6. Mit etwas Crème fraiche und dem gehackten Grün der Lauchzwiebeln garniert servieren.



LINSENSALAT MIT GEBRATENEM SERRANO-SCHINKEN



Zutaten für 8 Personen

400 g Linsen (möglichst kleine Linsen verwenden)
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
2 Stangen Staudensellerie
Olivenöl
1,4 Liter Geflügelbrühe
2 Lorbeerblätter
8-10 EL Balsamico-Essig
2 EL Puderzucker
Salz und Pfeffer
100 Gramm Butter
1 Bund glatte Petersilie
Etwas Zitronensaft
16 Scheiben Serrano-Schinken
Alter Balsamico

Linsen in ungesalzenem Wasser bissfest blanchieren, abgießen und mit klarem Wasser abspülen. Schalotten, Knoblauch, Karotten und Staudensellerie schälen, Karotten und Staudensellerie waschen und alles in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Gemüswürfel farblos anschwitzen. Linsen zufügen, mit Geflügelbrühe auffüllen und Lorbeerblätter zufügen. Die Linsen weich kochen, sie sollten dann weder zu trocken noch zu flüssig sein, dementsprechend etwas Brühe zufügen oder etwas Kochfond abgießen. Die Linsen mit Balsamico-Essig, Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die kalte, in Würfel geschnittene Butter einrühren, bis sie geschmolzen ist und die Linsen leicht bindet. Petersilie waschen, trocken schleudern und die Blättchen mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Serrano-Scheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Linsen auf die Teller verteilen, darauf die Serrano-Scheiben und den Petersilienalat setzen. Etwas alten Balsamico um den Salat träufeln und servieren.



RÖSTI



Ca. 1,8 kg mehlig kochende Kartoffeln
Salz
Butterschmalz

Kartoffeln gründlich waschen und die Hälfte der Kartoffeln in der Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Sie sollten knapp gar sein. Abschütten, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen die rohen Kartoffeln schälen und raspeln. Gekochte Kartoffeln ebenfalls schälen und grob raspeln. Schwach salzen und mit den gekochten Kartoffeln mischen.

In einer schweren Eisenpfanne oder einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffelraspeln hinzufügen, flachdrücken und kurz anbraten. Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Rösti bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten weiter bräunen. Rösti auf einen großen Teller stürzen, erneut Fett in die Pfanne geben und die Rösti mit der angebratenen Seite nach oben in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Zum Servieren in Portionen teilen.



HÜHNCHEN MIT GRÜNEN OLIVEN



Zutaten: 4 EL Butter
4 EL Olivenöl
1,5 kg Hähnchenbrust
2 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
500 g Champignons
400 g Tomaten
Salz, Pfeffer
150 ml Weißwein
350 g grüne Oliven
200 ml Sahne
500 g Penne
Petersilie

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika entkernen, waschen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Pilze putzen und vierteln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schale abziehen und halbieren. Backofen auf 180° C vorheizen. Butter und Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zwiebel und Knoblauch in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten weich dünsten. Paprika und Pilze zugeben und weitere 2-3 Minuten dünsten. Tomaten untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrust wieder zugeben. Wein zugeben, Deckel aufsetzen und im Backofen 30 Minuten schmoren lassen. Oliven zugeben und die Sahne unterrühren. Den Deckel wieder aufsetzen und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Penne in ausreichend Salzwasser garen, abgießen, auf Tellern mit Hähnchenbrust und Gemüsesauce anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



KOHLRABISUPPE MIT ZUCKERSCHOTEN-PESTO



- Zutaten: 250 g Zwiebeln
800 g Kohlrabi
50 g Butter
Salz, Zucker
200 ml Wermut
1l Milch
400 ml Sahne
- Pesto: 200 g Zuckerschoten
Salz
Je 5 EL Oliven- und Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Kohlrabi zugeben und weitere 2-3 Minuten dünsten, mit Salz und Zucker würzen. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Milch und 400 ml Wasser zugeben und zugedeckt 20 - 25 Minuten leise kochen lassen. Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen. Suppe fein pürieren und durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Mit Salz würzen. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zuckerschoten quer in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zuckerschoten mit dem Öl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto und Zuckerschoten in Tellern verteilen, mit Suppe auffüllen und evtl. mit etwas Olivenöl beträufelt servieren



FISCHFILET MIT KRÄUTERKRUSTE



Zutaten: 4 EL Butter
150 g frische Toastbrotbrösel
2 EL gehackte Walnüsse
abgeriebene Schale und Saft von 2 Zitronen
2 Zweige Rosmarin
1 Bund Petersilie
1 kg Fischfilet
3 Knoblauchzehen
2 kleine Pfefferschoten
je 3 EL Walnuss- und Sonnenblumenöl

Backofen auf 200° C vorheizen. Die Butter in einem Topf bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren zerlassen. Den Topf vom Herd nehmen und Toastbrösel, Nüsse, Zitronensaft und schale von 1 Zitrone sowie die Hälfte der fein gehackten Kräuter zugeben und vermischen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kräutermasse belegen. Fisch in eine Auflaufform geben und im Backofen 25 Minuten goldbraun gratinieren. Knoblauch und übrige Zitronenschale und -saft, Kräuter und fein geschnittene Chili in einer Schale mischen. Das Öl unterrühren und mit etwas Zucker abschmecken. Das Dressing sofort nach dem Backen über dem Fisch träufeln, auf Teller geben und servieren.



TOMATEN-MELONEN-SALAT MIT CALAMARI



Zutaten: 1 gr. Glas grüne Bohnen
Salz, Pfeffer
2 Pfefferschoten
Dill
10 EL Orangensaft
6 EL Zitronensaft
1 EL Senf
20 EL Olivenöl
Cayennepfeffer, Zucker
2 Cantaloupe-Melonen
500 g Kirschtomaten
150 g schwarze Oliven
4 Knoblauchzehen
750 g Calamari-Tuben

Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Pfefferschoten längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Für die Salatsauce 2 TL Dill im Mörser fein zerreiben, Orangen- und Zitronensaft, Pfefferschoten und Senf mit 16 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. 1 TL Dill zugeben. Melone halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben. Melonenhälften in 2 cm breite Spalten schneiden, von der Schale lösen und in 4-5 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren. Bohnenkerne, Melonen, Kirschtomaten und Oliven zur Salatsauce geben, gut mischen und 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Calamari-Tuben in 5 cm große Stücke schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Calamari-Stücke und den Knoblauch darin bei starker Hitze 3 Minuten unter Wenden braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Salat anrichten und sofort servieren.



SPAGHETTI-FRITTATA



Zutaten: 600 g Spaghetti
Salz, Pfeffer
16 EL Olivenöl
3 Dosen geschälte Tomaten
Zucker
200 g Chorizo
120 g geriebenen Parmesan
6 Eier
300 g TK-Erbesen

Für die Frittata Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit 4 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Spaghetti vollständig abkühlen lassen. Die Tomaten grob hacken und mit Saft und 4 EL Olivenöl, Salz, Zucker in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten einkochen lassen. Chorizo in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Eier mit dem Parmesan in einer Schüssel verrühren, Erbsen und Chorizo zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti und Tomatensauce untermischen. Übriges Olivenöl in 2 beschichteten Pfannen stark erhitzen, die Spaghetti-Masse darin aufteilen und fest andrücken. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 15 Minuten braten. Die Frittata mithilfe des Pfannendeckels oder eines Tellers wenden. In weiteren 10-15 Minuten offen zu Ende braten. Frittata in Stücke schneiden und sofort servieren.

Reicht so für min. 8 Personen



NUDELSALAT MIT GEMÜSE



Zutaten: 250 g Nudeln (z.B. Penne)
Für 4 Personen Salz, Pfeffer
375 g gelbe Paprikaschoten
175 g Erbsen
1 Bund Lauchzwiebeln
200 g Kirschtomaten (oder mehr)
100 g Cornichons (oder mehr)
100 g Remoulade (kann durch Mayonnaise und Kräuter ersetzt werden)
150 g Vollmilch-Joghurt

Nudeln nach Anweisung bissfest kochen. Erbsen bissfest kochen. Paprika und Cornichons in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Tomaten halbieren.
Joghurt mit Remoulade verrühren, mit Salz, Pfeffer und Gurkensud (ca. 3- 4 El). pikant abschmecken.
Nudeln mit Gemüse und Soße mischen. Nochmals abschmecken.



SALSA-SCHICHT-SALAT



Zutaten: ½ Eisbergsalat (evtl. etwas mehr) für 12 Personen
500 g Gehacktes (½ & ½)
1 Flasche Salsa-Soße (ca. 300 ml)
1 Dose Mais
2 Tomaten
1 Paprika
1 Becher Schmand
1 Becher Natur-Joghurt
1 Becher Creme Fraiche (evtl. mit Kräutern)
3 EL Mayonnaise
200 g geriebener Käse
1 Tüte Nachos (Paprika)
Salz, Pfeffer, Paprika-Pulver

Eisbergsalat klein schneiden, Gehacktes würzen (Salz, Pfeffer) und anbraten. Abkühlen lassen!

Mais abgießen, Tomaten und Paprika klein schneiden.

Schmand, Joghurt, Creme Fraiche und Majo mischen und würzen, evtl. Knoblauch zufügen.

Alles in einer großen Schüssel in der Reihenfolge der Zutatenliste schichten. Kurz vor dem Servieren Nachos in der Tüte zerbröseln (evtl. einige zur Dekoration ganz lassen) und als letzte Schicht darüber bröseln.



APFEL-TOMATEN-SUPPE



Zutaten: 4 Tomaten (ca. 600 g)
3 süße Äpfel (ca. 600 g)
1 Apfel sauer
3 Zwiebeln
1 Chilischote
Öl,
1 Brühwürfel (Gemüsebrühe)
1½ EL Honig
1½ EL Tomatenmark
½ EL Limettensaft
Salz, Pfeffer, Chiligewürz

Als Vorspeise für min. 6 Personen

Zwiebeln und Chilischote grob würfeln, in 2 EL Öl glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit 350 ml Wasser ablöschen und den Brühwürfel dazu geben.

Die Tomaten häuten und grob würfeln, ebenso die süßen Äpfel, schälen, entkernen und ebenfalls grob würfeln. Alles in die Suppe geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit Zauberstab pürieren. Honig, Tomatenmark und Limette zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken - die Suppe soll etwas scharf, süß und fruchtig schmecken. Nochmals kurz aufkochen. Den sauren Apfel in kleine Würfel schneiden und in die Suppe geben.

Bei Tisch evtl. Creme fraiche oder Joghurt dazu reichen. Wenn die Suppe zu scharf ist, kann sie damit abgemildert werden.



QUARK-PFANNKUCHEN



Zutaten: 2 Eigelb
2 Eiweiß
30 - 40 g Zucker
1 Prise Salz
250 g Quark (20%)
250 g Mehl
½ l Milch
250 g Butterschmalz
750 g Äpfel

Eigelb, Zucker, Salz, Quark, Mehl und Milch zu einem glatten Teig verarbeiten. Eischnee von 2 Eiweiß unter den Teig heben.

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In reichlich heißem Fett dünne Pfannkuchen mit Äpfel belegen und vobn beiden Seiten goldgelb braten.

Mit Zimtzucker bestreuen.



PUFFELSKUCHEN

ARME-LEUTE-ESSEN IN WERMELSKIRCHEN



Zutaten: 375 g Mehl
30 g Hefe
¼ l Milch
3-4 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
Evtl. Rosinen

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren; der Teig sollte dickflüssig sein.
In reichlich Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

Wenn man keine Rosinen hinzu fügt, kann man den Teig auch mit Obst (Äpfel, Blaubeeren etc.) belegen.
Macht man den Teig ohne Rosinen und verdünnt ihn mit Milch, kann man dünne Pfannkuchen braten.
Diese schmecken dann heiß mit Nussnugatcreme bestrichen sehr lecker.



KOHLRABI-KARTOFFEL-AUFLAUF



Zutaten: 2-3 Kohlrabi (je nach Größe evtl. mehr)
Für 4 Personen ¼ l Milch
Muskat
400 g Kartoffeln
3 Eier
100 g geriebener Käse (nach Geschmack mehr oder weniger)
Butter zum Einfetten
Tomaten
Frühstücksspeck

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden, bissfest kochen. Kartoffeln schälen, kochen und zu Kartoffelpüree verarbeiten. Eigelb und geriebener Käse unter das Püree mengen, dann die Kohlrabi dazu geben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter das Kartoffelpüree heben. Auflaufform einfetten. Kartoffelpüree einfüllen. Tomaten waschen, (häuten), Stielansatz herausschneiden. In dünne Scheiben schneiden und auf dem Kartoffelpüree verteilen und mit den Speckscheiben belegen. Bei 225 °C im vorgeheizten Backofen auf der Oberschiene ca 25 Minuten (Eischnee sollte stocken) oder mehr backen.



THUNFISCH-PAPRIKA-RÖLLICHEN



Zutaten	4 rote Paprika
	3e 75 ml Sonnenblumen- und Olivenöl
	2 EL Zitronensaft
	5 EL Rotweinessig
	3 Knoblauchzehen
	2 TL Paprikapulver
	1 TL Chiliflocken
	3 TL Zucker
	2 EL Kapern
	300 g Thunfisch

Knoblauch abziehen und fein hacken. Backofengrill vorheizen. Paprika halbieren, Kerne entfernen und mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Solange im Backofen lassen, bis die Haut schwarze Blasen wirft, herausnehmen in ein feuchtes Küchentuch wickeln, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen.

Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Knoblauch, Paprikapulver, Chili und Zucker in einer kleinen Schüssel vermengen. Paprika längs dritteln, in eine Schüssel legen und das Dressing darübergießen. 30 Minuten an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Kapern und Thunfisch mischen. Die Paprikastreifen abtropfen lassen (Dressing aufbewahren) und die Thunfischmischung darauf verteilen. Paprika aufrollen und mit Holzspießchen zusammenstecken. Auf einer Platte mit anderen Vorspeisen anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



KARTOFFEL-ZITRONENSUPPE MIT GEBRATENEN CHORIZOWÜRFELN



Zutaten: 625 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
Olivenöl
1250 ml Geflügelbrühe
2 Zitronen
Salz
250 g Mascarpone
Chorizo
Balsamessig

Kartoffeln schälen und in 1-2 cm große Stückchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und mit Geflügelbrühe auffüllen, 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Zitronenschale fein abreiben, Zitronensaft auspressen. Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und 3-4 EL Saft abschmecken. Mascarpone zugeben und untermixen. Chorizo in kleine Würfel schneiden, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Chorizowürfel darin braten. Suppe in Tellern verteilen, mit Chorizowürfeln, Balsamico und etwas Olivenöl beträufelt servieren.



MUSCHELSUPPE



Zutaten: 1 kg Miesmuschelfleisch (TK)
350 ml Weißwein
1 Fenchelknolle
2 Bund Lauchzwiebeln
7 Knoblauchzehen
4 Möhren
10 EL Olivenöl
800 ml Fischfond
800 ml Gemüsebrühe
400 ml Sahne
Saft von Schale von 1 Zitrone
1 Bund Petersilie
Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer

Fenchel putzen, waschen, den harten Strunk entfernen, Fenchel in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln abrausen, putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Fenchelspalten, Möhrenwürfel, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Weißwein, Fischfond, Gemüsebrühe, Zitronensaft und Zitronenschale zugeben. Suppe einmal aufkochen lassen, Muschelfleisch zugeben und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben, Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Suppe in Teller füllen und mit Petersilie bestreut servieren



PIZZAWAFFELN UND RÄUBERSALAT



Zutaten für die Pizzawaffeln: 200g Butter
300g Mehl
¼ l Milch
½ Päckchen Backpulver
5 Eigelb
5 Eiweiß (Eischnee)
100 g Salami oder Schinken oder Käse
Salz, Pizzagewürz

Zubereitung:

Die Butter und das Eigelb schaumig rühren. Dann Mehl und Milch abwechselnd dazugeben. Mit etwas Mehl das Backpulver untermischen. Die restlichen Zutaten (Salami, Schinken, Käse) dazugeben und mischen. Zum Schluss den Eischnee unterheben und verrühren. Den Teig portionsweise im Waffeleisen backen.

Zutaten für den Räubersalat: 1 Salatgurke
6-8 Tomaten
Netz Paprika (rot, gelb, grün)
1 Bund Radieschen
Schnittlauch
Soße aus Joghurt, Salz, Pfeffer und Apfelessig, Salatfix

Zubereitung:

Das Gemüse klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Salatsoße zubereiten und über den Salat geben.

Guten Appetit



HACKFLEISCHBÄLLCHEN IN TOMATENSOÛE



Menge für die tiefe Fettpfanne

Für die Tomatensoße:

- 2 Zwiebeln, klein gewürfelt
- Wenig Fett
- 150ml trocken Weißwein
- 4 Dosen (a 360 g) gewürfelte Tomaten
- 1 Paket passierte Tomaten (400g)
- Kräuterbund aus einigen Zweigen Rosmarin und Thymian
- Lorbeerblätter und Wacholderbeeren
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Zucker, milder und scharfer Paprika
- Ca. 1kg Tomaten - nur Fruchtfleisch, gewürfelt

Zwiebeln anbraten, salzen, mit Weißwein ablöschen, einkochen und noch mal ein bisschen bräunen lassen. Zucker zugeben. Passierte Tomaten zugeben, Kräuterbund, Lorbeer, Wacholderbeeren, klein geschnittenen und zerdrückter Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben und einkochen lassen. Zum Schluss die Tomatenwürfel dazu geben. Am Schluss mit den beiden Paprikasorten abschmecken
Kann auch schon am Vortag gemacht werden.

Für die Hackbällchen

- 1,5 kg Hackfleisch $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{2}$
- 4 Eier
- 2,5 alte Brötchen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln klein gewürfelt, leicht gedünstet (Mikrowelle)
- Viel TK Petersilie und TK Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer
- 500g Mozzarella, in Scheibchen schneiden

Hackfleischteig wie für Frikadellen zubereiteten. Die Kräuternote sollte gut herausschmecken.
Fettpfanne mit ca. 1/3 der Soße füllen. Aus dem Hackteig Bällchen formen und in die Soße legen. Restliche Soße darüber geben und die Mozzarellascheiben auf den Bällchen verteilen.
Ca. 2h bei 180° Ober/Unterhitze im Backofen garen (nicht vorgeheizt).
Etwas klein geschnittener Basilikum darüber gestreut - schmeckt gut z u Reis, Fladenbrot oder Nudeln.



KOHLRABICREMESUPPE MIT RADIESCHEN



Zutaten	1 Bund Radieschen
	1 EL Zucker
	50 ml Rotweinessig
	3 EL Grenadinesirup
	100 g Zwiebeln
	½ kg Kohlrabi
	40 g Butter
	100 ml weißer Portwein
	400 ml Gemüsebrühe
	250 ml Milch
	Salz, Pfeffer
	250 ml Sahne
	Muskatnuss
	1-2 EL Zitronensaft
	Kürbiskernöl

Die Radieschen putzen, waschen, in 2 mm dünne Scheiben schneiden und in eine Schale legen. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Essig ablöschen, solange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Grenadinesirup dazugeben und alles über die Radieschen gießen. Radieschen marinieren lassen, dabei öfter umrühren.

Für die Suppe die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohlrabi zugeben und 2-3 Minuten dünsten. Mit dem Portwein ablöschen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Gemüsebrühe und Milch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze in 20 Minuten weich garen. Mit dem Schneidestab sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Sahne zugeben, kurz aufkochen, Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Radieschen in einem Sieb abtropfen lassen. Suppe mit dem Schneidestab aufschäumen und in tiefen Tellern anrichten. Radieschen darauf verteilen, mit Kürbiskernöl beträufeln und heiß servieren

Der Pfiff sind die Radieschen!



BALKANSUPPE



Zutaten: 1 kg Rinderhack
3 – 4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
0,5l Wasser
1 Dose Mais (400g)
3 rote Paprika, klein gewürfelt
1,5 kg TK Erbsen
2 Pakete passierte Tomate (a 400ml)
1 große Dose Tomaten (800ml)
400 g Creme Fraiche

Zum Abschmecken:

Salz, Pfeffer, Paprika (mild und scharf) eventuell Tabasco, eventuell gekörnte Brühe

Das Fleisch und die klein geschnittenen Zwiebeln anbraten, das Wasser und dann die anderen Zutaten (ohne Creme Fraiche) zufügen und aufkochen. Dann Creme Fraiche hinzu und abschmecken.
Reicht für ca. 12 Personen



KARTOFFEL-SCHINKEN-PUFFER



Zutaten: 2 geschälte Zwiebeln
1 Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
500 g Magerquark
250 g Schmand
Salz / Pfeffer
250 g Möhren
750 g Kartoffeln
2 Eier
2-3 EL Mehl
geriebener Muskat
100 g rohe Schinkelwürfel
3-4 EL Öl

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung: Zwiebeln fein würfeln, Petersilie und Schnittlauch waschen und klein schneiden. Je 1 TL Kräuter beiseitestellen.
Quark, Schmand, Petersilie, die Hälfte der Zwiebeln und Schnittlauch verrühren, salzen und pfeffern. Möhren putzen, grob raspeln. Kartoffeln schälen, grob raspeln. Kartoffeln, Möhren, restliche Zwiebeln, Eier und Mehl verrühren. Abschmecken mit Muskat, Salz und Pfeffer und ein Drittel der Schinkenwürfel untermengen.
Puffer in Öl von beiden Seiten 2-3 Minuten backen. Mit den übrigen Schinkenwürfeln anrichten, mit restlicher Petersilie garnieren. Quark mit restlichem Schnittlauch bestreuen und dazureichen.



LEBERKÄSEPFANNE



Zutaten: 250 g Leberkäse
1 rote Paprika
1 Gemüsezwiebel
1 Bund Schnittlauch
1-2 EL Keimöl
1 TL Fleischsuppe
Salz, Pfeffer
1 Packung „Mini Knödel“ oder auch ca. 400 g Gnocchi
20 g Butter
1 TL mittelscharfer Senf

Zutaten für ca. 3 Personen

Zubereitung Leberkäse in Streifen schneiden, Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Schnittlauch in Ringe schneiden. Zwiebeln, Paprika und Leberkäse im Öl braten 125 ml Wasser hinzufügen und Fleischsuppe einrühren. Salzen ,peffern und mit Schnittlauch bestreuen.
Mini Knödel nach Packungsanleitung garen. Butter leicht bräunen, Senf hinzufügen. Glatt rühren. Knödel dazugeben, kurz darin schwenken. Knödel zur Leberkäsepfanne servieren. Nimmt man Gnocchi, dann werden diese in der Butter gebraten.



MATJESHERING MIT ÄPFELN



Zutaten für 4 Personen:

- 8 frische oder eingelegte Matjesfilets
- 500 ml Vollmilch
- 2 große säuerliche Äpfel (z. B. Boskop oder Granny Smith)
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 250 ml Schlagsahne
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 1 Prise Zucker
- 3 Stängel frischer Dill

Die Matjesfilets ca. 2 Std. in der Milch einweichen. Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft beträufeln und gut durchmischen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Schlagsahne, Joghurt und Zucker in einer Schüssel verrühren. Die Äpfel und Zwiebelringe untermischen. Die Matjesfilets in breite Streifen schneiden und in die Sahnemischung geben. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen, hacken und ebenfalls zum Matjes geben. Dazu passt ein herzhaftes Schwarzbrot.

Tipp: Statt der Matjesheringe kann auch die gleiche Menge eingelegter Bismarckheringe verwendet werden. Er ist weniger salzig, aber dafür etwas säuerlicher im Geschmack.

Zubereitungszeit ca. 20 Min. Ruhezeit ca. 2 Std. Pro Portion 540 kcal



KARTOFFEL-APFEL-AUFLAUF MIT KASSELER



Zutaten für 4 Personen

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 500 g Lauch (= 2 Stangen)
- Salz
- 400 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett
- 150 ml Milch
- 150 ml fettarme Sahne
- 3 Eier
- 200 ml Gemüse-Fond
- Pfeffer
- getrockneter Majoran
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop oder Granny Smith)
- 50 g Walnusskerne
- 30 g Semmelbrösel
- 30 g Butter

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. weich garen. Lauch nach ca. 3 Min. mitgaren. Gut abtropfen lassen. Das Kasseler in grobe Würfel schneiden. Die Milch mit der Sahne, den Eiern und dem Gemüse-Fond gut verquirlen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und 1 TL Majoran vermischen. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mit den Kartoffeln, dem Lauch und dem Kasseler in eine hitzefeste Auflaufform schichten. Gleichmäßig mit der Eiermilch begießen. Nüsse hacken, mit Semmelbröseln, Butter, Pfeffer und etwas Majoran in einem Topf vorsichtig erhitzen und über dem Auflauf verteilen. Im Backofen bei 200 Grad 45-50 Min. goldgelb backen.



CHICHILI PREPARATION



Ingredients:

1. Sweet potatoes	-	(1Tea cup mashed or flour) gestampft oder Mehl
2. Wheat flour Weizenmehl	-	1 Tea cup
3. Blue band Margarine	-	2table spoon (flat) Esslöffel
4. Sugar	-	2 table spoon (flat)
5. 1 Egg	-	
6. Baking powder	-	2 table spoon (? Ess oder Teelöffel)
7. Salts	-	Very little because blue band has salts
8. Milk or warm water	-	1 Tea cup
9. Liquid cooking oil	-	2Tea cup

Procedure:

Seave wheat and sweet potatoes flour and Baking powder, then add blue band (In case you use mashed potatoes, seave only wheat flour) **Weizenmehl, Backpulver und Süßkartoffelmehl sieben, dann Margarine zufügen. Bei gestampften Süßkartoffeln nur das Backpulver und das Mehl sieben.**

Mix the ingredients thoroughly while adding egg, if the mixture becomes hard, add milk or warm water to make it soft. (in case you use mashed potatoes, water is not needed) **Die Zutaten mischen und das Ei zufügen, wenn der Teig zu fest wird Milch oder warmes Wasser zufügen**

Press the mixture on the flat and smooth wooden board, then cut or slice them into small and long pieces either by using knife or special equipment with small rounded holes. **Teig ausrollen und in Streifen schneiden, wenn kein spezielles Werkzeug vorhanden ist**

Fly them **Frittieren oder Braten**

Take out the chichili from the flying pan by using small holed equipment when they are ok. (Let them change the color to Brown before taking them out) **Wenn die Chichili gebräunt sind aus der Pfanne nehmen**

You can eat them or pack them for business. **Dann können sie gegessen oder verpackt werden.**



APFEL - GULASCH



Zutaten für 4 Personen

800 g Gulasch
2 Lorbeerblätter
1 Knoblauchzehe
250 g Zwiebeln
½ l Fleischbrühe
250 g Möhren (in Scheiben)
500 g Äpfel (säuerlich)
½ EL Honig
200 ml Sahne
Fett zum Braten
Salz, Pfeffer, etwas Mehl

Zubereitung

Fleisch im Bratfett bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitbraten. So viel Fleischbrühe zugießen, dass das Fleisch schön bedeckt ist. Lorbeerblätter zufügen. Deckel drauf und für 60 Minuten simmern lassen.

Möhren und Majoran zugeben.

Nach weiteren 15 Minuten die Äpfel zugeben.

Nach einer Gesamt-Zeit von 90 Minuten das Gulasch abschmecken: Je nach Säure der Äpfel etwas Honig zugeben und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Sahne mit etwas Mehl verrühren und Gulasch damit binden.



GEFÜLLTE HACKFLEISCH-ROLLE MIT APFEL-SPECK-FÜLLUNG



Zutaten für 4 Personen

- 2 kalte Pellkartoffeln
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel
- 2 große Äpfel
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln pürieren. Mit Hackfleisch, einem Ei, Salz und Pfeffer zu einem Teig mischen. Hackfleischteig auf Backpapier oder Klarsichtfolie rechteckig ausbreiten oder ausrollen.

Für die Füllung den Speck, die geschälte Zwiebel, den geschälten Apfel und die Petersilie fein hacken. Alles mit dem 2. Ei vermischen und auf dem Fleisch verteilen. Dann aufrollen, die Rolle in eine gefettete Pfanne legen und im Ofen ca. 40 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze braten.

Zwiebel vorher dünsten.



APFEL-KÜRBIS-SUPPE



Zutaten für 4 Personen

500 g Kürbisfleisch
250 g Äpfel
250 g Zwiebeln
150 ml Wasser
100 ml Sahne
2 EL Öl
Zitronensaft, Currypulver
Salz, Pfeffer
Hühnerbrühe nach Bedarf

Zubereitung

Die Zwiebeln würfeln, in Öl glasig anbraten und mit dem Wasser ablöschen. Kürbis und Äpfel gewürfelt hinzufügen, weich kochen und alles pürieren. Mit der Hühnerbrühe bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen, die Sahne hinzugeben und alles kurz kochen lassen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.



APFEL-TOMATEN-SUPPE



Zutaten für 4 Personen

350 g Tomaten
380 g Äpfel
200 g mehlig kochende Kartoffel
120 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zucker
Frisches Basilikum zum Würzen

Zubereitung

Tomaten häuten, vierteln, andünsten und mit Pfeffer und Salz würzen. Klein geschnittene Äpfel dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und die geviertelten Kartoffeln zugeben. Ca. 30 Minuten köcheln, dann alles pürieren und das Basilikum dazu geben. Nochmals abschmecken.



HACKBÄLLCHEN MIT KORIANDERDIP



Zutaten	Hackbällchen	Für ca.. 20 Stück
	1 Brötchen vom Vortag	
	2 Zwiebeln	
	1/2 Bund Petersilie	
	500 g gemischtes Hackfleisch	
	1 Ei	
	2 TI Senf, Salz, Pfeffer	
	1 TI gemahlener Koriander	
	TI edelsüßes Paprikapulver	
	2 EI Öl	
	Koriandersoße	
	275 g Joghurt	
	125 g Frischkäse	
	2 Schalotten	
	Salz, Pfeffer	
	1/2 Bund Koriander	

Zubereitung: Das Brötchen in wenig Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, den Zwiebeln, der Petersilie, Ei, Senf und den Gewürzen zu einem Fleischteig verarbeiten.

Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin von allen Seiten etwa 10 Minuten braten.

Für die Soße: Joghurt mit Frischkäse verrühren, Die Schalotten schälen und dazureiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Mischung heben,



CREPES MIT ZIEGENFRISCHKÄSE



- Zutaten**
- Für ca. 20 Stück
 - 60 g Mehl
 - Salz
 - 1 Ei
 - 150 ml Milch
 - 1 rote Paprikaschote
 - 2 getrocknete Tomaten in Öl
 - 100 g Ziegenfrischkäse
 - Pfeffer
 - 2 EI Radieschensprossen
 - 30 g Butter
- Zubereitung**
- Des Mehl mit 1/4 TI Salz mischen, das Ei zugeben und untermengen. Die Milch unter Rühren angießen und einen glatten Teig herstellen Abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Für die Füllung die Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken Mit der Paprikaschote zum Ziegenkäse geben und glatt rühren Mit Salz und Pfeffer würzen Zuletzt die Sprossen unterheben.
- 1 TI Butter in einer Pfanne erhitzen und 1 Kelle Teig darin zu einem goldbraunen Crepe braten, von jeder Seite etwa 1 Minute. Herausnehmen, die restlichen 4 Crepes ebenso braten
- Die Crepes auf der Arbeitsfläche auf je 1 Stück Frischhaltefolie auslegen. Die Ziegenfrischkäse-Mischung darauf verteilen und die Crepes mithilfe der Folie zusammenrollen, die Enden verdrehen Für 1 Stunde kühl stellen, Anschließend die Folie entfernen und die Crepes jeweils in 4 Stücke schneiden



NUDEL-PAELLA MIT CHORIZO



Zutaten: 300 g Chorizo (keine Scheiben, am Stück, mittlere Schärfe)
8 El Olivenöl
300 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
250 g Kirschtomaten
10 Stiele Petersilie
1,5 l Geflügelbrühe
500 g Gabelmakkaroni
3 Lorbeerblätter
100 ml Weißwein
3 Stiele Thymian
Salz, Pfeffer
Zucker
3 El Zitronensaft

Zubereitung: Chorizo längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Chorizo mit 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne oder Kasserolle bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Wurst aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Chorizo-Öl in der Pfanne lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Brühe in einem Topf erhitzen. Restliches Olivenöl zum Chorizo-Öl in die Pfanne geben. Nudeln, Zwiebeln und Lorbeer darin unter Rühren 8-10 Minuten goldbraun rösten. Knoblauch zugeben und kurz mit andünsten. Tomaten und Chorizo zugeben. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Heißen Fond, Thymianstiele und die Hälfte der Petersilie zugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Unter häufigem Rühren 20-25 Minuten garen, bis die Nudeln weich sind und die Sauce leicht gebunden ist. Die Nudel-Paella mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft würzen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren



MOZZARELLA-STICKS MIT GESCHMOLZENEN TOMATEN



Zutaten: 5 Kugeln Mozzarella
5 Eier
Salz, Pfeffer
125 g Mehl
250 g Semmelbrösel
750 g Kirschtomaten
3 Knoblauchzehen
6 Stiele Estragon
6 EI Olivenöl
4 Stiele Thymian
2 Zweig Rosmarin
4 TI Weißweinessig
2 EI Zucker
Öl, zum Frittieren
Rucola

Zubereitung: Rucola waschen, trocken schleudern auf Tellern verteilen. Mozzarella abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen und längs halbieren. Jede Hälfte längs in 4 Stücke schneiden. Die Eier in einer Schale verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella-Stücke nacheinander im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Danach ein weiteres Mal durch das Ei ziehen und nochmals mit den Semmelbröseln panieren. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Essig und Zucker zugeben und 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Vom Herd nehmen. Den Estragon unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Topf erhitzen und die Mozzarella-Stücke darin portionsweise 45-60 Sekunden frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rucola mit Salatsauce beträufeln, Mozzarella und die geschmolzenen Tomaten darauf geben und sofort servieren.

Sehr leckere Vorspeise, Menge reicht für ca. 10 Personen



BROKKOLICREMESUPPE MIT RICOTTAKLÖßCHEN



Zutaten: 8 Stiele Petersilie
30 g Pinienkerne
100 g Parmesan gerieben
100 g Ricotta (abgetropft)
4 EI Semmelbrösel
2 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskat
1 kg Brokkoli
1,5 l Gemüsefond
150 g Zwiebel
3 Knoblauchzehe
3 EI Butter
125 g Kartoffeln
150 ml Weißwein
200 ml Schlagsahne
abgeriebene Schale von einer Zitrone

Zubereitung: Für die Käseklößchen Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Parmesan mit Ricotta, Semmelbröseln, Eigelb, Pinienkernen und Petersilie mischen und mit Pfeffer würzen. Masse 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Mit angefeuchteten Händen 18-24 wallnussgroße Klößchen formen. Für die Suppe Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Gemüsebrühe und 300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Brokkoliröschen darin 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abschrecken. Gemüsesud aufheben. Zwiebel würfeln, Knoblauch andrücken und mit den Broccolistrünken in Butter glasig dünsten. Kartoffeln schälen, reiben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit dem Sud auffüllen. Suppe 25 Minuten offen bei mittlerer Hitze kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit 2/3 der Broccoliröschen zugeben. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren im Küchenmixer pürieren! Sahne zugießen und einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Restliche Broccoliröschen in die Suppe geben und 5 Minuten gar ziehen lassen, nicht mehr kochen. Klößchen in 1 l siedendem Salzwasser in 3 Minuten gar ziehen lassen. Klößchen in tiefe Teller legen, Suppe einfüllen und mit Zitronenschale bestreut servieren.

Lecker, aber aufwendig



TOMATEN-TARTE



Zutaten:

- 1 gr. Dose Tomaten, mit Saft
- 2 Zwiebeln, in Würfel geschnitten
- 200 g Käse (Schweizer), geraspelt
- 5 Scheibe/n Schinken, roh
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Oregano
- 1 Paket Blätterteig, aus dem Kühlregal

Zubereituzng: Tarte-Teig herstellen: Blätterteig ausrollen und in Form bringen, in einer Tortenform im Ofen 10 Minuten backen (blind backen). Auf den vorgebackenen Tarte-Boden ein bisschen Schweizer Käse (geraspelt) streuen, Zwiebeln in der Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten, Tomaten ohne Saft in Stücken dazugeben, danach ein wenig Salz, ein Teelöffel Zucker, Pfeffer und Kräuter. Wenn das Gemischte geschrumpft ist, auf die Tarte geben. Dann mit Schinken (Parma-) und geraspelttem Schweizer Käse garnieren. Im Ofen bei 200° C- ca. 30 Min. backen



THUNFISCH-TARTE



Zutaten:

Für den Teig:

200 g Mehl
100 g Butter
2 Eier
einige EL Wasser

Für den Belag:

Tomaten
2 Dosen Thunfisch
2 Eier
1 Becher Creme fraiche
Senf, Olivenöl, Salz, rote Zwiebeln, Pfeffer, Basilikum, Fett für die Form

Zubereitung: Butter erweichen lassen, in Stücke schneiden, mit dem Mehl in eine Schüssel geben. Mit den Händen mischen. Ei dazu. Mischen und Wasser dazu, um den Teig zu formen. Weniger als eine Stunde ruhen lassen.

Den Teig ausrollen und in eine gefettete Tarteform legen. Für etwa zehn Minuten in den Ofen schieben bei 180°C. (Teig zuvor mit der Gabel überall anstechen). Senf auf dem Teig verteilen, abgetropften Thunfisch in Stücken darauf Eier, Creme fraiche, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut vermischen und dann auf der Thunfischschicht verteilen. Darauf eine Schicht Tomaten in Scheiben und ein wenig Olivenöl und Basilikum zur Krönung. Zurück in den Ofen (1 80 °C) für ungefähr eine halbe Stunde (eher etwas länger).

Warm und mit grünem Salat servieren.



OFENKARTOFFELN MIT MATJES



Zutaten: 1,25 kg neue Kartoffeln
8 EI Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
3 kleine Zwiebel
4 Tl scharfer Senf
3 Tl körniger Senf
6 El Apfelessig
3 El Creme fraiche
750 g breite grüne Bohnen
12 Radieschen
Matjesfilets
1 Bund Dill

Zubereitung: Kartoffeln in kaltem Wasser gründlich waschen und oberflächlich abschrubben. Kartoffeln ungeschält längs halbieren, in je 2-3 Stücke schneiden und mit 1 EI Öl mischen. Kartoffeln mit den Schnittflächen nach oben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 30-35 Minuten braten. Die Zwiebel in feine Ringe hobeln oder schneiden, in einen kleinen Topf mit kochendem Wasser geben und 30 Sekunden sprudelnd kochen lassen. Zwiebel abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Scharfen und körnigen Senf mit Essig, Creme fraiche, 12 EI heißem Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Restliches Öl kräftig unterrühren. Zwiebel und Kartoffeln unterheben und 30 Minuten abkühlen lassen. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 5-7 Minuten garen, dann abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen schräg in 4 cm lange Stücke scheiden und unter die Kartoffeln heben. Alles 30 Minuten durchziehen lassen. Radieschen putzen und in feine Scheiben hobeln. Matjes längs halbieren und die Filets schräg in 4 cm breite Stücke schneiden. Dillspitzen abzupfen und fein schneiden. Erst den Dill, dann Radieschen und schließlich den Matjes unter den Salat heben.



SPECK-QUICHE MIT PILZEN



Für 1 Tarte-Form , ergibt 8 Stücke

Zutaten: 200 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
100 g kalte Butter und Butter für die Form
1 EL Essig, Salz
500 g Pfifferlinge
1 Bund Lauchzwiebeln
100 g Schinkenspeck
4 Eier
200 g saure Sahne
150 g geriebener Käse (z.B. Comté)
Pfeffer, geriebene Muskatnuss
2 EL Öl

Zubereitung: Mehl mit Butter, Essig, einer Prise Salz und 2 EL kaltem Wasser verkneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Tarte-Form einfetten, mit Teig auskleiden. 30 Minuten kalt stellen.
Pilze putzen, je nach Größe halbieren. Lauchzwiebeln abrausen, trocken tupfen, putzen, in Ringe, Speck in Streifen schneiden.
Eier in einer Schüssel verquirlen, mit saurer Sahne und Käse mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Pilze und Lauchzwiebeln in einer Pfanne mit Öl oder Margarine ca. 3 Minuten anbraten, salzen, pfeffern. Pilz-Lauch-Mix auf dem Teig verteilen, mit der Eier Mischung begießen.
Quiche im Ofen etwa 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit Speckstreifen belegen, fertig backen. Quiche vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.
Dazu passt: gemischter Salat



SPANISCHE MANDELSUPPE MIT FISCH & CHORIZO



Zutaten: 800 g Kartoffeln
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
6 EL Butter
200 g gehackte Mandeln
1,4 l Gemüsebrühe
500 g Sahne
120 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
160 g Chorizo
4 EL Mandelblättchen
4 EL gehackte Petersilie
500 g Fischfilet

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf 2 EL Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Gehackte Mandeln zugeben, 2-3 Minuten mitdünsten. Kartoffelwürfel, Brühe und Sahne zugeben und bei schwacher Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei 100 ml Olivenöl untermixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Chorizo häuten, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandelblättchen darin goldbraun braten, Petersilie unterrühren und vom Herd nehmen. Fisch waschen, trocken tupfen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin ca. 1 Minute anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, in Teller geben, mit Suppe auffüllen und mit Chorizoscheiben und Mandeln dekoriert servieren.



LAMMRÜCKEN MIT SCHMORGEMÜSE



Lammrücken

Zutaten:

Für 4 Personen
1 Lammrücken (ca. 1,5 kg)
Salz, Pfeffer
3 EL Öl
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
je 3 Zweige Rosmarin und Thymian
200 ml Lammfond oder Brühe
100 ml Sahne
ausserdem: Mehl zum Binden

Zubereitung: Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Lammrücken salzen und pfeffern. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Knoblauch und Schalotten schälen und grob würfeln. Zum Lammrücken geben und glasig dünsten. Rosmarin und Thymian waschen und zufügen. Einige Minuten mitschmoren. Mit Fond und Sahne auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad mit geschlossenem Deckel etwa 1 bis 1½ Stunden garen. Den Lammrücken aus dem Bratfond heben und in Alufolie warmhalten. Den Fond in einen Topf sieben, erwärmen und mit etwas Mehl binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammrücken in Scheiben schneiden und mit der Soße zum Schmorgemüse servieren.

Schmorgemüse

Zutaten: Für 4 Personen

4 Möhren
8 grüne Bohnen
2 Stangen Staudensellerie
4 Frühlingszwiebeln
12 kleine Kartoffeln
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe
3 Zweige krause Petersilie

Zubereitung: Das Gemüse putzen, waschen, schälen und je nach Größe in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem Schmortopf zerlassen und das Gemüse darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Brühe angießen und mit geschlossenem Deckel etwa 30 bis 40 Minuten schmoren lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und vor dem Servieren unterheben.



FRÜHLINGSSALAT MIT KRABBen



Zutaten: Für 4 Personen

Salat:

200 g Nordseekrabben
1 Bund Radieschen
1 kleine Gurke
1 säuerlicher Apfel
½ Bund Dill
einige Salatblätter

Dressing:

1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung: Für den Salat die Krabben in eine Salatschüssel geben. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Gurke und Apfel waschen. Gurke schälen und fein würfeln. Apfel halbieren, vierteln und entkernen, ebenso fein würfeln. Radieschen, Gurke und Apfel zu den Krabben geben. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein schneiden, vorsichtig untermengen.
Für das Dressing den Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker gut verrühren. Das Öl unterschlagen und mit dem Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Den Frühlingsalat darauf anrichten,



GEMÜSE-SALAT



Zutaten: 3 rote Paprikaschoten Für 8 - 10 Personen
3 gelbe Paprikaschoten
3 Zucchini
2 Auberginen
Olivenöl
5 EL Sonnenblumenöl
4 Knoblauchzehen
Meersalz
Salz, Pfeffer
6 EL Aceto balsamico
Zucker
150 g Rauke
6 Stiele Basilikum
4 Tomaten
2 TI kleine Kapern
1 Baguette

Zubereitung: Baguette in Scheiben schneiden. Je 5 EL Oliven- und Sonnenblumenöl mischen, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Knoblauch dazupressen. Die Brotscheiben damit einpinseln und im heißen Backofen rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und in grobe Stücke brechen.
Paprikaschoten vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem Backofengrill auf der obersten Schiene 10-12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 10 Minuten abkühlen lassen. Dann die Paprika häuten und die Viertel halbieren. Auf einem Backblech verteilen.
Zucchini putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Aubergine putzen und in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin 4-5 Minuten knackig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Paprika geben. 4-5 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Hälfte der Auberginen darin in 4-5 Minuten hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Paprika geben. Die restlichen Auberginen in der Pfanne mit 3-4 EL Olivenöl genauso zubereiten.
Balsamico mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Dann das restliche Olivenöl unterrühren. Rauke putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Basilikumblätter grob zerpfeifen. Tomaten putzen und in Scheiben schneiden.
Rauke, Basilikum, Tomaten, Auberginen, Paprika, Zucchini und Kapern mit der Vinaigrette gut mischen. Auf Tellern anrichten und mit gerösteten Brotwürfeln belegt servieren.



APFEL - SÜßKARTOFFEL – SUPPE



Zutaten: 4 Äpfel Für 6 Personen
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Stück Ingwer (ca. 20 g), fein gehackt
3 EL Sonnenblumenöl
400 g Süßkartoffeln, gewürfelt
2 EL Zitronensaft
600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
50 ml Apfelsaft
100 ml Schlagsahne
frischer Koriander, fein gehackt

Zubereitung :

3 Äpfel grob würfeln. Zwiebel und Ingwer in Öl farblos anschwitzen. Süßkartoffeln und grobe Apfelwürfel kurz mitschwitzen, Zitronensaft zufügen. Gemüsebrühe zugießen. Salzen, pfeffern und ca. 20 Minuten weich kochen
1 Apfel in feine Würfel schneiden. Apfelwürfel im heißen Apfelsaft dünsten. Salzen und pfeffern.
Die Sahne zur Suppe gießen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft evtl. abschmecken. Apfelwürfelchen vor dem Servieren in die Suppe geben Mit Koriander dekorieren



EXOTISCHER NUDELSALAT



Zutaten: 300 g Nudeln (Fusili)
100 g Gouda
1 kleine Mango
300 g Hähnchenbrustfilet
250 g Joghurt
3 Tomaten
1 Ej Öl
Saft einer Limette
Salz, Pfeffer, Curry

Für 4 Personen

Zubereitung : Die Nudeln al dente kochen, abschrecken und mit Currypulver bestreuen.
Mango schälen, würfeln, Tomaten schälen, würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt und Limettensaft mischen und unterrühren. Nudeln mit der Masse vermischen. Hähnchenfilet würfeln, im Öl braten und mit in Streifen geschnittenem Gouda unter den Salat heben.



HÄHNCHENBRUST MIT KARAMELLISIERTEN ÄPFELN



Zutaten: für 4 Portionen
550g Hähnchenbrustfilets (4 Stück je ca. 130 g)
2 TL Curry
Pfeffer, Salz
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Pflanzenöl
2 säuerliche Äpfel
200 ml Schlagsahne
2 EL Butter
1 EL Zucker
Zitrone

Zubereitung: Backofen auf 100° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in Spalten schneiden.
Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln, den Wurzelansatz abschneiden. Rest halbieren und in 2 cm lange Streifen schneiden.
Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und rundherum in heißem Pflanzenöl mit den Frühlingszwiebeln anbraten. Mit den Frühlingszwiebeln in gebutterte Aluminiumfolie wickeln und für 40 Minuten in den Backofen legen.
Apfelspalten in Butter anbraten, mit Zucker bestreuen und in der Pfanne karamellisieren lassen. Dabei ab und zu durchschwenken. Karamellisierte Äpfel aus der Pfanne nehmen, mit Sahne ablöschen und cremig einkochen.
Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Hähnchenbrustfilets aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden, mit Frühlingszwiebeln und karamellisierten Äpfeln anrichten.
Mit der eingekochten Sahne überziehen.



APFEL-MEERRETTICH-SUPPE

mit Räucherforelle



Zutaten: 4 Äpfel (z.B. Braeburn)
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Weizenmehl
50 ml Weißwein
250 ml klare Brühen
200 ml Schlagsahne
1 EL Sahne-Meerrettich
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
200 g Forellenfilets

Zubereitung: Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in einem Topf in Butter glasig andünsten, die Äpfel hinzufügen und 2-3 Minuten mitdünsten. Alles mit Mehl bestäuben, Mehl kurz mitschwitzen lassen und unter Rühren mit Weißwein ablöschen. Brühe nach und nach angießen. Dabei immerzu kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Alles ca. 8 Minuten sanft köcheln lassen. Geräucherte Forelle in mundgerechte Stücke teilen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Sahne verfeinern. Schnittlauch untermischen und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Geräucherte Forelle als Einlage in die Suppe geben.



WINTERSALAT MIT HASELNUSS-ÄPFELN



Zutaten	0,5 Friséesalat	Für 4 Portionen
	0,5 Bund Rauke	
	1 Radicchio, klein	
	5 El Weißweinessig	
	2 El Weißwein	
	2 El flüssiger Honig	
	1 El mittelscharfer Senf	
	5 El Olivenöl	
	1 Tl Nussöl	
	Salz Pfeffer	
	40 g Schalotten	
	300 g rote Äpfel, z. B. Braeburn	
	50 g Butter	
	1 El Haselnüsse, gemahlen	
	120 g Bündnerfleisch, in hauchdünnen Scheiben	
	Zeit 35 min	

Zubereitung

1. Die Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Für die Vinaigrette 4 El Essig mit Weißwein, 1 El Honig, Senf, Oliven- und Nussöl glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten pellen, fein würfeln und unter die Vinaigrette rühren.
2. Äpfel ungeschält achteln und entkernen. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Apfelspalten darin 3 Min. braten. 1 El Honig zugeben und mit 1 El Essig ablöschen. 1 Min. dicklich einkochen lassen, dann die Haselnüsse untermengen. Noch 1 Min. weitergaren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Salat mit der Vinaigrette vermischen und auf 4 Teller verteilen. Rundum das Bündner Fleisch und die warmen Apfelspalten anrichten, sofort servieren.

:



TOMATEN-MANDEL-AUFSTRICH



Zutaten: 50 g getrocknete Tomaten für 10 Portionen
50 g gemahlene Mandeln
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl (evtl. das von den Tomaten, falls diese eingelegt waren)
200 g Frischkäse (evtl. anteilig Kräuterfrischkäse)
50 ml Wasser

Zubereitung: Die getrockneten Tomaten, die Mandeln, den Knoblauch, Öl und Wasser mit dem Pürierstab pürieren. Den Frischkäse unterrühren.

Dieser würzige Aufstrich macht wirklich etwas her! Eine sehr leckere Variante ergibt sich auch, wenn man noch etwas Schaffeta untermengt.



GEWÜRZGURKEN-CAMENBERT-CREME



Zutaten	500 g Quark	15 Portionen
	200 g Camenbert	
	200 g Gewürzgurken	
	20 g Zwiebeln	
	2 Knoblauchzehen	
	1 Tl Senf	
	Salz und Pfeffer	
	1 Bund Schnittlauch	

Zubereitung: Den Quark mit dem klein gewürfelten Camenbert gründlich vermengen. Die Gewürzgurken und die Zwiebeln hacken, den Knoblauch durch die Presse drücken und alles mit der Quark-Käse-Masse verrühren. Den Senf unterrühren, salzen und pfeffern und den Schnittlauch in kleinen Röllchen unterheben. Am besten vor dem Servieren noch eine Weile im Kühlschrank ziehen lassen.

Dieser cremige Brotaufstrich ist günstig, schnell gemacht und lässt sich gut für viele Leute zubereiten.



OSTFRIESISCHE KARTOFFELSUPPE



Zutaten	1 kg	Kartoffeln	7 Portionen
	200 g	Schmand	
	200 g	Sahne	
	100 g	Butter	
	100 g	Krabben oder Shrimps (ohne Karkassen)	
	1 l	Brühe; Sorte nach Geschmack	
		etwas Petersilie	
		Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss	

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in der Brühe kochen, bis sie weich sind.
Brühe abgießen und auffangen, Die Kartoffeln mit dem Mixstab pürieren, bis sie ganz fein sind.
In die Kartoffelmasse zuerst die Butter., dann den Schmand und die Sahne einrühren, bis es eine glatte Masse ergibt.
Die Brühe wieder zugeben, alles mit einem Schneebesen verrühren, auf kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
Jeweils einige Shrimps auf einen Teller oder in eine Suppentasse legen, mit der Suppe auffüllen und mit gehackter Petersilie bestreuen.



GEBRATENES WELSEFILET AUF SESAM-LAUCHGEMÜSE MIT ROSMARINDRILLINGEN



Zutaten: 600 g Welsfilet 4 Portionen
2 Stangen Porree (Lauch)
100 g Sahne
100 ml trockener Weißwein
800 g Drillinge (kleine Kartoffeln)
2 EL Sesamsaat
1 TL Rosmarin (gehackt)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zucker,
Mehl
Öl zum Braten

Zubereitung Die Drillinge gründlichst waschen (nicht schälen), in einer Auflaufform mit Öl, Rosmarin und Salz mischen und bei 180° C (Ober-/Unterhitze) etwa garen.
Den Porree putzen, in Ringe schneiden (von grün noch weiß), gründlich waschen und in einem Topf mit heißem Öl dünsten, bis er weich ist. Dann mit dem Weißwein ablöschen.
Wenn der Wein zu 2/3 verkocht ist, die Sahne zugeben und bis auf die Hälfte reduzieren. Jetzt mit den Gewürzen abschmecken.
Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett gold-braun rösten und entnehmen.
Den Fisch waschen, trocken tupfen, portionieren, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Dann in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten anbraten und 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen (100° C) geben.



CURRY-KARTOFFEL-SALAT MIT MATJES



Zutaten: 2 kg fest kochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer
4 Zwiebeln
12 El Olivenöl
2 El Currypulver
2 Tl Dijon Senf
2 El körniger Senf
2 Tl flüssiger Honig
15 El Apfelessig
300 ml naturtrüber Apfelsaft
400 ml Geflügelfond
300 g rote Bete
300 g TK-Erbesen
2 säuerliche Äpfel
1-2 El getr. Dill
200 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
2 El Zitronensaft
Matjesfilets

Zubereitung: Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält 25-30 Minuten in Salzwasser gar kochen.
Für die Marinade Zwiebeln fein würfeln, in 2 El Olivenöl glasig dünsten. Currypulver darüberstauben und kurz mitdünsten. Beide Senfsorten und Honig zugeben, mit Geflügelfond auffüllen. Einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen, noch warm pellen. Kartoffeln in Scheiben direkt in die Marinade schneiden und so lange wie möglich abgedeckt durchziehen lassen.
Rote Bete schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. 1 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die rote Bete darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
Erbesen in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen.
Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel fein würfeln, mit den Erbsen und dem restlichen Olivenöl zum Salat geben und untermischen.
Joghurt mit Zitronensaft verrühren.
Salat mit bSalz, Pfeffer und evtl. dem restlichen Essig abschmecken, mit den Matjesfilets anrichten. Mit etwas Joghurt beträufeln und mit roter Beete und Dill bestreut servieren.



CREMIGE KARTOFFELSUPPE MIT AAL-TATAR



Zutaten: Tatar 1 kleine rote Beete (ca. 100 g)
Salz
1 TI Wasabi-Paste
2 TI Apfelessig
2 TI Rapsöl
½ TI getr. Dill
100 g geräuchertes Aalfilet Forellen

Kartoffelsuppe: 150 g Zwiebel
2 Bund Frühlingszwiebeln
800 g Kartoffeln
50 g Butter
300 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
600 ml Milch
300 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
2 EI Apfelessig

Zubereitung: Für das Tatar rote Bete in kochendem Salzwasser in 40-50 Minuten gar kochen. In kaltem Wasser abschrecken, beiseitestellen.
Für die Kartoffelsuppe Zwiebel fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und das Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit den Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, mit Weiß ein ablöschen und bei Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen und 15 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen.
Für das Tatar die Rote Bete pellen, in feine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Wasabi mit Essig und Öl glatt rühren und unter die rote Bete rühren. Mit Salz würzen. Dill unter die rote Beete mischen. Aal eventuell entgräten, in ca. 5 mm große Würfel schneiden und beiseitestellen.
Sahne in die Kartoffelsuppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken. Aal/Forellenfilets unter die rote Beete heben.
Suppe in Tellern anrichten und je 1 EI tatar auf die Suppe geben. Mit Dill bestreut servieren.



OFENKARTOFFEL MIT GEWÜRZLACHS



- Zutaten: 10 Kartoffeln
10 El Olivenöl
Meersalz
2 Tl Koriandersaat
750 g Lachsfilet
Pfeffer
Chiliflocken
- Sour-Cream: 200 g Speisequark (20%)
200 g Schmand
120 g saure Sahne
120 g Creme fraiche
3 El Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Kartoffeln unter kaltem Wasser sauber bürsten. Für jede Kartoffel 1 Stück Alufolie mit 1 El Olivenöl bepinseln und mit Meersalz bestreuen. Kartoffeln in die Folie wickeln und im vorgeheizten Ofen bei Umluft 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde garen.

Für den Lachs die Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Lachsfilet rundherum mit Koriander, Pfeffer, Chiliflocken und Meersalz würzen. Lachsfilet in einen tiefen Teller legen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Alufolie abgedeckt beiseite stellen.

Für die Sour-Cream Quark mit Schmand, saurer Sahne und Creme fraiche in einer Schüssel verrühren. Mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer würzen. Dill unter die Sour-Cream rühren. Zugedeckt kalt stellen.

Nach 1 Stunde die Temperatur auf 100 Grad reduzieren. Dann den Lachs zugedeckt mit Folie zu den Kartoffeln geben und 20 Minuten garen.

Kartoffeln auf Teller legen, oben einschneiden, Sour-Cream darauf geben, Lachs zerpfücken und auf die Cream legen.



KRABBENSUPPE



Zutaten: 125 g Zwiebeln
500 g Kartoffel
40 g Butter
2 TL Currypulver
125 ml Weißwein
75 ml Wermut
1 l Gemüsebrühe
250 ml Sahne
150 g Zuckerschoten
200 g Krabben
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
ca. 30 g Krebspaste
Chiliflocken

Zubereitung: Zwiebel abziehen, fein würfeln. Kartoffel waschen, schälen, klein würfeln. Zwiebel und Kartoffel in einem großen Suppentopf in der Butter glasig dünsten. Mit Curry bestäuben, mit dem Wein und Wermut ablöschen und 2 Minuten kochen lassen. Brühe und Sahne angießen und 10 Minuten kochen. Inzwischen Zuckerschoten waschen, putzen, längs in feine Streifen schneiden. Krabben abbrausen und trocken tupfen. Die Zuckerschoten in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Krabben untermengen und in der ausgeschalteten Pfanne nur leicht erwärmen, Pfanne vom Herd ziehen. Krebspaste in die Suppe rühren, einmal aufkochen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Teller geben, mit Zuckerschoten-Krabben-Mischung dekoriert servieren.

Sehr lecker!



BACKFISCH MIT KARTOFFELSALAT



Zutaten:

- Salat: 1 kg Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Zucker
Fett zum Braten
½ Bund Schnittlauch
100 g Schalotten
5 EL Rapsöl
1 Gurke
3 EL Weißweinessig
3 TL Dijon-Senf
300 ml Hühnerbrühe
- Fisch: 115 g Hartweizengrieß
360 g Mehl
5 EI Apfelessig
½ 1 helles Bier
1 l Öl, zum Ausbacken
Seelachsfilet

Zubereitung: Für den Salat Schalotten abziehen und fein würfeln. Gurke schälen, fein hobeln, mit Salz vermengen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Kartoffel in Salzwasser garen, abgießen, ausdämpfen lassen, warm pellen und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und auf die Kartoffeln geben.

Fett in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei geringer Hitze glasig dünsten, mit Essig ablöschen, Senf unterrühren, Brühe angießen, einmal aufkochen lassen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffel gießen. Sehr vorsichtig mischen. Ausgedrückte Gurkenscheiben zugeben, Öl unterrühren und nochmals sehr vorsichtig mischen.

Für den Fisch den Grieß mit 300 g Mehl, $\frac{3}{4}$ EI Salz, Essig und Bier verquirlen. Abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Öl in einem Topf erhitzen. Seelachs trocken tupfen in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Filets im restlichen Mehl wenden, durch den Teig ziehen. 3-4 Minuten im heißen Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Salat servieren.

Tipp: mit Hartweizengrieß bleibt der Teig knusprig, als Bier bitte Export nehmen.



MARINIRTER ZIEGENKÄSE



Zutaten: 1 Gurke
Salz, Pfeffer
4 EL Apfelessig
6 EL Weißwein
2 EL Honig
10 EL Rapsöl
1 TL getr. Dill
2 Lauchzwiebeln
4 Stiele Petersilie
Ziegenfrischkäse
Pflücksalat
5 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung: Gurke waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel herausschaben, Gurke sehr fein würfeln, salzen und beiseite stellen.
Essig mit Weißwein, Honig und Öl verrühren. Petersilie und Lauchzwiebeln putzen und sehr fein schneiden. Gurke abtropfen lassen und mit den vorbereiteten Zutaten und dem Dill zur Vinaigrette geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Essig mit Weißwein, Honig und Öl verrühren. Petersilie und Lauchzwiebeln putzen und sehr fein schneiden. Gurke abtropfen lassen und mit den vorbereiteten Zutaten und dem Dill zur Vinaigrette geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Salat auf Tellern verteilen, Ziegenkäse und Vinaigrette portionsweise darauf geben und mit dem in Streifen geschnittenen Brot servieren.



RÄUCHERFORELLE MIT GRANLAUKSOÛE



Zutaten: 1 frische oder gefrorene Lachsforelle
AMC-Art 4 Esslöffel Räucherlauge
4 - 5 Esslöffel Räuchermehl (beides erhält man in Angelgeschäften)
1 Rolle Alu-Folie (extra breit)

Zubereitung: Die Forelle am Abend vorher in Räucherlauge einlegen (Auflösen der Lauge in ca. 1,5 l Wasser).
Über Nacht ziehen lassen. Morgens herausnehmen. über den Tag abtropfen lassen.
Ovalen 38-er mit Folie auslegen. Kügelchen aus Folie herstellen, in die äußeren Ecken legen und den ovalen Einsatz auflegen - leicht andrücken. Einsatz herausnehmen und Räuchermehl auf dem Boden verteilen.
Den Einsatz auflegen und die Forelle mit aufgeklapptem Bauch darauflegen, Deckel schließen.
Auf Stufe 9 AT aufheizen bis 12 Uhr, AT abschalten. 38 er herunternehmen und ca. 20 Min. nachgaren lassen.
Wenn Rauch austritt, den 38 er bei Erreichen von 12 Uhr sofort herunternehmen.

Zutaten: 1 Tl Senfpulver
4 El mittelscharfer Senf
3 El Zucker
2 El Essig
½ Tasse Pflanzenöl
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer
4 El feingehackten, frischen Dill

Zubereitung: Die Zutaten 1-4 in einer Schüssel mischen, Zutaten 5-7 hinzufügen und gut verschlagen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Zum Schluss den Dill hinzufügen und nochmals verrühren. Kalt stellen.



DIPS



Thunfisch-Dip

Zutaten: 1 Zwiebel, feingehackt
1 Dose Thunfisch in Öl
200 g Frischkäse natur (nicht fettreduziert)
Salz/Pfeffer
Zitronensaft, Schuss Öl



ENTENKEULE MIT PORTWEIN- SCHOKOLADENSauce

Zutaten: 15 schwarze Pfefferkörner
12 Wacholderbeeren
3 Nelken
2 Sternanis (zerdrückt)
1 TL Koriandersaat 1 TL
grobes Meersalz
1 TL Zimtpulver

Fleisch+Sauce: 7 Entenkeulen
250 g Pastinaken
250 g Knollensellerie
250 g Zwiebeln
12 Stiele Thymian
2 EL Gänseschmalz
175 ml Rotwein
400 ml Entenfond
125 ml roter Portwein
2-3 TL Stärke
10 g Bitterschokolade

Zubereitung: Für die Gewürzmischung Pfeffer, Wacholder, Nelken, Anis, Koriander und Salz im Mörser fein zerstoßen. Zimt untermischen.
Keulen mit der Gewürzmischung rundum einreiben und abgedeckt ziehen lassen. Inzwischen Pastinaken und Sellerie putzen, schälen und mit den Zwiebeln in 1 cm große Würfel schneiden. Blättchen von 8 Thymianstielen abzupfen, mit dem Gemüse und dem Schmalz auf einem Backblech mischen und ausbreiten.
Entenkeulen mit der Hautseite nach oben auf dem Backofenrost im 160 ° c heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten braten, die Fettpfanne dabei direkt unter den Rost schieben.
Inzwischen Rotwein erhitzen, in die Fettpfanne geben und weitere 15 Minuten schmoren. Entenfond und 300 ml Wasser aufkochen, in die Fettpfanne geben, weitere 30 Minuten schmoren. Rost und Backblech mit dem Fond aus dem Backofen nehmen, Keulen auf ein Backblech legen und weitere 15 Minuten im Ofen braten.
Inzwischen Portwein in einem Topf bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Gemüse und Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, gut ausdrücken. Sauce versuchen etwas zu entfetten und zum Portwein geben, aufkochen, mit wenig kaltem Wasser gelöster Stärke binden. Schokolade in der Sauce schmelzen lassen und bei milder Hitze warm halten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Keulen unter dem Backofengrill übergrillen, mit übrigen Thymianblättchen bestreuen und mit Sauce angerichtet servieren.



BLAUER KARTOFFELSALAT MIT GORGONZOLA



Zutaten: 1½ EL Zucker
5 EL Sonnenblumenkerne
Backpapier
Salz, Pfeffer
1 kg blaue Kartoffeln
2 Zwiebel
2 TL Thymianblättchen
300 ml Gemüsefond
5 EI Olivenöl
7 EL Weißweinessig
2 TL Dijon-Senf
7 TL Preiselbeeren
200 g Gorgonzola
1 Endiviensalat
1 Bund Schnittlauch
4 EL Traubenkernöl

Zubereitung: Zucker in einer unbeschichteten Pfanne schmelzen und goldbraun karamellisieren lassen. Sonnenblumenkerne unterrühren und auf einem Bogen Backpapier verteilen. Leicht salzen und abkühlen lassen.
Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser in ca. 25 Minuten garen. Inzwischen Zwiebeln pellen und fein würfeln. Thymian fein hacken. Fond in einem Topf erhitzen. Parallel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Fond und Essig zugießen, mit Thymian, Senf, Preiselbeeren, Salz und Pfeffer verquirlen. Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen, in Scheiben schneiden und sofort mit der Vinaigrette mischen. Abkühlen lassen.
Salat sehr fein schneiden, waschen, trockenschleudern.
Gorgonzola grob zerbröckeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Sonnenblumenkern-Krokant grob zerbröseln.
Das Traubenkernöl unter die Kartoffeln mischen, kräftig würzen. Endiviensalat und Käse untermischen, Salat auf Tellern verteilen und mit Krokant und Schnittlauch bestreut servieren.



BREZENKNÖDEL



Zutaten: 9 Laugenstangen od. Brezeln vom Vortag
3 Brötchen vom Vortag
ca. 500 ml Milch
8 Eier
Satz, Pfeffer, Muskat
25 g Butter
2 Zwiebeln
½ Bund Petersilie

Zubereitung: Das Salz von den Laugenstangen entfernen. Die Stangen und Brötchen 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Die Eier und nach und nach die Milch zu den Brotwürfeln geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und vermischen.

Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei milder Hitze glasig dünsten, fein geschnittene Petersilie zugeben, kurz mit anschwitzen. Die Zwiebel mit der Petersilie unter die Knödelmasse mischen.

Aus der Masse 12 Knödel formen, in Mehl rollen und in siedendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.



FILO-TORTELETTS MIT GARNELEN I TORTELETTS MIT AVOCADO-KREBS-SALAT



- Zutaten: 7 Filoteigblätter
8 EI zerlassene Butter
- Garnelen: 2 TL Sesamsamen
125 g gegarte geschälte Garnelen
15 g Petersilie
6 EL süße ChilisaUCE
- Krebs-Salat: 125 g Krebsfleisch
1 Avocado
2 Tl fein gehackten Schnittlauch
1-2 TL Zitronensaft
6 Tropfen Tabasco
5 -6 TL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
1 rote Chili und Petersilie zum dekorieren

Zubereitung: Ein Teigblatt auf eine Arbeitsfläche legen, mit Butter einpinseln und in 5 x 5 cm große Quadrate schneiden. Jeweils 4 Quadrate vorsichtig versetzt aufeinander legen, so dass ein sternförmig gezackter Rand entsteht. Teig vorsichtig in eine gefettete Muffinform legen und am Formboden eng andrücken, 180 °c heißen Backofen in 6-8 Minuten knusprig goldbraun backen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen, aus den Mulden lösen. Bis zur Befüllung vollständig abkühlen lassen.

Für die Garnelen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze in 3 Minuten goldbraunrösten. Garnelen, Petersiliengrün und ChilisaUCE mischen. Die Garnelen in die Torteletts geben und mit Sesam bestreut servieren.

Für die Krebsfüllung 1 TL Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel herauslösen, sehr fein würfeln und sofort mit 1-2 L Zitronensaft vermengen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Krebsfleisch klein schneiden, mit Avocadowürfeln, Schnittlauch, 6 Tropfen Tabasco, Mayonnaise, Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. Krebsalat in die Torteletts füllen und mit einem Blatt Petersilie und Chili dekoriert servieren.



KÜRBISSUPPE MIT ZITRONENGRAS-HÜHNCHEN-SPIEßEN

Zutaten: Hokkaido-Kürbis (ca. 1350 g)
100 g Schalotten
3 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer
1-2 rote Chilischote
9 EI Olivenöl
3 Tl scharfes Currypulver
1,8 l Geflügelbrühe
2 rote Paprikaschoten
Salz, Muskatnuss, Pfeffer
500 g Hähnchenbrustfilet
Paprikapulver edelsüß
7 Stangen Zitronengras
150 ml Milch
Milchaufschäumer
gemahlener Koriander zum Bestäuben

Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis mit einem Sparschäler schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen, ebenfalls fein würfeln. Chilischote(n) grob hacken.

5 EI Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chili darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Curry dazugeben, kurz andünsten. Kürbis dazugeben, mit Brühe auffüllen, aufkochen, bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten offen kochen.

Inzwischen die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 10 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. In einem Gefrierbeutel oder feuchtem Küchentuch 5 Minuten ausdämpfen lassen, die Haut abziehen, die Paprika fein pürieren.

Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Nochmals aufkochen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Warm stellen.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zitronengras putzen und längs halbieren. Jeweils 1 Hähnchenbruststreifen auf 1 Zitronengrasstange wellenförmig spießen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße pro Seite 2 Minuten darin braten,

Paprikapüree gleichmäßig auf Teller verteilen. Dann die heiße Kürbissuppe langsam hineingießen. Milch aufschäumen, den Schaum auf die Kürbissuppe verteilen. Mit etwas Koriander bestäuben, jeweils 1 Hähnchenspieß in die Suppe geben und sofort servieren.



REHRÜCKEN



- Zutaten: 3 Zweige Rosmarin
5 Stiele Thymian
1 Tl Wacholderbeeren
1 kg Rehrücken
Salz, Pfeffer
40 g Butter
2 EI Pflanzenöl
- Sauce 400 g Wildfond
400 g Röstgemüse
1 EI Tomatenmark
300 ml Rotwein
5 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
1 EI Pfefferkörner
250 ml Schlagsahne
5 Wacholderbeeren
1 Tl Speisestärke

Zubereitung: Rosmarinnadeln und Thymianblätter abzupfen und grob hacken. Wacholderbeeren grob zerdrücken.

Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen, Rehrücken mit der Fleischseite nach unten in die Pfanne geben. Rosmarin, Thymian und Wacholderbeeren zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1-2 Minuten braten. Rehrücken mit der Knochenseite auf ein Backblech legen und mit der Gewürzbutter beträufeln. Im vorgeheiztem Backofen bei 180 Grad Ober-Unterhitze auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten garen.

Für die Sauce das Gemüse waschen, schälen und klein würfeln. Öl im Bräter erhitzen. Gemüse zugeben und 5 Minuten mitrösten. Tomatenmark einrühren, mit Wein ablöschen und bei starker Hitze auf ca. 50 ml einkochen lassen. Nelken, Lorbeer und Pfefferkörner zugeben. Wildfond zugeben und bei mittlerer Hitze offen erneut einkochen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und mit der Sahne auffüllen. Wacholderbeeren zugeben. Den Fond erneut etwas einkochen und beiseite stellen.

Rehrücken aus dem Ofen nehmen und in Alufolie 5 Minuten ruhen lassen. Die Wildsauce einmal aufkochen. Die Speisestärke mit wenig Wasser glattrühren und die Sauce damit leicht binden.

Rückenfilets vom Knochen lösen, schräg in Stücke schneiden und mit der Sauce und Beilagen angerichtet servieren.



DAUPHINE-KARTOFFELN



- Zutaten: 800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
2 Eigelb
20 g Butter
Muskat
- Brandteig: 80 g Butter
120 g Mehl
2 Eier
150 g geriebener Bergkäse
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Fett zum Frittieren

Zubereitung: Kartoffeln schälen und grob in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Abgießen, auf ein Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 120 °C 10 Minuten ausdämpfen lassen.

Inzwischen für den Brandteig Butter und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf geben und aufkochen.

Mehl sieben, auf einmal in die kochende Flüssigkeit schütten und kräftig mit dem Kochlöffel rühren, bis der Teig sich als glatter Kloß vom Topfboden löst. Teig in einer Schüssel kurz abkühlen lassen und das Ei unterrühren.

Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und die Eigelbe zügig unterrühren. Butter, 1 Prise Salz und Muskat zugeben und gut verrühren.

Kartoffelmasse zum Brandteig geben, Käse und sehr fein geschnittenen Schnittlauch zum Teig geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und gut verrühren.

Aus dem Teig mit 2 angefeuchteten Esslöffeln ca. 36 Nocken abstechen und im heißen Fett portionsweise goldbraun ausbacken und im Backofen warm halten.



BASILIKUMSUPPE MIT TOMATEN-MANGO-TOPPING



Zutaten: 40 g Basilikum
150 g TK-Erbсен
Salz, Pfeffer
200 g Kartoffeln
1 Zwiebel
50 g Butter
150 ml Wermut
400 ml Milch
850 ml Geflügelbrühe
1,5 EL Dijon-Senf
½ Bund Schnittlauch
250 ml Sahne
Olivenöl
ca. 250 g Mangofruchtfleisch
2 Tomaten
1 Limette

Zubereitung: Für das Topping Mango schälen und sehr fein würfeln. Tomate ebenfalls sehr fein würfeln. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale, Hälfte vom Saft, Mango- und Tomatenwürfel mischen.

Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker würzen.

Basilikum von den Stielen zupfen, zusammen mit den Erbsen 30 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, in einem Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. 30 g Butter in einem großen Zopf schmelzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Kartoffeln zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Wermut aumillen und auf die Hälfte einkochen lassen. Milch und Brühe zugießen und 15 Minuten bei milder Hitze garen. Suppe im Mixer fein pürieren. Senf unterrühren und einmal aufkochen, Mit Salz würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Kurz vor dem Servieren die Sahne und Erbsen in die Suppe geben und mit dem Scheidestab fein pürieren, in ein feines Sieb gießen und gut durchdrücken. Suppe erneut aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Teller Rillen und mit dem Mangotopping und ein paar Tropfen Olivenöl servieren



FEINE BOHNENSUPPE



Zutaten: 1 kg Schneidebohnen
Salz, Pfeffer, Zucker
140 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
175 g Kartoffeln
7 Stiele Bohnenkraut
6 EI Butter
75 ml Wermut
75 ml Weißwein
1,2 l Gemüsebrühe
400 ml Schlagsahne
300 g Champignons
150 g Speck
1 Spritzer Zitronensaft
7 Stiele Petersilie

Zubereitung: Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Bohnen in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen quer in dünne Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und in ca. 5 mm große Stücke schneiden. Bohnenkrautblätter abzupfen.

4 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Wermut und Weißwein ablöschen fast vollständig einkochen lassen und mit Gemüsefond und 200 ml Sahne auffüllen. 2/3 der Bohnen zugeben und offen 8-10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte vom Bohnenkraut zugeben.

Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen.

Pilze putzen und klein schneiden. Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Pilze mit der restlichen Butter in der Speckpfanne 2-3 Minuten von allen Seiten braten.

Restliche Bohnen zugeben und kurz mitbraten. Speck untermischen.



LAUWARMER GNOCCHI-SALAT



Zutaten: 2 Eigelb
je 75 g geriebenen und gehobelten Parmesan
Salz, Pfeffer, Zucker
24 Eiertomaten
8 Knoblauchzehen
je 6 Zweige Thymian und Rosmarin
110 ml Olivenöl
4 Sardellenfilets
TL Dijon-Senf
EL Weißweinessig
200 ml Sonnenblumenöl
120 ml Gemüsebrühe
EL Zitronensaft
Romanasalatherzen

Zubereitung: Backofen auf 110 *C Umluft vorheizen. Tomaten waschen, halbieren. 6 Knoblauchzehen abziehen, grob hacken. Tomaten mit dem gehackten Knoblauch und den Kräutern auf einem Backblech verteilen. Mit ca. 75 ml Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Tomaten 90 Minuten im Backofen schmoren. Gnocchi in ausreichend Salzwasser garen, abgießen und zum abschrecken in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen. Herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Für das Dressing übrige Knoblauchzehen abziehen, hacken und mit Sardellen, Senf, Essig und Eigelb in einen hohen Becher geben. Mit dem Pürierstab fein mixen, dabei das Sonnenblumenöl langsam in einem dünnen Strahl zugeben, geriebenen Parmesan und Brühe zugeben. Dressing mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Gnocchi in einer großen beschichteten Pfanne im restlichen Olivenöl langsam goldbraun und knusprig braten. Salat putzen, waschen, zerpfücken, in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Salat auf Tellern anrichten. Gebratene Gnocchi und geschmorte Tomaten darauf verteilen. Mit Parmesanspänen bestreut servieren



LAMM-TÖPFCHEN



- Zutaten:
- 1 Bund Basilikum
 - 4 Zweige Thymian
 - 150 g Toast
 - 3 weiße Zwiebeln
 - 4 Knoblauchzehen
 - 400 g Tomaten
 - 500 g grüne Bohnen
 - 1 kg Lammfleisch (z.B. aus der Keule)
 - Pfeffer, Salz
 - 250 ml Rotwein
 - 4 EL Olivenöl
 - 150 ml Gemüsebrühe
 - 2 EL Balsamico
 - 1 EL Zitronensaft
 - Zucker
 - 12 Kirschtomaten
 - 50 g Butter

Zubereitung:

Basilikum von den Stielen zupfen und mit dem Toastbrot in der Mulinette zermahlen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Hälfte des Knoblauchs unter die Brotmischung mengen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch grob hacken.

Bohnen waschen, putzen, halbieren. In kochendem Salzwasser in 8-10 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und kalt abschrecken.

Backofengrill einschalten.

Lamm waschen, trockentupfen und in nicht zu große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, rundherum scharf anbraten. Zwiebeln und übrigen Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitbraten. Tomatenstücke zugeben. Rotwein und Brühe zugießen. Basilikum und Thymian zugeben, bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Bohnen zum Lamm-Topf geben, mit Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

In eine ofenfeste Form füllen.

Kirschtomaten waschen, mit der Brotmischung auf dem Fleisch verteilen. Die Butter in Flöckchen darauf setzen. Lamm unter dem Grill in 5-6 Minuten goldbraun überbacken.



TABOULEH



Zutaten: 500 g Instant Bulgur
50 g Pinienkerne
600 g Eier- oder Romatomaten
2 Gurken
2 rote Zwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
6 Stiele Minze
15 EL Olivenöl
4 EL Aceto Balsamico
1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker
Prise Zimt

Zubereitung. 600 ml Wasser und Salz in einem Topf geben und aufkochen. Bulgur zugeben und offen ca. 8 Minuten köcheln lassen.
Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Tomaten vierteln, entkernen, Stielansatz entfernen. Gurken schälen, längs vierteln und mit einem Löffel entkernen. Viertel in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilien- und Minzblättchen fein schneiden.
Den gegarten Bulgur mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben.
4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin etwa 1 Minute andünsten. Mit Essig ablöschen und ca. 1 Minute einkochen lassen. Die Zwiebel zum Bulgur in der Schüssel geben.
Pinienkerne, Gurken- und Tomatenwürfel hinzufügen. Petersilie, Minze und restliches Olivenöl zum Bulgur in die Schüssel geben.
Den Salat mit 2 Esslöffeln gründlich mischen. Salat mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zimt kräftig würzen und ziehen lassen, vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



SÜßKARTOFFELCREMESUPPE



Zutaten: 1 kg Süßkartoffeln
4 Zwiebeln
4 El Butter
1 l Fleischbrühe
200 ml Sahne
abgeriebene Schale von einer Limette
1 El Limettensaft
Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie

Zubereitung. Süßkartoffeln schälen, waschen, klein würfeln. Zwiebeln abziehen, klein würfeln, in Butter andünsten, Süßkartoffeln zugeben und 1 Minute mitdünsten. Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen, dann alles fein pürieren. Sahne in die Suppe rühren, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Limetenschale und -saft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken. Suppe in die Teller füllen und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu kann man noch verschiedene Toppings (gebratene Salamiwürfel, Brotroutons, geräucherter Lachs) geben.



ERDBEERSALAT MIT MOZZARELLA



Zutaten: 500 g Erdbeeren
250 g Mozzarella (evtl. Minikugeln)
Basilikumblätter
100 ml Orangensaft
2 El Rotwein
2 El Olivenöl
Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Frische Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit einer Handvoll Basilikumblätter und Mozzarella auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten.
Für das Dressing Orangensaft, Rotweinessig, Olivenöl und Zucker verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter die Erdbeeren heben. Wer mag, kann den Salat auch mit Balsamico-Creme beträufeln.



PARMESAN-KNOBLAUCH STANGEN MIT MINZDIP

Zutaten: 125 ml lauwarmes Wasser
21 g frische Hefe • 1 TL Zucker
175 ml Vollmilch
2 EL Olivenöl + 3 EL Olivenöl
425 g Mehl Type 405 + 3-4 EL Mehl
1 TL Salz • 2 EL Parmesan, fein gerieben
1 Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer
Für den Minzdip: 125 g Quark (20 % Fett)
125 g Schmand • 1 TL Weißweinessig • 4 Zweige frische Minze • Salz, Pfeffer
Außerdem: Backpapier

Zubereitung: Zunächst den Teig für die Teigstangen vorbereiten. Dazu das Wasser in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröseln und Zucker hinzugeben. Ca. 10 Minuten stehen lassen und dann verrühren, bis sich die Hefe und der Zucker aufgelöst haben. Die Milch und 2 EL Olivenöl verrühren und zur Hefemischung geben. Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Hefemischung hinzugeben. Alles für ca. 5 Minuten mit den Händen oder kurz mit dem elektrischen Knethaken der Küchenmaschine vermengen. Den Teig nun auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Zunächst nur 2 EL Mehl auf die Fläche geben. Ist er zu klebrig, restliches Mehl zufügen. Den Parmesan auf den Teig geben und nun kräftig mit den Händen für ca. 5 Minuten kneten. Eine saubere große Schüssel nehmen und mit 1 EL Olivenöl ausstreichen. Den Teig hineingeben und mit einem Handtuch zugedeckt an einem warmen Ort (z. B. auf der leicht angeschalteten Heizung oder im Backofen nur mit Backofenlicht) für 80 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Ofen danach auf 200 Grad vorheizen. Teig dann rechteckig (40 cm x 30 cm) ausrollen. In ca. 2 cm breite und ca. 15 cm lange Streifen schneiden. Dies funktioniert gut mit einem scharfen Messer oder einem Pizzaschneider. Jeweils 2 Streifen am oberen Ende zusammendrücken und dann die beiden Streifen übereinanderschlagen, sodass ein gezwirbelter Stick entsteht. Mit den übrigen Streifen wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist (im Zweifel die entstandenen Reste erneut zusammengenommen, formen und ausrollen). Die Sticks nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Knoblauchzehe pressen und in das übrige Olivenöl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stangen dünn mit der Mischung bestreichen. Für ca. 15 Minuten backen, bis die Stangen goldbraun sind. Wer mag, kann noch etwas Parmesan über die lauwarmen Stangen hobeln. Für den Minzdip alle Zutaten bis auf die Minze ordentlich vermengen. Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Die Minze sehr klein hacken und untermengen.