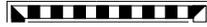




# INHALTSVERZEICHNIS

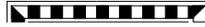


Inhaltsverzeichnis	2
Inhaltsverzeichnis	3
Antipasti mit Champignons	16
Antipasti 2	17
Bandnudeln mit Speck, Grünkohl und Süßkartoffeln	13
Endivien - Kartoffelsalat	9
Entenkeulen confiert	14
Entenkeulen mit Rotwein-Zwiebelsauce	10
Grüne Apfel-Erbesen-Suppe	12
Nudelsalat (bunt - vegetarisch)	5
Nudelsalat griechische Art	6
Nudelsalat, vegetarisch	15
Spitzkohlsalat mit Apfel	7
Spitzkohl-Sahne-Gemüse	8
Tomaten-Pfirsich-Salat	4
Ziegenfrischkäse (gebacken) auf Blattsalat	11





## Tomaten-Pfirsich-Salat



- Pesto: 30 g Kürbiskerne  
6 EI gehackte glatte Petersilie  
140 ml Olivenöl 2 EI Kürbis-  
kernöl  
Salz, Pfeffer
- Salat: 2 rote Pfefferschote 6 EI Weiß-  
weinessig  
Zucker, Salz, Pfeffer  
10 EI Olivenöl  
8 reife Pfirsiche  
500 g Kirschtomaten  
375 g Mozzarella  
150 g Rauke

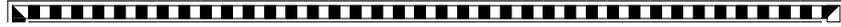
Für den Pesto die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett langsam bei mittlerer Hitze rösten. Abkühlen lassen. Petersilie mit den Kürbiskernen, Olivenöl, Kürbiskernöl und etwas Salz und Pfeffer im Blitzhacker fein pürieren.

Für das Salatdressing die Pfefferschote längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. 10 EI Wasser mit Weißweinessig, Zucker, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Pfefferschote zugeben.

Pfirsiche halbieren, entsteinen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Pfirsiche unter das Dressing heben. Kirschtomaten vierteln und zu den Pfirsichen geben. Mozzarella gut abtropfen lassen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Rauke putzen, waschen und trocken- schleudern, dann mit den Pfirsichen, Tomaten und Mozzarella auf einer Platte anrichten. Mit etwas Pesto beträufeln. Restlichen Pesto extra dazu servieren.

Ich persönlich lasse die Pfefferschote weg und mir schmeckt der Salat auch ohne Pesto.



## NUDEL-SALAT

Bunter Nudelsalat vegetarisch



Zutaten: 400 g Nudeln  
4 Paprika (rot, gelb)  
1 Salatgurke  
4-5 saure Gurken, etwas vom Saft der sauren Gurken  
5-6 frische Champignons  
5 Eier  
1 großes Glas Miracel Mip (Mayonnaise)  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Nudeln kochen und anschließend abkühlen lassen.

Paprika putzen und in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Die Salatgurke waschen (Schale kann dran bleiben) und der Länge nach achteln und das weiche Innere heraus schneiden. Die sauren Gurken in schmale Scheiben schneiden.

Champignons waschen und klein schneiden.

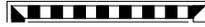
Eier hart kochen, abkühlen lassen und in Scheiben oder Würfel schneiden (geht gut mit diesen kleinen Eier-Schneidem)

Glas Miracel Mip vollständig zu den Nudeln geben und gut umrühren. Einen guten Schuss des saure-Gurken-Safts aus dem Glas dazu geben (so, dass die Nudeln nicht mehr zusammen kleben).

Restliche Zutaten in beliebiger Reihenfolge hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## GRIECHISCHER NUDELSALAT



### Zutaten:

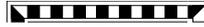
200 g Nudeln  
300 g Salatgurke  
150 g Cocktailtomaten  
1 Paprika, gelb  
1 Zwiebeln, rot  
200 g Schafskäse  
9 Oliven, schwarz  
EL Olivenöl  
EL VWßweinessig  
Pfeffer, Salz  
Knoblauch  
1/2 Bund Dill

Griechischer Nudelsalat schmeckt warm oder kalt. Je länger er ziehen kann, desto besser schmeckt Griechischer Nudelsalat. Die Menge ist für drei Personen als Hauptmahlzeit, oder für 6 Personen als Beilage gerechnet.

Nudeln bissfest kochen, mit kaltem Wasser abkühlen und in einem Sieb abtropfen lassen. Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Salatgurke in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Cocktailtomaten vierteln und zufügen. Gelbe Paprika halbieren, von weißen Kernen und Häuten befreien, grob würfeln und zum Salat geben. Rote Zwiebel pel- len, halbieren, in Ringe schneiden und mit dem Salat mischen. Möglichst weichen frischen Schafskäse über den Salat bröckeln. Schwarze Oliven ohne Stein zufügen, Abgekühlte Nudeln unter den Salat mi- schen. Aus Olivenöl und Weißweinessig eine Marinade rühren. Mit Pfeffer, Salz und frisch gepreßtem Knoblauch pikant würzen. Dill feinhacken und unter die Marinade rühren. Marinade über den Griechi- schen Nudelsalat gießen und gut durchziehen lassen. Da der Salat viel Flüssigkeit aufnimmt, evtl. noch etwas Olivenöl vor dem Servieren darüber träufeln und durchmischen.



## SPITZKOHLSALAT MIT APFEL



Zutaten

für 4 Personen

500 g Spitzkohl  
Salz  
4 EL Apfelessig  
1 TL flüssiger Honig  
Pfeffer  
4 EL Sonnenblumenöl  
EL Kürbiskernöl  
Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
20 g Röstzwiebeln  
75 g Salatkerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Pinienkerne)

Den Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen, die Viertel quer in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit 2 TL Salz bestreuen und mit den Händen ca. 3 Minuten kräftig durchkneten. Abspülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen.

Den Apfelessig mit Honig, Salz, Pfeffer und den beiden Ölsorten zu einer Vinaigrette verrühren. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Spitzkohl, die Äpfel und das Dressing mischen und durchziehen lassen.

Den Spitzkohl-Salat mit den Röstzwiebeln und den Salatkernen bestreuen.

### Tipp

Sehr schön lässt sich der Salat auch mit Rotkohl zubereiten und statt mit Röstzwiebeln und Salatkernen mit grob gehacktem Studentenfutter verfeinern.



## SPITZKOHL-SAHNE-GEMÜSE



### Zutaten:

1 Spitzkohl, klein geschnitten  
40 g Butter  
150 ml Sahne  
3 EL Mehl  
1 m.-große Zwiebel(n)  
1 Lorbeerblatt Salz und Pfeffer  
etwas Muskat

Wasser zum Kochen bringen, klein gewürfelte Zwiebel, das Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und den Kohl hineingeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, der Kohl sollte noch bissfest sein, aber nicht hart.

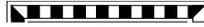
Nun den Kohl abseihen und das Kochwasser dabei auffangen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Im Topf nun die Butter schmelzen und mit dem Mehl (vorzugsweise durchgeseibt) zu einer Mehlschwitze verrühren. Immer rühren, damit es nicht klumpt! So viel vom Kohlwasser hinzugeießen, dass es beim Aufkochen eine schöne sämige Sauce ergibt. Ich siebe auch diese Masse nochmal durch, damit auch wirklich keine Klümpchen drin sind. Nun die Sahne hinzugeben und nochmal aufkochen lassen. Den Kohl hineingeben, wieder heiß werden lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Tipp: Schmeckt auch mit Weißkohl.



## Endivien - Kartoffelsalat



Zutaten: 1 Kopf Endiviensalat  
6 Kartoffeln  
1 Apfel  
1 Zwiebel  
2 El Brühe, 100 ml Wasser  
20 g Speck, gewürfelt  
3 El Apfelessig  
100 ml Milch  
1 Tl Öl

Zubereitung: Für die Salatsoße werden der Schinkenspeck und die Zwiebel fein gewürfelt und der Apfel (mit Schale) geviertelt und in dünne Scheiben geschnitten. Alles wird in dem TL Öl scharf angebraten.

Wenn alles etwas Farbe hat, mit 100 ml Wasser ablöschen, in dem 2 EL gekörnte Brühe aufgelöst wurden. Außerdem kommt der Essig an die Soße. Jetzt alles beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Soße in die Salatschüssel geben, dann kann man die Pfanne gleich weiter benutzen.

Die Kartoffeln schälen und in circa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Alle Scheiben in die Pfanne legen und knapp mit Wasser begießen. Dann noch die 100 ml Milch dazugeben und die Kartoffeln auf dem Herd so gar köcheln. Mit Salz würzen. Die Kartoffeln sind fertig, wenn das Wasser verkocht ist.

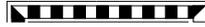
Die Kartoffeln in die Salatschüssel geben und mit der Soße vermischen. Jetzt den Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden und unter die Kartoffelmasse geben.

Dazu passt eine Scheibe Brot mit Käse. Oder einfach alles so genießen.



---

## ENTENKEULEN MIT ROTWEIN - ZWIEBELSOÛE



### Zutaten:

2 Entenkeulen  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
½ EL Zucker  
125 ml Rotwein, trockener, kräftiger  
75 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

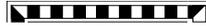
Die Entenkeulen salzen und pfeffern und in 1 Esslöffel heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Bei 180 Grad in ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig garen.

Die Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden. In 1 Esslöffel heißem Öl 2 Minuten glasig anbraten. Den Zucker dazu geben und 1 Minute karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein ablöschen. Die Gemüsebrühe angießen und die Soße 10 Minuten ein reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bis zum Servieren zugedeckt warm halten.

Die Ente mit der Rotweinsoße servieren. Dazu passt Kartoffel-Möhren-Püree.



## GEBACKENER ZIEGENFRISCHKÄSE AUF BLATTSALAT



Zutaten: Salat  
Kürbiskerne  
Ziegenfrischkäsetaler  
10 Scheiben Bacon  
1 grüner Apfel  
Saft von ½ Zitrone  
Öl zum Braten

Salatsauce: Senf  
Salz, Pfeffer, Zucker  
Essig, Öl  
1 Schalotte

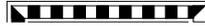
Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen. Zitronensaft auspressen.

Apfel waschen, Kerngehäuse und Blütenansatz mit dem Apfelausstecher herausholen. Von dem Apfel dünne Scheiben abschneiden, mit Zitronensaft bepinseln und passend auf den Ziegenkäse legen.

Bacon halbieren und jeden Ziegenkäse mit je einer ½ Scheibe Bacon kreuzweise umwickeln. Die Salatsauce zubereiten. Salat auf Tellern auslegen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ziegenkäse darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross braten. Salat mit der Sauce beträufeln, Ziegenkäse in die Mitte setzen und mit Kürbiskernen garniert servieren.



## GRÜNE APFEL-ERBSEN-SUPPE MIT CAMENBERT-CROSTINI



### Zutaten:

700 g Zwiebeln  
3 Granny Smith  
Saft von ½ Zitrone  
50 g Butter  
10 EL Vermouth  
1,2 l Gemüsebrühe  
300 - 400 ml Milch  
200 g Erbsen (TK)  
300 ml Sahne  
Baguette  
Camenbert  
3-4 EL Aceto Balsamico

Für die Suppe Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Äpfel waschen, mit Schale im geraden Schnitt vom Kerngehäuse schneiden, anschließend in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft in einer Schale mischen. 12 Apfelstücke für die Crostini in einer Schale feucht abgedeckt beiseite stellen.

Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Äpfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten farblos andünsten. Mit Vermouth ablöschen. Brühe und Milch zugeben und zugedeckt 15 - 20 Minuten köcheln lassen. TK-Erbsen 1 Minute in kochendem Salzwasser garen, in einem Sieb abtropfen lassen.

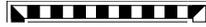
Erbsen in die Suppe geben, mit dem Schneidestab sehr fein pürieren, Sahne unterrühren, mit Salz abschmecken.

Für die Crostini die Apfelscheiben und Käse auf die Brotscheiben legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 °C kurz grillen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Suppe in vorgewärmte Suppenteller geben, mit Essig beträufeln und mit dem Crostini separat servieren.



## BANDNUDELN MIT SPECK UND GRÜNKOHL



Zutaten: 350 g Süßkartoffeln  
7 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
175 g Speck durchwachsen  
2 EL helle Senfkörner  
2 rote Paprika  
500 g geputzter Grünkohl  
500 g breite Nudeln  
40 g Butter

Süßkartoffel schälen, und längs achteln. Mit 3 EL Öl und Salz mischen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 ° C Umluft auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Inzwischen Speck in feine Würfel schneiden, Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, abkühlen lassen und in einem Mörser mittelfein zermahlen. Paprika putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

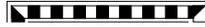
Den Grünkohl waschen, trockenschleudern, grob schneiden. Einen großen Topf mit Siebeinsatz mit Wasser füllen und den Kohl in dem Siebeinsatz verteilen. Mit Salz würzen und zuge-  
deckt ca. 12 Minuten garen.

Nudeln bissfest garen, abgießen, abschrecken, dabei 500 ml Nudelwasser auffangen. Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und quer in 2 cm dicke Stücke schneiden. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Speck darin unter Rühren 2 Minuten braten, Paprika zugeben und 4 Minuten mitbraten. Süßkartoffeln, Grünkohl, Butter, Nudeln und Nudelwasser zugeben und unter Rühren sämig einkochen lassen.

Nudeln in tiefen Tellern verteilen und mit Senfkörnern bestreut servieren.



## CONFIERTE ENTENKEULEN



### Für die Entenkeulen:

- 4 Entenkeulen
- 4 Thymianzweige
- 4 Rosmarinzweige
- ½ Knoblauchknolle
- Schwarze Pfefferkörner, leicht zerdrückt
- Grobes Meersalz
- 1,5 kg Gänseschmalz
- 1 Apfel, halbiert
- 4 Schalotten, geschält und halbiert
- 1 Thymianzweig
- 100 ml Mineralwasser

Die Entenkeulen in eine Schale geben und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Den Knoblauch grob zerkleinern und zusammen mit den Kräuterzweigen dazugeben. Die gewürzten Entenkeulen mit Folie abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen (im Idealfall für 12 Stunden und nach 6 Stunden einmal wenden).

Das Gänseschmalz in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Das Mineralwasser dazugeben. Die Entenkeulen, den Apfel, den Thymianzweig und die Schalotten in das Gänseschmalz geben und bestenfalls für 2 Stunden leicht köcheln lassen.

Die Entenkeulen vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm halten.

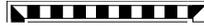
Kurz vor dem Servieren im Backofen auf der Grillstufe kross werden lassen. Salzen und pfeffern.



---

## VEGETARISCHER NUDELSALAT

der beste Nudelsalat der Welt



### Zutaten:

500 g Nudeln, kleine, hohle  
1 Glas Cornichons  
1 Dose Mais  
1 Dose Erbsen  
200 g leichte Mayonnaise  
100 g Joghurt  
4 Eier, hart gekocht  
3 Tomaten  
etwas Gemüsebrühe  
Gurkenflüssigkeit  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver  
Muskat

### Zubereitung:

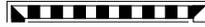
Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Essiggurken halbieren und in dünne Scheiben schneiden, Tomaten und Eier ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Gurken, Tomaten und Eier mit dem Mais und den Erbsen in eine große Schüssel geben. Die Salatcreme und den Joghurt hinzugeben, die Gurkenflüssigkeit angießen und alles gut vermischen. Dann mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat kräftig abschmecken.

Die Nudeln abgießen und noch im warmen (nicht heißen) Zustand über die restlichen Zutaten geben. Alles gut vermengen, evtl. noch einmal abschmecken, gut durchziehen lassen



## ANTIPASTI MIT CHAMPIGNONS



### Zutaten:

500 g Champignons, braune  
3 Knoblauchzehen  
1 Chilischote frisch  
70g Tomaten, getrocknet und in Öl eingelegt  
4 EL Olivenöl  
4 cl Rotwein, trocken  
2 EL Balsamico, dunkel  
½ Bund Petersilie, glatt  
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung:

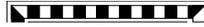
Die Champignons putzen und vierteln. Die Knoblauchzehen pellen und in dünne Scheiben hobeln, das geht am besten mit einem Trüffel- oder Parmesanhobel. Die frische Chilischote (mit Einmalhandschuhen) längs mit einem scharfen Messer aufritzen und die weißen Kerne entfernen, dann die Schote in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie in feine Streifen schneiden.

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Champignons, den Knoblauch und die feinen Ringe der Chilischote unter Rühren ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Dann die getrockneten Tomaten dazu geben und kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und Rotwein und Balsamico unter die Champignons rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Schüssel füllen, die Petersilie untermischen und mit Deckel abdecken.

Die Antipasti mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen. Sehr lecker schmeckt dazu frisches Ciabatta



## ANTIPASTI



### Zutaten:

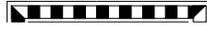
10 Zwiebeln, rot, möglichst gleichgroß  
125 ml Olivenöl  
2 EL Pinienkerne  
2 EL Rosinen, in Marsala eingeweicht  
Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

Die geschälten Zwiebeln dicht nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen. Gleichmäßig mit Olivenöl übergießen und salzen. Die Form in den 180 Grad heißen Ofen stellen. Nach einer halben Stunde die Pinienkerne und die tropfnassen Rosinen zwischen die Zwiebeln streuen und pfeffern. Für eine weitere dreiviertel Stunde in den Ofen schieben, Nach ½ Stunde jedoch die Hitze auf 140 Grad herunterschalten. Die Zwiebeln können noch bis zu 2 Stunden im Ofen bleiben. Sie sollen schmelzend zart werden, so dass man sie mit dem Löffel essen kann oder aufs Brot streichen kann.  
Beilage: Fladenbrot



T



Zutaten:

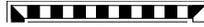
gemahlen

Zubereitung:

Die



ANT



Zutaten:  
10

Zubereitung:  
Die









