

Vorspeisen

Möhren – Orangen – Suppe

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 2 | mittelgroße Zwiebeln |
| 1,2 kg | Möhren |
| 3 EL | Sonnenblumenöl |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 2 | Orangen |
| 5 EL | gehobelte Mandeln |
| 2 | Becher süße Sahne |
| Petersilie, Muskatnuss, Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden:
In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und die Möhren darin andünsten. 1 l Wasser dazu gießen. 4 EL klare Gemüsebrühe darin auflösen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen. Anschließend alles pürieren.
Orangen auspressen und zur Suppe gießen. Alles nochmals aufkochen und mit Muskatnuss würzen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sahne steif schlagen. Die Suppe in den Tellern anrichten und mit einem EL Sahne und den gerösteten Mandeln in der Mitte des Tellers garnieren. Den Tellerinnenrand mit gehackter Petersilie dekorieren.

Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1 | Möhre |
| 1 | Petersilienwurzel |
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Butter |
| 400 g | Erbsen |
| ½ l | Fleisch- oder Gemüsebrühe |
| 1 Bund | Bohnenkraut |
| 100 g | Sahne |
| Salz, gemahlener weißer Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Möhre, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten. Die aufgetauten oder frischen Erbsen kurz mit dünsten. Die Brühe angießen und zu Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen bis die Erbsen weich sind. Inzwischen das Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und die Blättchen von Stiel zupfen. Etwa ein Viertel der Sahne steif schlagen.
1 Schöpflöffel Gemüse aus der Suppe nehmen. Die übrige Suppe im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Die flüssige Sahne und das Bohnenkraut untermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Die Suppe in Teller füllen, mit dem zurückgehaltenen Gemüse und der geschlagenen Sahne garnieren

Forellencremesuppe

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------------------|
| 300 g | geräucherte Forellenfilet |
| 1 | Zwiebel |
| ¼ l | Gemüsebrühe |
| 1/8 l | Sahne |
| 150 g | Lauch |
| 30 g | Butter |
| 1 EL | Mehl |
| 1 EL | frischer Dill |
| Salz | |

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Forellenfilets in kleine Stücke schneiden.
Den Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel und den Lauch darin andünsten, mit dem Mehl bestäuben und unter Rühren kurz weiter dünsten.
Etwa ¾ der Forellenfilets dazugeben und das Ganze mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen. Etwa 10 – 15 Minuten köcheln lassen, sodass die Zutaten in der Suppe schön weich gekocht sind.
Alles mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz abschmecken.
Anrichten, in die Mitte das restliche Forellenfilet geben und mit Dill garnieren.

Sahnige Möhrensuppe

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|---------------|
| 800 g | Möhren |
| 1-2 | Kartoffeln |
| 1-2 | Zwiebeln |
| 2 EL | Butter |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Honig |
| 200g | Crème fraîche |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| Pfeffer, Salz | |

Zubereitung:

Die Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Butter in einem Suppentopf zerlassen, das Gemüse darin unter Rühren anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und dem Honig würzen. Zugedeckt etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
Die Suppe anschließend pürieren und die Hälfte der Crème fraîche einrühren und die Suppe abschmecken.
Die Suppe nochmals kurz aufkochen und abschmecken. In die Teller geben und die übrige Crème fraîche löffelweise darauf geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und darauf streuen.

Petersilienrahmsuppe

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln
2 - 3 Petersilienwurzeln (ca. 200 g)
300 g mehlig kochende Kartoffeln
1 EL Butter
800 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
½ TL geriebener Meerrettich
2 EL Zitronensaft
½ Bund Petersilie
Salz
schwarzen gemahlene Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln. Petersilienwurzeln und Kartoffeln putzen und schälen und klein würfeln.
1 EL Butter in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebeln glasig andünsten. Die Petersilienwurzel- und die Kartoffelwürfel dazugeben und anbraten. Mit der Brühe ablöschen und 15 – 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Suppe mit Mixstab pürieren und anschließend die Sahne einrühren. Mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Suppe in Suppentellern mit Petersilie garnieren.

Badische Zwiebel супpe

Zutaten für 4 Personen

500 g Zwiebeln
1 l Fleischbrühe
1/8 l trockenen Weißwein
100 g Sahne
2 Sch. Toastbrot
2 Eigelb
50 g Butter
2 EL Mehl
1 EL gehackte Petersilie
1 EL geschnittener Schnittlauch
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten, bis sie glasig sind. Das Ganze mit dem Mehl bestäuben, kurz mit andünsten und alles langsam mit der Fleischbrühe auffüllen.

Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Ca. 20 Min. köcheln lassen. Währenddessen die Sahne, das Eigelb und den Weißwein zusammen mit einem Schneebesen verrühren. Wenn die Zwiebel супpe fertig ist, diese von der Kochstelle nehmen und die verquirlte Flüssigkeit unter Rühren der Suppe hinzufügen.

Alles nochmals bei geringer Hitze einige Minuten ziehen lassen. Die Suppe darf nicht mehr kochen.
Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Toastscheiben in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin goldgelb anrösten. Die Brotwürfel leicht salzen. Die badische Zwiebel супpe anrichten und mit Kräutern und Brotwürfeln bestreuen.

Linsensuppe mit Paprikabutter

Zutaten für 4 Personen

1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
200 g kleine rote Linsen
4 EL Butter
1 l Brühe
200 g Naturjoghurt
4 – 6 TL Zitronensaft
2 – 4 TL scharfes Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ganz fein schneiden. 2 EL Butter im einem Topf verlaufen lassen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Linsen dazu geben und auch kurz rühren.
Brühe dazu schütten und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ungefähr 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen ganz weich sind. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Joghurt und Zitronensaft unterrühren.
Die übrige Butter in einem kleinen Topf zerlaufen lassen, Paprikapulver dazugeben und verrühren. Die Suppe in vorgewärmte Teller geben und die Paprikabutter und einige kleine Petersilienblätter darüber verteilen.
Dazu wird Weißbrot gereicht.

Kartoffelsuppe (1)

Zutaten für 4 Personen

1 kg mehlig koch. Kartoffeln
½ l Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
½ l Buttermilch
2 EL Butter
1 EL Majoran
1 Pr. Muskat
1 Pr. Zucker
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffel in der Schale kochen. Die Gemüsebrühe aufsetzen. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Fett in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Gemüsebrühe und die Buttermilch hinzugeben. Die Pellkartoffeln abziehen und durch die Kartoffelpresse geben. Das Kartoffelpüree ebenfalls in die Suppe geben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe ausschenken und mit der gehackten Petersilie überstreuen.

Grumbeeresupp

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------------|--------------|
| 15 mittelgr. | Kartoffeln |
| 1 gr. | Zwiebel |
| 1 kl. Knolle | Sellerie |
| 2 | Karotten |
| 2 Stängel | Lauch |
| 175 g | Butter |
| 1½ l | Fleischbrühe |
| 1 Becher | süße Sahne |
| Salz | |
| Pfeffer | |
| Majoran | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln und das Gemüse werden gewaschen, geputzt, geschnitten und mit der Butter in einem Topf weichgedämpft. Sodann verkocht man diese Masse mit einem reichlichen Liter Fleischbrühe eine halbe Stunde lang und streicht sie durch ein Sieb. Jetzt fügt man den Rest der Brühe hinzu, schüttet die Sahne darauf, pfeffert und salzt und schmeckt kräftig mit Majoran ab.

Kartoffelsuppe (2)

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|-------------------------|
| 750 g | mehlig koch. Kartoffeln |
| 1¼ l | Fleischbrühe |
| 2 | Zwiebeln |
| 150 g | geräucherten Speck |
| 2 | Eigelb |
| 1/8 l | Sahne |
| 1 TL | Butter |
| 1 TL | Majoran |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die rohen, geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden, ebenfalls die Zwiebeln und den Speck, Speckwürfel und Zwiebeln in der Butter golden anbraten, Kartoffeln zugeben und mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Majoran würzen und ca. 20 Minuten weich kochen. Eigelb in der Sahne verquirlen und ohne dass die Suppe noch einmal kocht, einrühren. Vor dem Servieren eventuell noch würzen und pfeffern.

Pfälzer Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|-------------------------|
| 1 kg | mehlig koch. Kartoffeln |
| 1½ l | Fleischbrühe |
| 250 g | Möhren |
| 1 | Zwiebeln |
| 50 g | geräucherten Speck |
| 250g | Sahne |
| 10 g | Butter |
| 4 | Frankfurter Würstchen |
| 1 TL | Majoran |
| ½ Bund | Petersilie |
| 4 Scheiben | Weißbrot |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Speck in einem großen Topf ausbraten. Zwiebel darin 1 Minute anbraten, dann die Kartoffeln und Möhren zufügen. 2-3 Minuten unter Rühren braten. Die Brühe zugießen. Mit Salz, Majoran und Pfeffer würzen. Die Suppe bei schwacher Hitze 25 Minuten kochen lassen. Die Suppe pürieren, Sahne zufügen und kurz aufkochen. Nachwürzen. Die Würstchen in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Die Petersilie fein hacken. Brot in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin braun braten. Die Suppe ausschenken und mit der gehackten Petersilie überstreuen. Die Brotwürfel dazu servieren.

Nordbadische Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|-------------------------|
| 500 g | mehlig koch. Kartoffeln |
| 1½ l | Fleischbrühe |
| 150 g | Sellerieknolle |
| 1 Stange | Lauch |
| 3 | Möhren |
| 1 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3 | Tomaten |
| 1/8 l | süße Sahne |
| 2 EL | Schweineschmalz |
| ½ Bund | Petersilie |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Kartoffeln und Sellerie schälen, den Lauch putzen, Möhren schaben, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Tomaten abziehen, entkernen und würfeln. Knoblauch fein hacken und das übrige Gemüse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Petersilie hacken. Das Schweineschmalz in einen großen Topf nicht zu stark erhitzen, die vorbereiteten Zutaten darin unter Rühren etwa 5 Minuten dünsten. Mit der Fleischbrühe auffüllen und zugedeckt bei nicht zu starker Hitze in 30 Minuten musig kochen. Abgekühlt pürieren. Dann erst mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal erhitzen und in vorgewärmte Teller füllen. Die Sahne halbsteif schlagen und als Klecks auf die Suppe geben. Wer es mag, kann etwas gehackte Petersilie sowie einige Schnittlauchröllchen auf die Suppe geben.

Schinkencrem Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|-------------------------|
| 1 kg | mehlig koch. Kartoffeln |
| 1½ l | Fleischbrühe |
| 200 g | Lachsschinken |
| 2 | Eigelb |
| 2 EL | süße Sahne |
| 2 TL | Parmesan |
| ½ Bund | Petersilie |
| 1 TL | Butter |
| Salz | |
| Pfeffer | |
| Muskat | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, in Wasser gar kochen. Die Suppe pürieren und neu erhitzen. Den kleingehackten Schinken und die Gewürze zugeben und einige Minuten ziehen lassen. Eigelb, Sahne und Parmesan verrühren und mit der heißen, aber nicht mehr kochenden Suppe vermengen. Vor dem Anrichten die Butter und die gehackte Petersilie zufügen. Wenn gewünscht, kann die Suppe mit in Butter gerösteten Weißbrotwürfelchen serviert werden.

Kartoffelsuppe mit Schinken

Zutaten für 4 Personen

500 g mehlig koch. Kartoffeln
1 l Gemüsebrühe
2 Möhren
2 kl. Stangensellerie
200 g gekochter Schinken
20 g Butter
400 g Gourmet Käsecreme Schinken
2 TL Parmesan
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln, Möhren in Streifen schneiden. Einen Teil des Gemüses zurückhalten, den Rest mit den Kartoffeln in der Brühe garen und anschließend pürieren. Den Schinken in Streifen schneiden, mit dem restlichen Gemüse in heißer Butter andünsten und in die Suppe geben. Gourmet Käsecreme Schinken zugeben, die Suppe kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffelsuppe vom Herd nehmen, mit Eigelb legieren und mit etwas gehackter Petersilie garniert servieren.

Apfel-Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen

300 g Kartoffeln (in dünne Scheiben geschnitten)
600 ml Gemüsebrühe
300 ml heiße Milch
1 kl. Zwiebel (gewürfelt)
50 g Butter
2 rotschalige Äpfel (geschält, Kerngehäuse entfernt und in Stücke geschnitten)
Salz, Cayennepfeffer
Zum Garnieren: Apfelscheiben (in Butter gebraten), Cayennepfeffer

Zubereitung:

Butter in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebel darin dünsten, bis sie gar ist. Äpfel und Cayennepfeffer zugeben und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren mit dünsten. Brühe und Kartoffeln zugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel und Kartoffeln sehr weich sind. Suppe pürieren, bis eine sehr geschmeidige Masse entsteht. Suppe erneut erhitzen und heiße Milch unterrühren. Bei schwacher Hitze vorsichtig einige Minuten erhitzen. Nach Wunsch würzen. Suppe in angewärmten Tellern anrichten. Mit gebratenen

Apfelscheiben garnieren und mit etwas Cayennepfeffer bestreuen.

(Cayennepfeffer kann durch 1 EL Currypulver ersetzt werden. Currypulver mit der Zwiebel anbraten.)

Scharfe Kartoffelsuppe mit Huhn

Zutaten für 4 Personen

750 g mehlig koch. Kartoffeln
250 g gewürfeltes Hühnerfleisch
1 l Hühnerbrühe
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Lorbeerblätter
500 g Möhren
2 EL Sojaöl
1 Banane
1 EL Currypulver
150 g Sahnejoghurt
Salz, gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen, und grob würfeln. Beides in der Hühnerbrühe 20 bis 30 Minuten garen. Einige Möhrenstücke herausnehmen. Das restliche Gemüse pürieren. Das gewürfelte Hühnerfleisch (1,5cm) in der Kartoffelsuppe noch ca. 5 – 8 Minuten garen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln darin kurz anbraten. Die Bananen schälen, pürieren und mit dem Curry und dem Joghurt unter die Lauchzwiebeln rühren. Nach und nach die Kartoffelsuppe unterrühren. Die herausgenommenen Möhrenstücke in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben. Die Suppe mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelcremesuppe

Zutaten für 4 Personen

8 große Kartoffeln
¾ l Fleischbrühe
¼ l süße Sahne
1 Zehe Knoblauch
Pfeffer, Salz, Prise Muskat

Zubereitung:

Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In der Fleischbrühe die Kartoffelwürfel weichkochen, die gepreßte Knoblauchzehe hineingeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kartoffel anschließend mit einem Mixstab zerkleinern und die Sahne einpürieren.

Paprikacreme-Suppe

Zutaten für 8-10 Personen

6 rote Paprikaschoten
2 kleine Zwiebeln
50 g Butter
4 gestrichene Esslöffel edelsüßes Paprikapulver
3 EL Tomatenmark
200 ml Traubensaft
2 l Gemüsebrühe

250 ml saure Sahne
 2 Knoblauchzehen
 4 Stängel frisches Basilikum
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln schälen, klein hacken und in Butter anschwitzen. Einige Paprika zur späteren Garnierung zur Seite legen, die übrigen kurz mit garen. Paprikapulver und Tomatenmark unter umrühren zugeben. Mit Traubensaft und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen.
 Suppe pürieren und cremig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und ca. 200 ml saure Sahne unterziehen. Mit durchgepressten Knoblauchzehen, Pfeffer und Salz abschmecken. Paprikacremesuppe mit einem Tupfer saurer Sahne, Basilikumblättchen und den übrigen Paprikawürfeln garniert servieren.

Russische Gurkensuppe

Zutaten für 4 Personen:

2 Becher Joghurt
 1/2 Salatgurke
 1/2 TL Salz
 1/4 TL schw. Pfeffer
 1/2 l Buttermilch
 1/2 l Gemüsebrühe, erkalte
 1 hartgekochtes Ei
 etwas Paprikapulver, edelsüß
 nach Belieben Dill

Zubereitung:

Gurke schälen und raspeln und mit dem Joghurt in eine Schüssel geben, mit Salz u. Pfeffer würzen.
 Buttermilch und kalte Brühe dazugeben, verrühren und kaltstellen.
 In Suppentassen geben und obendrauf gehacktes Ei, Paprikapulver und Dill streuen.

Kartoffel-Kokosmilch-Suppe

Zutaten für 6 Personen:

700 g mehlig kochende Kartoffeln
 2 große Zwiebeln
 400 ml Hühnerbrühe
 6 Knoblauchzehen
 2 tischtennisballgroße Stücke Ingwer
 200 ml Kokosmilch
 3 TL Kurkuma
 Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, klein würfeln, Zwiebeln würfeln; beides in heißer Hühnerbrühe weich kochen
 Knoblauch und Ingwer sehr fein würfeln dazu geben und dann pürieren, anschließend Kokosmilch dazugeben und erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Muschelcocktail

Zutaten für 4 Personen:

500 g gekochte Miesmuscheln ohne Schale
 150 g Mayonnaise
 6 EL Ketchup
 2 EL Sahne
 4 cl Cognac
 1 EL Dill gezupft
 Eisbergsalat
 Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Den Eisbergsalat waschen, abtropfen lassen und portionsweise auf Cocktailgläser verteilen. Darauf die Muscheln verteilen. Aus den restlichen Zutaten (bis auf den Dill) eine Soße zubereiten und diese abgeschmeckt über die Miesmuscheln geben. Mit dem Dill garnieren.

Frische Champignonsuppe

Zutaten für 4 Personen

40 g Butter
 700 g Champignons
 1 Zwiebel
 1 Schalotte
 25 g Mehl
 3 EL trockenen Weißwein oder Sherry
 1/4 l Gemüse-oder Hühnerbrühe
 150 ml süße Sahne
 2 EL frische gehackte Petersilie
 4 EL süße Sahne zum garnieren

Zitronensaft (nach Geschmack)

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und Schalotte fein hacken. Die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Pilze zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen. Etwa 8 Minuten dünsten, bis sie goldbraun sind. Mit zunehmender Bräunung häufiger rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die restliche Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel und Schalotte zugeben und 2-3 Min. weich dünsten. Das Mehl einrühren und weitere 2 Minuten dünsten. Wein oder Sherry und Brühe zugießen, kräftig rühren. Ein Viertel der Pilze beiseite stellen, die restlichen Pilze in den Topf geben. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und unter gelegentlichem Rühren 20 Min. garen. Die Suppe leicht abkühlen lassen, dann mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die restlichen Pilze, Sahne und Petersilie einrühren. 5 Min. bei geringer Hitze erwärmen und mit Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf nachwürzen.

Auf vorgewärmte Teller füllen und mit süßer Sahne garnieren.

Gefüllter Staudensellerie

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--|--------------------------------------|
| 2 Stauden | Stangen Staudensellerie |
| 1 | reife Avocado |
| 2 | Esslöffel Limetten oder Zitronensaft |
| 200 g | Doppelrahm-Frischkäse |
| 1 EL | Cognac oder Weinbrand |
| Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Selleriestangen am Wurzelende voneinander trennen und die grünen Blätter abschneiden. Die Stangen waschen, abtrocknen, von schlechten Stellen befreien und in 10 cm lange Stücke schneiden.

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Avocadofleisch mit einem spitzen Löffel aus der Schale lösen. Das Avocadofleisch mit dem Limetten- oder Zitronensaft, dem Doppelrahm-Käse und dem Cognac zu einer geschmeidigen Creme verrühren.

Die Creme mit dem Salz und dem frisch gemahlenden Pfeffer abschmecken. Die Avocadocreme mit einem Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle in die Selleriestangen spritzen oder die Creme mit einem kleinen Löffel in die Selleriestangen füllen und mit der Löffelspitze gleichmäßig eindrücken. Die gefüllten Stangen auf einem Teller anrichten und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Sauerkraut – Kartoffelrösti mit Räucherlachs und Dillschmand

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| 80 g | Räucherlachs |
| 80 g | Garnelen (4 Stück) |
| 480 g | Kartoffeln (festkochend) |
| 160 g | Sauerkraut |
| 8 EL | Schmand |
| 120 g | Zwiebeln |
| 1 EL | Petersilie |
| 1 EL | Dill |
| 4 TL | Kartoffelstärke |
| 2 TL | Meerrettich (aus dem Glas) |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 8 | blaue Trauben |
| Muskat, Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Das Sauerkraut kurz abspülen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln feinstwürfelig schneiden, Petersilie und Dill fein hacken. Den Darm der Garnelen entfernen, säubern, kurz anbraten, mit einer Traube auf Zahnstocher spießen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Mit Sauerkraut, Zwiebeln und Stärke gründlich vermengen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Schmand mit Dill, Petersilie und Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Aus der Kartoffelmasse kleine Rösti formen und von beiden Seiten goldgelb backen.

Mit Dillschmand bestreichen und mit Kräuterlachs belegen. Rösti mit Räucherlachs auf einem flachen Teller anrichten und die Garnelenspieße hineinstecken.

Mit Dillfähnchen garnieren und den restlichen Schmand dazu anrichten.

Gefüllte Auberginen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 2 | Auberginen |
| 150 g | Ziegenfrischkäse |
| 150 g | Schafskäse |
| 1 EL | Minze, fein geschnitten |
| 1 EL | schwarze Oliven, fein gehackt |
| Salz, Pfeffer, Olivenöl | |

Zubereitung:

Die Auberginen der Länge nach in Scheiben schneiden. Salzen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Dann abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Auberginen mit einer Gabel einstechen, in Olivenöl goldbraun braten. Die übrigen Zutaten miteinander vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Je einen Löffel auf die abgekühlten Auberginenscheiben streichen. In eine Form legen und erwärmen. Vor dem Servieren nochmals mit etwas Minze bestreuen.

Kartoffelsüppchen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|----------------|
| 1 Bund | Lauchzwiebeln |
| 1 Stange | Lauch |
| 2 Stangen | Bleichsellerie |
| 400 g | Kartoffeln |
| 1 | Möhre |
| 150 g | Sellerie |
| 750 ml | Brühe |
| 300 g | Crème double |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 200 g | Krabben |
| Salz, Pfeffer, Muskat | |
| Butter | |

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauch und Bleichsellerie in Streifen schneiden. Das Weiße der Lauchzwiebeln und den Lauch in Butter andünsten. Brühe dazugeben. Kartoffeln, Möhre und Sellerie in den Topf reiben. Bleichsellerie zugeben, umrühren und 25 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, Crème double dazugeben und nochmals 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Das Grün der Lauchzwiebeln mit den Krabben zugeben und leicht erhitzen.

Überbackene Pilze

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 16 | größere Champignons |
| 2 | gepreßte Knoblauchzehen |
| 2 – 4 EL | Semmelbrösel |
| 2 EL | Parmesan |
| 4 | Sardellenfilets, fein gehackt |
| 2 EL | Petersilie, fein gehackt |
| Olivenöl | |
| Salz, schwarzer Pfeffer | |

Zubereitung:

Von den Champignons die Stielenden abschneiden. Die Stiele raus drehen und fein hacken Knoblauch, Semmelbrösel, Käse, Sardellen, Petersilie und die gehackten Stiele mischen. Olivenöl, Salz und Pfeffer unterrühren. Abschmecken. Je nach Konsistenz entweder noch Semmelbrösel oder Olivenöl dazugeben. Eine feuerfeste Form mit Alufolie auslegen, die gefüllten Pilze reinsetzen und ca. 20 Min. bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen garen.

Lauchsuppe mit Gorgonzola

Zutaten für 4 Personen

750 g Lauch
250 g mehlig kochende Kartoffeln
1 EL Butter
1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 großen Bund Petersilie
200 g Gorgonzola
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung:

Den Lauch längs aufschlitzen, waschen, putzen (nur die dunkelgrünen Blätter entfernen) und in feine Ringe schneiden, Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, Lauch und Kartoffeln darin unter rühren etwa 2 Min. dünsten. Die Brühe angießen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Den Gorgonzola entrinden und in kleine Würfel schneiden. Beides unter die Suppe rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Obatzter

Zutaten für 6 Personen

300 g Camembert
100 g weiche Butter
1 große Zwiebel
Bier
Salz, Pfeffer
Rosenpaprika, gemahlener Kümmel

Zubereitung:

den Camembert zusammen mit der Butter zerdrücken und mit den Gewürzen vermischen
Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit einem Schuss Bier in die Käsemasse rühren.
Als Beilage bietet sich Laugenbrot oder Laugenstangen an

Suppe mit Champignons und Chilis

Zutaten für 4 Personen

500 g Champignons
½ l Kokosmilch
30 g Zitronengras
4 EL Fischsauce
3 kleine Chilischoten, rot
1 Bund Koriandergrün
2 Limetten

Zubereitung:

Champignons putzen, abbrausen und große Pilzköpfe halbieren. Kokosmilch in einem Topf erhitzen, leicht salzen. Zitronengras sehr klein schneiden und im Mörser zerstampfen. Limetten ausdrücken.
Champignons, Zitronengras, Limettensaft, Fischsauce in die Kokosmilch geben und etwa 4 Min. kochen, bis die Champignons gar, aber nicht zu weich sind. 3 kleine rote Chilischoten waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Ebenfalls in die Suppe geben. 1 Bund Koriandergrün waschen, abtropfen lassen, zerkleinern und über die Suppe geben.

Norwegische Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen

40g Margarine
1 Zwiebel
30g Mehl
2 EL Tomatenmark
0,4 l. Gemüsebrühe
¼ l Milch
250g Tomaten
125g Shrimps (Tiefseeshrimps)
10 ml Schnaps (Bommerlunder)
1 TL Zucker
1 EL Dill
125g Creme fraiche

Zubereitung:

Mit dem Fett (Margarine), der Zwiebel und dem Mehl wird eine Mehlschwitze hergestellt, anschließend das Tomatenmark zugeben, kurz einrühren. Die Gemüsebrühe langsam zufügen und rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Anschließend die Milch und die pürierten Tomaten zufügen und mit den Shrimps leicht aufkochen, bis die Shrimps gar sind, immer gut rühren. Den Bommerlunder zugeben, sowie Zucker und Dill, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Creme fraiche unterrühren und etwas Dill drauf streuen.

Brotsuppe mit Waldpilzen

Zutaten für 4 Personen

1 l Gemüsebrühe
200 g Würfel von getrocknetem Weißbrot
100g gewürfelten Speck
200g Waldpilze
Salz

Zubereitung:

Brühe zum kochen bringen, mit Weißbrotwürfel binden. Nach Geschmack salzen. Speckwürfel in der Pfanne anbraten und die Waldpilze dazu geben.
Fertige Suppe in Tassen füllen, Waldpilze dazugeben und mit gehackter Petersilie garnieren

Auberginen-Mozarella-Türmchen mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen

3 kleinere Auberginen
6 EL Olivenöl
8 Tomaten
600 g Mozzarella
Salz, Pfeffer
frisches Basilikum
Balsamico Essig

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Auberginen waschen. Den Stielansatz abschneiden und quer in knapp 1 cm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Die gewaschenen Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Auberginen, Tomaten und Mozarellascheiben mit Basilikumblättern abwechselnd zu Türmchen aufeinander legen. Dabei die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Balsamico-Essig und 2 EL Olivenöl beträufeln. In eine gefettete Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten überbacken.

Lauchcremesuppe

Zutaten für 4 Personen

2 EL Butter
2 Stangen Lauch
1 große Kartoffel
½ l Hühnerbrühe
100 ml Sahne
300 ml Milch
100 ml steif geschlagene Sahne
2 EL Lauch
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Lauch der Länge nach und dann in 1 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butte schmelzen und Lauch und Kartoffel darin dämpfen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren. Sahne und Milch begeben und nochmals erhitzen. Die Suppe würzen und in Suppentassen anrichten, darauf ein Sahnehäubchen setzen und dieses mit Lauch bestreuen.

Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut

Zutaten für 4 Personen

1 Möhre
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 EL Butter
400 g Erbsen
½ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 Bund Bohnenkraut
100 g Sahne
Salz
gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhre, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten. Die aufgetauten oder frischen Erbsen kurz mit dünsten. Die Brühe angießen und zu Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen bis die Erbsen weich sind.

Inzwischen das Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und die Blättchen von Stiel zupfen. Etwa ein Viertel der Sahne steif schlagen. 1 Schöpflöffel Gemüse aus der Suppe nehmen. Die übrige Suppe im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Die flüssige Sahne und das Bohnenkraut untermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Suppe in Teller füllen, mit dem zurückgehaltenen Gemüse und der geschlagenen Sahne garnieren

Salate

Mortadellasalat mit weißen Bohnen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------|--|
| 250 g | frische weiße Bohnenkerne |
| 12 EL | Olivenöl |
| je 1 | rote und gelbe Paprikaschote (a' 250g) |
| 2 | rote Zwiebeln |
| 150 g | Kirschtomaten |
| 300 g | Mortadella (in dünnen Scheiben) |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 5-6 EL | Weinessig |
| Pfeffer, Zucker | |
| Salz | |

Zubereitung:

Bohnenkerne mit Wasser bedecken, 3 EL Olivenöl und Salz dazugeben. Bohnen zugedeckt einmal aufkochen und bei milder Hitze 30-35 Min. kochen, in einem Sieb abtropfen lassen (Dosenbohnen abtropfen lassen).

Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Grill 13-15 Min. auf der mittleren Schiene grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika mit einem feuchten Tuch bedecken, abkühlen lassen, häuten und in 1 cm große Rauten schneiden.

Zwiebeln halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Kirschtomaten vierteln.

Mortadellascheiben in 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Schnittlauch in 1 cm breite Röllchen schneiden.

Aus Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und restlichem Öl eine Vinaigrette rühren. Bohnen, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Mortadella und Schnittlauch vorsichtig mit der Vinaigrette mischen, 15 Minuten ziehen lassen.

Fenchel - Paprika Salat

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|----------------|
| 2 | Fenchelknollen |
| 2 | rote Paprika |
| 2 | gelbe Paprika |
| 1 | grüne Paprika |
| 1 | rote Zwiebel |
| ½ | Salatgurke |
| 2 EL | Öl |
| 1 EL | Essig |
| Zitronensaft | |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Fenchel, Paprika und die Zwiebel vorbereiten und in feine Streifen schneiden oder hobeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Gurke schälen und das Kerngehäuse entfernen. Gurke hobeln, etwas Salz dazugeben und in einem Sieb entwässern (ausdrücken). Fenchel, Paprika, Zwiebel und die Gurke in eine Schüssel geben, mischen und kaltstellen. Aus Essig, Öl, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren untermischen.

Lauchsalat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-----------------------------|--|
| 2 | Stangen Lauch |
| 1 | kleine Dose Ananasstücke (Abtropfgewicht ca. 200g) |
| 1 | kleine Dose Streifensellerie |
| 100 g | Schmand |
| 50 g | saure Sahne |
| Salz, Pfeffer, Zitronensaft | |

Zubereitung:

Lauch waschen und von den grünen Blättern befreien. Den verbleibenden gelben Lauch in feine Ringe schneiden. Ananas und den Sellerie in einem Sieb abtropfen lassen und beides soweit notwendig in feine Streifen schneiden. Schmand und Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, verrühren und vor dem Servieren kaltstellen.

Chinakohlsalat

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------------------|-------------------------------|
| 1 kl. | Chinakohl |
| 2 EL | Joghurt |
| 2 EL | frisch gepresster Orangensaft |
| 1 EL | Zitronensaft |
| Salz und Pfeffer | |

Zubereitung:

Den Chinakohl waschen und in dicke Streifen schneiden. Mit Joghurt, Orangen- und Zitronensaft in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelsalat „Appenzeller Art“

Zutaten für 3-4 Personen

| | |
|---------------|---|
| 500 g | festkochende Kartoffeln (z.B. AckerGold, Linda, Exquisa, Sieglinde, Nicola) |
| 300 g | geschnittener Appenzeller |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 300 g | Crème fraîche |
| 50 g | süße Sahne |
| 1 Msp. | Currypulver |
| Salz, Pfeffer | |
| Essig, Öl | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, mit Salz kochen und ausgekühlt in Scheiben schneiden. Den grünen Lauch der Zwiebeln in dünne Ringe und die Käsescheiben in Plättchen schneiden. Aus Crème fraîche, Sahne, Currypulver, Salz und Pfeffer die Salatsoße zubereiten. Kartoffeln, Zwiebeln, Käse und Salatsoße mischen und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Erst dann mit Essig und Öl abschmecken. Für die Garnitur Käsescheiben zurückbehalten, in lange, dünne Streifen schneiden und diese gitterartig auf den Salat legen. Oben auf Ringe von Zwiebelllauch und Curry streuen.

Kartoffelsalat „Elsässer Art“

Zutaten für 4 Personen

750 g festkochende Kartoffeln (z.B. AckerGold, Linda, Exquisa, Sieglinde, Nicola)
500 g Sauerkraut
250 g geräucherte Mettwürste
¼ l herben Weißwein
2 saure Äpfel
2 EL Schweineschmalz
2 feingewürfelte Zwiebeln
2 feingehackte Knoblauchzehen
1 EL Zucker
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Essig, Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit Salz kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Schmalz erhitzen, darin Zwiebeln, Äpfel und Knoblauch glasig dünsten. Lorbeerblätter zugeben und mit Wein ablöschen. Das Kraut zugeben, mit Salz und Zucker würzen und auf kleiner Flamme 30 Minuten kochen. Anschließend gut auskühlen lassen und abseihen. Würste in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Sauerkraut und Wurstscheiben mischen und abschmecken. Anschließend das Öl dazugeben. Dieses Gericht kann auch mit gewürfeltem Schinken oder gewürfeltem und gebratenem Speck zubereitet werden.

Kartoffelsalat „Westfälische Art“

Zutaten für 6 Personen

1500 g festkochende Kartoffeln (z.B. AckerGold, Linda, Exquisa, Sieglinde, Nicola)
200 g Fleischwurst
3-4 Essiggurken
2 feingeschnittene Zwiebeln
4 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
Essig, Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Salz als Pellkartoffeln kochen, schälen, abkühlen lassen und anschließend in Scheiben schneiden. Gurken und Fleischwurst in Würfel schneiden und zusammen mit Zwiebeln und Mayonnaise unter die Kartoffelscheiben mischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.

Kartoffelsalat „Bayerische Art“

Zutaten für 4-5 Personen

1000 g festkochende Kartoffeln (z.B. AckerGold, Linda, Exquisa, Sieglinde, Nicola)
2 feingeschnittene Zwiebeln
1 Tasse warme Fleischbrühe
Kümmel
weißen gemahlene Pfeffer
Salz, Essig, Öl

Für die Garnitur:

1 EL gehackte Petersilie
½ TL Kümmelkörner

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Salz und Kümmel als Pellkartoffeln kochen, schälen und anschließend in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Zwiebeln und Fleischbrühe zugeben. Den Salat mischen, abschmecken und erst dann das Öl beifügen. Bestreuen mit gehackter Petersilie und wenig Kümmel. Im lauwarmen Zustand gegessen schmeckt der Salat am besten.

Kartoffelsalat „Hessische Art“

Zutaten für 4-5 Personen

1000 g festkochende Kartoffeln (z.B. AckerGold, Linda, Exquisa, Sieglinde, Nicola)
Salz,
Kümmel

Für das Dressing:

300 g saure Sahne
2 Tassen feingehackter Kräuter bestehend aus:
Sauerampfer, Pimpernelle, Borretsch,
Petersilie, Brunnenkresse, Kerbel,
Schnittlauch
3 hartgekochte, gehackte Eier
3 eingehackte Gewürzgurken
Salz, Pfeffer, Zucker,
Essig, Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Salz und Kümmel als Pellkartoffeln kochen, schälen, abkühlen lassen und anschließend in halbe Scheiben schneiden. Aus Sahne, Kräutern, Gurken, Gewürzen, sowie Essig und Öl die Soße zubereiten. Die Kartoffelscheiben unterheben und abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Anrichten mit einer Fleischgabel vorsichtig auflockern.

Kartoffelsalat „Asiatische Art“

Zutaten für 4 Personen

750 g Salatkartoffeln
250 g Entenbrustfilet oder Hühnerbrustfilet
1 EL chinesische Fischsoße
1 TL Currypulver
1 kleine Stange Lauch
1-2 geraspelte Karotten
Salz, Pfeffer, Öl

Für den Dressing:

½ Tasse Wasser
1 feingehackte Knoblauchzehe
1 EL Honig
1 TL Sojasoße, süß
½ TL Currypulver
1 TL Sambal Oelek
2 TL chinesische Fischsoße
2 EL Essig

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln und diese dann in dünne Scheiben schneiden. In leichtem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Die Entenbrustfilets in dünne Streifen schneiden mit Salz, Pfeffer, Currypulver, sowie chinesischer Fischsoße gut vermischen und anschließend mit wenig heißem Öl rasch in der Pfanne braten. Danach auskühlen lassen. Den Lauch der Länge nach ausschneiden und gründlich waschen. Anschließend in hauchdünne Scheiben schneiden. Lauch, Kartoffeln, Karotten und Geflügel mischen. Die Zutaten für das Dressing in einer separaten Schüssel mischen und unter den Salat heben.

Kartoffelsalat „Kalifornische Art“

Zutaten für 4 Personen

750 g kleine Salatkartoffeln
4 halbe Pfirsiche aus der Dose
200 g frischen Stangensellerie
200 g Magerjoghurt
50 g Pinienkerne
4 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
Essig

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden und in leichtem Salzwasser noch mit Biss garen. Anschließend auf ein Sieb gießen und auskühlen lassen. Die Pfirsiche in gleich große Würfel schneiden. Den Sellerie waschen, in kleine Würfel schneiden, kurz blanchieren und ebenfalls auskühlen lassen. Aus Mayonnaise, Joghurt, Salz, Pfeffer, Essig und den gehackten Pinienkernen ein Dressing zubereiten. Pfirsiche, Kartoffeln und den Sellerie dazu geben und den Salat abgedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Warmer Kartoffel - Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen

750 g festkochende Kartoffeln (z.B. AckerGold, Linda, Exquisa, Sieglinde, Nicola)
1 kleine Salatgurke
2 feingeschnittene Zwiebeln
1 Bund gehackten Dill
½ Tasse heiße Fleischbrühe
Salz, Pfeffer,
Essig, Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Salz als Pellkartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden und bei 60 ° warm halten. Die Salatgurke schälen, in Scheiben hobeln und zusammen mit dem Dill unter die Kartoffeln mischen. Fleischbrühe, Essig, Salz, Pfeffer sowie Öl zugeben und sofort servieren.

Kartoffel - Heringsalat

Zutaten für 4 Personen

750 g festkochende Kartoffeln (z.B. AckerGold, Linda, Exquisa, Sieglinde, Nicola)
4 Matjesfilets
3 Zwiebeln
2 saure Äpfel
3-4 Essiggurken
5 EL Mayonnaise
400 g saure Sahne
1 Bund gehackten Dill
Salz, Pfeffer, Kümmel
Essig, Öl, Zucker

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Salz und Kümmel als Pellkartoffeln kochen, schälen, abkühlen lassen und anschließend in halbe Scheiben schneiden. Die Matjesfilets in dünne Streifen, die Gurken in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln der Länge nach vierteln und dann quer zur Wuchsrichtung ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Matjes, Gurken, Zwiebeln und Dill mischen. Mit Mayonnaise und Sahne binden, sowie durch Zugabe von Salz, Pfeffer, Zucker und Essig (anstelle des Essigs kann auch das Gurkenwasser verwendet werden) würzen. Das Öl erst zum Schluss unterheben.

Kartoffelsalat mit Senf

Zutaten für 4 Personen

1000 g festkochende
2 feingehackte Gewürzgurken
2 feingeschnittene Zwiebeln
1 Bund gehackten Dill
¼ Tasse Essig
½ Tasse Zucker
2 EL mittelscharfen Senf
3 EL kaltes Öl
Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Salz als Pellkartoffeln kochen, schälen und abkühlen lassen. Zwiebel, Pfeffer, etwas Salz, Senf, sowie Zucker, Gewürzgurken und Öl mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel verrühren. Dort hinein die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Durchmischen und ca. 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Kartoffelsalat mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen

750 g festkochende Kartoffeln
150 g Creme fraiche
150 g Räucherlachs
100 g Forellenkaviar
100 g feingewürfelte Salatgurken mit Schale
50 g feingeschnittene Schalotten
1 Bund gehackten Dill
2 cl Weinbrand
1 EL Tomatenketchup
Salz, Pfeffer,
Essig, Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln, in Salzwasser nicht zu weich kochen. Etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Aus Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, Weinbrand und Ketchup einen Dressing mischen und damit die Kartoffeln marinieren. Lachs in Blättchen schneiden und zusammen mit Schalotten, Gurke, Dill und Kaviar dem Salat zugeben.

Vorsichtig mit Essig und Öl abschmecken.

Kartoffelsalat (1)

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------------------|
| 750 g | kleine Salatkartoffeln |
| 2 | feingeschnittene Zwiebeln |
| 2 EL | gehackten Petersilie |
| 1/8 l | Mineralwasser |
| 1 TL | Salz |
| ¼ TL | Pfeffer |
| 2 EL | Essig |
| 5 EL | Öl |

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit Salz kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Pfeffer, Salz, Zwiebeln und Öl mit dem Mineralwasser vermischen und etwas stehen lassen. Anschließend mit den Kartoffelscheiben vermischen und ca. 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, eventuell nachwürzen. Vor dem Servieren die Petersilie unterheben.

Kartoffelsalat (2)

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------------------------|
| 750 g | kleine Salatkartoffeln |
| 2 | feingeschnittene Zwiebeln |
| 4 TL | gehackten Schnittlauch |
| 1/8 l | Mineralwasser |
| 3-4 | klein geschnittene Gewürzgurken |
| 125 g | Schmand |
| 1 TL | Salz |
| ¼ TL | Pfeffer |
| 2 EL | Essig |
| 5 EL | Öl |

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit Salz kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Pfeffer, Salz, Zwiebeln und Öl mit dem Mineralwasser vermischen und etwas stehen lassen. Anschließend mit den Kartoffelscheiben, den Gewürzgurken und dem Schmand vermischen und ca. 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, eventuell nachwürzen. Vor dem Servieren den Schnittlauch unterheben.

Warmer Ziegenkäse-Salat

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| ½ Kopf | Eichbergsalat |
| 1 | kleiner Radiccio |
| 2 EL | milder Rotweinessig |
| 5 EL | Olivenöl |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 200 g | junger milder Ziegenkäse |
| ½ Kästchen | Kresse |
| Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | |

Zubereitung:

Den Eichblattsalat waschen und sehr gut trocken schütteln. Sternförmig auf 4 große Teller verteilen. Die Radicchioblätter waschen, gut abtropfen lassen.

Kleinzupfen. Jeweils in der Mitte vom Salatbett häufeln. Den Rotweinessig mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen, über die Salatblätter träufeln.

Das restliche Olivenöl mit der durchgepressten Knoblauchzehe in einer Pfanne sanft erhitzen. Den Ziegenkäse in kleine, etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, ins mäßig erwärmte Öl legen und bei niedriger Hitze kurz warm werden aber nicht zerfließen lassen.

Den warmen Käse vorsichtig aus der Pfanne nehmen, auf die Salatblätter legen. Mit dem warmen Öl aus der Pfanne beträufeln, alles nochmals frisch aus der Mühle pfeffern und leicht salzen (je nach Schärfe vom Käse). Mit frischen Kresseblättchen bestreuen und sofort servieren.

Hauptgerichte

Zwiebelrostbraten

Zutaten für 6 Personen

| | |
|---------------|------------------------------|
| 6 Scheiben | Rinderlende (gut abgehangen) |
| 150 g | Bratfett |
| 300 g | Zwiebeln |
| Pfeffer, Salz | |

Zubereitung:

Die Rinderlende sehr dünn klopfen und den Rand mehrfach einschneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Rostbratscheiben darin braun braten, auf jeder Seite etwa 3 Minuten. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Rostbratscheiben auf einer Platte treppenförmig anrichten und warm stellen. Die Zwiebeln im Bratenfond unter Wenden goldbraun braten, dann das Fleisch damit bestreuen.

Kreolische Hähnchen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ca. 1,2 kg | Hähnchenschenkel |
| 1 | Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 1 | Tischtennisball große Stücke Ingwer |
| 500 g | geschälte Tomaten aus der Dose |
| 2 TL | Currypulver |
| 2 Döschen | gemahlener Safran |
| 1 TL | getrockneter Thymian |
| 150 ml | Hühnerbrühe |
| 1 Eßl. | frisch gehackte Petersilie |
| Salz, Kurkuma | |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | |

Zubereitung:

Das Hähnchen bzw. die Hähnchenschenkel waschen, abtrocknen und in möglichst kleine Teile zerkleinern. Den größten Teil der Haut dabei abziehen. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, herausheben und häuten. Die Tomaten anschließend klein würfeln. Den Wok und dann das Öl darin erhitzen. Nach und nach die Hähnchenteile darin rundherum scharf anbraten und wieder herausnehmen.

Wenn Hähnchen angebraten sind, die Zwiebeln im Wok unter Rühren glasig werden lassen. Den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und kurz mit anbraten. Curry, Safran, Thymian, Salz und Pfeffer dazugeben und unterrühren, dann mit der Brühe ablöschen und die Tomaten untermengen. Die Hähnchenteile wieder in den Wok geben und gründlich mit den anderen Zutaten vermengen. Den Wokdeckel auflegen und die Hähnchenteile etwa 30 Minuten schmoren, zwischendurch umdrehen. Das Fleisch herausnehmen und die Sauce mit dem Pürierstab mixen und pikant abschmecken, eventuell offen noch etwas einkochen lassen. Mit der Petersilie bestreut servieren

Nudel – Lachs – Auflauf

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------------------|---------------------|
| 400 g | Bandnudeln |
| 150 g | frische Champignons |
| 500 g | Lachsfilet |
| 125 g | Mozzarella |
| 50 g | geriebener Parmesan |
| 50 g | Zwiebeln |
| 250 g | süße Sahne |
| ¼ l | Gemüsebrühe |
| 2 EL | hellen Soßenbinder |
| ½ Bund | Dill |
| 4-5 EL | Zitronensaft |
| Butter, Öl, Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Pilze putzen und halbieren. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Pilze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pilze aus der Pfanne nehmen und die Pilze im Bratfett andünsten. Mit Sahne und Brühe angießen und aufkochen lassen. Soßenbinder einrühren und alles nochmals aufkochen lassen. Dill waschen, trockenschütteln, klein schneiden und zur Soße geben. Mit 2-3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsfilet waschen, trockentupfen und würfeln. Mit dem Rest des Zitronensafts beträufeln und salzen. Nudeln, Lachs und Pilze in eine Auflaufform geben. Soße darüber verteilen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und mit dem Parmesan auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 – 25 Min. überbacken.

Tafelspitz

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------|---------------------------------|
| 1 kg | Rindfleisch aus der Unterschale |
| 1 TL | Salz |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | große Möhren |
| ¼ | Sellerieknolle |
| 1 | Petersilienwurzel |
| 2 | Stangen Lauch/Poree |

Zubereitung:

Das Fleisch waschen. 2 ½ Liter Wasser mit Salz erhitzen. Das Fleisch in das heiße Wasser legen und zum Kochen bringen; den sich bildenden Schaum abschöpfen. Das Fleisch bei milder Hitze, bis auf einen Spalt breit zugedeckt, 1 ½ Stunden kochen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Möhren und den Sellerie schaben oder schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Petersilienwurzel waschen und halbieren. Vom Lauch die dunkelgrünen Blätter entfernen, die Stangen waschen, in 5 cm lange Stücke schneiden und diese längs halbieren. Das Gemüse zum Fleisch geben und kochen lassen, bis das Fleisch und das Gemüse weich sind. Das Fleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Gemüse auf die Fleischscheiben geben und einige Esslöffel Brühe darüber gießen.

Nudel – Lachs – Auflauf

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------------------|---------------------|
| 400 g | Bandnudeln |
| 150 g | frische Champignons |
| 500 g | Lachsfilet |
| 125 g | Mozzarella |
| 50 g | geriebener Parmesan |
| 50 g | Zwiebeln |
| 250 g | süße Sahne |
| ¼ l | Gemüsebrühe |
| 2 EL | hellen Soßenbinder |
| ½ | Bund Dill |
| 4-5 EL | Zitronensaft |
| Butter, Öl, Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Pilze putzen und halbieren. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Pilze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pilze aus der Pfanne nehmen und die Pilze im Bratfett andünsten. Mit Sahne und Brühe angießen und aufkochen lassen. Soßenbinder einrühren und alles nochmals aufkochen lassen. Dill waschen, trockenschütteln, klein schneiden und zur Soße geben. Mit 2-3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsfilet waschen, trockentupfen und würfeln. Mit dem Rest des Zitronensafts beträufeln und salzen. Nudeln, Lachs und Pilze in eine Auflaufform geben. Soße darüber verteilen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und mit dem Parmesan auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 – 25 Min. überbacken.

Rindermedaillons auf französischer Art

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 8 | Filetsteaks (a' 75 g) |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 500 g | Erbsen |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Schalotten |
| 200 g | Pfifferlinge |
| 2 EL | Calvados |
| ¼ l | Sauerrahm |
| Salz, Pfeffer, Muskat | |
| Suppenwürze | |
| Petersilie, Kerbel | |
| Butter oder Öl | |

Zubereitung:

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin aus jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen, mit Salz, Pfeffer und dem zerdrückten Knoblauch würzen und anschließend warm stellen. In der Pfanne die fein geschnittene Zwiebel andünsten, die Pfifferlinge dazugeben und mit anschmoren. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat, Calvados und etwas Suppenwürze abschmecken. Anschließend ¼ l saure Sahne untermischen. Die warm gestellten Filets mit dem ausgetretenen Fleischsaft dazugeben und kurz mit anwärmen. In einer zweiten Pfanne die Erbsen mit den klein

geschnittenen Schalotten in heißer Butter weich dünsten und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Filets, die Pfifferlingsoße und die Erbsen auf einem angewärmten Teller anrichten und mit Kerbel und Petersilie verzieren.

Hähnchenkeulen mit Estragon

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------|----------------|
| 1 kg | Hähnchenkeulen |
| 4 | Äpfel |
| 1 dl | Calvados |
| 500 g | Crème fraîche |
| 100 g | Butter |
| Estragon, Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Hähnchenkeulen mit Butter einstreichen, salzen, in eine Auflaufform legen und in den auf 210 ° vorgeheizten Backofen schieben. 40 Minuten braten und dabei mehrmals begießen. Form aus dem Ofen nehmen, Keulen herausnehmen und warm stellen. Überflüssiges Fett aus der Form entfernen, Bratensatz mit 3 EL Calvados löschen und um die Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche unter die Sauce rühren, kleingeschnittene Estragonblätter einstreuen und erneut bei schwacher Hitze einkochen lassen. Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben goldgelb dünsten. Mit dem restlichen Calvados begießen, zugedeckt und bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Pfeffer bestreuen. Die Apfelscheiben und die Hähnchenkeulen auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten, mit Sauce begießen. Als Beilage werden Bratkartoffeln gereicht.

Fisch in Zwiebelsauce

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--|
| 800 g | Fischfilet |
| 3 | Zwiebeln |
| 3 | Tomaten |
| 2 | frische Chilischoten |
| 1 | 4 cm langes Stück frische Ingwerwurzel |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 3 EL | Butter |
| 1½ TL | gemahlene Kurkuma |
| 2 | Lorbeerblätter |
| ½ TL | gemahlene Kreuzkümmel (Curmin) |
| 2 EL | Vollmilchjoghurt |
| 1 TL | Garam Masala |
| 2 TL | Senföl |
| Salz | |

Zubereitung:

Den Fisch in etwa 6 cm große Stücke schneiden. Die Fischstücke mit einem ½ TL Salz und ½ TL Kurkuma bestreuen und stehen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Chilischoten waschen, putzen und klein schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen. Die Lorbeerblätter und den Kreuzkümmel etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze anrösten, Die Zwiebeln dazugeben und unter

Rühren dunkelbraun abraten. Nach und nach unter Rühren den Ingwer, den Knoblauch, die Chilis und den übrigen Kurkuma dazugeben und etwa 2 Minuten mit rösten. Die Tomaten und den Joghurt hinzufügen und noch einmal etwa 3 Minuten durchmischen. 150 ml Wasser angießen und alles zum Kochen bringen.

Wenn die Sauce anfängt zu kochen, die Temperatur reduzieren, die Sauce mit Salz abschmecken und die Fischstücke vorsichtig hineinlegen. Den Fisch gut mit der Sauce bedecken und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren das Senföl und den Garam Masala über den Fisch streuen und sehr vorsichtig wenden, damit die Fischstücke nicht zerfallen.

Budapester Kalbsgulasch

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------------------------|
| 600 g | Kalbsgulasch |
| 2 | kleine rote Paprikaschoten |
| 250 g | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauch |
| 50 g | magerer roher Schinken am Stück |
| 2 EL | Öl |
| 1 EL | Paprika, edelsüß |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 TL | Majoran |
| ½ l | Fleischbrühe |
| 2 EL | saure Sahne |
| 1 EL | gehackte Petersilie |

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprika halbieren, entkernen, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Gemüse und den Schinken in kleine Würfel schneiden (Knoblauch fein schneiden).

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und darin Zwiebel-, Paprika-, Knoblauch- und Schinkenwürfel einige Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Das Fleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Tomatenmark und Paprika würzen, gründlich vermischen und anbraten. Mit Brühe aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die saure Sahne untermischen, kurz durch kochen lassen und den Gulasch mit Petersilie bestreuen.

Rindfleischpfanne Szetschuan

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--|
| 600 g | mageres Steakfleisch |
| 3 EL | Pflanzenöl |
| 2 EL | Sojasauce |
| 2 EL | feingehackte Frühlingszwiebeln |
| 2 TL | gemahlene Szetschuanpfefferbeeren (Fagara) |
| 2 TL | Sesamöl |

Salz

Zubereitung:

Das Fleisch gut durchkühlen. In 1 cm breite und höchstens 3mm dicke Streifen schneiden. 2/3 des Pflanzenöls mit der Sojasauce und den Frühlingszwiebeln verrühren, unter das

Fleisch mischen und zugedeckt 2 Stunden marinieren. Das restliche Öl in einen Wok oder einer hochwandigen Bratpfanne erhitzen und den Szetschuanpfeffer etwa 30 Sekunden in der Pfanne schwenken. Das Fleisch mit der Marinade zugeben und unter ständigem Rühren braten, bis das Fleisch gar ist (jedoch höchstens 5 Minuten). Den Ofen ausschalten, das Sesamöl unter rühren, mit Salz abschmecken und sofort servieren. Dazu werden gebutterte Nudeln gereicht.

Geröstete Leber

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|----------------------|
| 700 g | Leber |
| 2 | große Zwiebeln |
| 0,5 l | Fleischbrühe |
| 0,25 l | Rotwein |
| 0,25 l | Sahne |
| 2 EL | getrockneter Majoran |
| 2 EL | Pfeffer |
| 4 EL | Öl |

Salz

Zubereitung:

Die Leber in feine Streifen schneiden und mit Pfeffer und Majoran würzen. In einer heißen Pfanne mit dem erhitzten Öl scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, dazugeben und anrösten. Mit Rotwein aufgießen, dann die Brühe und die Sahne dazugeben und alles ziehen lassen. Die Leber samt Saft dazugeben und zum Schluss salzen und abschmecken.

Indische Fischpfanne

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------|
| 400 g | Lachsfilet |
| 200 g | Kabeljaufilet |
| 200 g | Champignons |
| 2 | Zwiebel |
| 1/8 l | Weißwein |
| 200 g | Sahne |
| 2 TL | Curry |
| 1 EL | Speisestärke |
| 3 EL | Öl |
| 1 TL | Zitronensaft |

Worchestersoße
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Die Fische waschen und trocken tupfen. In gleichmäßige große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Worchestersoße Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen, und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln kurz dünsten. Den Fisch hinzugeben und kurz anbraten.

Die Champignons kurz mit an schwenken und alles mit Currypulver bestäuben. Wieder kurz durch schwenken und mit dem Weißwein ablöschen. Die Sahne dazugeben und ca. 10 Min bei geringer Hitze ziehen lassen.

Die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und mit in die Pfanne geben. Unter vorsichtigem Rühren kurz aufkochen

lassen. Mit Salz, Pfeffer, wenig Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Nach Belieben anrichten und garnieren. Als Beilage wird Reis serviert.

Schweinebraten

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|---|
| 1 kg | küchenfertige Schweineschulter mit Schwarte |
| 2 | Karotten |
| 1 Stück | Knollensellerie |
| 1 Stück | Petersilienwurzel |
| 3 | Zwiebeln |
| 3 | Knoblauchzehen |
| | Fleischbrühe |
| 1 Fl. | Bier |

Schweineschmalz
Salz, Pfeffer
Speisestärke
Petersilienstängel

Zubereitung:

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden bzw. pressen und auf dem Fleisch verteilen.

Die Karotten, den Knollensellerie und die Petersilienwurzel sowie die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne das Fleisch in heißem Schweineschmalz mit der Schwarte nach unten scharf anbraten, dann von allen Seiten anbraten. Das Fleisch herausnehmen. In die Pfanne ca. ¼ l Fleischbrühe geben und das Angebratene mit einem Schaber lösen. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben in einen Bräter geben und die Fleischbrühe mit den Anbratrückständen über das Fleisch gießen. Das kleingeschnittene Gemüse hinzugeben. Den Braten nun in den Ofen geben und ca. 1 ½ bis 2 Stunden bei 250°C garen. Öfters mit dunklem Bier aufgießen. Nach dem Garen den Braten aus dem Bräter nehmen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Je nach Geschmack nachwürzen und binden. Den Braten in ca. 1,2 cm dicke Scheiben aufschneiden. Anschließend dekorativ anrichten und mit Petersilie garnieren.

Sauerkraut – Kartoffelrösti mit Räucherlachs und Dillschmand

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|----------------------------|
| 80 g | Räucherlachs |
| 80 g | Garnelen (4 Stück) |
| 500 g | Kartoffeln (festkochend) |
| 160 g | Sauerkraut |
| 8 EL | Schmand |
| 120 g | Zwiebeln |
| 1 EL | Petersilie |
| 1 EL | Dill |
| 4 TL | Kartoffelstärke |
| 2 TL | Meerrettich (aus dem Glas) |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 8 | blaue Trauben |

Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Sauerkraut kurz abspülen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln feinwürflig schneiden, Petersilie und Dill fein hacken. Den Darm der Garnelen entfernen, säubern, kurz anbraten, mit einer Traube auf Zahnstocher spießen. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Mit Sauerkraut, Zwiebeln und Stärke gründlich vermengen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Schmand mit Dill, Petersilie und Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse kleine Rösti formen und von beiden Seiten goldgelb backen. Mit Dillschmand bestreichen und mit Kräuterlachs belegen. Rösti mit Räucherlachs auf einem flachen Teller anrichten und die Garnelenspieße hineinstecken. Mit Dillfähnchen garnieren und den restlichen Schmand dazu anrichten.

Frikassee mit Sektcreme

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|------------------------------|
| 800 g | Hähnchenbrustfilet |
| 1 | großer Zweig Estragon |
| 2 | Messerspitzen weißer Pfeffer |
| Saft | von ½ Zitronen |
| 2 | Schalotten |
| 200 g | Scampi (Kaisergranate) |
| 50 g | Butter |
| 250 g | Crème Fraiche |
| 2 | Eigelb |
| 0,2 l | trockener Sekt |
| 1 TL | Salz |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets lauwarm abbrausen und trocken tupfen. Den Estragon abspülen, trocken schleudern und die Blättchen klein schneiden. Die Hähnchenbrustfilets mit dem Pfeffer abreiben, mit dem Estragon bestreuen, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 10 Minuten marinieren. Die Schalotten schälen und hacken. Die Scampi abbrausen, trocken tupfen und wenn nötig, den schwarzen Darmstrang entfernen.

Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und gut trockentupfen, die Marinade aufbewahren, das Fleisch in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne unter umwenden von allen Seiten in 4 Minuten hellbraun anbraten. Die Schalotten hinzufügen und 1 Minute mit braten. Die Scampi hinzufügen und alles unter umwenden 1 weitere Minute braten.

Die Crème Fraiche mit den Eigelben verquirlen, unter das Frikassee mischen und gut heiß werden, aber nicht kochen lassen. Den Sekt dazu gießen und ebenfalls erhitzen, aber nicht kochen lassen. Das Frikassee mit dem Salz, dem Cayennepfeffer und der Marinade pikant abschmecken. Dazu passen grüne Bandnudeln.

Pikantes Hackfleisch mit Erbsen

Zutaten für 4 Personen

800g Lammgehacktes
2 EL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Ingwer
6 grüne Kardamomkapseln
2 Lorbeerblätter
2 EL Öl
2 gehackte Zwiebeln
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 Zimtstange
1 EL Kreuzkümmelsamen (oder gemahlen
Cumin)
2 – 3 mittelgroße Kartoffeln
100g tiefgefrorene Erbsen
50g Rosinen
2-3 kleine getrocknete Chili
Saft von einer Zitrone
Salz und schwarzer Pfeffer

Beilage:

¼ geschälte und feingewürfelte Salatgurke
100ml Naturjoghurt
1 EL frisch gehackte Minze
Minzzweige zum Garnieren

Zubereitung:

Lammgehacktes mit Koriander, Chili, Ingwer, Kardamom, Lorbeerblättern und Zitronensaft in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermischen. Die Schüssel abdecken und mehrere Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Das Öl erhitzen; Zwiebeln, Knoblauch, Zimt, Kreuzkümmel und Kartoffeln hinzugeben und unter Rühren garen, bis die Kartoffelwürfel gut gebräunt sind. (Darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiß wird, da sonst die Gewürze anbrennen). Zimtstange entfernen. Die Hackfleischmischung hinzugeben und so lange unter Rühren braten, bis das Fleisch gebräunt ist. Danach die Erbsen und die Rosinen einrühren und 5 Minuten kochen lassen. Anschließend abschmecken und auf eine vorgewärmte Servierplatte legen.

Für die Beilage Salatgurke und Joghurt mit der gehackten Minze mischen und über das Lammgericht verteilen. Mit frischen Minzzweigen garnieren und sofort servieren. Dazu kann Reis oder Weißbrot gereicht werden

Hunsrücker Poularde

Zutaten für 4 Personen

1 Poularde (ca. 1,6 kg)
4 EL Öl
80 g durchwachsenen Speck (grob gewürfelt)
2 Knoblauchzehen (angedrückt)
100 g Zwiebeln (gewürfelt)
80 g Möhren (gewürfelt)
80 g Knollensellerie (gewürfelt)
3 EL Tomatenmark
0,7 l Rotwein
2 Lorbeerblätter
4 Wachholderbeeren
4 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige

200 g weiße Champignons
80 g Butter
1 EL Petersilienblättchen (gehackt)
1 EL Majoranblättchen (gehackt)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Poularde innen und außen gut waschen, trockentupfen und in acht Teile zerlegen. Die Teile rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Bräter erhitzen, die Speckwürfel darin anbraten. Die Geflügelteile dazugeben und rundum anbraten. Knoblauch, das gewürfelte Gemüse und das Tomatenmark dazugeben und mit andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen. Lorbeerblätter, Wachholderbeeren, Thymian und Rosmarin dazugeben, und die Flüssigkeit 10 Minuten einkochen lassen. Den Bräter mit einem Deckel verschließen und die Poularde auf der 2. Einschubleiste von unten in dem auf 220 C vorgeheizten Backofen 30-40 Minuten schmoren bis das Fleisch weich ist. Die Champignons putzen und vierteln. Champignons zu dem Geflügel geben und alles weitere 10 Minuten im offenen Bräter garen. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und die Butter dazu geben. Petersilie und Majoran

Feuertopf scharf-süß

Zutaten für 4 Personen

1,2 kg Schnitzfleisch oder Hähnchenfleisch
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
150 g Silberzwiebeln
3/4 einer Dose Ananasstücke mit Saft
200 ml Chilisauce
2 TL Paprika edelsüß
3 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
4 Spritzer Tabasco
150 g saure Sahne
Öl
etwas Cayennepfeffer
Kurkumapulver
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Fleisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise anbraten. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen und in Streifen schneiden. Paprikastreifen hinzugeben und ca. 10 Minuten mit schmoren lassen. Silberzwiebeln und Champignons abtropfen lassen und zu dem Fleisch geben. Ananasstücke mit Saft, Chilisauce, Paprika, Tomatenmark und Wasser/Gemüsebrühe hinzugeben, zum Kochen bringen und alles etwa 25 Minuten schmoren. Mit Tabasco und Cayennepfeffer würzen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und alles nochmals kurz erwärmen, dazu Reis als Beilage.

Wisperlachsforelle in Bärlauchsauce

Zutaten für 4 Personen

Forelle

4 Lachsforellenfilet (je 150g)
1 Zitrone
6 EL Öl
Mehl, Salz, Pfeffer

Bärlauchsauce

2 Schalotten
½ EL Butter
100ml Weißwein
200ml Fischfond
200g Schlagsahne
½ Bund Bärlauch
gemahlener weißer Pfeffer
Salz

Gemüsenudeln

400g Bandnudeln
2 lange Möhren
2 lange Zucchini
1 Lauchstange
2 EL Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauchsauce

Die Schalotten sehr fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, einmal aufkochen und Fischfond und Schlagsahne zugießen. Die Sauce auf mittlerer Hitze um 1/3 einkochen lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bärlauch verlesen, waschen, trockenschütteln, die Stiele entfernen und kleinschneiden. Etwas Sauce in einen Mixbecher geben und abkühlen lassen. Den Bärlauch zugeben und pürieren. Das Püree erst vor dem Servieren unter die Sauce rühren.

Forelle

Während die Sauce kocht die Lachsforellenfilets braten: Die Filet trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben. Filet auf der Hautseite in etwas Mehl wenden. Das Öl in einem Bräter erhitzen, die Temperatur zurückschalten und die Filet bei mittlerer Hitze auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten, wenden und auf der anderen Seite 2 – 5 Minuten braten. Filet auf einem Teller anrichten und dazu in einer vorgewärmten Sauciere die Sauerampfersauce reichen.

Gemüsenudeln

Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen. Von den Möhren und den Zucchini mit dem Zestenreißer möglichst viele Gemüstreifen anziehen und in sprudelnden kochenden Wasser angaren. Die Lauchstange putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Streifen im Gemüsewasser kurz blanchieren. Die gegarten Bandnudeln abgießen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Nudeln und Gemüstreifen darin mischen und wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Wisperlachsforelle in Sauerampfersauce

Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten
40 g Butter
½ l Weißwein
150 ml Fischfond
4 Lachsforellenfilet
150 g Crème fraîche
50 g Sauerampfer
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und in der Butter andünsten. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachsforellenfilets portionieren und in den kochenden Fischsud setzen. Zudecken und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Den Fischsud stark einkochen lassen. Die Crème fraîche dazugeben und alles zu einer sämigen Sauce verkochen. Die Lachsforellen anrichten. Die Sauerampferblätter in Streifen schneiden und in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsforellen mit der Sauce anrichten und sofort servieren. Dazu passen Blattsalate oder Gemüse wie Kaiserschoten, Blattspinat oder Spargel.

Als Beilagen können gereicht werden: Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Wisperlachsforelle in Sauerampfersauce, gebraten

Zutaten für 4 Personen

Forelle

4 Lachsforellenfilet (je 150g)
1 Zitrone
6 EL Öl
Mehl, Salz, Pfeffer

Sauerampfersauce

2 Schalotten
½ EL Butter
100 ml Weißwein
200 ml Fischfond
200 g Schlagsahne
1 Bund Sauerampfer
gemahlener weißer Pfeffer
Salz

Gemüsenudeln

400g Bandnudeln
2 lange Möhren
2 lange Zucchini
1 Lauchstange
2 EL Butter
Salz

Zubereitung:

Die Schalotten sehr fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, einmal aufkochen und Fischfond und Schlagsahne zugießen. Die Sauce auf

mittlerer Hitze um 1/3 einkochen lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sauerampfer verlesen, waschen, trocken schütteln und die Stiele entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden. Etwas Sauce in einen Mixbecher geben und abkühlen lassen. Den Sauerampfer zugeben und pürieren. Das Püree erst vor dem Servieren unter die Sauce rühren.

Während die Sauce kocht die Lachsforellenfilets braten: Die Filet trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben. Filet auf der Hautseite in etwas Mehl wenden. Das Öl in einem Bräter erhitzen, die Temperatur zurückschalten und die Filet bei mittlerer Hitze auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten, wenden und auf der anderen Seite 2 – 5 Minuten braten. Filet auf einem Teller anrichten und dazu in einer vorgewärmten Sauciere die Sauerampfersauce reichen

Die Bandnudeln in Salzwasser Bissfest kochen. Die Möhren schälen und mit den Zucchini in sprudelnd kochendem Wasser 3 Minuten angaren. Herausnehmen und mit dem Zestenreißer möglichst viele Gemüstreifen anziehen. Die Lauchstange putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Streifen im Gemüswasser kurz blanchieren. Die gegarteten Bandnudeln abgießen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Nudeln und Gemüstreifen darin mischen und wenden. Mit Salz abschmecken.

Pelzschuh

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------|---------------------------|
| 800g | Hackfleisch halb und halb |
| 5 | große Gemüsezwiebeln |
| 1 | Zwiebel |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 400g | Pfifferlinge |
| 10 – 15 | kleine Cornichons |
| 2 EL | Instant Fleischbrühe |
| 2 | Eier |
| ca. 50 g | Weckmehl |
| 2 EL | Sojasauce |
| ½ TL | Majoran |
| 2 EL | gemahlener Paprika |
| 1 MS | Muskat |

Pfeffer, Salz, Öl

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und kleinwürfeln. Die Zwiebel in einer Pfanne andünsten und mit dem Knoblauch in das Hackfleisch geben. Ferner werden in das Hackfleisch Weckmehl, Eier, Majoran, Muskat, Pfeffer, Paprika und Salz gegeben und alles gut durchmischt. Das Hackfleisch in 4 gleichgroße Klopse formen. Die Gemüsezwiebeln schälen und in ca. ½ cm breite Ringe schneiden. Die Cornichons in Scheiben schneiden. Frische Pfifferlinge putze oder Pfifferlinge aus dem Glas verwenden. Öl und etwas Pfeffer in einen Bräter geben und eine Gemüsezwiebeln darin anbraten. Anschließend die Pfifferlinge, die Cornichons, die Instant Fleischbrühe und die Sojasauce dazugeben und mit etwas Wasser auffüllen. Die Hackfleischklopse auf das Zwiebel-/Pilzbett setzen. Bräter mit Deckel verschließen und im Backofen bei 200 ° (Umluft 180 °) 60 Minuten backen. Öl und Pfeffer einen

Topf geben und die restlichen in Ringe geschnittenen Gemüsezwiebeln darin anbraten. Nach 60 Minuten den Deckel des Bräters entfernen, Klopse umdrehen die restlichen angebratenen Gemüsezwiebeln dazugeben und offen ca. 15 Minuten bei 150 ° fertig backen. Dazu werden Brot oder Brötchen gereicht.

Hähnchenbrust mit Waldpilzen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 400 g | frische Waldpilze (80 g getrocknet) |
| 4 | Hähnchenbrüste |
| 50 g | Mehl |
| 50 g | Butter |
| 1 EL | Öl |
| 2 | gewürfelte Schalotten |
| 2 | gehackte Knoblauchzehen |
| 125 ml | Weißwein |
| 125 g | Mascarpone |
| 1 Bund | Schnittlauch |

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die frischen Waldpilze putzen, wenn nötig halbieren oder vierteln, kleine Pilze ganz lassen. Getrocknete Pilze mit heißem Wasser aufgießen und 15 Minuten einweichen. In der Zwischenzeit das Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen und die Hähnchenbrüste darin wenden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin auf jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Schalotten und Knoblauch in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen und den Bratansatz damit lösen. Mascarpone und Pilze (getrocknete Pilze mit Einweichwasser) in die Pfanne geben und den Mascarpone auflösen. Falls die Sauce zu flüssig ist, etwas einkochen. Bei frischen Pilzen etwas Flüssigkeit zugeben, aber darauf achten, dass die Pilze beim Kochen auch Flüssigkeit absondern. Die Hähnchenbrüste zurück in die Pfanne legen und 10 Minuten sanft kochen, dabei ab und zu wenden. Zum Schluss den in Röllchen geschnittenen Schnittlauch unterheben und danach mit Schnittlauchstängeln garniert servieren.

Putengeschnetzeltes mit Pfifferlingen

Zutaten für 2 Personen

| | |
|--------|--------------------|
| 300 g | Pfifferlinge |
| 400 g | Putenfleisch |
| 2 EL | Butter |
| 3 EL | Öl |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3-4 EL | Sherry |
| ½ l | süße Sahne |
| 3-4 | Petersilienstängel |

Salz, Pfeffer

Je nach Geschmack: Chili

Zubereitung:

Putenfleisch in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch darin rasch unter ständigem

Rühren scharf anbraten, dabei salzen und pfeffern. Mit dem Sherry ablöschen und bei milder Hitze einige Minuten sanft ziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Pilze putzen, wenn nötig halbieren oder vierteln, kleine Pilze ganz lassen. Geflügelfleisch und –saft aus der Pfanne heben und warm stellen. Butter in der Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebelwürfel andünsten, dann den Knoblauch und die Pilze zufügen. Salzen, pfeffern und bei geringer Hitze etwa 5-8 Minuten dünsten. Die Sahne sowie den aus dem warm gestellten Putenfleisch ausgetretenen Saft hinzufügen, einige Minuten einkochen lassen. Abschließend das Fleisch in die Pfanne geben und noch einmal erwärmen. Vor dem Servieren abschmecken und feingehackte Petersilie unterrühren. Dazu schmecken knusprige Bratkartoffeln und Feldsalat.

Heringstopf nach Hausfrauenart

Zutaten für 8 Personen
 pro Person ca. 5-6 Matjeshälften
 pro Person ca. 5-6 mittlere Kartoffeln
 500 g eingelegte Gurken
 3 Zwiebeln
 3 Äpfel
 1 Zitrone
 4 Becher Schmand (à 200g)
 4 Becher Dickmilch (à 500g)
 2 Becher Joghurt (à 500g)
 1 TL Pfeffer
 Salz

Zubereitung:

Matjeshälften kurz wässern und reinigen. Die Gurken und Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel und die Zitrone schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut durchmischen. Den Heringstopf mindestens einen Tag durchziehen lassen. Falls die Soße zu fest ist, mit etwas Milch verdünnen und eventuell mit Salz nachwürzen. Zu dem Heringstopf werden Pellkartoffeln und ein kühles Pilsner gereicht.

Zwiebelkuchen

Zutaten für 8 Personen
Teig:
 500 g Mehl
 20 g frische Hefe
 60 g Butter
 ¼ l lauwarme Milch
 1 TL Salz
 Fett
Belag:
 1 kg Zwiebeln
 500 g durchwachs. Speck
 300 g saure Sahne
 3 Eier
 1 TL Kümmel
 Salz
 schwarzen Pfeffer

Zubereitung:

Mehl mit Salz in einer Schüssel vermischen, in der Mitte eine Vertiefung drücken, Hefe hineinbröckeln. Hefe mit 1/8 l Milch verrühren. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Die Butter in der restlichen Milch schmelzen, zum Teig geben und glatt verkneten. Solange schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Speck würfeln und beides glasig dünsten. In einer Schüssel Eier, saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Kümmel verquirlen. Die Eiersahne mit dem abgekühlten Zwiebel/Speck vermischen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Das Speck-Zwiebel-Sahne-Gemisch auf dem Teig verteilen. Den Zwiebelkuchen auf der mittleren Schiene des Backofens 30 – 40 Minuten backen.

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Personen
 ½ eingeweichtes altes Brötchen
 1 Zwiebel
 1 Bund Petersilie
 300 g gem. Hackfleisch
 1 Ei
 1 TL Senf
 4 mittelgroße Zucchini
 2 Knoblauchzehen
 1 Dose Tomaten
 100 g ger. Emmentaler
 Paprikapulver, edelsüß
 Salz, Pfeffer, Muskatnuß
 Majoran

Zubereitung:

Aus Hackfleisch, Brötchen, Zwiebel, Petersilie, Ei, Senf und einer Knoblauchzehen einen Fleischteig bereiten. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und aushöhlen. Das Zucchinifleisch fein hacken und ca. die Hälfte zum Hackfleischteig geben. Die ausgehöhlten Zucchini mit der Masse füllen. Tomaten zerdrücken und mit Knoblauch, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Tomatensauce in eine Form füllen und die Zucchini hineinsetzen. Im Backofen ca. 1/2 Std. backen, mit Käse bestreuen und nochmals ca. 1/4 Std. überbacken.

Spaghetti mit Crevetten

Zutaten für 4 Personen
 1 kg Spagetti
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 Peperonisotten (rot)
 2 Peperonisotten (grün)
 1 Paprikaschoten (rot)
 1 Paprikaschoten (grün)
 1 Dose geschälte Tomaten
 500 g Crevetten
 200 ml Sahne
 Salzwasser
 Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Muskat
 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Spaghetti bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln, ins Fett geben und glasig schwitzen.

Die Peperonischnoten entkernen, klein schneiden, zu den Knoblauchzwiebeln geben und kurz mit schwitzen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, in feine Würfel schneiden, dazugeben und kurz dünsten. Die Dosentomaten und Crevetten hinzufügen und bei mäßiger Hitze 6-8 Min. köcheln lassen.

Die Sahne angießen, einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskat, und Cayennepfeffer würzen.

Die Spaghetti untermischen, kurz durch schwenken, erhitzen, nachwürzen, dekorativ anrichten und sofort servieren.

Sizilianische Spaghetti

Zutaten für 4 Personen

3 Auberginen
600 g mageres Hackfleisch
2 Zwiebeln (gehackt)
3 Knoblauchzehen (zerdrückt)
4 EL Tomatenmark
500 g Tomatenstücke aus der Dose
1 TL Worcestersauce
1 TL Oregano
1 rote Paprikaschote (gehackt)
1 grüne Paprikaschote (gehackt)
1000 g Spaghetti
150 g geriebenen Parmesan
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Zwei Springformen mit Olivenöl auspinseln und den Boden mit Backpapier auslegen. Auberginen putzen und mit schräg angesetztem Messer in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einer schweren Pfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin portionsweise von beiden Seiten hellbraun braten. Wenn nötig etwas Öl nachgeben.

Auberginenscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf unter rühren braun braten. Tomatenmark, Tomaten, Worcestersauce, Kräuter und Gewürze zugeben. 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dann Paprika zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Spaghetti in einem, großen Topf mit kochendem Salzwasser unter Zugabe von etwas Öl aldente kochen. In einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Spaghetti in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln Fleisch und Parmesan untermischen.

Boden und Rand der Springformen schuppenartig mit den Auberginenscheiben auslegen. Fleisch – Spaghettifüllung zugeben, leicht festdrücken und mit restlichen Auberginenscheiben bedecken.

40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken. 5 Minuten stehen lassen, die Ränder vorsichtig lösen und auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Backpapier entfernen.

Münchner Schweinebraten mit Kruste

Zutaten für 6 Personen

2 kg Schweinebraten
2 Knoblauchzehe
½ l dunkles Bier
Schweineschmalz
Salz, Pfeffer
Butter, Kümmel

Zubereitung:

Aus der Schulter mit Schwarte unter fließendem Wasser kurz abspülen und trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Braten von allen Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben

Den Backofen auf 220° C vorheizen und in der Fettpfanne 1 EL Schweineschmalz erhitzen.

Schweinebraten mit der Schwarte nach unten hineinlegen und mit 250 ml. heißem Wasser übergießen.

15 Min. anbraten, dann den Backofen auf 180° C reduzieren, das Fleisch umdrehen und weitere 2 Std. braten. Dabei ab und zu heißes Wasser angießen damit der Braten nicht anbrennt

Knoblauchzehen abziehen, hacken und mit 2 EL weicher Butter und 1 TL gehacktem Kümmel vermischen.

30 Min vor Ende der Bratzeit die Kruste damit bestreichen. Die letzten 20 Minuten den Backofen auf Oberhitze stellen und den Braten noch mehrmals mit 500ml dunklem Bier begießen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 10 Min ruhen lassen.

Rindfleischcurry mit Champignons

Zutaten für 4 Personen

1000 g mageres Schmorfleisch vom Rind
3 EL Pflanzenöl
2 Zwiebeln, in Scheiben schneiden
2 Knoblauchzehen, gepresst
2,5 cm Ingwerwurzel, fein gehackt
2 frische grüne Chilischoten, entkernt und gehackt
1 ½ EL mittelscharfe Currypaste
1 TL gemahlener Koriander
200 g Champignons, in dicke Scheiben schneiden
1 l Gemüsebrühe
3 Tomaten, gehackt
1 TL Salz
60 g Kokospaste, zerkleinert
2 EL gemahlene Mandeln

Zum Garnieren:

2 EL Pflanzenöl
1 rote Gemüsepaprika, entkernt und in Streifen beschnitten
6 Frühlingszwiebeln, in Scheiben
1 TL Kreuzkümmelsamen

Zubereitung:

Das Fleisch in kleine, mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten anbraten, danach herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Currypaste und Koriander in den Topf geben und 2 Minuten bei mittlerer

Hitze braten. Champignons, Brühe und Tomaten unterrühren und mit Salz abschmecken. Das Fleisch in den Topf zurückgeben und bei geschlossenem Deckel 1½ Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Die zerkleinerte Kokosmasse und die gemahlene Mandeln in das Curry rühren, den Topf verschließen und bei schwacher Hitze 3 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüsepaprikastreifen und die Frühlingszwiebeln darin dünsten, bis sie glänzend und gar, aber noch Knackig sind. Den Kreuzkümmelsamen unterrühren und 30 Sekunden bei schwacher Hitze braten. Mischung über das Curry geben und sofort servieren.

Putenbrust mit Käsesoße

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|----------------------|
| 1000 g | Putenbrust |
| 125 g | Butter |
| 2 | Zwiebeln |
| ¼ l | Weißwein |
| 200 g | Sahne |
| ½ l | Gemüsebrühe |
| 150 g | geriebene Emmentaler |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 EL | mittelscharfer Senf |
| Salz, Pfeffer | |
| Muskatnuss | |
| Creme Fraiche | |

Zubereitung:

Die Putenbrust in portionsgerechte Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Putenbrustscheiben dazugeben und leicht anbraten lassen. Das Ganze mit Gemüsebrühe, Weißwein und zum Schluß mit der Sahne ablöschen. Senf und den geriebenen Emmentaler dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Putenscheiben herausnehmen und warm stellen. Die Soße weiter köcheln lassen, bis diese eine cremige Konsistenz hat. Mit etwas Creme Fraiche verfeinern. Die Knoblauchzehen pressen und in die Soße geben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tante Erna's Atzmann Gulasch

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| 1000 g | Rinder und Schweinefleisch gemischt |
| 800 g | Zwiebeln |
| 1 | Lauchstange |
| ½ | Knollensellerie |
| ½ l | Fleischbrühe |
| 2 | rote Paprikaschoten |
| 2 | Karotte |
| 4 EL | Butterfett |
| 2 EL | Paprikapulver |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 TL | Kümmel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| Cayennepfeffer | |
| Stärkemehl | |
| Salz und Pfeffer | |

Zubereitung:

Das Rind- und Schweinefleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Streifen schneiden. Die Lauchstange in Ringe schneiden. Die Knollensellerie und die Paprikaschoten in Würfel schneiden. Die Karotten in 4 gleiche Teile schneiden. Das Fleisch anbraten, dann Zwiebeln, Sellerie, Lauch, Paprikaschote und Karotte hinzufügen und langsam schmoren lassen.

Fleisch und Gemüseeinlage mit Fleischbrühe bedecken angießen. Tomatenmark, Kümmel und Knoblauch dazugeben. Paprikapulver einstreuen und salzen. Nach Geschmack Cayennepfeffer verwenden. Das Fleisch/Gemüse weich schmoren lassen. Evtl. Wasser nachgießen. Die Soße zuletzt mit Stärkemehl binden.

Scholle mit Pancetta und Garnelen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------------|---|
| 100 gr | Pancetta (ital. Speck in dünnen Scheiben) |
| 12 | Garnelen (ohne Kopf, mit Schalen) |
| 1 | Zitrone unbehandelt |
| 4 | Stiele Petersilie |
| 4 | Schollen (küchenfertig) |
| 150 gr. Butter | |
| Salz, Pfeffer, Mehl | |

Zubereitung:

4 Scheiben Pancetta in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restlichen Pancetta in feine Streifen schneiden. Garnelen schälen, am Rücken einschneiden, Darm auslösen.

4 Zitronenspalten aus der Zitrone schneiden, restliche Zitrone auspressen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Scholle mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Schollen in Butter bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 Minuten braten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Pancettastreifen und Garnelen dazugeben, kurz mit braten. Petersilie untermischen, Scholle mit den knusprig ausbraten Pancettascheiben, der Garnelenmischung und den Zitronenspalten anrichten.

Rotbarschfilet mit Pestohaube auf Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---|-------------------------------|
| 600 g | Rotbarschfilet |
| 2 EL | Pinienkerne |
| 30 g | Pecorino (Hartkäse vom Schaf) |
| 150 g | saure Sahne |
| 1 EL | Zitronensaft |
| Olivenöl, Salz, Pfeffer, einen Bund Basilikum, Knoblauch | |
| 300 g | Weizenmehl Typ 405, gesiebt |
| 3 | Eier |
| 1 TL | Salz |
| 1 EL | Olivenöl |
| evtl. einige Esslöffel kaltes Wasser | |
| (gut wäre eine Nudelmaschine zum dünnen auswalzen und schneiden der Nudeln) | |

Zubereitung Rotbarschfilet mit Pestohaube:

1 EL Zitronensaft, 1 TL Salz, 1 TL Öl und etwas Pfeffer zur einer Marinade verrühren, das

Rotbarschfilet mit dieser rundherum einstreichen. Den Fisch in eine feuerfeste Form legen und den Herd auf 200 ° vorheizen. In der Zwischenzeit kann das Pesto zubereitet werden. Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Schafskäse und Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer Paste verarbeiten. Von der Paste einen kleinen Klecks auf jedes Fischfiletstück geben und für 12 Minuten in den Backofen geben.

Zubereitung Bandnudeln:

Das gesiebte Mehl auf eine große, glatte Arbeitsfläche geben. Oben auf dem Mehlberg eine große kraterförmige Vertiefung formen und alle Zutaten für den Nudelteig dazugeben. Mit einer Gabel kreisförmig den Mehlrand in die Eiermasse einrühren, bis das ganze Mehl vermischt ist und ein homogener Teig entstanden ist. Mit den leicht bemehlten Händen zu einem geschmeidigen, gelblich glänzenden Teig kneten. Wenn der Teig zu trocken und brüchig ist, nach und nach einige EL kaltes Wasser dazugeben. Aus dem Teig drei gleiche große Kugeln formen. Danach den Teig ausrollen in Bahnen schneiden und mit der Nudelmaschine weiterverarbeiten. Danach die Teigstreifen zum Trocknen eine Stunde aufhängen (das geht zum Beispiel über einem sauberen Besenstiel). Die Nudeln anschließend 1 bis 3 Minuten im aufwallenden Salzwasser garen

Fischcurry mit exotischen Früchten

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------------|--|
| 200 g | Kabeljau |
| 200 g | Seelachsfilet |
| 200 g | Lachsfilet |
| 150 g | Champignons |
| 2 | Schalotten, fein geschnitten |
| 2 | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| ½ EL | Curry |
| 2 EL | Quittenkonfitüre |
| 100 ml | Sahne |
| je 100 g | Ananas und Pfirsiche, gewürfelt (frisch oder aus der Dose) |
| 2 | rote Chilischoten, fein geschnitten |
| Salz, Olivenöl | |

Zubereitung:

Die Fischfilets in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Champignons waschen und in feine Scheiben schneiden. Champignons, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Den Curry zugeben und kurz anschwitzen, dann Fischwürfel hinzufügen und gut durch schwenken. Danach Quittenkonfitüre unter-mischen und mit Sahne ablöschen. Früchte und Chili zugeben und 2-3 Minuten köcheln. Das Fischcurry mit Salz abschmecken

Gefüllte Paprikaschoten mit Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--|
| 4 | große Paprikaschoten (rot, gelb, grün) |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Bund Petersilie |
| 800 g | Hackfleisch |
| 1 | Ei |

für die Tomatensoße

| | |
|------------------------|------------------------|
| 700 g | Tomaten aus der Dose |
| 1 | Karotte gehackt |
| 1 | Selleriestange gehackt |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe gepresst |
| 5 | EL Olivenöl |
| Basilikum, Gemüsebrühe | |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Paprikaschoten

Paprika waschen, Deckel abschneiden, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Petersilie waschen und klein schneiden. Hackfleisch würzen und mit der Zwiebel, dem Ei und der Petersilie mischen. Das Hackfleisch in die Paprikaschoten füllen. Deckel aufsetzen. Die Paprikaschoten in eine Auflaufform stellen und mit wenig Wasser kurz andünsten. Danach die Tomatensoße in die Auflaufform zu den Paprikaschoten gießen und alles im Backofen bei 175°C ca. 50 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit Aluminiumfolie abdecken. Verkochungsgrad der Soße öfter überprüfen, ggf. mit etwas Brühe aufgießen.

Tomatensoße

Alle Zutaten in einem Topf 30 Minuten köcheln. Die Soße pürieren, nachwürzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Sauerkrautroulade

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------|----------------------------|
| 4 Scheiben | Rindsrouladen à 150g |
| 4 Scheiben | durchwachsenen Speck à 30g |
| 2 | Wiener Würstchen |
| 1 Tasse | Sauerkraut |
| 2 | Zwiebeln |
| 4 TL | scharfer Senf |
| 1 gestr. TL | Paprikapulver |
| 50 g | Mehl |
| ¼ l | Bratensauce |
| ¼ l | Sangrita pikante |
| 2 | Knoblauchzehen |
| Salz, Pfeffer | |
| Fett zum Braten | |

Zubereitung:

Die Rouladen klopfen. Auf einem Brett ausbreiten, salzen, pfeffern und jeweils mit einem TL scharfen Senf bestreichen. Mit etwas Paprika bestreuen und die Speckscheiben der Länge nach darauf legen. Würstchen halbieren, je eine Hälfte darauf legen. Mit jeweils dem vierten Teil der geschälten, in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Sauerkraut bedecken. Die Roulade von unten nach oben einrollen. Von links nach rechts zur Mitte hin mit einer dünnen Schnur abbinden. Kurz in Mehl wenden und rundherum scharf anbraten. In einem Topf die Bratensauce, Knoblauch und Sangrita erhitzen. Die Rouladen damit ablöschen. Bei mittlerer Temperatur 60 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Pilzroulade

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|-------------------------------|
| 4 | Scheiben Rindsrouladen à 150g |
| 100 g | grobe Leberwurst |
| 1 Tasse | Mischpilze |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 EL | Preiselbeeren |
| 1 EL | Semmelbrösel |
| 2 EL | hitzeverträgliches Bratfett |
| ¼ l | Bratensauce |
| 1 Tasse | Rotwein |
| 1 Tasse | Sahne |
| 2 cl | Kirschlikör |
| 1 Prise | Muskat |
| | Pfeffer, Salz |

Zubereitung:

Rouladen klopfen, salzen und pfeffern. Leberwurst in einer Schüssel weich rühren. Zwiebeln, Mischpilze und Petersilie fein hacken. Mit den Preiselbeeren unter die Leberwurst rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf die Rouladen gleichmäßig verteilen. Zusammenrollen und binden. Im Fett in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen Farbe annehmen lassen. In einem Topf die Bratensauce und Rotwein erhitzen. Die Rouladen damit übergießen. Bei 220° im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minute garen. Rouladen herausnehmen und warm stellen. Die Sauce mit Sahne und Kirschlikör verfeinern.

Rouladen mit Pistazien-Füllung

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|-------------------------------|
| 4 | Scheiben Rindsrouladen à 150g |
| 4 | Blätter Wirsing |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 150 g | frische Pilze |
| ½ Bund | Petersilie |
| 50 g | Pistazienkerne |
| 5 EL | Keimöl |
| 4 EL | Sahne |
| 1 cl | Sherry |
| ¼ l | Bratensauce |
| | Pfeffer, Salz |

Zubereitung:

Die Rouladen salzen und pfeffern. Die Wirsingblätter blanchieren und auf die Rouladen legen. Zwiebel, Petersilie und Pilze fein würfeln und in Öl kurz braten. Pistazienkerne ebenfalls zerkleinern, zur Pilzmasse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf Rouladen verteilen. Die Roulade einrollen und von allen Seiten anbraten. Mit ¼ Liter Bratensauce aufgießen. Bei mittlerer Temperatur 60 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Die Sauce mit Sahne und Sherry verfeinern.

Rinderrouladen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|--|
| 4 | große, dünne Scheiben Rindfleisch aus der Schale je etwa 150 g |
| 4 | TL Senf |
| 1 | große Zwiebel |
| 4 | kleine Gewürzgurken |
| 4 | dünne Scheiben durchwachsenen Speck |
| | EL ÖL |
| 1 | Bund Suppengrün |
| 1/8 l | Fleischbrühe |
| 1/8 l t | trockener Rotwein |
| 200 g | Sahne |
| | Salz, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen |

Zubereitung:

die Rouladenscheiben waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und mit der Hand etwas flach drücken. Jede Scheibe mit 1 TL Senf bestreichen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gewürzgurken in Scheibchen schneiden. Je eine Scheibe Speck auf die Mitte jeder Roulade legen. Die Zwiebeln und Gurken gleichmäßig darauf verteilen. Links und rechts einen schmalen Rand frei lassen. Die Längsseiten der Rouladenscheiben etwas einschlagen, damit die Füllung nicht herausfällt. Dann die Rouladen gleichmäßig aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken, oder die Rouladen mit Küchegarn fest verschütren. In einer Pfanne oder Bräter das Öl erhitzen und die Rouladen bei starker Hitze darin auf allen Seiten anbraten. Das Suppengrün putzen und grob würfeln. Zum Fleisch geben und kurz mit bräunen lassen. Die Fleischbrühe und den Rotwein dazu gießen, alles einmal aufkochen lassen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 1 ¼ Std. schmoren. Den Backofen auf 50°vorheizen. Die fertigen Rouladen aus dem Topf nehmen, Rouladennadeln oder Garn entfernen und die Rouladen auf eine Platte in den Backofen stellen. Die Bratflüssigkeit etwa 10 Min. bei starker Hitze offen einkochen lassen, dann die Soße mit dem Gemüse mit dem Pürierstab pürieren. Die Sahne zugeben, erwärmen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Rouladen servieren

Kaninchen a la da Silva auf Nudeln

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--------------------------------|
| 1 | Kaninchen ca. 1,5 kg |
| ¼ l | Vino Verde |
| 1 l | Fleischbrühe |
| 300 g | Spaghetti |
| | Salz, Pfeffer frisch gemahlen, |
| | Piri Piri, Zitronenpfeffer |
| | Olivenöl |

Zubereitung:

Kaninchen waschen, trocken tupfen und in Stücke teilen. Gut würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Mit Vino Verde ablöschen. Das Kaninchen bei mäßiger Hitze eine Stunde schmoren lassen. Die Kaninchenteile herausnehmen und warm stellen.

Die Spaghetti 2-3 mal durchbrechen und in der Bratenflüssigkeit unter ständigen Rühren mit dem Rest der Fleischbrühe gar kochen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Abschmecken mit Piri Piri.
Die Nudeln auf einer großen Platte mit den Kaninchenteilen anrichten.

Gratiniertes Hähnchenfilet

Zutaten für 4 Personen

500 g Hähnchenfilets
200 g Tortiglioni-Nudeln
1 Zwiebel
500 g Blattspinat
1 El Butter
1 Packung Tomatensoße m. Stücken
200 g Sahne
100 g Gorgonzola-Käse
Petersilie zum Garnieren
Öl, Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung:

Hähnchenfilets in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten, salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. weiter braten, dann warm stellen. Die Sahne im Bratensatz erhitzen und den Gorgonzola bei kleiner Hitze darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln nach Packungsanweisung garen, abschütten und warmstellen.

Spinat putzen u. abtropfen lassen (Tiefgef. Spinat vorher etwas antauen lassen). Zwiebel würfeln, im Fett andünsten, Spinat zufügen und dünsten bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Nudeln und Spinat in eine Auflaufform schichten. Die Hähnchenfilets darauf legen. Die Tomaten aus der Packung darüber verteilen und alles mit der Käsesoße übergießen. Bei 200 Grad ca. 10 – 15 Min. gratinieren. Mit Petersilienblättchen garnieren.

Gefüllte Hokkaido -Kürbisse

Zutaten für 4 Personen

2 Hokkaido-Kürbisse (a' 900 g)
30 g getrocknete Steinpilze
80 g Schalotten
¼ Bund Thymian
10 Pimentkörner
4 Wacholderbeeren
20 g Pistazienkerne
4 EL Öl
3 Scheiben Weizentoast
650g Kalbshack
2 Eier
50 g Ricotta

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Deckel der Kürbisse mit einem scharfen Messer abschneiden. Kerne und weiche Fasern mit einem Esslöffel heraus schaben. Die Kürbisse innen mit Salz einreiben, 30 Min. umgekehrt auf Küchenpapier stellen und abtropfen

lassen. Inzwischen die Steinpilze 15 Min. in heißem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und fein hacken. Schalotten fein würfeln. Thymianblättchen abzupfen und hacken. Piment im Mörser fein zerstoßen, Wacholderbeeren fein, Pistazien mittelfein hacken. Steinpilze, Schalotten, Thymian, Piment, Wacholder und Pistazien in 2El Öl andünsten und abkühlen lassen. Weizentoastscheiben entrinden, in 1 cm große Würfel schneiden und im restlichen Öl in der Pfanne goldbraun rösten. Kalbshack mit der Gewürzmischung, Eiern und Ricotta gut verkneten. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Die Weißbrotwürfel unter das Hack mischen. Die Kürbisse innen mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Hackmasse in die Kürbisse füllen, glatt streichen und über Kreuz einritzen. Die Kürbisse rundherum mit etwas Öl bepinseln. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, die Kürbisse darauf setzen. Die beiden Deckel daneben legen. Die Kürbisse im vorgeheizten Ofen 55-60 Min. bei 190 °(Gas 2-3, Umluft 170 °C) auf der 2. Schiene von unten garen. Die Kürbisse 10 Min. vor Ende der Garzeit mit Alufolie abdecken.

Bayrischer Schweinsbraten mit Biersauce

Zutaten für 6 Personen

1,5 kg Schweinehals
250 g Schweineknochen
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
100 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
1 EL Kümmel
¼ l Fleischbrühe
schwarzer Pfeffer, Salz
dunkles Bier
Butterschmalz

Zubereitung:

Das Fleisch und die Knochen mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen. Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Der Backofen wird auf 250° C vorgeheizt. Die Zwiebeln achteln. Die Karotte, den Lauch und die Knollensellerie waschen und klein schneiden.

In einer Pfanne das Fleisch und die Knochen in heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Das Fleisch und die Knochen herausnehmen und in die Pfanne ¼ l Fleischbrühe geben. Das Angebratene mit einem Schaber lösen. Das Fleisch und die Knochen in einen größeren Bräter geben und die Fleischbrühe mit den abgelösten Anbratrückständen über das Fleisch gießen. Das klein geschnittene Gemüse hinzugeben.

Den Braten nun in den Ofen geben und ca. 1 ½ bis 2 Stunden bei 250° C garen. Öfter mit dunklem Bier aufgießen. Nach dem Garen den Bräter aus dem Ofen nehmen. Braten und Knochen aus dem Bräter nehmen und die Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Fleischbrühe nachwürzen. Den Braten in ca. 1,5 cm dicke Scheiben aufschneiden.

Gebrautes Hühnerfleisch mit Cashewkernen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------|---|
| 150 g | Cashewnüsse, roh und ungesalzen |
| 500 g | Hühnerbrüste, in Streifen geschnitten |
| 3 EL | Öl |
| 4 Zehen | Knoblauch fein gehackt |
| 2 | Chilischoten frische rote, entkernt und in Streifen geschnitten |
| 5 | thailändische Frühlingszwiebeln, in 3 cm langen Stücken |
| 2 | mittelgroße Zwiebeln, in feine Spalten geschnitten |
| 1 | rote Paprikaschote, in schmale Streifen geschnitten |
| 2 EL | Fischsauce |
| 2 EL | Austernsauce |
| 1 TL | Zucker |
| 2 Stängel | Thai-Basilikum, grob gehackt |
| 2 Stängel | Minze, grob gehackt |
| | schwarzer Pfeffer, mittelgrob gemörsert |

Zubereitung:

Chilis und Cashewnüsse in wenig Öl bei mittlerer Hitze im Wok anrösten, bis die Kerne goldbraun sind, dann aus der Pfanne nehmen. Vorsicht! Die Kerne werden schnell zu dunkel und schmecken dann bitter.

Das restliche Öl erhitzen, das Hühnerfleisch darin anbraten. Dann die Zwiebeln mit dem Knoblauch (und den Paprika), kurz mit braten. Die Gemüse sollten noch Biss haben. Mit einem Schuss Wasser ablöschen, mit Fisch- und Austernsauce, Pfeffer und Zucker würzen und einmal durchkochen. Die Chili-Cashewnuss-Mischung mit den Kräutern mischen. Alles aus einer Platte anrichten und mit ein paar Minzeblättchen garnieren.

Rotwickel mit Rinderfüllung

Zutaten für 8 Personen

| | |
|-------|-----------------------------|
| 16 | große Rotkrautblätter |
| 6 EL | Essig |
| 2 | Gewürnelken |
| 400 g | Pfifferlinge |
| 200 g | Butter |
| 1500g | Rinderhackfleisch |
| 2 | Eier |
| 2 | eingeweichte Brötchen |
| 1 l | Fleischbrühe |
| 4 EL | süße Sahne |
| | etwas Rotwein |
| | Salz, Pfeffer, Zucker, Mehl |

Zubereitung:

Rotkrautblätter in ca. 2 Ltr. Wasser mit Essig, Nelken, Salz, Pfeffer und Zucker (je eine kräftige Prise) ca. 5 Min. köcheln und auf einem Sieb abgießen. Pilze etwas säubern (nicht waschen), klein schneiden und in der Hälfte der Butter ca. 5 Minuten schwenken. Dann durch den Fleischwolf drehen. Aus dem Rinderhack, Eiern, eingeweichten u. ausgedrückten Brötchen, Sahne, Salz und Pfeffer eine Masse kneten, unter die man abschließend die Pilze rührt. Diese

Masse gleichmäßig auf die Rotkrautblätter verteilen und diese zusammenschlagen.

Die Rotwickel nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Die restliche Butter erwärmen und darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. braten, dann die Fleischbrühe zugeben und noch ca. 45 Min. fertig garen. Die Sauce mit Rotwein verfeinern und mit Mehl binden. Kurz durch kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft abschmecken.

Dorsch mit Pfeffersauce

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------------------|
| 2 | Paprikaschoten |
| 3 | Pfefferschoten (Peperoni) |
| 50g | Margarine |
| 2 EL | grüne Pfefferkörner |
| 3 EL | trockener Sherry |
| 100 g | saure Sahne |
| 800 g | Dorschfilets |
| 4 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Mehl |
| 4 EL | Öl |
| | Salz |

Zubereitung:

Die Paprikaschoten von Rippen, Kernen und Stielansatz befreien, dann in feine Scheiben schneiden.

Die Pfefferschoten vom Stiel befreien und grob hacken. Die Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Die Paprikastreifen und die Peperoni darin unterrühren und alles anbraten. Dann die Pfefferkörner, den Sherry und die saure Sahne unterrühren. Den Topf zudecken und die Hitze reduzieren; die Soße weiter köcheln lassen, bis der Fisch gar ist.

Inzwischen die Fischfilets waschen, mit dem Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Fischfilets in Mehl wenden. Das Öl in zwei Pfannen erhitzen, die Filets darin bei schwacher Hitze gar ziehen, aber keinesfalls bräunen lassen. Nach dem Garen salzen. Auch die Sauce mit Salz abschmecken und zum Dorschfilet reichen.

Kalbsschnitzel mit Spaghetti Napoli

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|-----------------------------|
| 4 | Schalotten |
| 400g | Spaghetti |
| 5 | Knoblauchzehen gepresst |
| 16 | kleine Tomaten |
| 1 | Bund Basilikum |
| 4 EL | Olivensöl |
| 300 ml | Weißwein |
| 4 | Kalbsschnitzel a' 150 g |
| 4 | Scheiben gekochten Schinken |
| 2 EL | kalte Butter |
| 100 g | Parmesan |
| | Salz, Pfeffer, Zucker |

Zubereitung:

Die Schnitzel anbraten und jeweils in 4 Teilen schneiden und warm halten. Schalotten schälen und sehr fein hacken. Tomaten waschen, trocknen und den Strunk entfernen,

Tomaten klein schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl 2 gehackte Schalotten und Knoblauch anschwitzen, Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Ca. 8 Minuten gut durchschwenken. Dann Basilikum untermischen. In einer zweiten Pfanne 2 Schalotten mit dem Weißwein aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und die Schnitzel einlegen. Bei geschlossenem Deckel ca. 4 Minuten köcheln lassen. Dann herausnehmen und warm stellen. Den Fond einreduzieren und mit kalter Butter binden. Die Spaghetti bissfest kochen, abschütteln und unter die Tomaten mischen. Den gekochten Schinken klein schneiden und untermengen. Den frisch geriebenen Parmesan darüber streuen. Spaghetti mit den Schnitzeln anrichten, etwas Bratenfond über die Schnitzel geben.

Pfälzer Schlachtplatte auf Kraut

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|--------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 40g | Pflanzenfett |
| 750g | Sauerkraut |
| ¼ l | Wasser |
| 5 | Wacholderbeeren |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 4 | kleine Blutwürste |
| 250g | Schweinebauch |
| 4 | kleine Leberwürste |
| 4 | Leberknödel |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Zwiebel in Würfel schneiden und in heißem Pflanzenfett glasig werden lassen. Sauerkraut dazugeben und andünsten. Mit Wasser aufgießen, Pfeffer und Salz, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt dazugeben. Schweinebauch und Leberknödel auf das Sauerkraut legen und bei schwacher Hitze garen. Die Blut- u. Leberwürste in heißem Wasser erwärmen. Vorsicht nicht kochen !

Gegrillte Fleischspießchen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|---|
| 600g | mageres Schweine-oder Lammfleisch aus der Keule |
| 8 EL | Olivenöl |
| 4 EL | herber Weißwein |
| ½ TL | schwarzer Pfeffer |
| 3 EL | Zitronensaft |
| 1 TL | Salz |
| je 1TL | gehackter frischer Oregano und frischer Thymian |
| 250g | Schweinebauch |
| 4 | Lorbeerblatt |

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, abtrocknen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl mit dem Weißwein, dem Zitronensaft, dem Pfeffer und dem Salz verrühren. Die Kräuter und das kleingebrochene Lorbeerblatt untermischen. Die Marinade über die Fleischwürfel gießen und diese zugedeckt 12 Stunden im

Kühlschrank durchziehen lassen. Während dieser Zeit die Fleischwürfel wiederholt in der Marinade wenden. Den Grill vorheizen. Die Fleischwürfel aus der Marinade nehmen und auf saugfähigem Papier abtropfen lassen. Dann auf Holz- oder Metallspieße stecken und auf dem Grillrost unter öfterem Wenden in etwa 20 Min. grillen.

Geröstete Leber (1)

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|----------------------|
| 700 g | Leber |
| 2 große | Zwiebeln |
| 0,5 l | Fleischbrühe |
| 0,25 l | Rotwein |
| 0,25 l | Sahne |
| 2 EL | getrockneter Majoran |
| 2 EL | Pfeffer |
| 4 EL | Öl / Butter |
| Salz | |

Zubereitung:

Die Leber mit Pfeffer und Majoran würzen und in einer heißen Pfanne mit dem erhitzten Öl scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Zwiebelwürfel zugeben und anrösten. Mit Rotwein aufgießen, dann Brühe und Schlagsahne dazugeben und alles ziehen lassen. Die Leber samt Saft dazugeben und zum Schluss salzen und abschmecken. Dazu passen am besten Petersilienkartoffel

Geröstete Leber (2)

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------|--------------|
| 700 g | Leber |
| 2 | Zwiebeln |
| 0,5 l | Fleischbrühe |
| 2 EL | Mehl |
| Salz, Pfeffer | |
| Majoran, Piment | |
| Olivenöl | |

Zubereitung:

Zwiebel grob schneiden. Geschnitzte Leber in heißem Olivenöl in einer Pfanne rundherum rasch anbraten, salzen, pfeffern, mit Neugewürz würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratrückstand die Zwiebel goldgelb anbraten und mit Mehl stauben, mit 1/4 l Suppe aufgießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Majoran abschmecken. Leber dazugeben und nur mehr kurz ziehen lassen. Fertig! Dazu passen ausgezeichnet Salz- oder Petersielenkartoffeln.

Florentiner Leber

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 700 g | Leber |
| 10 | Zwiebeln |
| 1 Glas | ingelegte Paprikaschoten |
| 1 Dose | Pilze |
| 200 g | Sahne |
| ½ | Zitrone (Saft) |
| 3 EL | Butter oder Öl |
| Salz, Pfeffer | |
| Paprikapulver, nach Bedarf Peperoni | |

Zubereitung:

Pilze und Paprikaschoten abgießen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Zwiebeln schälen und grob hacken. Leber waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Leber in heißer Butter oder Öl dünsten. Pilze und eingelegte Paprikaschoten dazugeben. Die Flüssigkeit von Pilzen und Paprika zusammenrühren, den Zitronensaft dazugeben. Verhältnismäßig stark mit den Gewürzen abschmecken. Zu der Leber gießen, ziehen und etwas einkochen lassen. Zum Schluss die ungeschlagene Sahne dazugeben. Mit Reis servieren.

Apfel – Leber – Spieß

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|----------------------|
| 700 g | Leber |
| 3 | Säuerliche Äpfel |
| 3 große | Zwiebeln |
| 200 g | durchwachsenen Speck |
| 5EL | Butter |
| 250 ml | Fleischbrühe |
| 4-5 EL | Rotwein |
| 4-5 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Paprika |
| Salz, Pfeffer | |
| 8 | Holzspieße |

Zubereitung:

Rinderleber waschen und trocken tupfen (ersatzweise auch Hühnerleber), geschälte und entkernte Äpfel, Speck und die Zwiebel in gleiche, ca. 3-cm-große Würfel schneiden und abwechselnd auf 8 Spieße stecken. Jeden Spieß mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver leicht bestreuen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Spieße einlegen und rundherum ca. 8 Minuten kross anbraten. Spieße aus der Pfanne nehmen. Bratensatz mit Fleischbrühe, Rotwein und Sojasoße ablöschen und die Soße aufkochen. Nach Bedarf die Soße abschmecken und andicken. Spieße wieder in die Sauce legen und 5 Minuten ziehen lassen.

Tiroler Leber

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|----------------------|
| 700 g | Leber |
| 150 g | durchwachsenen Speck |
| 1 | säuerlichen Apfel |
| 0,2 l | Fleischbrühe |
| 3 | Zwiebeln |
| 3 EL | Weißwein |
| 3 EL | Butter |
| 3 EL | Öl |
| 3 EL | Mehl |
| 1TL | Majoran |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Leber häuten und putzen. Zwei Pfannen bereitstellen. Leber in dünne Scheiben schneiden und leicht mit Mehl bestäuben. Den Speck in Streifen und den Apfel in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln werden halbiert und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen und darin die Zwiebeln gemächlich schmoren. In der anderen Pfanne wird das Öl heißgemacht, darin wendet man den Speck glasig und dann die bestäubte Leber für wenige Minuten anbraten.

Rasch herausnehmen - Sie können sie auf die Zwiebeln legen, die sie nun vom Feuer ziehen. Den Bratsatz mit Wein und wenig Brühe aufkochen und einreduzieren. Dann die Zwiebel/Speck/Leber-Mischung einziehen, würzen. In einer Pfanne braten sie nur die Apfelringe an und garnieren damit die Leber. Gleich in heißer Pfanne servieren.

Leber mit Majoransauce

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|----------------------|
| 750 g | Leber |
| 2 | Zwiebeln |
| 250 ml | Fleischbrühe |
| 125 ml | Sahne |
| 20 g | Butterschmalz |
| 2 EL | dunklen Saucenbinder |
| 4 EL | Weißwein |
| 1 TL | Majoran |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Leber in Streifen schneiden. Zwiebel pellen und längs in Spalten schneiden. Butterschmalz erhitzen und die Leber rundherum anbraten. Zwiebeln zugeben. Glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Schlagsahne zugießen und einmal aufkochen lassen. Das Bindemittel einstreuen, nochmals kurz aufkochen. Mit Majoran, Salz, Pfeffer und Weißwein würzen.

Saure Leber

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|---------------|
| 700 g | Leber |
| 250 ml | Fleischbrühe |
| 125 ml | Milch |
| 200 g | Crème fraiche |
| 2 EL | Butter |
| 2 EL | Mehl |
| 2 EL | Essig |
| 1 EL | Zitronensaft |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Leber waschen, abtrocknen, "Röhren" entfernen. Die Leber klein schnetzeln. Aus der Butter und dem Mehl eine helle Einbrenne bereiten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Milch dazugeben und ein paar Minuten vor sich hin köcheln lassen. Zitronensaft und Essig dazugeben. Crème fraîche unterrühren. Nochmal aufkochen lassen. Dann die Leber dazugeben und bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratene Leber

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------------|------------|
| 700 g | Leber |
| 2 säuerliche | Äpfel |
| 50 g | Butter |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 EL | Mehl |
| 4 EL | Pflanzenöl |
| Zitronensaft | |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Leber ganz kurz unter Wasser waschen. Danach auf ein Küchenbrett legen und mit Küchenkrepp abtupfen. Leber stets erst nach dem Braten salzen und würzen, da sie sonst hart wird. Für die Beilage die Äpfel rund schälen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausbohren. Die Äpfel in dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.

2 Bratpfannen erwärmen, in einer Bratpfanne die Butter erhitzen, die Zwiebelringe darin bräunen, herausnehmen und die Apfelscheiben 3 - 4 Min. darin bräunen. In der zweiten Pfanne das Öl erhitzen. Die Leber von beiden Seiten in Mehl wenden, das Mehl mit den Händen gut andrücken. Die Leberscheiben in das heiße Fett geben, umschalten und bei milder Wärme von jeder Seite ca. 3 Minuten braten, danach salzen und würzen.

Die gebratenen Leberscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Apfelscheiben und Zwiebelringen umlegen.

Geschmorte Zwiebeln mit Leber

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------------------|----------------|
| 750 g | Zwiebeln |
| 750 g | Leber |
| 250 ml | Fleischbrühe |
| 125 ml | Weißwein |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3 EL | Crème fraîche |
| 2 EL | Butter |
| 2 EL | Öl |
| 3 Spritzer | Worcestersauce |
| ½ Bund | Petersilie |
| Cayennepfeffer | |
| Salz, weißer Pfeffer | |

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden.

1 EL Öl und 1 1/2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin hellgelb braten. Petersilie und zerdrückter Knoblauch kurz mitbraten. Mit gut der Hälfte des Weines ablöschen. Brühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Worcestersauce würzen.

Zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren lassen, Crème fraîche einrühren, etwas einkochen lassen.

Leber in feine Streifen schneiden, im restlichen Fett anbraten. Zu den Zwiebeln geben. Bratenfond mit restlichem Wein ablöschen, etwas einkochen, unter die Zwiebeln mischen. Pikant abschmecken, sofort servieren.

Nachspeisen

Sommernachtstraum

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1 TL | Agar Agar |
| 400 g | süße Sahne |
| 400 g | Sahnequark |
| 300 g | Vanille-Joghurt |
| 250 g | Heidelbeeren |
| Zitronenmelisse zum Verzieren | |

Zubereitung:

Heidelbeeren auf ein Sieb und abtropfen lassen, Saft auffangen. Agar Agar in 100 ml Saft der Heidelbeeren unter Rühren 1 Minute aufkochen und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen. Sahnequark und Vanillejoghurt verrühren. Agar Agar unterheben. Den größten Teil der Heidelbeeren unterrühren, den Rest der Heidelbeeren zum Garnieren verwenden (zum Schluss auf die festgewordene Masse geben).

Sahne unterheben. Die Masse im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen. In Dessertgläser füllen und mit einigen Heidelbeeren und Zitronenmelisse garnieren.

Palatschinken

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------|-------------|
| 4 | Eier |
| 300 ml | Milch |
| 500 g | Sahnequark |
| 150 g | Pflaumenmus |
| 4 EL | Butter |
| 2 EL | Puderzucker |
| 4 EL | Mehl |
| 2 TL | Zucker |
| Prise Salz | |

Zubereitung:

Die Eier mit dem Mehl verquirlen, eine Prise Salz und die Milch dazugeben und alles zu einem glatten zähflüssigen Teig verarbeiten. Etwas Butter in eine Pfanne geben. Den Pfannenboden gleichmäßig dünn mit dem Teig bedecken, fest werden lassen und vorsichtig wenden. Wiederholen bis der Teig verbraucht ist.

Quark mit zwei gehäuften TL Zucker und Pflaumenmus vermischen. Die fertigen Pfannenkuchen (Crêpes) damit bestreichen, zusammenrollen und in eine mit etwas Butter ausgestrichene Auflaufform legen. Die restliche Butter schmelzen und darüber gießen. Den Palatschinken in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen schieben und ca. 10 Min. backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben

Feigen mit Roquefort

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------------|--------------|
| 4 | reife Feigen |
| 400 g | Roquefort |
| Zitronensaft | |

Zubereitung:

Die Feigen häuten und jede Hälfte in drei Spalten schneiden und mit ein wenig Zitronensaft beträufeln, kalt stellen. Den Roquefort mit einem Teighörnchen durch ein Haarsieb streichen und mit den Feigen portionsweise auf einem Dessertteller anrichten.

Bananensplit mit Erdbeerpüree

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 500 g | Erdbeeren |
| 300 g | Puderzucker |
| 4 | kleine feste Bananen |
| ½ l | Vanilleeis |
| 200 g | Sahne |
| Mandelblättchen zum Bestreuen | |
| Zitronensaft | |

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und in ein hohes Gefäß geben. Puderzucker und Zitronensaft zufügen und mit dem Mixstab pürieren, so dass eine glatte Soße entsteht. Bananen schälen, der Länge nach halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Jeweils 2 Hälften nebeneinander in längliche Glasschälchen legen. Mit einem Eisportionierer Kugeln aus dem Vanilleeis stechen und diese zwischen jeweils 2 Bananenhälften platzieren. Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und Rosetten auf die Bananen spritzen. Mit Mandelplättchen bestreuen. Erdbeersoße spiralförmig über die Bananensplits verteilen.

Avocadocreme mit Kokos

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------------------|----------------|
| 4 EL | Kokosflocken |
| 4 EL | Honig |
| 500 g | Sahnequark |
| 2 | reife Avocados |
| Saft von einer Zitrone | |

Zubereitung:

Die Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten und abkühlen lassen. Den Honig mit dem Sahnequark verrühren. Die Avocados längs halbieren, vom Stein befreien und das Fruchtfleisch mit dem Zitronensaft im Mixer pürieren und unter die Quarkmasse mischen. Die Kokosflocken bis auf 2 TL unterrühren. Die Avocadocreme in Dessertschalen füllen und mit den restlichen Kokosflocken bestreuen.

Zitronencreme

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|-----------------------------|
| 2 | große unbehandelte Zitronen |
| 5 Blatt | weiße Gelatine |
| 4 | Eier, getrennt |
| 100 g | Zucker |
| 1/8 l | Weißwein |
| 125 g | Sahne |
| frische Minze | |

Zubereitung:

Die Zitronen heiß abwaschen. Die Schale von einer Zitrone abreiben. Beide Zitronen auspressen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eigelbe, den Zucker und die Zitronenschale in einer Schüssel sehr schaumig rühren. Den Wein erhitzen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und unter ständigem Rühren an die Eigelbmasse geben. Den Zitronensaft hinzufügen. Die Creme in den Kühlschrank stellen.

Die Eiweiße sowie die Sahne getrennt voneinander sehr steif schlagen.

Wenn die Creme zu gelieren beginnt, den Eischnee und die Sahne unterziehen. Die Zitronencreme in Portionsschalen füllen und in den Kühlschrank stellen. Mit frischer Minze garnieren

Apfelquark mit Rumrosinen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------|------------|
| 250g | Sahnequark |
| 4 | Äpfel |
| 50g | Zucker |
| 1/8l | Weißwein |
| 1 | Zitrone |
| Rumrosinen | |

Zubereitung:

Den Sahnequark mit dem Weißwein, dem Zucker, dem Zitronensaft und der geriebenen Zitronenschale gut verrühren. Die Äpfel waschen (evtl. schälen), vierteln, grob raspeln und sofort unter den Quark geben. In einer Schale anrichten und mit den Rumrosinen garnieren.

Ananas-Schaumcreme

Zutaten für 4-6 Personen

| | |
|---------|------------------------------|
| 1 Dose | Ananas (in scheiben, gesüßt) |
| 250 g | Ananassaft (aus Dose) |
| 3 | Eigelb |
| 3 | Eiweiß |
| 80 g | Zucker |
| 6 Blatt | Gelatine |
| 500 ml | Sahne |

Zubereitung:

Ananas auf ein Sieb zum Abtropfen geben, Saft auffangen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb und Zucker in einem Topf mit dem Handmixer schaumig rühren. Den Ananassaft und die ausgedrückten Gelatineblätter dazugeben. Auf dem Herd vorsichtig erwärmen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Dabei mit dem Schneebesen rühren. In eine große Schüssel umfüllen und kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt und steif wird. Das kann etwas dauern.

Von der Ananas 2 Scheiben zum Garnieren beiseite legen und die restlichen in ganz kleine Würfel schneiden. Den Saft der sich beim Schneiden noch ansammelt, kann man zur Creme geben. Wenn die Masse geliert, die steif geschlagene Sahne und danach den steif geschlagenen Eischnee unterziehen. Dann die Ananaswürfel unterrühren. In eine schöne Schüssel füllen, mit Ananasstücken garnieren und kalt stellen.

Melonenspalten im Joghurtmantel

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--------------|
| 200 g | Joghurt |
| 1 | Honigmelone |
| 1/8 l | Sahne |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 2 EL | Honig |

Zubereitung:

Die Melone halbieren und mit Hilfe eines Löffels das Kerngehäuse entfernen, in Spalten aufteilen und mit einem Messer die Schale entfernen. Die Sahne steif schlagen. Den Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren und die Sahne unterheben. Die Melonenspalten portionsweise auf die Teller verteilen und mit der Joghurtsoße überziehen.

Erdbeermousse auf Schokoladenspiegel

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|-----------------|
| 300 g | Erdbeeren |
| 2 | Eier |
| 2 TL | Vanillezucker |
| 2 EL | Zucker |
| 6 EL | Quark |
| ¼ l | Sahne |
| 250 g | Joghurt |
| 2 | Eiweiß |
| 8 Blatt | Gelatine |
| 6 cl | Schokoladensoße |
| 8 | Hohlhippen |

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und das Grün abzupfen. 10 Erdbeeren halbieren, die restlichen Früchte in Stücke schneiden und pürieren. Die Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Anschließend unter Wärmezufuhr auflösen. Das Eiweiß und die Sahne steif schlagen. Quark, Joghurt und Zucker glatt rühren. Das Erdbeerpüree dazugeben und sorgfältig unterrühren. Sahne unterheben und anschließend das Eiweiß ganz locker einrühren. Die aufgelöste Gelatine unter die Erdbeer-Sahne-Mischung rühren und die Masse in eine Glasschüssel abfüllen. 3-4 Stunden kaltstellen. Etwas Schokoladensoße auf die Teller geben und mit dem Zahnstocher nach außen verzieren. Mit einem Suppenlöffel Nocken abstechen und mittig darauf setzen. Die Hohlhippen darüber legen. Jeweils zwei halbe Erdbeeren in Schokoladensoße tauchen und dekorativ dazusetzen.

Weißer Schokoladenquark

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--------------------------|
| 75 g | Sahne |
| 2 EL | löslicher Kaffee |
| 500 g | Speisequark |
| 3 EL | flüssiger Honig |
| 100 g | weiße Schokolade |
| 1 EL | braune Schokoladenraspel |

Zubereitung:

Die Sahne erwärmen und den Kaffee darin auflösen. Den Quark in eine Schüssel geben und zusammen mit der

aufgelösten Kaffeesahne und dem Honig glatt rühren.
Die weiße Schokolade grob reiben, einen EL Raspel beiseitelegen, den Rest unter den Quark rühren.
Mit den weißen und braunen Schokoraspseln garnieren

Erdbeeren mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|-----------|
| 600 g | Erdbeeren |
| 1 | Zitronen |
| 3-4 EL | Zucker |
| 1 EL | Zitronat |

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Stielen befreien. Dann halbieren oder vierteln. Die Zitronen auspressen, das sehr kleingehackte Zitronat hinein geben und den Zucker darin auflösen.

Die Erdbeeren mit dem Zitronensaft beträufeln, vermischen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Quittencreme

Zutaten für 4-6 Personen

| | |
|---------|----------------------|
| 800 gr | Quitten (oder Äpfel) |
| 100 ml | Weißwein |
| 100 gr | Zucker |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 3 Blatt | weiße Gelatine |
| 200 gr | Joghurt |
| 200 gr | Schlagsahne |

einige Pistazien und Hippenröllchen zum Garnieren

Zubereitung:

Die Quitten (Äpfel) schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Wein, Zucker und Zitronensaft in einem Topf weich kochen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im Quitten bzw. Apfelkompott auflösen. Die Masse mit dem Stabmixer des Handrührgerätes pürieren und auskühlen lassen.

Den Joghurt unterrühren. Die Sahne steif schlagen und vor dem Servieren leicht unter die Creme ziehen.

Die Pistazien hacken, über die Creme geben und mit Hippenröllchen garnieren.

Für Kinder können die Quitten (Äpfel) statt mit Weißwein auch mit Traubensaft oder Wasser weich gekocht werden.

Waffeln mit Erdbeeren und heißer Vanille -Soße

Zutaten für ca. 10 Stück

| | |
|---------|----------------|
| 125 g | Butter |
| 125 g | Zucker |
| 1 Pkt | Vanillezucker |
| 6 | Eigelb |
| 250 g | Mehl |
| 1 TL | Backpulver |
| ¼ Liter | Milch |
| 6 | Eiweiß |
| ½ EL | Zitronenschale |

Zubereitung:

Die Milch leicht erwärmen. Dann die Margarine mit Vanillezucker schaumig rühren. Im Wechsel Zucker und Eigelb unterrühren. Mehl mit dem Backpulver mischen. Nach und nach im Wechsel mit der Milch zur Margarine geben, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Er sollte aber nicht zu zähflüssig sein, sondern noch locker vom Löffel fallen. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Waffelteig heben. Mit Zitronenschale würzen. Den Teig mindestens 30 Min. ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann. Evtl. mit etwas Milch verdünnen. Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas geschmacksneutralem Öl oder Margarine einfetten. Knapp 2 EL Teig einfüllen. Er sollte sich bis auf einen ca. 2 cm breiten Abstand zum Rand ausbreiten. Das Waffeleisen schließen und die Waffeln hellbraun backen. Wenn man sie auf einem Küchenrost abkühlen läßt, bleiben sie knusprig. Wenn man sie übereinander stapelt, werden sie weich. Frisch schmecken die Waffeln am besten. Erdbeeren waschen halbieren und zuckern. Vanillesauce nach Anleitung kochen. Waffeln mit Erdbeeren anrichten und mit Vanillesoße beträufeln und eventuell mit Sahne servieren.

Hessischer Apfeltraum

Zutaten für 4-6 Personen

| | |
|-------|----------------|
| 220 g | Löffelbiscuits |
| 8 EL | Amaretto |
| 500 g | Apfelmus |
| 250 g | Mascarpone |
| 75 g | Zucker |
| 1 Pck | Vanillezucker |
| 100 g | süße Sahne |

Zimt oder Kakaopulver zum Verzieren.

Zubereitung:

Löffelbiscuits zerbröseln und in eine flachen Auflaufform damit auslegen. Mit Apfelbrand oder Amaretto beträufeln und danach das Apfelmus darauf verteilen. Sahne steif schlagen und mit Mascarpone / Schmand, Sahnequark, Zucker und Vanillezucker vermischen und auf das Apfelmus streichen.

Ca. 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Aus Papier Apfelschablonen schneiden, auf die oberste Schicht legen und mit etwas Zimt oder Kakaopulver bestäuben. Wenn Kinder mitessen, sollte der Apfelbrand / Amaretto durch Apfelsaft ersetzt werden.

Mango-Joghurt-Creme

Zutaten für 6 Personen

| | |
|--------|-------------------------|
| 2 | große reife Mangos |
| 2 EL | Limonensaft |
| 2 EL | Zucker |
| 150 ml | Crème double |
| 150 ml | dicker Vollmilchjoghurt |

Samen von 4 Kardamomkapseln, gemahlen
Limonenschalenstücke

Zubereitung:

Mangos längs halbieren. Kerne entfernen und das gesamte Fruchtfleisch abschaben. Das Fruchtfleisch zusammen mit

dem Limonensaft und dem Zucker in einen Mixer geben und pürieren und mit einer Gabel durch ein Sieb passieren. Das Mus in eine Schale geben. Creme double in einer Schüssel steif schlagen und mit dem Joghurt und dem gemahlene Kardamomsamen verrühren. 4 Esslöffel des Mangopürees zum Garnieren zurückhalten, den Rest unter die Joghurtcreme rühren.

Die Mischung in Dessertschalen füllen. Etwas von der zurückbehaltenen Mangomus über jedes Dessert träufeln und gekühlt servieren. Mit Limonenschalen garnieren.

Rum-Ananas auf Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------|-----------------------|
| 1 | Ananas |
| 3 EL | brauner Rum |
| 2 EL | Rohrzucker |
| 1 TL | Ingwerpulver |
| 1 | kleiner Würfel Butter |

Zubereitung:

Die Ananas in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schale rundum abschneiden. Die Butter zerlassen.

Rum, Zucker, Ingwer und zerlassene Butter in einem Messbecher mischen und so lange rühren, bis der Zucker gelöst ist. Dann die Ananasscheiben mit der Rummischung bestreichen.

Die Ananasscheiben bei starker Hitze ca. 3-4 Minuten grillen. Auf Portionsteller mit dem Vanilleeis anrichten, mit der restlichen Rummischung übergießen und sofort servieren.

Gefüllte Äpfel mit Creme

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|-------------|
| 4 | große Äpfel |
| ¼ l | Weißwein |
| 1/8 l | Wasser |
| 4 EL | Zucker |
| 1 EL | Rum |
| 3 | Eidotter |
| 80g | Staubzucker |
| ¼ l | Sahne |

Vanillezucker

Rum

Johannisbeermarmelade

Zitronensaft

Mandeln zum verzieren

Zubereitung:

Die Äpfel schälen und Kerngehäuse ausstechen, sofort mit Zitronensaft beträufeln und in dem Wein- und Wassergemisch mit dem Zucker weich dünsten. (Vorsicht: Die Äpfel dürfen nicht zerfallen)

Die Äpfel in Glasschalen geben und die Johannisbeermarmelade in die Kerngehäuselöcher füllen und kaltstellen.

Eidotter, Staubzucker, Vanillezucker und Rum schaumig rühren und die geschlagene Sahne unterziehen.

Die Äpfel mit Rum betropfen, die Creme übergießen und mit den Mandeln verzieren. Vor dem Auftragen gut kühlen.

Budino di ricotta (Ricottapudding)

Zutaten für 6 Personen

| | |
|---------|--|
| 400 g | Ricotta (ital. Frischkäse, ersatzweise gut abgetropfter Speisequark) |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| 200 ml | Milch (oder Wasser) |
| 4 | Eier |
| 3 EL | Sultaninen |
| 2 cl | Rum |
| je 30 g | Orangeat und Zitronat |
| 3 EL | Grieß |
| 4 EL | Puderzucker |
| ¼ TL | Zimt |

Butter und Mehl für die Form und evtl. kandierte Früchte zum garnieren

Zubereitung:

2 EL Sultaninen in 2 cl. Rum einweichen, je 30 gr. Zitronat und Orangeat sehr fein hacken. 200 ml Milch erhitzen, 3EL Grieß einstreuen, gut durchrühren, kurz quellen lassen. Vom Herd nehmen, Grieß auf einen kalt abgespülten Teller geben, abkühlen lassen. Backofen auf 175° vorheizen.

Inzwischen Ricotta mit 3 EL Puderzucker, 1 ganzen Ei, 3 Eigelb, zerkleinerten Zitronat und Orangeat, marinierten Sultaninen, ¼ TL Zimt und der abgeriebenen Schale von 1 Zitrone gründlich mischen.

Restliches Eiweiß (3) zu steifem Schnee schlagen, Grieß unter die Ricottamasse rühren, dann den Eischnee unterziehen.

Puddingform (1½ L Inhalt) gut fetten, mit Mehl austreuen, Masse einfüllen, glatt streichen, Pudding im warmen Wasserbad im Backofen (Gas Stufe 2) etwa 1 Std. garen. Aus der Form stürzen, mit Puderzucker bestäubt servieren. Evtl. mit kandierten Früchten garnieren.

Bananensalat mit Zimt-Joghurt

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 4 | Bananen |
| 2 | Orangen |
| 150 ml | Orangensaft |
| 1 EL | flüssiger Honig |
| 300 g | Sahnejoghurt |
| 1 EL | Vanillezucker |
| 1 TL | Zimt |
| 1 EL | Corn-Flakes oder gehackte Pistazien |

Einige Blättchen Zitronenmelisse

Zubereitung:

Die Bananen schälen und in Stücke schneiden Die Orangen dick schälen, von allen weißen Schalenreste gut säubern Erst in Scheiben schneiden dann vierteln. Den Orangensaft mit dem Honig verrühren und über die Früchte gießen. Den Joghurt mit Zimt und Zucker schaumig schlagen und zu dem Bananensalat servieren.

Mit Corn-Flakes oder Pistazien bestreuen, einige Blättchen Zitronenmelisse darüber streuen und servieren.

Bananensplit mit Erdbeerpüree

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 500 g | Erdbeeren |
| 300 g | Puderrucker |
| 4 | kleine feste Bananen |
| ½ l | Vanilleeis |
| 200 g | Sahne |
| Saft von ½ Zitronen | |
| Mandelblättchen zum Bestreuen | |

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und in ein hohes Gefäß geben. Puderrucker und Zitronensaft zufügen und mit dem Mixstab pürieren, so dass eine glatte Soße entsteht. Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Jeweils 2 Hälften nebeneinander in längliche Glasschälchen legen. Mit einem Eisportionierer Kugeln aus dem Vanilleeis stechen und diese zwischen jeweils 2 Bananenhälften platzieren. Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und Rosetten auf die Bananen spritzen. Mit Mandelplättchen bestreuen. Erdbeersoße spiralförmig über die Bananensplits verteilen.

Goldbraune Griessnocken

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|---------------------------------------|
| 1 l | Milch |
| 4-5 | EL Zucker |
| 1 | Päckchen Vanillezucker |
| 1 Prise | Salz |
| 100g | Weichweizen Grieß |
| 2 | Eigelb |
| 1 | Dose Mandarinen (314 ml) |
| 1 | Päckchen Soßenpulver Vanillegeschmack |
| 2-3 EL | Butter |
| 1 TL | Zimt |

Zubereitung:

½ l Milch, 3 EL Zucker, Vanillin-Zucker und Salz aufkochen. Grieß einstreuen und ca. 5 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren, Eigelb darunter rühren. Ca. 1 Stunde auskühlen lassen.

Mandarinen abtropfen lassen. ¼ L Milch und Soßenpulver im hohen Rührbecher mit dem Schneebesen des Handrührgerätes ca. 1 Minute kräftig schlagen, Mandarinen unterheben. Aus der Grießmasse mit 2 angefeuchteten Esslöffeln 8-12 längliche Klöße formen, Butter in einer Pfanne erhitzen, Klöße darin rundum goldbraun braten. 1-2 EL Zucker und Zimt mischen, Klöße herausnehmen und in Zimt-Zucker wenden. Mit der Soße anrichten.

Mousse au Chocolat

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|-----------------------|
| 2 | Eigelb |
| 2 EL | Zucker |
| 100 ml | Milch |
| 100 g | Zartbitter Schokolade |
| 2 EL | starken Kaffee |
| 1 EL | Weinbrand |
| 80 g | weiche Butter |
| 125 ml | Schlagsahne |
| 2 | Eiweiß |

Zubereitung:

Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät in einer Edelstahl-Schüssel zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Milch einrühren. Die Mischung im heißen Wasserbad 10 Minuten unter Rühren erhitzen, dann herausheben und abkühlen lassen. Zartbitter-Schokolade hacken und in einem Topf 1,5 bis 2 Minuten mit etwas Mineralwasser schmelzen (zwischendurch umrühren). Kaffee und 1 EL Weinbrand einrühren. 80 g weiche Butter in kleine Flöckchen darunterschlagen, bis eine glatte Creme entsteht. Beide Cremes mischen. In einen Topf geben, verschließen und kühl stellen. Schlagsahne und Eiweiß getrennt sehr steif schlagen. Zuerst die Sahne, dann den Eischnee unter die Schokoladencreme heben. Die Creme in Portionsgläser füllen und gut 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Mit Schokospänen garnieren.

Früchtegratin mit Mascarpone

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------------------------|--|
| 250 g | Mascarpone |
| 2 | frische Eigelbe |
| 50 g | Zucker |
| 2 EL | Honig |
| 3 EL | Milch |
| 3 EL | Sahne |
| 500 g | gemischte frische Früchte (z.B: Äpfel, Birnen, Trauben ..) |
| Likör | |
| Saft von einer Zitrone | |

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Creme in eine Schüssel geben und glatt rühren. Den Backofen auf 200°C Oberhitze vorheizen. Die Früchte waschen, evtl schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fruchtstücke in eine Gratinform geben und nach Belieben mit Likör beträufeln. Die Mascarponecreme auf die Früchte geben. Das Ganze im Backofen bei Oberhitze 8 – 10 Minuten gratinieren. Das Gratin in der Form sofort servieren.

Quarkbecher mit Avocado

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------|----------------------|
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| 1 | reife Avocado |
| 200g | Speisequark |
| 2 EL | flüssiger Honig |

Zubereitung:

Die Zitrone heiß waschen und halbieren. Von einer Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Avocado rundherum bis auf den Stein einschneiden, die Hälften durch eine entgegengesetzte Drehung voneinander trennen und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aus der Schale lösen und sofort mit dem Zitronensaft, der Zitronenschale, dem Quark und dem Honig im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Avocadocreme in Portionsschälchen verteilen und etwa 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren die restlichen Zitronenhälften in dünne Scheiben schneiden und die Avocadocreme damit garnieren.

Rotwein-Creme

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--|
| ¼ l | Wasser |
| 1 | Päckchen rote Grütze (Himbeer-Geschmack) |
| 125 g | Zucker |
| ¼ l | Rotwein |
| ¼ l | Schlagsahne |
| Kekse | |

Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen. Das Päckchen rote Grütze mit dem Zucker mischen. und mit dem Rotwein anrühren. Unter Rühren in das, von der Kochstelle genommene Wasser geben, kurz aufkochen lassen, kalt stellen, ab und zu durchrühren. Die Sahne steif schlagen, unter den abgekühlten Pudding heben. Die Creme in eine Glasschale oder Portionsgläser füllen, kalt stellen, damit sie fester wird. Vor dem Servieren mit den Keksen garnieren.

Crêpes mit Aprikosen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------|---|
| 50 g | Mehl |
| 1/8 l | Mineralwasser |
| je 1 | Prise Salz und Zucker |
| 2 | Eier |
| 2 EL | Butter, flüssig |
| 1 | Dose Aprikosen, gut abgetropft. |
| 1 EL | Amaretto |
| 1 | Tafel Schokolade (nach Belieben Zartbitter od. Vollmilch) |
| 1 Packung | Vanilleeis. |
| Puderzucker | |

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Mineralwasser, Salz, Zucker und den Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 30 Min. zugedeckt ruhen lassen. Die abgetropften Aprikosen in Spalten schneiden und mit dem Amaretto verrühren. Den Teig nochmals gründlich durchrühren. Etwas flüssige Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Einen kleinen Schöpflöffel Teig in die Pfanne gießen, ausstreichen und hauchdünne Crêpes von beiden Seiten goldbraun backen. Warmstellen. Die Schokolade im Wasserbad auflösen. Die fertigen Crêpes auf Teller legen. Auf eine Hälfte Aprikosen geben und die andere Hälfte darüberschlagen. Mit Puderzucker bestreuen und mit Schokoladensoße und übrigen Aprikosenspalten garnieren. Dazu das Vanilleeis reichen.

Apfelquark mit Rumrosinen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------|------------|
| 250g | Sahnequark |
| 4 | Äpfel |
| 50g | Zucker |
| 1/8 l | Weißwein |
| 1 | Zitrone |
| Rumrosinen | |

Zubereitung:

Den Sahnequark mit dem Weißwein, dem Zucker, dem Zitronensaft und der geriebenen Zitronenschale gut verrühren. Die Äpfel waschen (evtl. schälen), vierteln, grob raspeln und sofort unter den Quark geben. In einer Schale anrichten und mit den Rumrosinen garnieren.

Bananenspieße

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|-----------------------------|
| 4 | unreife, grüne Thai-Bananen |
| 1/8 l | gesüßte Kokossahne |
| 2 EL | Zucker |

Zubereitung:

Die Bananen schälen und quer in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf lange Bambus-oder Holzspießchen stecken, jeweils vier Scheiben nebeneinander. Die Kokossahne mit dem Zucker aufkochen und so lange einkochen bis ein leichter Sirup entsteht. Die Spießchen im Kokossirup wenden, auf den gut geölten, heißen Grill legen und auf beide Seiten goldbraun rösten.

Erdbeer-Honig-Frappe

Zutaten für 8 Personen

| | |
|---------------|------------------|
| 500g | Erdbeeren |
| 500g | Quark (20%) |
| 4 EL | Honig |
| 1Becher | Vollmilchjoghurt |
| Vanillezucker | |

Zubereitung:

Ein paar Erdbeeren zur Dekoration zur Seite legen. Die restlichen waschen, abtropfen lassen, putzen und vierteln. Mit Vanillezucker bestreuen, etwas ziehen lassen und pürieren. 2 EL Honig untermischen. Joghurt und Quark mit dem restlichen Honig verrühren. Die Hälfte der Masse in 8 Gläser verteilen. Darauf die Erdbeermasse geben und abschließend den restlichen Joghurt-Quark obendrauf geben. Mit halben Erdbeeren garnieren

Himmlicher Labskaus

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------|--------------------------------|
| 5 | Eigelb |
| 5 EL | Puderzucker |
| 2 | Eiweiß |
| 1 | Banane, geschnitten |
| 1 | Apfel geschält und gewürfelt |
| 1 | Orange gewürfelt |
| 4 Tassen | Trauben, halbiert und entkernt |
| ½ Tasse | Walnüsse gehackt |
| 2 EL | Rum |

Zubereitung:

Mit dem Mixer Eigelb, Eiweiß und Zucker verrühren. Anschließend den Rum dazugeben. Die gut vermischten Früchte unterziehen und mit frischer Sahne servieren.

Altdeutscher Apfelkuchen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------|---|
| 150g | Margarine |
| 150g | Zucker |
| 2 Päckchen | Vanillezucker |
| 1 Prise | Salz |
| 1 | Zitrone |
| 4 | Eier |
| 5-6 EL | Milch |
| 2 TL | Zimt |
| 325g | Mehl |
| 2 TL | Backpulver |
| 400g | geschälte und gewürfelte Äpfel (am besten feste und leicht saure) |

Streusel

| | |
|------------|---------------|
| 110g | Margarine |
| 100g | Zucker |
| 200g | Mehl |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |

Zubereitung:

Margarine, Zucker und Vanillezucker mit dem Mixer verrühren. Salz, Saft einer halben Zitrone, Eier, Milch und Zimt zugeben und die Masse schön glatt rühren. Mehl und Backpulver mischen und gut unterarbeiten. Die Masse in eine gefettete Springform geben. Äpfel klein würfeln, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und auf die Masse gleichmäßig verteilen. Die zubereiteten Streusel darüber geben. Den Kuchen bei 180 Grad ca. 45 Min. backen. Nach dem Auskühlen mit Zucker bestreuen.

Streusel

Fett, Vanillezucker und Zucker mit dem Mixer glatt rühren. Anschließend das Mehl hinzugeben und mit dem Knethaken zur gewünschten Größe verkneten.

Himbeere-Creme

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|---------------------|
| 500 g | gefrorene Himbeeren |
| 800 ml | Sahne |
| 100g | Baiser |
| 3 P. | Vanillezucker |
| 3 P. | Sahnesteif |

Zubereitung:

Sahne mit Vanillezucker u. Sahnesteif im Mixer schlagen (leicht gedickt). Zerbröselter Baiser hinzugeben. Gefrorene Himbeeren in kleinen Mengen hinzugeben und pürieren.

Vanillepudding mit Limonenlikör

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------|------------------------|
| 1 Päckchen | Vanille-Pudding-Pulver |
| 40 g | Zucker |
| 6 EL | kalte Milch |
| ½ l | Milch |
| 2 | Eigelb |

Zubereitung:

Den Pudding-Pulver, den Zucker und das Eigelb werden mit den 6 EL Milch verquirlt. Danach wird die Milch erhitzt. Sobald sie kocht, nimmt man sie von der Kochstelle, man gibt das angerührte Pudding-Pulver unter Rühren hinein und

lässt es noch einmal kurz aufkochen. Der warme Pudding wird in Glasschalen gefüllt und kalt gestellt. Vor dem Servieren, wird der Pudding mit Limonenlikör übergossen.

Blätterteiggebäck mit Nußfüllung

Zutaten

| | |
|-------|--|
| 1 | Pakete tiefgefrorener Blätterteig (600g) |
| 250 g | Butter |
| 4 EL | Semmelbrösel |
| ½ TL | Nelkenpulver |
| 500 g | gehackte Walnüsse |
| 200 g | Zucker |
| 5 EL | Honig |
| 1 TL | Zimt |

Zitronensaft

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Zubereitung:

Den Blätterteig auftauen lassen. Die Butter zerlassen. Eine 22x23cm große, 6 cm hohe Form mit wenig zerlassener Butter austreichen. Die Walnüsse mit den Semmelbröseln, dem Zucker und den Gewürzen mischen. Aus dem Blätterteig etwa 20 hauchdünne Platten in Größe der Form ausrollen. Den Backofen auf 180° vorheizen. 5 Teigblätter in die Form legen. Jedes Blatt mit Butter bestreichen, ehe das nächste darauf gelegt wird. Nussfüllung darauf verteilen, mit 2 mit Butter bestrichenen Teigplatten bedecken, wiederum Nussfüllung

darauf geben und auf diese Weise alle Teigblätter und die Füllung verarbeiten.

Die oberste Lage soll aus mehreren Teigblättern bestehen.

Die Masse in 50-60 Min. im Backofen goldbraun backen.

Nach 40 Min. die Temperatur auf 150° zurückschalten. Den

Zucker mit ¼ L Wasser, dem Zitronensaft der Schale 10

Min. kochen lassen und heiß über das fertige Gebäck gießen.

Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Allerlei weltweit

Irish Stew

Zutaten für 4-6 Personen

| | |
|--------|---|
| 1,5 kg | Lammnacke oder -schulter |
| 1 | weiße Rübe |
| 4 | Zwiebeln |
| 4 | Möhren |
| 3 | Stangen Lauch |
| 6 | Kartoffeln |
| 100 g | Weißkohl |
| 1 | Bund gehackte Petersilie |
| 1 | Bouquet garni (Thymian, Petersilie, Lorbeerblatt) |
| | Worcestershire-Sauce |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Fleisch vom Fett und Knochen befreien und in Würfel schneiden, die Knochen aufbewahren. In einem Topf die Fleischwürfel mit kaltem Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen, dann abspülen.
Rübe, Zwiebeln, Möhren und Lauch putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit Fleischwürfel, Knochen und Bouquet garni in einen anderen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten mit Wasser bedecken und 60 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder den Schaum abschöpfen. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, in den Topf geben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Den Weißkohl putzen und hobeln. In den letzten 5 Minuten der Garzeit in den Topf geben. Knochen und Bouquet garni herausnehmen, das Stew mit Worcestershire-Sauce abschmecken und die gehackte Petersilie unterrühren.

Paella Valenciana

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|---------------------------------|
| 250 g | Tomaten |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 1 | Zwiebel |
| 200 g | grüne Bohnen oder Erbsen |
| 3 | Artischocken |
| 250 g | kleine Kalmare |
| 1,2 kg | Hähnchen- oder Kaninchenfleisch |
| 250 g | Schweinefett |
| 150 g | Olivenöl |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 400 g | Rundkornreis |
| 1 g | Safranfäden |
| 2 l | Fleischbrühe |
| 6 | Riesengarnelen |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Gemüse, Meeresfrüchte und Fleisch küchenfertig vorbereiten und gegebenenfalls in Stücke schneiden. Ein Drittel des Öls in einer Pfanne erhitzen. Artischocken, Bohnen und Paprika darin dünsten.

In einer zweiten Pfanne das zweite Drittel des Öls erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren lassen.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in der Paella-Pfanne im restlichen Öl glasig dünsten. Das Gemüse und das Fleisch hinzufügen. Fleischbrühe kochen.
Den Reis unterheben. Sobald er glasig wird, die Tomaten und Kalmare zufügen, salzen, pfeffern und 10 Minuten köcheln lassen. Den Safran in die heiße Fleischbrühe geben und in die Pfanne gießen. 10 Minuten bei sehr schwacher Hitze garen.
Die Garnelen darauf verteilen und nochmals 10 Minuten ziehen lassen.
Das Gericht kann auch mit separat gegarten Muscheln garniert werden.

Paella

Zutaten für 6 Personen

| | |
|-------|----------------------------------|
| 1 | Paprikaschote, rot |
| 1 | Paprikaschote, grün |
| 1 | Paprikaschote, gelb |
| 2 | Zwiebel |
| 200 g | Erbsen |
| 250 g | kleine Kalmare |
| 500 g | Hähnchen- oder Kaninchenfleisch |
| 250 g | naturell eingelegte Miesmuscheln |
| 250 g | Garnelen |
| 500 g | Rotbarsch / Seelachs |
| 100 g | Olivenöl |
| 5 | Knoblauchzehen |
| 400 g | Rundkornreis |
| 1 g | Safranfäden |
| ½ l | Fleischbrühe |
| ½ l | Fischfond |
| 15 | rotgefüllt Oliven |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch in kleine Portionsstücke würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten kleinwürfeln.
Das Öl in eine große tiefe Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin von allen Seiten goldbraun braten, salzen und pfeffern. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika in der Pfanne anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Danach den Reis darüber kippen, kurz mit anbraten. Die Fleischbrühe und Fischfond zugießen, den Safran unterrühren und alles bei milder Hitze etwa 15 Minuten kochen (reduzieren). Das Fischfilet und die Kalmare würfeln und zusammen mit den Garnelen, den Miesmuscheln und den Erbsen behutsam unter den Reis mischen. Mit Alufolie abdecken und alles weitere 15 Minuten bei sehr milder Hitze ziehen lassen. Die Oliven zum Schluß auf die Paella streuen.

Chili con carne

Für 4 Personen:

| | |
|---------|--|
| 500 g | Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht) |
| 800 g | gemischtes Hackfleisch |
| 300 g | Zwiebeln |
| 500 g | geschälte Tomaten |
| 300 ml | Fleischbrühe |
| 6 | Knoblauchzehen |
| 5 EL | Olivenöl |
| 1 Tube | Tomatenmark |
| 2-5 | feingehackte getrocknete Chilischoten (je nach Geschmack) |
| 1 Prise | Chilipulver |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in heißem Öl andünsten, dann die Hitze verstärken, das Hackfleisch zufügen und so lange unter Rühren braten, bis es krümelig geworden ist und seine rote Farbe verloren hat. Mit Salz, Pfeffer und Chili sehr kräftig würzen. Die Bohnen, die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen. Mit Fleischbrühe knapp bedecken. Zugedeckt etwa 1/2 Stunden garen. Falls das Chili zu flüssig ist ohne Deckel noch etwas einkochen lassen oder einen Teil der Bohnen mit dem Mixstab pürieren, um den Eintopf sämig zu machen. Dazu schmeckt frisches Weißbrot oder einfach Reis.

Gigantes

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 200 g | dicke weiße Bohnen (Abtropfgewicht) |
| 1 | Zwiebel |
| 1-2 | Karotten |
| 4 EL | Olivenöl |
| 500 g | geschälte Tomaten |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 Bund | kleingehackte Petersilie |
| 2 | Lorbeerblätter |
| | Selleriegrün |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Die Bohnen falls getrocknet am Vorabend in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Zwiebel in Öl andünsten, die Bohnen und die kleingeschnittenen Zutaten, die geschälten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz und den Lorbeerblättern würzen. Der Wasserbedarf richtet sich danach, ob es Bohnengemüse oder Bohnensuppe werden soll. 20 Minuten im Schnellkochtopf kochen. Vor dem Servieren die kleingehackte Petersilie unterheben und die Lorbeerblätter entfernen.

Tzatziki

Zutaten

| | |
|----------|-------------------|
| 3 Becher | Schmand |
| 1 Becher | Joghurt |
| ½ | Salatgurke |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |

Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Gurke raspeln, mit etwas Salz vermischen und zum Entwässern in ein Sieb geben (½ Tag) oder die Gurke in einem Küchenhandtuch durch Zusammendrücken entwässern. Schmand und Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren. Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cog au vin

Zutaten für 6 Personen

| | |
|-----------|-------------------------|
| 1 | Hahn (etwa 2 kg) |
| 1 | Möhre |
| 1 Stange | Sellerie |
| 1 | Zwiebel |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 Zweig | Bohnenkraut |
| 6 | schwarze Pfefferkörner |
| 1 Flasche | roter Burgunder |
| 50 g | Butter |
| 1 EL | Mehl |
| 6 | Frühlingszwiebeln |
| 250 g | Champignons |
| 150 g | durchwachsenen Speck |
| 1 EL | grobgehackte Petersilie |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Hahn in Stücke schneiden. Das Gemüse (die Möhre, den Sellerie, die Zwiebel) putzen oder schälen und in Stücke schneiden. Den Hahn mit dem Gemüse, Knoblauch, Lorbeerblatt, Thymian, Bohnenkraut und Pfefferkörnern in dem Burgunder über Nacht marinieren. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in einem großen Topf mit 40 g Butter bräunen. Gemüse und Kräuter aus der Marinade hinzufügen, mit Mehl bestäuben, salzen und pfeffern. Die Marinade abseihen, zum Fleisch und Gemüse geben und alles etwa 2 Stunden köcheln lassen. Frühlingszwiebeln und Champignons putzen und halbieren. Den Speck ohne Schwarte in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit der restlichen Butter zerlassen, Frühlingszwiebeln, Champignons und Speck hinzufügen und 10 Minuten dünsten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und mit der Champignon-Mischung anrichten und warm stellen. Die Sauce reduzieren, abschmecken und über Fleisch und Champignons geben. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Cog au Riesling

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------------------------------|----------------------|
| 1 | Poulet (etwa 1,4 kg) |
| 3 | gehackte Schalotten |
| ½ dl | Cognac |
| 150 g | Champignons |
| 4 dl | Riesling |
| 1 dl | Rahm |
| 200 g | weiße Traubenbeeren |
| 70 g | Butter |
| Salz, schwarzen Pfeffer, Majoran | |

Zubereitung:

Die Poulet in 8 Stücke zerteilen und in 50 g Butter ganz kurz anbraten. Die gehackten Schalotten mitdünsten. ½ dl Cognac zugeben und nach Belieben flambieren. Die Champignons in Scheiben schneiden und beigegeben. Mit 4 dl Riesling ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Hähnchenteile auf einer heißen Platte anrichten und warm stellen. Die Sauce einkochen lassen und mit 1 dl Rahm verfeinern. Inzwischen die Traubenbeeren kurz in 20 g Butter dünsten und über die Hähnchen geben. Mit etwas Sauce umgießen und sofort servieren. Die restliche Sauce dazu reichen.

Tarte flambée

Für Kuchenblech 40 x 32 cm

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| 400 g | Mehl |
| 20 g | Hefe |
| 0,2 l | Crème fraîche |
| 200 g | Frischkäse |
| 200g | weiße Zwiebeln |
| 2-3 EL | Butter |
| 150 g | geräucherten Magerspeck |
| 1 ½ EL | Rapsöl |
| Salz, schwarzen Pfeffer | |
| Muskatnuss | |

Zubereitung:

Das Mehl auf das Teigbrett sieben, eine Mulde formen. Die zerbröselte Hefe mit 3 EL lauwarmen Wasser verrühren, dann mit 1/8 l lauwarmen Wasser zum Mehl geben und zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen. 1 TL Salz in 1/8 l Wasser auflösen. Zum Teig geben, gründlich Kneten, nochmals aufgehen lassen. So dünn wie möglich zu einem Rechteck ausrollen. Ein Backblech mit wenig Butter bestreichen. Das Blech mit dem Teig belegen, dabei einen Rand von 4 cm formen. Crème fraîche und Frischkäse gut vermischen. Die Zwiebeln in sehr feine Streifen schneiden. 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, unter die Käsemasse ziehen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Magerspeck in sehr kleine Würfel schneiden. Die Käse-Zwiebel-Mischung auf dem Teigboden verteilen. Auf einen stabilen Teigrand achten. Den Speck über die Füllung geben und mit dem Rapsöl beträufeln. Den Ofen auf 250°C vorheizen. Das Blech auf die zweitunterste Position des Ofens schieben. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und bei Unterhitze 15 – 20 Minuten backen. Falls nötig mit Alufolie abdecken.

Soupe à l'oignon

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------|--------------------|
| 250 g | Zwiebeln |
| 50 g | Butter |
| 2 EL | Mehl |
| 100 ml | trockener Weißwein |
| 1½ l | Rinderbrühe |
| 8 Scheiben | Baguette |
| 100 g | geriebener Gruyère |
| Salz, schwarzen Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren leicht bräunen. Mit Pfeffer würzen. Den Wein und dann nach und nach auch die Brühe angießen. Mit Salz abschmecken und zum Kochen bringen. 30 Minuten köcheln lassen. Baguettescheiben toasten. Die Zwiebelsuppe in vier feuerfeste Suppenschalen füllen. Jeweils 2 Scheiben Baguette vorsichtig auf die Suppe geben, mit dem Käse bestreuen und im Backofen gratinieren (mittlerer Einschub ca. 5-7 Minuten). Heiß servieren.

Borschtsch

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------|----------------|
| 500 g | rote Bete |
| 2 | große Möhren |
| 1 | weiße Rübe |
| 200 g | Weißkohl |
| 1 | große Zwiebel |
| 500 g | Rindfleisch |
| 30 g | Butter |
| 1½ l | Fleischbrühe |
| 3 EL | Rotweinessig |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 1 TL | Zucker |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Bund | Dill |
| saure Sahne | |
| Salz, schwarzen Pfeffer | |

Zubereitung:

Gemüse putzen und klein schneiden. Das Rindfleisch mundgerecht würfeln. In einem großen Topf die Butter zerlassen. Fleisch, Möhren und Zwiebel hinzufügen und etwa 10 Minuten schmoren, bis das Fleisch gebräunt und das Gemüse gar ist. Die rote Bete hinzufügen, etwas Fleischbrühe angießen sowie Essig, Lorbeerblätter und Zucker dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut durchrühren und zugedeckt etwa 45 Minuten köcheln lassen. Petersilie und Dill waschen und zu einem Sträußchen binden. Mit dem Weißkohl in den Topf geben und die Zutaten weitere 30 Minuten garen. Das Kräutersträußchen und die Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe nochmals gut durchrühren und mit einem Klecks saure Sahne servieren.

Käsefondue

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|-----------------------------------|
| 400 g | Greyerzer Käse |
| 200 g | Emmentaler Käse |
| 300 ml | Weißwein |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 2 TL | Speisestärke |
| 100 ml | Kirschwasser |
| 2 EL | Schmalz |
| | schwarzen Pfeffer |
| | geriebene Muskatnuss |
| | Weißbrotwürfel (200 g pro Person) |

Zubereitung:

Den Fonduetopf mit dem Knoblauch ausreiben. Die beiden Käse reiben oder hobeln. Den Wein mit dem Zitronensaft und dem Käse unter Rühren aufkochen. Das Stärkemehl mit dem Kirschwasser anrühren und in die Käsemasse geben, mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse nochmals kurz aufkochen, bis sie glatt und cremig ist, dann auf das Rechaud auf den Tisch setzen. Das Fondue während des Essens weiterköcheln lassen und immer wieder umrühren, damit es sämig bleibt.

Züricher Geschnetzeltes

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------|-------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 600 g | Kalbsschnitzel |
| 300 g | Champignons |
| 50 g | Butter |
| 1 Glas | Weißwein |
| 1 Becher | Sahne |
| 1 Bund | Petersilie |
| | Mehl |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und hacken, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Schnitzfleisch in schmale Streifen schneiden und leicht mit Mehl bestäuben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Kalbfleisch darin anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebeln glasig dünsten, dann die Champignons dazugeben und anbraten. Wein und Sahne angießen, kurz aufkochen lassen und das Fleisch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Berner Rösti

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|-------------------------|
| 1 kg | festkochende Kartoffeln |
| 1 TL | Kümmel |
| 125 g | fetter Speck |
| 2 EL | Milch |
| | Salz |

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser, in das man den Kümmel gibt, nicht ganz gar kochen, abschrecken und noch

heiß pellen. Über Nacht zugedeckt stehen lassen. Dann die Pellkartoffeln grob raspeln.

Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Die Kartoffelmasse dazugeben, salzen und so lange wenden, bis die Kartoffeln das Fett ganz aufgenommen haben. Die Speck-Kartoffel-Masse zu einem flachen Kuchen zusammendrücken, so dass er den Pfannenboden gleichmäßig bedeckt. Braten, bis die Unterseite goldbraun ist, dann die Milch darüber träufeln und den Kartoffelkuchen mit Hilfe eines Deckels wenden. Wenn auch die zweite Seite goldbraun ist, die Rösti aus der Pfanne nehmen, auf eine vorgewärmte Platte geben und heiß servieren.

Maatjessla

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------|-------------------------|
| 8 | Matjesfilets |
| 1 | kleine Salatgurke |
| 2 | Äpfel |
| 2 | Möhren |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 Becher | saure Sahne |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 Bund | Dill |
| 1 Becher | Crème fraîche |
| | Zucker |
| | Zitronensaft |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Die Matjesfilets wässern, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne heraus schaben und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Möhren putzen und raspeln. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch und Dill waschen und fein hacken. Saure Sahne und Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und die Kräuter hinzugeben. Die Matjesstücke in eine Schüssel geben, die Gemüse und die Sahne-Kräuter-Sauce hinzufügen und alles miteinander vermischen. Matjessalat kühl servieren.

Carbonnades flamandes

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------|---|
| 1,2 kg | Rinderschulter |
| 60 g | Butter |
| 3 | große Zwiebeln |
| 1 EL | brauner Rohrzucker |
| ½ l | Braunbier |
| 1 Scheibe | Brot |
| 1 EL | Weißweinessig |
| 1 EL | Senf |
| 1 | Bouquet garni (Thymian, Petersilie, Lorbeerblatt) |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Das Fleisch in große Würfel (etwa 50 g) schneiden und in der Butter von allen Seiten anbräunen, salzen und pfeffern. Anschließend herausnehmen. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden und in dem Bratensaft andünsten. Rohrzucker und Bier hinzufügen und zum Kochen bringen. Das Brot zerkrümeln und mit Bouquet garni, Essig und den Fleischstücken in die Sauce geben. Bei schwacher Hitze zugedeckt 2 ½ Stundenschmoren lassen, dabei hin und wieder umrühren. Vor dem Servieren Bouquet garni herausnehmen. Dazu passen Stampfkartoffeln.

Székelygulyás

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|----------------------------------|
| 750 g | Schweinefleisch aus der Schulter |
| 60 g | Schweineschmalz |
| 300 g | Zwiebeln |
| 2 EL | Paprika rosenscharf |
| 6 EL | Paprika edelsüß |
| ¼ l | Wasser |
| 300 g | rote Paprikaschoten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 500 g | Sauerkraut |
| 1 TL | Kümmel |
| ¼ l | saure Sahne |
| Salz | |

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb braten. Vom Herd nehmen, Paprika darüber stäuben und unterrühren. Wieder auf den Herd stellen und mit knapp 1/8 l Wasser auffüllen. Wasser bei starker Hitze einkochen lassen. Schweinefleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In den Topf geben, von allen Seiten anbraten, salzen und mit dem Wasser auffüllen. Zugedeckt 60 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in knapp ½ cm dicke und 3 cm lange Streifen schneiden. Einige Streifen zum Garnieren zurückhalten. Knoblauch schälen und fein hacken und mit Salz zerdrücken. Sauerkraut grob hacken. Nach 30 Minuten Paprikaschoten, Knoblauch und Sauerkraut mit dem Kümmel untermischen. Zwei Drittel der Sahne in das Gulasch rühren. Einmal aufkochen lassen. Mit der restlichen Sahne begießen und den Paprikastreifen garnieren.

Muscheln in Chilisauce

Zutaten für 2 Personen

| | |
|--------|---|
| 1,5 kg | Miesmuscheln |
| 150 g | Frühlingszwiebeln |
| 150 g | Staudensellerie |
| 2-3 | Knoblauchzehen |
| 1-2 | kleine getrocknete Chilischoten (je nach Geschmack) |
| ½ TL | Ingwerpulver |
| ½ TL | gekörnte Gemüsebrühe |
| 4 EL | Öl |
| 1 TL | Salz |

Zubereitung:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich reinigen, dabei die Härte entfernen. Die Frühlingszwiebeln, den Staudensellerie und den Knoblauch schälen oder putzen und feinhacken. Das Gemüse jedoch nicht mischen. Die Chilischoten zerstoßen. Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Staudensellerie darin unter Rühren bei starker Hitze 4-5 Minuten anbraten. Die Chilischoten, den Knoblauch, das Salz, die gekörnte Gemüsebrühe, den Ingwer und 1 Tasse Wasser zugeben. Alles zum Kochen bringen. Die Muscheln dazu geben und mit einem Deckel fest schließen. Die Muscheln bei starker Hitze 4-5 Minuten kochen lassen. Den Deckel dann abnehmen, die Muscheln und das Gemüse vorsichtig durchmischen und noch 2-3 Minuten fertig garen. Muscheln, die sich beim Garen nicht geöffnet haben, müssen weggeworfen werden. Sie sind mit Sicherheit verdorben

Pljeskavica

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------|-------------------------------------|
| je 300 g | gehacktes Schweine- und Lammfleisch |
| 3 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | grüne Paprikaschote |
| 100 g | Schafskäse |
| 1 TL | Salz |
| ½ TL | schwarzen Pfeffer |
| ½ TL | getrockneten Oregano |
| 1 EL | gehackte Petersilie |
| 3 EL | Öl |

Zubereitung:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln sehr klein würfeln. Die Knoblauchzehe zerdrücken. Die Paprikaschote halbieren, von Kernen und Rippen befreien, waschen und sehr klein schneiden. Die Zwiebelwürfel, den Knoblauch, die Schotenstücke, das Salz, den Pfeffer, den Oregano und die Petersilie zu Hackfleisch geben. Alles gut durchmischen. Aus dem Fleischteig etwa handtellergröße flache Kuchen formen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Etwas Schafskäse auf einen Fleischkuchen streuen und einen anderen darauf legen. An den Rändern gut zusammendrücken. die gefüllten Pljeskavica auf einem geölten Grillrost von jeder Seite etwa 7- 10 Minuten grillen.

Cevapcici

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------------------|
| 500 g | Hackfleisch halb und halb |
| 300 g | gehacktes Lammfleisch |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 2 TL | Salz |
| ½ TL | weißen Pfeffer |
| ½ TL | Oregano |
| 3 | Zwiebeln |
| 2 EL | Öl |

Zubereitung:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe zerdrücken. Den Knoblauch, das Salz, den Pfeffer und den

Oregano zu Hackfleisch geben. Alles gut durchmischen. Das Fleisch zweimal durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes drehen. Röllchen aus dem Fleischteig formen und einige Stunden kühl stellen. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Fleischröllchen auf einem Grill von allen Seiten knusprig braun anbraten. Die gehackten Zwiebeln dazu reichen.

Raznjici

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|-------------------------|
| 400 g | mageres Schweinefleisch |
| 400 g | Kalbfleisch |
| ¼ l | Öl |
| 4 | Zwiebeln |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | scharfes Paprikapulver |
| 1 TL | Oregano |
| 2 | Knoblauchzehen |
| ½ TL | weißen Pfeffer |

Zubereitung:

Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe und Würfeln schneiden. Fleisch mit den Zwiebelringen, Knoblauch, Paprikapulver, Oregano, Pfeffer und Öl mischen und 5 Stunden marinieren. Fleischwürfel auf Spieße stecken und von allen Seiten grillen, salzen und mit den Zwiebelwürfeln servieren.

Ajvar

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------------|------------------|
| 3 rote | Paprikaschoten |
| 1 kl. | Aubergine |
| 1 | Schalotte |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | rote Chilischote |
| 6 EL | Olivenöl |
| 1-2 EL | Zitronensaft |
| Paprikapulver, Salz | |

Ofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Mit den Schnittflächen nach unten auf ein Blech legen. Aubergine waschen, mehrfach einstechen und dazulegen. Im Ofen 20-25 Minuten backen. Schalotte und Knoblauch schälen. Chilischote waschen, putzen und entkernen. Alles fein hacken. 1 EL Öl erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Chilischote 15 – 20 Minuten dünsten. Ca. 1 EL Wasser dazugeben. Gemüse herausnehmen. Paprikahälften 10 Minuten ruhen lassen, häuten. Auberginen halbieren. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Paprikaschoten und 1 EL Zitronensaft pürieren. Rest Öl untermischen. Zwiebelmischung unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Paprikapulver würzen. 2 Stunden kalt stellen.

Linsensuppe mit Curry

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|--|
| 50g | Butter |
| 1 große | gehackte Zwiebel |
| 2 | feingehackte Knoblauchzehen |
| 2 EL | Madras-Currypulver (scharf) |
| 1 TL | schwarze Senfkörner |
| 300g | gewürfelte Kartoffeln |
| 230g | getrocknete rote Linsen |
| 1 l | Hühnerbrühe |
| ½ TL | Salz |
| 2 EL | Zitronensaft |
| Salz, Pfeffer | zum Abschmecken |
| Naturjoghurt | zum Servieren |
| 2 EL | frisch gehackten Koriander zum Garnieren |

Zubereitung:

Die Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Minuten weich dünsten. Currypulver und Senfkörner zugeben und 2 Minuten mitdünsten, dabei gut umrühren. Kartoffeln zugeben und 6-8 Minuten unter regelmäßigem Rühren kochen. Linsen, Brühe und Salz zugeben, zum Kochen bringen und bei reduzierter Hitze 45 Min zu einer dickflüssigen Suppe köcheln lassen. Schaum von der Oberfläche vollständig abschöpfen. Wenn die Suppe zu dick wird, etwas Wasser zugeben. Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit einem Klecks Joghurt anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Hähnchen in würziger Kokosnußsauce

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------------------------------|--|
| 4 | Hähnchenbrustfilets ohne Haut |
| 6 EL | Pflanzenöl |
| 2 | Zwiebeln, geviertelt und in dünne Scheiben geschnitten |
| 1 | Knoblauchzehe, feingehackt |
| 2,5 cm | frischen Ingwer, feingehackt |
| 1-2 | frische, grüne Chilischoten entkernt und feingehackt |
| 175 g | Champignons, in Scheiben geschnitten |
| 2 TL | Currypulver |
| 2 TL | gemahlener Koriander |
| ½ TL | gemahlener Zimt |
| 1 EL | Sesamsamen |
| 150 ml | Hühnerbrühe |
| 250 g | gehackte Tomaten |
| 300 ml | Kokosmilch |
| Salz | |
| Korianderblätter zum Garnieren | |

Zubereitung:

Jedes Hähnchenbrustfilet schräg in 3 Stücke schneiden. 4 TL Öl in einem Topf erhitzen und das Hähnchen darin braten, bis es rundum goldgelb ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das restliche Öl in der Topf geben und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Champignons, Currypulver, Gewürze und Sesamsamen 3 Minuten bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen.

Hühnerbrühe, Tomaten und Kokosmilch unterrühren. Mit Satz abschmecken und aufkochen. Temperatur reduzieren, Hähnchenstücke in den Topf zurückgeben und offen bei schwacher Hitze 12 Minuten köcheln lassen oder bis das Hähnchen zart und durch ist und die Sauce andickt. Gelegentlich umrühren. Mit Korianderblätter garnieren
Dazu wird Reis gereicht

Bananen mit würzigem Joghurt und Mandeln

Zutaten für 4- 6 Personen

| | |
|--------|-------------------------------|
| 3 | große Prisen Safranfäden |
| 2 | EL Milch |
| 6 | Kardamomkapseln, Samen mahlen |
| 45 g | Butter |
| 45 g | weicher brauner Zucker |
| ½ TL | gemahlener Zimt |
| 2 | Bananen |
| 500 g | dicker Vollmilchjoghurt |
| 2-3 EL | klarer Honig |
| 30 g | Mandelblättchen, geröstet |

Zubereitung:

Safranfäden in einem Stück Alufolie wickeln und ganz leicht anrösten. Anschließend zerstoßen und in eine kleine Schüssel geben. Milch und Kardamomsamen hinzufügen, umrühren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker und Zimt hineingeben und gründlich verrühren. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Diese etwa 1 Minute lang bei schwacher Hitze braten, dabei einmal wenden. Aus der Pfanne nehmen und in dekorative Dessertgläser füllen. Joghurt mit der kalten gewürzten Milch und dem Honig verrühren. Die Mischung oben auf die Bananen geben und mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Kühl servieren.

Rindfleischcurry mit Champignons

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------|--|
| 750 g | mageres Schmorfleisch vom Rind |
| 3 EL | Pflanzenöl |
| 2 | Zwiebeln, in Scheiben schneiden |
| 2 | Knoblauchzehen, gepresst |
| 2,5 cm | Ingwerwurzel, fein gehackt |
| 2 frische | grüne Chilischoten, entkernt und gehackt |
| 1 ½ EL | mittelscharfe Currypaste |
| 1 TL | gemahlener Koriander |
| 200 g | Champignons, in dicke Scheiben schn. |
| 900 ml | Gemüsebrühe |
| 3 | Tomaten, gehackt |
| 1 TL | Salz |
| 60 g | Kokospaste, zerkleinert |
| 2 EL | gemahlene Mandeln |

Zum Garnieren:

| | |
|--------|---|
| 2 EL | Pflanzenöl |
| 1 rote | Gemüsepaprika, entkernt und in Streifen beschnitten |
| 6 | Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten |
| 1 TL | Kreuzkümmelsamen |

Zubereitung:

Das Fleisch in kleine, mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten anbraten, danach herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Currypaste und Koriander in den Topf geben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Champignons, Brühe und Tomaten unterrühren und mit Salz abschmecken. Das Fleisch in den Topf zurückgeben und bei geschlossenem Deckel 1 ½ Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Die zerkleinerte Kokosmasse und die gemahlene Mandeln in das Curry rühren, den Topf verschließen und bei schwacher Hitze 3 Minuten köcheln lassen
In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüsepaprikastreifen und die Frühlingszwiebeln darin dünsten, bis sie glänzend und gar, aber noch Knackig sind. den Kreuzkümmelsamen unterrühren und 30 Sekunden bei schwacher Hitze braten. Mischung über das Curry geben und sofort servieren.

Aromatischer Basmati-Reis

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------|------------------------|
| 1 EL | Öl |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 4 | grüne Kardamomkapseln |
| 4 | Schwarze Pfefferkörner |
| 4 | Tassen Basmati Reis |
| 1 TL | Salz |

Zubereitung:

Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen und anschließend 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen. Öl in einen Topf mit dickem Boden erhitzen und Zimt, Lorbeerblätter, Kardamomkapseln und den Pfeffer 30 Sekunden darin braten. Den abgeseibten Reis und Salz in den Topf geben und Wasser zugießen, bis der Reis 2 cm überdeckt ist. Topf mit Deckel verschließen, aufkochen lassen und 20 Minuten köcheln lassen, oder bis das gesamte Wasser aufgesogen wurde und der Reis gar ist.

Dal

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------|--------------------------------|
| 175g | Masoor Dal (rote Linsen) |
| ½ TL | frischen Ingwer |
| 1 TL | gemahlene Kurkuma |
| 2 EL | Ghee (geklärte Butter) oder Öl |
| 1 TL | Kreuzkümmersamen (Cumin) |
| 1 TL | gemahlener Koriander |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| ¼ TL | gemahlener Chili |
| 2 EL | frischen Koriander |
| Salz | |

Zubereitung:

Die roten Linsen mit der Hühnerbrühe in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen, fein reiben und zusammen mit dem Kurkuma und Salz zum Dal geben. Die Linsen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten zugedeckt kochen lassen, bis sie weich sind. Den Topf dann vom Herd nehmen. Die Butter in einer kleinen Pfanne bei

mittlerer Hitze erwärmen. Den Kreuzkümmersamen, den gemahlene Koriander, das Chilipulver dazugeben und etwa 1 Minute unter ständigem Rühren anbraten. Das Ganze zum Dal geben und gut untermischen. Den frischen Koriander feingehackt über die Linsen streuen.

Hähnchen Curry

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--|
| 1 kg | frische Hähnchenteile |
| 100 g | festkochende Kartoffeln |
| 2 | Tomaten |
| 1 | 2 cm langes Stück frische Ingwerwurzel |
| 2 | frische Chilischoten |
| 4 | Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 5 EL | Ghee oder Öl |
| 1 | Zimtrinde (etwa 6 cm) |
| 2 | grüne Kardamomkapseln |
| 2 | Gewürznelken |
| 2 | Lorbeerblätter |
| ½ TL | gemahlene Chili |
| 1 TL | Curmin |
| 1 TL | gemahlene Koriander |
| 2 TL | Tomatenmark |
| 3 EL | Vollmilchjoghurt |
| 2 TL | Garam Masala |
| Salz | |

Zubereitung:

Die Hähnchenstücke häuten und in Portionen schneiden. Die Kartoffeln schälen und 3cm groß würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischoten waschen und fein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Ghee oder das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln darin gut braun braten. Die Gewürze (Zimtrinde, Kardamom, Nelken, Lorbeer) dazugeben und etwa 2 Minuten braten. Die gemahlene Gewürze, außer Garam Masala, hinzufügen und 2 – 3 Minuten anbraten. Die Chili, den Knoblauch und den Ingwer untermischen. Die Tomaten, die Hähnchenteile, das Tomatenmark und den Joghurt unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Salz und ½ l Wasser dazugeben und zu Kochen bringen. Nach 10 Minuten die Kartoffeln dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Den Garam Masala darüber streuen.

Murkha Dal

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|---|
| 60 g | Butter |
| 250 g | rote Linsen |
| 1 EL | geriebenen frischen Ingwer |
| 1 TL | gemahlene Kurkuma |
| 2 TL | schwarze Senfkörner |
| 1 | Zwiebel, feingehackt |
| 2 | Knoblauchzehen, feingehackt |
| 2 | grüne Chilischoten, entkernt, feingehackt |
| 300 ml | Kokosmilch |
| 1 l | Wasser |
| 1 TL | Salz |

Zubereitung:

Butter bei schwacher bis mittlerer Hitze in einem großen Topf zerlassen. Senfkörner hineingeben und den Topf mit einem Deckel verschließen. Wenn man die Senfkörner platzen hört, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Offen kochen lassen, bis alle Zutaten weich sind und der Knoblauch eine braune Farbe angenommen hat (etwa 7 – 8 Minuten).

Kurkuma und Chilischoten unterrühren und 1 – 2 Minuten garen, bis die Chilischoten etwas weich geworden sind.

Linsen hinzufügen und 2 Minuten kochen, bis die Linsen leicht glasig werden. Dabei häufig umrühren.

Wasser, Kokosmilch und Salz dazugeben. Sorgfältig umrühren. Aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (etwa 30 – 40 Min.).

Rogan Josh

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|--|
| 1 kg | Grillsteak (in 2,5 cm große Würfel geschnitten) |
| 2 EL | Ghee oder Öl |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zwiebel, feingehackt |
| 1 | 2,5 cm langes Stück frische geriebene Ingwerwurzel |
| 4 | frische rote Chilischoten, feingehackt |
| 4 | grüne Kardamomkapseln |
| 1 | Zimtstange (etwa 2,5 cm) |
| 4 | Gewürznelken |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 TL | Kreuzkümmersamen (Curmin) |
| 2 TL | Koriandersamen |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 1 TL | Salz |
| 120 ml | Vollmilchjoghurt |
| 1 TL | Garam Masala |
| 150 ml | heißes Wasser |
| Pfeffer | |

Zubereitung:

Ghee oder Öl in einer großen hitzebeständigen Kasserolle erhitzen und das Fleisch portionsweise darin anbraten. Fleisch in einem separaten Topf beiseite stellen. Zwiebeln in die Kasserolle geben und bei starker Hitze 3 – 4 Minuten rührbraten. Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Kardamom, Gewürznelken, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz mahlen. Die hergestellte Gewürzpaste und das Lorbeerblatt in die Kasserolle geben und unter Rühren erhitzen, bis diese ihr volles Aroma entfaltet. Das Fleisch zusammen mit dem ausgelaufenen Saft in die Kasserolle zurückgeben und 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Nach und nach den Joghurt unterrühren und die Sauce dabei weiterköcheln lassen. Zimt und heißes Wasser unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Kasserolle mit einem Deckel verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 1 ¼ Stunden schmoren, bis das Fleisch sehr zart ist und die Sauce leicht reduziert ist. Häufig umrühren.

Zimtstange entfernen und Garam Masala unterrühren.

Tandoori-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|--|
| 1 kg | Hähnchenkeulen |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 | 4 cm langes Stück frische Ingwerwurzel |
| ½ TL | gemahlene Chili |
| 1 TL | gemahlene Kreuzkümmel (Curmin) |
| 1 TL | gemahlene Koriander |
| ½ TL | gemahlene schwarze Pfeffer |
| ½ TL | gemahlene Kurkuma |
| 1 TL | gemahlene Muskatnuss |
| 2 TL | Paprikapulver |
| 300 g | Vollmilchjoghurt |
| 10 EL | Essig |
| ¼ TL | rote Speisefarbe |
| | Salz |

Zubereitung:

Die Hähnchenkeulen enthäuten, das Fleisch etwas einschneiden und mit Salz und dem Essig beträufeln. 1 Stunde ziehen lassen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben. Den Joghurt in eine große Schüssel geben, alle Gewürze und die Speisefarbe dazugeben und gut untermischen. Die Hähnchenkeulen hineinlegen und bis zu 24 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Die marinierten Hähnchenkeulen aus der Sauce nehmen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen. Die Hähnchenkeulen etwa 45 Minuten im Ofen backen. Zwischendurch die restliche Sauce mit einem Pinsel auf die Hähnchenkeulen streichen. Mit einem Messer prüfen, ob das Fleisch gar ist. Wenn klarer Saft austritt, ist es fertig.

Kartoffelcurry

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|--|
| 1 kg | festkochende Kartoffeln |
| 4 | frische Chilischoten |
| 1 | 4 cm langes Stück frische Ingwerwurzel |
| 8 EL | Senföl |
| 2 TL | gemahlene Kurkuma |
| 2 TL | Paprikapulver |
| ½ TL | gemahlene Chili |
| 400 ml | Wasser |
| | Salz |

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 2 cm kleine Würfel schneiden. Die frische Chilischoten waschen, putzen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Senföl in einen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Kartoffeln dazugeben und etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Die Chilis, den Ingwer und die gemahlene Gewürze hineingeben und etwa 3 Minuten braten, bis die Gewürze dunkelbraun, aber nicht schwarz werden. 400 ml Wasser dazu gießen, salzen und alles gut verrühren. Kurz aufkochen lassen und danach bei schwacher Hitze zugedeckt so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Zwischendurch gut umrühren, damit nichts anbrennt.

Bratkartoffeln

Klassische Bratkartoffeln (1)

Zutaten für 4 Personen

1,2 kg festkochende Kartoffeln
1 große Zwiebel
2 EL Gänseeschmalz
1 TL Kümmel
1 EL Milch
Salz

Zubereitung:

Kartoffel kochen und über Nacht stehen lassen schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln klein würfeln. Gänsefett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig anbraten; sie dürfen nicht bräunen. Kartoffeln, Salz, und Kümmel dazugeben. Alles fleißig wenden, bis die Kartoffeln hellbraun sind. Zum Schluss mit Milch ablöschen.

Klassische Bratkartoffeln (2)

Zutaten für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
200 g durchwachsener Speck
2 große Zwiebeln
Butterschmalz (Schweineschmalz)
Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffel kochen, schälen und über Nacht stehen lassen. Danach in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Speck klein würfeln. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Anschließend herausnehmen und die Pfanne ausreiben, damit keine Zwiebel- oder Speckreste darin sind. Die Kartoffelscheiben in eine leicht geölte große Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gross anbraten und kurz vor Ende die Zwiebeln und den Speck dazugeben. Beim Servieren mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Klassische Bratkartoffeln (3)

Zutaten für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Schweineschmalz
Majoran
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rohe Kartoffel schälen und in 3 mm starke Scheiben schneiden. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin leicht bräunlich anbraten. Geschnittene Zwiebeln und gehackten Knoblauch dazugeben. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Braten, bis alles schön bräunlich ist.

Klassische Bratkartoffeln (4)

Zutaten für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
200 g durchwachsener Speck
2 große Zwiebeln
Butterschmalz (Schweineschmalz)
Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffel kochen und über Nacht stehen lassen. Anschließend schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Speck klein würfeln. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und beides darin kurz anbraten, aber nicht braun werden lassen. Anschließend beides wieder herausnehmen, beiseite stellen und die Pfanne ausreiben, damit sich keine Zwiebel- oder Speckreste darin befinden (angebrannte Zwiebeln schmecken bitter). Die Kartoffelscheiben so in eine leicht geölte große Pfanne geben, dass möglichst jede Kartoffelscheibe viel Kontakt mit dem Pfannenboden hat. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gross bei mittlerer Temperatur anbraten, aber nicht zu oft wenden. Kurz vor Ende der Bratzeit die Zwiebeln und den Speck dazugeben. Beim Servieren mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Ungarische Bratkartoffeln mit Lecsó

Zutaten für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
3 große Zwiebel
4 große rote oder grüne Paprikaschoten
100 g Räucherspeck
5 Tomaten
4 TL scharfer Paprika
4 EL saure Sahne
Schweinefett
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffel kochen, schälen und in 3 mm starke Scheiben schneiden.

Lecsó: Paprika und Räucherspeck in Streifen, Zwiebeln und Tomaten kleinschneiden.

In einer Pfanne den Speck mit Schweinefett anbraten. Die Hälfte der Zwiebel und das Paprikagewürz zugeben. Kurz mit braten. Etwas Wasser angießen. Tomaten und Paprikaschoten dazugeben und gar braten. Verrühren und mit Salz würzen.

Kartoffeln:

Fast gleichzeitig Schweinefett in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die restlichen Zwiebeln und die Kartoffelscheiben hineingeben und häufig wenden. Wenn die Kartoffeln eine Kruste gebildet haben, das Lecsó dazugeben. Die saure Sahne unterrühren und alles nochmals erhitzen.

Jrische Bratkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 kg | festkochende Kartoffeln |
| 2 | große Zwiebel |
| 250 g | Lammfleischreste |
| 3 | Eidotter |
| 50 g | Butter |
| 2 cl | Whiskey |
| Salz, schwarzen Pfeffer | |

Zubereitung:

Kartoffel halbgar kochen und abkühlen lassen. Schälen und in 3 mm starke Scheiben schneiden.

Lammfleisch in kleine Stücke schneiden und würzen. (Es kann auch bereits fertig gekochtes Lammfleisch verwendet werden) Zwiebeln klein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und auf mittlere Hitze einregeln. Kartoffelscheiben einlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 10 Minuten Eidotter eingeben und verrühren. Lammfleischstücke dazugeben und die Hitzezufuhr erhöhen. Pfanneninhalt immer wieder wenden. Wenn die Kartoffelscheiben goldbraun sind und die Lammstücke Farbe angenommen haben, mit einem Schuß Whiskey ablöschen.

Kraut - Bratkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1 kg | festkochende Kartoffeln |
| 500 g | Sauerkraut |
| 3 | Lorbeerblätter |
| 6 | Wacholderbeeren |
| Öl | |
| Bohnenkraut, Salz, weißer Pfeffer | |

Zubereitung:

Kartoffel kochen, schälen und in 3 mm starke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauerkraut mit eigenem Saft in einen Topf geben.

Bohnenkraut, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter im Gewürzbeutel und etwas Öl dazugeben. Bei niedriger Hitze garen und abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun anbraten. Das Kraut absieben und gut abtropfen lassen. Dann in die Pfanne zu den fast fertigen Kartoffelscheiben geben. Gut vermischen und eventuell nachwürzen.

Karibische Bratkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------------------|-------------------------|
| 1 kg | festkochende Kartoffeln |
| 2 | Orangen |
| 1 cl | Tabasco |
| 1 TL | Curry |
| 1 TL | braunen Zucker |
| 2 cl | Curacao Blue |
| Öl | |
| Salz, grüner Pfeffer | |

Zubereitung:

Kartoffel roh und in der Schale lassen in möglichst dünne

Scheiben schneiden. Orangen dick abschälen und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

In einer Pfanne das Öl stark erhitzen. Kartoffelscheiben einlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelscheiben braten und mehrmals wenden bis sie braun werden. Orangenschnitze darüberlegen. Mit einem guten Schuß Tabasco begießen. Curry darüberlegen und die Kartoffelmischung wenden. Kurz vor Ende der Bratzeit mit Curacao Blue ablöschen.

Rumänische Bratkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|-------------------------|
| 1½ kg | festkochende Kartoffeln |
| 1 | große Zwiebel |
| 500 g | Hühnerfleisch |
| 2 | grüne Peperoni |
| 3 EL | Öl |
| 10 g | Butter |
| 1 EL | Kümmel |
| ½ TL | Estragon |
| 1 TL | frischer Dill |
| Salz | |

Zubereitung:

Kartoffel kochen, schälen und in Scheiben schneiden und halbieren. Zwiebeln klein würfeln. Fleisch in Streifen schneiden. Peperoni mit Inhalt halbieren und in kleine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen. Zwiebel und Peperoni zugeben und glasig abbraten. Fleisch und Kartoffeln mit Kümmel dazugeben. Kurz vor Ende der Garzeit (15 Minuten bei mittlerer Hitze) die restlichen Gewürze und Kräuter dazugeben. Je nach Geschmack mit geriebenem Schafskäse überstreuen.

Normannische Bratkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------------|-------------------------|
| 1 kg | festkochende Kartoffeln |
| 3 | Schalotten |
| 200 g | Schweinespeck |
| 2 | fruchtige Äpfel |
| 2 cl | Calvados |
| Butter | |
| Salz, Muskat | |

Zubereitung:

Biokartoffel roh in max. 3 mm starke Scheiben schneiden. Speck in Streifen schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Schnitze schneiden. Schalotten in schmale Streifen schneiden.

Die Kartoffelscheiben salzen und mit Butter und Schalotten bei mittlerer Hitze dünsten. Apfelschnitze und kurz danach die Speckstreifen dazugeben. Mit wenig Muskat abschmecken. Vor Krustenbildung der Kartoffeln Pfanne kurzfristig hoch erhitzen. Pfanneninhalt mit Calvados ablöschen.

Indonesische Bratkartoffeln

Zutaten für 2 Personen

| | |
|-------|-------------------------------|
| 500 g | festkochende Kartoffeln |
| 2 | Zwiebeln, feine Ringe |
| 1 | rote Paprika, feine Streifen |
| 1 | gelbe Paprika, feine Streifen |
| 2 | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| 1 | Chilischote, feingehackt |
| 2 EL | Öl |
| 2 EL | Sojasauce |
| 4 EL | Sherry, Medium |
| Salz | |

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, schälen und in große Schnitze schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zuerst bei milder Hitze langsam andünsten, dann unter Rühren goldbraun braten. Knoblauch, Chili und Paprika dazugeben, leicht salzen und unter Rühren 3 Minuten braten. Mit Sojasauce und Sherry ablöschen. Die Kartoffeln dazugeben, alles gut vermischen. Die Kartoffeln sollten gleichmäßig mit der Sherrysauce überzogen sein. Zugedeckt 5 Minuten dünsten.

Indische Bratkartoffeln

Zutaten für 2 Personen

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 500 g | festkochende Kartoffeln, Schnitze |
| 3 EL | passierte Tomaten |
| 12 | Knoblauchzehen |
| 1 TL | Cumin |
| 3 EL | Öl |
| 1 TL | Koriander |
| 1 Prise | Chili |
| Salz | |

Zubereitung:

Mit der Gabel die passierten Tomaten mit Öl, Cumin, Koriander und Chili gut verrühren, mit Salz abschmecken. In einer Schüssel Kartoffeln und Knoblauch mit der Tomatensauce mischen. Kartoffeln in einer flachen feuerfesten Form verteilen. Die Kartoffeln sollen in einer Schicht den Boden bedecken.
Im vorgeheizten Ofen bei 200° C etwa 25 Minuten backen.

Bauernpfanne

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|----------------|
| 1 kg | Pellkartoffeln |
| 150 g | Lauch |
| 150 g | Dörrfleisch |
| 30 g | Butter |
| 100 ml | Sahne |
| 4 | Eier |
| 2 Stängel | Schnittlauch |
| 2 Stängel | Petersilie |
| Salz, Pfeffer, Muskat | |

Zubereitung:

Die gepellten Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Lauch und Dörrfleisch ebenfalls würfelig schneiden und in der

Pfanne glasig braten. Butter und Kartoffeln dazugeben und goldbraun rösten. Eier, Sahne, die kleingeschnittenen Kräuter, Salz, Pfeffer und etwas Muskat verrühren und über die Kartoffeln geben und stocken lassen. Pfanneninhalt wenden und goldgelb braten.

Rühr - Schales

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|-----------------|
| 1 kg | rohe Kartoffeln |
| 2 Stangen | Lauch |
| 1 | Ei |
| 4 EL | Öl |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln reiben und auf einem Tuch ablaufen lassen. Das Ei und den kleingeschnittenen Lauch unter den Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Öl in einem Gußbräter erhitzen, die Kartoffelmasse einfüllen, ständig umwenden und zerpfücken, damit sich viel Kruste bilden kann.

Kartoffelpuffer (Püree)

Kartoffelpuffer

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| 1 kg | vorw. festkochende Kartoffeln |
| 1 | Zwiebel |
| 2 EL | Mehl |
| 2 | Eier |
| 1 Pr. | Zucker |
| 8 EL | Butterschmalz |
| 1 TL | Salz, |
| Pfeffer, Muskat | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Das Kartoffelmus ausdrücken, damit es nicht mehr ganz so feucht ist. Die Zwiebel schälen und zu den Kartoffeln reiben. Die Kartoffelmasse mit dem Mehl und den Eiern verrühren. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskat würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer 2 EL Teig einfüllen und glatt streichen. Die Puffer sollen ganz dünn sein. Von beiden Seiten knusprig braun braten. Dazu wird Apfelkompott (-mus) gereicht.

Kartoffelpuffer sind besonders würzig wenn

fein gewürfelter Schinken,
gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Dill,
Petersilie), geriebener Käse
unter den Kartoffelbrei gerührt wird.

Norddeutsche Art

Das Matjestatar mit dem Kräuterdip auf den Kartoffelpuffern anrichten.

Matjestatar

| | |
|-------|------------------------|
| 250 g | Matjes |
| 2-3 | Gewürzgurken |
| 1 TL | Kapern |
| 1 kl. | Zwiebel |
| 4 EL | Rote Bete aus dem Glas |

Zubereitung:

Matjes abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken und die Kapern fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Rote Bete abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Zutaten miteinander vermengen.

Kräuterdip

| | |
|---------------|---|
| 100 g | Speisequark |
| 100 g | Frischkäse |
| 150 g | Crème fraîche |
| 2 | durchgepresste Knoblauchzehen |
| Salz, Pfeffer | |
| 4 EL | gehackte Kräuter (glatte Petersilie, Basilikum, Oregano) |

Zubereitung:

Den Quark mit Frischkäse, Crème fraîche und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Kräuter unterrühren

Sauerkraut-Puffer

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------|---------------------|
| 400 g | Kartoffeln |
| 300 g | Äpfel |
| 200 g | Zwiebeln |
| 500 g | Sauerkraut (frisch) |
| 4 | Eier |
| 4 EL | Mehl |
| Salz | |
| Speiseöl | |

für die Sauce

| | |
|-------------------|---------------|
| 2 Bd. | Schnittlauch |
| 300 g | Crème fraîche |
| Schwarzer Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und mit den Äpfeln fein reiben. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Sauerkraut gut ausdrücken. Die Zwiebelwürfel, das Sauerkraut, die Eier, das Salz und das Mehl untermischen und zu einem Teig verrühren. Den Teig etwa 30 Minuten stehen lassen. Danach im Speiseöl zu mittelgroßen Puffer braten.

Für die Sauce den Schnittlauch fein schneiden und mit Crème fraîche und Pfeffer verrühren. Die Sauce zu den Puffern servieren.

Kartoffel-Käse-Knusperli

Zutaten für 2-3 Personen

| | |
|-------------------|-------------------------------|
| 500 g | vorw. festkochende Kartoffeln |
| 100g | Frischkäse |
| 2 | Eier |
| 80 g | fein geriebenen Emmentaler |
| 2 EL | Sahne |
| 2 EL | Mehl |
| 2 EL | fein gehackte Petersilie |
| ½ | fein gehackte Zwiebel |
| Salz, Pfeffer, Öl | |

Zubereitung:

Mit dem Handrührgerät Frischkäse mit Mehl, Eiern und Käse verrühren. Kartoffeln grob reiben, mit den Händen gut ausdrücken und unter die Frischkäse-Mischung rühren. Sahne, Petersilie und Zwiebel unterrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen. 2-3 EL der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und glatt streichen. Die Puffer sollen ganz dünn sein. Von beiden Seiten knusprig braun braten.

Dazu wird eine pikante Joghurtsauce gereicht.

300 g Joghurt mit 2 fein gehackten Essiggurken, 1 EL fein gehackte Zwiebeln und 1 EL geriebenen Meerrettich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 kg | mehlig kochende Kartoffeln |
| ½ l | heiße Milch |
| 20 g | Butter |
| Salz | |
| gemahlener weißer Pfeffer | |
| geriebene Muskatnuß | |

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen. In Würfelschneiden und in Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen, abdampfen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die heiße Milch nach und nach unter die Kartoffelmasse rühren. Die Menge der Milch variiert je nach Beschaffenheit der Kartoffeln. Zum Schluß die Butter unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

Klöße

Klöße aus rohen Kartoffeln (fränkisch)

Zutaten für 8 – 12 Klöße

| | |
|------|----------------------------|
| 2 kg | mehlig kochende Kartoffeln |
| ¼ l | heiße Milch |
| 1 | Brötchen vom Vortag |
| 1 EL | Butter |
| 2 EL | Stärke |
| Salz | |

Zubereitung:

Am Vortag 500 g Kartoffeln garen, schälen und pellen. Sofort danach durch die Kartoffelpresse geben und bis zum nächsten Tag kalt stellen.

Die restlichen 1,5 kg Kartoffeln waschen, schälen und in eine Schüssel mit Wasser reiben. Die Kartoffelmasse in einem Tuch gut ausdrücken. Das Wasser auffangen und stehen lassen, damit sich die Stärke absetzen kann.

Die erhitzte Milch unter die gekochten und gepresste Kartoffeln rühren.

Die rohe und gekochte Kartoffelmasse, die abgesetzte Stärke, die angesetzte Stärke und das Salz zu einem glatten, weichem Teig verkneten.

Für die Füllung das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in der Butter goldbraun rösten.

Aus dem Kartoffelteig mit nassen Händen 12 Klöße in gewünschter Größe drehen und in die Mitte jeweils einige Semmelwürfel geben. Die Klöße nachformen.

In einem großen breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen

(1 l Wasser = 10 g Salz) und die Klöße vorsichtig mit einer Schaumkelle einlegen. Im offenen Topf in etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser darf auf keinen Fall sprudelnd kochen.

Die fertigen Klöße mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

Klöße aus gekochten Kartoffeln (1) (fränkisch)

Zutaten für 4 – 6 Klöße

| | |
|--------------|----------------------------|
| 750 kg | mehlig kochende Kartoffeln |
| 1/8 l | heiße Milch |
| 200 g | Kartoffelmehl |
| 2 EL | Butter |
| 3 Scheiben | Weißbrot |
| Salz, Muskat | |

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und weich kochen, dann schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffeln salzen, etwas Muskat dazu – und die heiße Milch darübergeben. Leicht abkühlen lassen und mit dem Kartoffelmehl zu einem glatten Teig kneten. Das Weißbrot in Würfel schneiden und in der Butter goldbraun rösten. Aus dem Teig Klöße formen und in die Mitte 2 bis 3 Brotstücke drücken.

Die Knödel in kochendes Salzwasser geben. Bei mäßiger Hitze 20 –25 Minuten garen.

Klöße aus gekochten Kartoffeln (2)

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|------|----------------------------|
| 1 kg | mehlig kochende Kartoffeln |
| 50g | Mehl |
| 2 | Eier |
| 40 g | Butter |
| 4 EL | Weißbrotwürfel |
| 2 EL | fein gehackte Petersilie |
| 1 TL | Salz |

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und weich kochen, dann schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse abkühlen lassen. Mehl und 1 TL Salz untermischen. Die Eier verquirlen und zur Kartoffelmasse geben. Zuletzt die Petersilie dazugeben. Alles gründlich durchkneten, bis der Teig locker und trocken ist. Die Weißbrotwürfel in der Butter goldbraun rösten. Aus dem Teig Klöße formen und in die Mitte 2 bis 3 Brotstücke drücken. Die Knödel in kochendes Salzwasser geben. Bei mäßiger Hitze 20 –25 Minuten garen.

Rohe Kartoffelknödel

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1 ½ kg | mehlig kochende Kartoffeln |
| ¼ l | Milch |
| 100 g | Mehl |
| 100 g | Butter |
| 1 Tasse | Semmelbrösel |
| Salz, Pfeffer, Muskat | |

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Anschließend die Kartoffeln mit Hilfe eines sauberen Küchentuches auspressen und in die Schüssel zurückgeben. Mehl über die Kartoffeln sieben und untermischen. Milch erwärmen, dazugeben und das Ganze zu einem kompakten Teig verarbeiten. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und anschließend 30 Minuten quellen lassen. Mit nassen Händen Knödel formen und diese in kochendes Salzwasser geben. Bei mäßiger Hitze 20 –25 Minuten garen. Die Knödel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen, dekorativ anrichten, mit in Butter gerösteten Semmelbröseln überziehen.

Semmelknödel

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 10 | altbackene Semmeln vom Vortag (350 g) |
| 3/8 l | Milch |
| 2 TL | Salz |
| 1 | Zwiebel |
| 3 | Eier |
| 1 Bund | Petersilie |

Zubereitung:

Semmeln in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Kochend heiße Milch darübergießen. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen, bis die Milch aufgesogen ist.

Petersilie und Zwiebel sehr fein hacken. Mit den Eiern zu den Semmeln geben und alles mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Teig 8 Knödel formen, ins sprudelnd kochende Wasser geben, Temperatur sofort zurückschalten und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

Topfenknödel

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| 500 g | Topfen (Magerquark) |
| 2 | Eier |
| 1 | Päckchen gemischte Kräuter |
| 30 g | Speisestärke |
| 30 g | Hartweizengries |
| 1 | Semmel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Butterschmalz |
| Salz, Pfeffer, Muskat | |

Zubereitung:

Topfen mit Eiern, Kräutern, Speisestärke, Gries, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem Teig vermischen, der sich mit angefeuchteten Händen gut formen läßt. Zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Semmel würfeln, Knoblauch hacken, Butterschmalz zerlassen, Semmelwürfel darin bei schwacher Hitze in etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig rösten. Knoblauch etwa 1 Minute mit braten. Aus dem Teig 8 Knödel formen und in die Mitte 2 bis 3 Brotstücke drücken. Knödel in reichlich kochendes Salzwasser geben, Temperatur sofort zurückschalten und die Knödel bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Dabei den Deckel halb auf den Topf legen.

Thüringer Klöße

Zutaten für 8 – 12 Klöße

| | |
|-------------|----------------------------|
| 2 kg | mehlig kochende Kartoffeln |
| 3 | Brötchen |
| 1 EL | Butter |
| Salz, Milch | |

Zubereitung:

Von den Kartoffeln 1½ kg schälen, waschen und auf einer Reibe in kaltes Wasser reiben. Die rohen Kartoffeln durch ein Leinensäckchen ganz trocken auspressen. Das Wasser auffangen und stehen lassen, damit sich die Stärke absetzen kann. Die Kartoffelreste, die beim Reiben übrigbleiben, mit den restlichen gewaschenen, geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln kochen. Die Kartoffeln ganz fein zerstampfen und mit etwas Milch einen dicken Brei davon kochen.

Die ausgepressten Kartoffeln zwischen den Fingern auflockern und zerreiben, dann leicht salzen. Die gewonnene Kartoffelstärke zugeben, den heißen Kartoffelbrei zugeben. Die rohen und die gekochten Kartoffeln mit einem Holzlöffel gut miteinander mischen. Die rohen Kartoffeln müssen dabei von den heißen Kartoffeln gewärmt (gebrüht) werden. Eventuell noch etwas heißes Wasser zugeben. Wenn der Kloßteig richtig gelungen ist, sieht er etwas grün aus. Die Brötchen in Würfel schneiden und in der Butter goldbraun rösten. Aus dem Teig 8 –12 Knödel formen und

in die Mitte 2 bis 3 Brotstücke drücken. Knödel in reichlich kochendes Salzwasser geben, Temperatur sofort zurückschalten und die Knödel bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

Diebchen (hessisch)

Zutaten für 4 Personen

500 g rohe Kartoffeln
500 g gekochte Kartoffeln
1/8 l Milch
1 Tasse Mehl
3 Eier
Salz, Pfeffer
Majoran, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln schälen und reiben. Die gekochten Kartoffeln ebenfalls reiben und alles zusammen mit Mehl, Eier, Milch, Majoran, Pfeffer, gehackter Petersilie und Schnittlauch zu einem festen Teig kneten. Knödel in reichlich kochendes Salzwasser geben, Temperatur sofort zurückschalten und die Knödel bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

Schneebällchen (pfälzisch)

Zutaten für 4 – 6 Personen

12 -15 festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
125 g Butter
1 EL Mehl
4 Eier
1 kleiner Bund Petersilie
2 EL Semmelbrösel
1 großes Stück Butter
Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran

Zubereitung:

Die Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen und abpellen. Am nächsten Tag durch die Kartoffelpresse drücken. Die feingehackte Zwiebel und die feingeschnittene Petersilie 5 Minuten in der Butter andünsten. Dieses Gemisch unter die Kartoffelmasse rühren. Nach und nach die Eier und das Mehl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Majoran kräftig würzen. Mit nassen Händen kleine Bällchen formen und in kochendem Wasser 15 Minuten ziehen lassen. In einem Pfännchen die Butter und die Semmelbrösel braun werden lassen und über die gut abgetropften Klöße gießen.

Bayerische Reibeknödel

Zutaten für 4 Portionen

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
500 g gekochte Kartoffeln
¼ l Milch
2 Brötchen vom Vortag
1 Ei
Essig
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln waschen, schälen und in eine Schüssel mit lauwarmem Essigwasser reiben. Die Kartoffelmasse in einem Tuch gut ausdrücken. Das Wasser auffangen und stehen lassen, damit sich die Stärke absetzen kann. Die gekochten Kartoffeln schälen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Die rohe und gekochte Kartoffelmasse miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Brötchen reiben und mit dem Kartoffelteig vermengen. Ei, Milch und die Stärke dazugeben und den Teig gut durchkneten.

Aus dem Kartoffelteig mit nassen Händen Klöße formen. In einem großen breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Klöße vorsichtig mit einer Schaumkelle einlegen. Im offenen Topf in etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

Kartoffelknödel Böhmisches Art

Zutaten für 4 Portionen

600 g mehlig kochende Kartoffeln
130 g Mehl
1 Ei
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und weich kochen, dann schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Ei, Salz und Pfeffer untermischen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig Klöße formen und in das kochende Wasser geben und bei milder Hitze etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Badische Klöße

Zutaten für 4 Portionen

750 g mehlig kochende Kartoffeln
30g Mehl
2 Eier
30 g Butter
2 Brötchen vom Vortag
2 EL fein gehackte Petersilie
½ Schalotte
Salz, Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln am Vortag weich kochen, schälen und an einem kühlen Ort aufbewahren. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Anschließend die Brötchen in kleine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel in der Butter goldbraun rösten. Beiseite stellen.

Die Schalotte abziehen, fein hacken und zusammen mit der Petersilie in der restlichen Butter kurz schwenken. Mit den Brotwürfeln und den Eiern zur Kartoffelmasse geben. Mit Salz und Muskat würzen und mit dem Mehl binden. Alles gut vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit leicht bemehlten Händen die Klöße formen. Reichlich Salzwasser erhitzen. Die Klöße in leicht siedendem Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Vogtländer Kartoffelklöße

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------------|----------------------------|
| 800 g | mehlig kochende Kartoffeln |
| 2 EL | Mehl |
| 1 | Ei |
| 2 EL | Butter |
| 2 | Brötchen vom Vortag |
| 100 g | saure Sahne |
| Salz, Muskat | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln am Vortag weich kochen, schälen und an einem kühlen Ort aufbewahren. Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Ei, saure Sahne, Mehl und den Brotwürfeln vermengen. Mit Salz und Muskat würzen. Alles gut vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit feuchten Händen die Klöße formen. Reichlich Salzwasser erhitzen. Die Klöße in leicht siedendem Wasser 10- 15 Minuten garen.

Schupfnudeln

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 500 g | mehlig kochende Kartoffeln |
| 200 g | Mehl |
| 1 | Ei |
| 2 EL | weiche Butter |
| Salz, Muskat | |
| Butter oder Butterschmalz zum Braten | |

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und weich kochen, dann schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse abkühlen lassen. Anschließend mit Mehl, Butter und dem Ei vermischen und zu einem gut formbaren Teig verarbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Aus dem Teig eine 4 cm dicke Rolle formen. Davon 1 Zentimeter dicke Scheiben abschneiden und zu länglichen Nudeln rollen. Die Enden dabei spitz zulaufen lassen. Die Schupfnudeln in siedendem Salzwasser portionsweise 3 bis 4 Minuten garen lassen. Mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. In heißer Butter oder Butterschmalz goldbraun braten.

Stippchen (Hünserück)

Zutaten für 6-8 Personen

| | |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1 kg | rohe Kartoffeln |
| 1 kg | gekochte Kartoffeln (vom Vortag) |
| 2 | Eier |
| 1 | gehackte Zwiebel |
| Salz, Muskat, Petersilie | |

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln schälen, reiben und fest ausdrücken. Die gekochten Kartoffeln pürieren. Beides mit allen Zutaten vermischen. Mit nassen Händen runde Klöße oder fingerdicke, ca. 5 cm große Rolle (Stippchen) formen. In kochendes Wasser geben und garziehen lassen. Die fertigen Klöße mit viel ausgelassenem Speck oder brauner Butter übergießen.

Die Klöße können vor dem Kochen auf verschiedene Art gefüllt werden:

- mit Leberwurst, Blutwurst oder gewürztem Hackfleisch
- mit gebratenem Hackfleisch. Dazu braucht man ca. 500 g Hackfleisch, 2 Stangen Lauch, Salz, Pfeffer, Majoran und Fett zum Braten. Lauch kleinschneiden, dünsten und mit den Gewürzen zu dem krümelig gebratenen Hackfleisch geben. Klöße damit füllen und in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. Bratensauce schmeckt gut dazu.
- Weißbrotwürfel in gewürfeltem Speck bräunen und die Klöße damit füllen.

Döppenlappes (Hünserück)

Zutaten für 6 Personen

| | |
|-----------------------|------------------|
| 2 kg | rohe Kartoffeln |
| 2 | Eier |
| 1 | gehackte Zwiebel |
| 2 EL | Paniermehl |
| Salz, Pfeffer, Muskat | |

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln reiben und auf einem Tuch ablaufen lassen. Eier, gehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat und Paniermehl unter den Teig mischen. Teig in einen Gußeisenbräter oder Auflaufform bei 250° C etwa 1 Stunde backen. In Stücke schneiden und mit Apfelkompott servieren.

Keilchen

Zutaten für 6 Personen

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| 1½ kg | rohe Kartoffeln |
| 500 g | gekochte Kartoffeln |
| 1 | Eier |
| 3 | Zwiebel |
| 2-3 EL | Mehl |
| 125 g | durchwachsenen geräucherten Speck |
| Butter, Salz | |

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln reiben und in einem Leinentuch ausdrücken. Die tags zuvor gekochten Kartoffeln schälen, reiben und mit der rohen Kartoffelmasse vermengen. Ein Ei, Salz und Mehl dazugeben. Mit nassen Händen den Teig tüchtig durchkneten und eine halbe Stunde stehen lassen. Nun erst einmal einen Probekloß in leise siedendes Wasser zehn Minuten kochen. Wird er zu hart, dem Teig Wasser zufügen, wird er zu weich, noch etwas Mehl zufügen. Jetzt kleine runde oder längliche „Keilchen“ formen und in kochendes Wasser gleiten lassen. Ohne Deckel kochen. Nachdem sie an die Oberfläche gekommen sind, zehn Minuten weiterkochen. Herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. Zerkleinerte Zwiebeln und gewürfelten Speck in Butter goldgelb dünsten; Zwiebel herausnehmen und den Speck weiter braun braten. Alles dann über die Keilchen gießen.

Ofenkartoffeln

Folienkartoffeln mit Mojo Rojo

Zutaten für 4 Personen

1 kg neue Kartoffeln

Mojo Rojo:

300 g abgezogene Tomaten in Stücken
½ Scheibe Vollkorntoast, fein zerbrösel
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Olivenöl
1 TL Essig
½ TL Cumin
½ TL Paprika, scharf
½ TL Oregano
2-3 EL Wasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in Alufolie einwickeln und im auf 220° C vorgeheizten Backofen je nach Größe der Kartoffeln 30-40 Minuten backen.

Tomaten, Toastbrösel, Knoblauch, Öl, Essig, Cumin, Paprika und Oregano im Mixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas kaltes Wasser unterrühren.

Backblechkartoffeln mit dreierlei Füllung

Zutaten für 4 Personen

12 vorwiegend festkochende große Kartoffeln
Öl

Quarkfüllung:

1 kleine Zwiebel
100 g Sahnequark
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Krabbenfüllung:

40 g Butter
2 hartgekochte Eigelb
½ TL Senfmehl
100 g Krabben

Fischfüllung:

8 kleine Heringsfilets
40 g Butter
1 Schalotte
je 1 Zweig Estragon, Dill, Petersilie
Zitronensaft
Salz

Zubereitung:

1.) Backofen auf 220° C vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Große Alufolienstücke schneiden und mit Öl bestreichen. Kartoffeln darin locker einwickeln. Die Füllungen zubereiten, während die Kartoffeln gar werden.

2.) Die Kartoffeln auf das Backblech legen und 50-60 Minuten backen.

Danach die Kartoffelschalen vorsichtig aufbrechen. Kartoffeln leicht aushöhlen. Füllungen darauf verteilen und servieren.

Quarkfüllung: Gehackte Zwiebeln mit Sahnequark, Salz, Pfeffer und feingeschnittenen Schnittlauch mischen.

Krabbenfüllung: Butter mit zerdrücktem Eigelb und Senfmehl mischen. In die Kartoffeln füllen. Mit Krabben reichlich belegen.

Fischfüllung: Heringsfilets rollen und in die Kartoffeln legen. An den Seiten die Kräuterbutter verteilen. Dazu die Butter mit gehackten Kräutern und Gewürzen gut vermengen.

Gefüllte Pellkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

4 vorwiegend festkochende Kartoffeln (à 200 g)
1 aromatische, voll reife Birne
80 g Roquefort (50%)
1 EL Birnengeist
Zitronensaft
Salz, schwarzen Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 220° C vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Auf den Grillrost legen und auf der mittleren Schiene in etwa 40 Minuten gar backen. Die Birne schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Die gebackenen, weichen Kartoffeln in der Mitte kreuzweise einschneiden. Die Schale etwas abziehen und das Kartoffelfleisch mit einem Teelöffel vorsichtig herauslösen, dabei einen schmalen Rand stehen lassen. Das ausgelöste Kartoffelfleisch mit einer Gabel zu Püree zerdrücken. Den Roquefort stückchenweise dazugeben. Zum Schluß die Birnenwürfel unter das Kartoffelpüree mischen und mit Birnengeist, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

Das Püree in die Kartoffel füllen und sie nebeneinander auf eine feuerfeste Platte setzen. Die Kartoffeln im Backofen auf der oberen Schiene 5-7 Minuten überbacken.

Ofenkartoffeln mit Speck und Käse

Zutaten für 4 Personen

4 vorwiegend festkochende Kartoffeln (à 200 g)
100 g Frühstücksspeck
100 g Gauda oder Emmentaler
150 g saure Sahne
1 Bund Schnittlauch
40 g Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen.

Den Speck in feine Streifen schneiden, ohne Fett knusprig ausbraten und auf Küchenpapier entfetten.

Den Käse grob raspeln. Schnittlauch waschen, mit einer Schere in Röllchen schneiden und beiseite stellen.

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Kartoffeln abgießen, kalt abspülen und längs halbieren. Das Innere mit einem Löffel herausnehmen, dabei einen Rand von etwa 1 cm stehen lassen.

Kartoffelmasse mit der Butter zerstampfen und mit der sauren Sahne zu einem Püree verarbeiten. Speck, Käse und Schnittlauch untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit dem Püree füllen und bei 220° C etwa 15 Minuten überbacken.

Peruanische Ofenkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

8 vorwiegend festkochende mittelgroße

Kartoffeln

250 g Salz

Füllung:

1 Zwiebel
200 g Champignons
40 g Butter
200 g gekochten Schinken
½ TL Majoran
½ TL Cayennepfeffer
Salz

Sauce:

200 g saure Sahne
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 220° C vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen.

Salz in eine Auflaufform mit einem Durchmesser von 24 cm verteilen. Kartoffeln darauf setzen und auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben. 50 Minuten bei 200 ° C backen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 5 Minuten hellgelb braten. Champignons dazugeben und 7 Minuten braten. Dann den in 1 cm große Würfel geschnittenen Schinken dazugeben. Weitere 3 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz, Majoran und Cayennepfeffer pikant würzen.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und längs halbieren. Aus jeder Hälfte 1 EL voll Kartoffelfleisch herauslösen. Davon die Hälfte mit einer Gabel zerdrücken und in die Füllung mischen.

Kartoffelhälften leicht salzen. Füllung in die Kartoffeln streichen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Kartoffelhälften auf das Backblech setzen und 10 Minuten bei 220° C backen.

Für die Sauce saure Sahne in einer Schüssel schaumig rühren.

Schnittlauch und Petersilie waschen und fein hacken und unter die Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine Saucenschüssel füllen und zu den Ofenkartoffeln reichen.

Bratwurst

Grobe Bratwurst (1)

| | |
|-------|------------------|
| 600 g | Schweineschulter |
| 400 g | Schweinebauch |
| 1 kl. | Knoblauchzehe |
| 2 TL | Salz |
| 1 TL | weißen Pfeffer |
| 1 TL | Paprika |
| 1 TL | Thymian |
| 1 TL | Rosmarin |
| 1 EL | Milch (gekühlt) |

Grobe Bratwurst (2)

| | |
|-------|------------------|
| 600 g | Schweineschulter |
| 400 g | Schweinebauch |
| 1 kl. | Knoblauchzehe |
| 20 g | Salz |
| ½ EL | weißen Pfeffer |
| ½ TL | Muskatnuss |
| 1 EL | Milch (gekühlt) |

Grobe Bratwurst (3)

| | |
|-------------|------------------------------|
| 600 g | Schweineschulter |
| 400 g | Schweinebauch |
| 20 g | Salz (1 schwach gehäufte EL) |
| 1 gestr. EL | weißen Pfeffer |
| ½ gestr. EL | scharfen Paprika |
| ½ gestr. TL | Muskatnuss |
| 1 EL | Milch (gekühlt) |

Grobe Bratwurst (4)

| | |
|-------------|------------------------------|
| 600 g | Schweineschulter |
| 400 g | Schweinebauch |
| 20 g | Salz (1 schwach gehäufte EL) |
| ½ gestr. EL | weißen Pfeffer |
| ½ gestr. TL | Muskatnuss |
| 1 TL | Majoran |
| 1 EL | Milch (gekühlt) |

Thüringer-Bratwurst (1)

| | |
|--------|--------------------------|
| 600 g | Schweineschulter (mager) |
| 400 g | Schweinebauch (fett) |
| 20 g | Salz |
| 1 TL | Pfeffer weiß |
| 1 TL | Kümmel |
| 1 kl. | Ei |
| 100 ml | Milch (gekühlt) |

Thüringer-Bratwurst (2)

| | |
|--------|-----------------------------|
| 700 g | Schweineschulter (mager) |
| 300 g | Schweinebauch (fett) |
| 100 g | feingehackte Zwiebeln |
| 2 | feingehackte Knoblauchzehen |
| 20 g | Salz |
| 1 TL | Pfeffer weiß |
| 1 TL | Kümmel |
| 1 EL | Majoran (gerebelt) |
| ½ TL | Koriander |
| ½ TL | Macis (Muskatblüte) |
| 1 kl. | Ei |
| 100 ml | Milch (gekühlt) |

Kräuterbratwurst

| | |
|---------|---------------------|
| 400 g | Rindfleisch (mager) |
| 400 g | Schweineschulter |
| 200 g | Schulterspeck |
| 20 g | Salz |
| 2 TL | weißen Pfeffer |
| 1 TL | Thymian |
| 1 TL | Majoran |
| 1/3 TL | Piment |
| 1 Prise | Zimt |

Fränkische Bratwurst

| | |
|-------|-------------------------------|
| 4 kg | Schweineschulter |
| 6 kg | Schweinebauch (nicht zu fett) |
| 180 g | Salz |
| 20 g | Pfeffer |
| 10 g | Macis (Muskatblüte) |
| 10 g | Ingwer |
| 3 g | Kardamom |
| 10 g | Zitronenschale oder -pulver |
| 5 g | Piment |
| 20 g | Majoran, gerebelt |

Brotaufstrich

Röstbrot mit Hühnerleber

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 300 g | Hühnerleber |
| 1 kl. | Zwiebel |
| 2 – 3 | frische Salbaiblätter |
| 4 EL | Butter |
| 1 Schuss | trockener Marsala (oder Weißwein) |
| Pfeffer, Salz | |
| Stangenweißbrot | |

Zubereitung:

Hühnerleber waschen, von den Häutchen befreien und möglichst fein hacken. Die Zwiebel schälen und mit den Salbeiblättern sehr fein hacken. Die Butter in einer Pfanne leicht erhitzen. Zwiebel und Salbei darin sanft andünsten. Die Leber hineingeben, auf großer Flamme unter Rühren sautieren und salzen und pfeffern. Den Marsala zugießen und kurz einkochen lassen. Die Brotscheiben im Backofen von beiden Seiten leicht rösten oder die Brotscheiben mit etwas Butter oder Olivenöl in einer Pfanne rösten. Die Lebermischung darüber verteilen und die Crostini sofort servieren.

Röstbrot mit Bohnencreme

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------|--|
| 1 | kl. Dose weiße Bohnen |
| 2 – 3 | Salbeiblätter |
| 1 | Gläschen Fleischbrühe |
| 2 – 3 EL | Olivenöl extra vergine |
| 1 | kleine Zwiebel oder 2 Knoblauchzehen |
| 1 | Prise Cayennepfeffer oder getrockneter |
| Peperone | |
| 1 EL | gehackte Petersilie |
| Salz, Pfeffer | |
| Stangenweißbrot | |

Zubereitung:

Die Bohnen abtropfen lassen und zusammen mit den Salbeiblättern und etwas Fleischbrühe im Mixer pürieren. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel schälen, klein hacken, kurz im Öl dünsten und das Bohnenpüree hinzufügen. Alles gut umrühren und je nach Konsistenz noch etwas einkochen lassen. Mit Peperone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brotscheiben im Backofen von beiden Seiten leicht rösten oder die Brotscheiben mit etwas Butter oder Olivenöl in einer Pfanne rösten.

Die Bohnencreme auf die Scheiben verteilen und jeweils mit etwas Petersilie bestreuen. Heiß oder lauwarm servieren.

Röstbrot mit Ei

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 | rohes Eigelb |
| 1 | Spritzer Zitronensaft |
| 1 TL | scharfen Senf |
| 4 | hartgekochte Eier |
| Olivenöl extra vergine | |

Salz, Pfeffer
einige Tropfen Tabasco
grob gehackter Schnittlauch
Stangenweißbrot

Zubereitung:

Eigelb, Zitronensaft, Senf vermischen und unter ständigem Rühren zuerst tropfenweise, dann in einem feinen Strahl soviel Öl einfließen lassen, bis die Mayonnaise die richtige Konsistenz bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier pellen, fein hacken und unter die Mayonnaise rühren, mit Tabasco würzen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Broteinscheiben im Backofen von beiden Seiten leicht rösten oder die Broteinscheiben mit etwas Butter oder Olivenöl in einer Pfanne rösten. Die Broteinscheiben mit der Eiercreme bestreichen und mit Schnittlauch garnieren.

Röstbrot mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen

400 g Pilze
1 kleine Zwiebel
30 g Butter
1 Schuss Rotwein
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
Fontinascheiben
Stangenweißbrot

Zubereitung:

Die Pilze putzen, mit Küchenkrepp sorgfältig abreiben und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zwiebel in der Butter bei schwacher Hitze goldbraun werden lassen. Den Wein dazugeben und kurz einkochen lassen. Die Pilze dazugeben, nach Geschmack salzen und pfeffern und 10 bis 15 Minuten sanft schmoren lassen. Inzwischen die Broteinscheiben mit dem Fontina belegen und etwa 5 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen rösten. Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zum Schluss die Pilze noch einmal abschmecken und die Petersilie untermischen. Die Pilzmischung auf die Crostini verteilen und sofort servieren.

Steinpilzkrustenbrot

Zutaten für 6 Personen

100g getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel
200g Butter
250g Creme fraiche
1 Zitrone
6 Scheiben Toastbrot
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Steinpilze 10-15 Minuten im warmen Wasser ziehen lassen. dann unter fließendem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen und in einem Küchentuch Trockenreiben. In Stücke schneiden und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne 25g Butter schmelzen, bis sie durchsichtig ist. Die fein gehackte Zwiebel darin glasig dünsten, 75g Butter zugeben. Sowie die Butter brutzelt, die Steinpilze auf die Zwiebeln geben, umrühren und 5 Minuten schonend dünsten. Die Creme Fraiche erhitzen und kochend auf die Steinpilze gießen. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft abschmecken. Ohne Deckel einkochen lassen. In einer anderen Pfanne die restliche Butter erhitzen und darin die Toastbroteinscheiben auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Steinpilze reichlich auf den heißen Toastbroteinscheiben verteilen und servieren.

Auberginen - Tunfischcreme

Zutaten für 6 Personen

2 Auberginen
1 Dose Tunfisch in Öl, 160g
1/2 trockene Chilischote
1 Zitrone
1/2 TL Ingwerpulver
Salz

Zubereitung:

Auberginen unterem Ofengrill weich garen. Dabei mehrmals wenden, damit sie nicht anbrennen. Sobald die Auberginen gar sind Haut abziehen. Tunfisch mit dem Öl, dem Auberginenfruchtfleisch, Zitronensaft, Chilischote, Ingwer und 1 Prise Salz pürieren. In eine Schale geben und mit gerösteten Broteinscheiben servieren.

Sardinen - Sardellenpaste

Zutaten für 6 Personen

250g Ölsardinen
2 kleine Dosen Sardellen
2 hartgekochte Eier
1 Limone
100g Creme fraiche
Tabasco

Zubereitung:

Die Files aus den Sardinen heben, die Rückengräte und den Schwanz vorsichtig entfernen. Die Sardinen, die abgetropften Sardellen, die hartgekochte Eier und die Creme fraiche im Mixer pürieren. Mit zwei Spritzern Tabasco abschmecken und in einer Terrine kühl stellen. Mit Toastbrot und Limonenscheiben servieren

Pikantes Auberginenpüree

Zutaten für 4 Personen

1 1/2 kg Auberginen
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
4 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1/2 Bund glatte Petersilie
6 Scheiben Weißbrot
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Auberginen längs halbieren und mit der Schnittstelle auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C von unten 35 bis 40 Minuten backen. Knoblauch und Chili fein würfeln. Das Auberginenfleisch aus der Schale kratzen, die Hälfte von Knoblauch und Chili zugeben und mit $\frac{3}{4}$ des Olivenöls mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen und kalt stellen. Weißbrot tosten. Restlichen Knoblauch und Chili im restlichen Öl andünsten. Petersilie zupfen. Das Püree auf dem Brot verteilen. Mit Chili-Knoblauch-Öl und Petersilie garnieren.

Avocadocreme mit Meerrettich

Zutaten für 6 Personen

| | |
|--------|-------------------------------|
| 2 | reife Avocados |
| 6 EL | Zitronensaft |
| 4 EL | Crème fraîche |
| 200g s | äuerliche Äpfel fein gerieben |
| 3 EL | Meerrettich frisch gerieben |
| 6 | Scheiben Brot |
| | Salz |

Zubereitung:

Die Avocados schälen und entkernen. Den Zitronensaft und die Crème fraîche dazugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Äpfel und den Meerrettich unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Crème möglichst frisch servieren.

Butter

Senfbutter

| | |
|--------|--------------------------|
| 2-3 EL | grobkörnigen Senf |
| 1-2 TL | Orangensaft |
| 1 EL | fein gehackte Petersilie |
| 200 g | weiche Butter |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Butter, Orangensaft und Senf gut verrühren. Die Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Senfbutter auf ein Stück Alu-Folie streichen und zu einer Rolle formen. Kalt stellen.

Currybutter

| | |
|-------|---------------|
| 3 EL | Curry |
| 100 g | weiche Butter |
| | Salz |

Zubereitung:

Butter weich rühren. Curry einstreuen, salzen und verrühren. Formern und kalt stellen.

Dillbutter

| | |
|-------|---------------------|
| 1 EL | fein gehackten Dill |
| 100 g | weiche Butter |
| | Salz |

Zubereitung:

Butter weich rühren. Dill einstreuen, salzen und verrühren. Formern und kalt stellen.

Kräuterbutter

| | |
|--------|--------------------------|
| 200 g | weiche Butter |
| 1-2 TL | Zitronensaft |
| 2 EL | mittelscharfer Senf |
| 3 EL | fein gehackte Petersilie |
| 1-2 | gepresste Knoblauchzehen |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Butter, Zitronensaft und Senf gut verrühren. Die Kräuter und den Knoblauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterbutter auf ein Stück Alu-Folie streichen und zu einer Rolle formen. Kalt stellen.

Käsebutter

| | |
|--------|--|
| 200 g | weiche Butter |
| 1 | in feine Ringe geschnittene Lauchzwiebel |
| 2 EL | geriebener Parmesan |
| 2 EL | Sahne |
| 1 | gepresste Knoblauchzehe |
| 1 Hand | voll Brunnenkresse |
| | Salz, Cayennepfeffer |

Zubereitung:

Butter, Käse und Sahne gut verrühren. Die Brunnenkresse, die Zwiebelröllchen und den Knoblauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Käsebutter auf ein Stück Alu-Folie streichen und zu einer Rolle formen. Kalt stellen.

Tomatenbutter

| | |
|-------|--------------------------|
| 125 g | weiche Butter |
| 1 EL | Kirschwasser |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 2 EL | geriebener Emmentaler |
| 2 EL | geriebener Parmesan |
| 1 TL | fein gehackte Petersilie |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Butter und Kirschwasser gut verrühren. Das Tomatenmark, die Petersilie und den Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenbutter auf ein Stück Alu-Folie streichen und zu einer Rolle formen. Kalt stellen.

Dressing

French-Dressing

| | |
|-----------------------------|---------------|
| 3-4 EL | Öl |
| ½ TL | scharfen Senf |
| 1 EL | Weißweinessig |
| | Salz, Pfeffer |
| <u>Passt zu:</u> Blattsalat | |

Saure-Sahne-Dressing

| | |
|-------------------------------|---------------|
| 5 EL | Öl |
| 1 EL | Senf |
| 1 EL | Weißweinessig |
| 3 EL | saure Sahne |
| ¼ Bund | Schnittlauch |
| ¼ Bund | Gartenkresse |
| ½ Bund | Dill |
| | Salz, Pfeffer |
| <u>Passt zu:</u> Eisbergsalat | |

Melonen-Dressing

| | |
|------------------------------|------------------|
| 200 g | Honigmelonepüree |
| 3 EL | Orangensaft |
| 2 EL | Öl |
| ½ TL | bunter Pfeffer |
| ¼ Bund | Schnittlauch |
| ¼ Bund | Basilikum |
| 1-2 TL | Zitronensaft |
| | Salz |
| <u>Passt zu:</u> Gurkensalat | |

Orangen-Dressing

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1 | unbehandelte Orange |
| 4 Stängel | Petersilie |
| 6 EL | Erdnussöl |
| 1 EL | Balsamessig |
| 1 EL | milden Rotweinessig |
| 1 EL | scharfen Senf |
| | Salz, Pfeffer |
| <u>Passt zu:</u> Eisbergsalat | |

Dressing mit Sojasauce

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1 | kleine rote Chilischote |
| 4 EL | helle Sojasauce |
| 1 EL | dunkle (süße) Sojasauce |
| 4 EL | Öl |
| 1 EL | dunkles Sesamöl |
| 3 EL | Reisessig |
| 1 TL | braunen Zucker |
| <u>Passt zu:</u> Chinakohlsalat | |

Sahniges Kressedressing

1 Hand voll frische Kapuzinerkresse
100 g Creme fraiche
2 EL Magerjoghurt
1 TL Olivenöl
1 TL Senf
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Passt zu: Gurkensalat

Senf-Dressing

2 TL Dijonsenf
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
1 ½ EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer
Passt zu: Blattsalat

Kräuter-Dressing

3 EL Olivenöl
1 EL Rotweinessig
1 EL fein geschnittene Kräuter (z.B.
Schnittlauch, Dill, Borretsch, Pimpinelle)
Salz, Pfeffer
Passt zu: Blattsalat

Honig-Dressing

1 TL Dijonsenf
½ rote Zwiebel
2 EL Öl
2 EL Weißweinessig
2 TL Honig
¼ TL Anissamen
Salz, Pfeffer
Passt zu: Salat aus gekochtem Gemüse

Peperoni-Dressing

je ¼ milde grüne und rote Peperoni
½ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 grüne Oliven ohne Kern
1 TL mildes Paprikapulver
6 EL Olivenöl
2 EL Sherryessig
½ Bund Blatt Petersilie
Salz, Pfeffer
Passt zu: Kartoffelsalat

Einfaches Joghurtdressing

150 g Naturjoghurt
3 EL süße Sahne
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
Passt zu: Blattsalat

Dill-Sahne-Dressing

150 g saure Sahne
½ geriebene Schalotte
1 TL mittelscharfen Senf
1 Msp. Cayennepfeffer
6 kleine Zweige Dill
¼ TL Salz,
frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
Passt zu: Blattsalat, Gurkensalat

Curry-Dressing

50 g Mayonnaise
50 g Naturjoghurt
3 EL Orangensaft
1 TL Currypulver
1 TL Sojasauce
1 kleine Knoblauchzehe
1 Msp. Senfpulver
1 EL fein gehackte Blatt Petersilie
Passt zu: Geflügelsalat, Nudelsalat

Klassische Cocktailsauce

80 g Mayonnaise
50 g süße Sahne
3 EL Tomatenketchup
1 EL Tomatenmark
½ Zitrone (Saft)
5 Spritzer Worcestersauce
1 Prise Cayennepfeffer
Passt zu: Eisbergsalat, Salat aus gedämpften Gemüse

Joghurtdressing

200 g Naturjoghurt
200 g saure Sahne
3 klein gewürfelte Gewürz Gurken
½ mittelgroße Zwiebel
1 klein gewürfelter säuerlicher Apfel
3 EL Weißweinessig
1/8 TL frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
1/8 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Salz
1 TL scharfer Senf
2 EL fein geschnittener Schnittlauch
2 EL fein gehackter Estragon
Passt zu: Kartoffelsalat

Thymiandressing

200 g Naturjoghurt
150 g Mayonnaise
1 kleine Zwiebel
3 EL Weißweinessig
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL gehackte grüne Oliven
1 EL Thymianblättchen
1/8 TL frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
1/8 TL edelsüßes Paprikapulver

½ TL Salz
1 Prise Cayennepfeffer
Passt zu: Nudelsalat

Marinaden

Schafskäsedressing

200 g Schafskäse aus der Lake
1 kleine rote Zwiebel
8 EL Rotweinessig
2 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL gehackte schwarze Oliven
3 EL fein geschnittenes Basilikum
1/8 TL frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
½ TL Salz
1 Prise Cayennepfeffer
Passt zu: Nudelsalat

Grüne-Göttin-Dressing

230 g saure Sahne
120 g Mayonnaise
3 fein gehackte Sardellenfilets
1 fein gehackte Knoblauchzehe
4 EL fein gehackte Petersilie
4 EL fein geschnittener Schnittlauch
1 EL Zitronensaft
1 EL Estragonessig
frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer, Salz
Passt zu: Fisch-, Muschel- oder Gemüsesalat

Russisches Dressing

350 g Mayonnaise
4 EL Tomatenketchup
4 EL fein gehackte Gewürzgurken
4 EL fein gehackte Schalotte
1 TL geriebener frischer Meerrettich
ein paar Tropfen Tabasco
Passt zu: Blattsalat, Gemüse, Eiern

Petersilien-Zitronen-Dressing

150 ml Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Sherryessig
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
2 fein gehackte Knoblauchzehen
2 TL fein gehackte Petersilie
1½ EL frisch geriebener Parmesankäse
Salz, Pfeffer
Passt zu: Römischer Salat

Süßscharfe Ingwermarinade

Für 4 Portionen

2 cm frischen Ingwer
1 rote Chilischote
3 EL Tomatenmark
1 EL milden Senf
5 EL Sojasauce
3 EL Himbeeressig
2 Knoblauchzehen
3 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und ganz fein zerkleinern. Die Chilischote von Trennwänden und Kernen befreien und ebenfalls ganz fein zerkleinern. Beide Zutaten mit dem Tomatenmark, dem Senf, der Sojasauce und dem Essig vermischen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Das Öl unterrühren. Die Marinade auf die Fleischscheiben (z.B. Schnitzel, Kotelett) streichen und vor dem Grillen 24 Stunden zugedeckt kühl stellen.

Kräuterbeize

Für 4 Portionen

4 Lauchzwiebeln
1 Bund Grüne Saucekräuter
(Petersilie, Schnittlauch, Kerbel,
Brunnenkresse, Borretsch, Sauerampfer)
2 unbehandelte Zitronen
1 TL frisch gemahlenen Pfeffer
1 Stück Sternanis
½ l trockenen Weißwein
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Lauchzwiebeln putzen waschen. Die Zwiebeln und die zarten grünen Blätter grob zerkleinern. Die Kräuter waschen, trockentupfen und grob hacken; dabei eventuell harte Stiele entfernen. Eine Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und ein 10 cm langes Stück dünn abschneiden. Den Saft der beiden Zitronen auspressen. Lauchzwiebeln, Kräuter, Zitronenschale und Saft, groben Pfeffer, Sternanis, Wein und Öl in einer großen Schüssel mischen. Fisch oder Geflügel in der Marinade mindestens 6 Stunden zugedeckt kühl stellen. Zwiebelringe und Kräuter vor dem Grillen abstreifen.

Thymianmarinade für Fleisch

Für 500 g Fleisch

6 weiße Pfefferkörner
15 Zweige frischer Thymian
3 EL Olivenöl
einige Tropfen Ahornsirup
einige Spritzer Worcestersauce
2 TL Aceto balsamico
Salz

Zubereitung:

Den Pfeffer leicht zerstoßen. Pfeffer, Essig, Sirup, Worcestersauce und Öl miteinander verrühren.

Den Thymian kalt abspülen und gut trockentupfen, in einen sauberen Gefrierbeutel legen und mit einem Wellholz darüber rollen.

Das Fleisch rundherum mit Marinade einpinseln und in einen Gefrierbeutel legen. Den Thymian darauf verteilen und die restliche Marinade dazugeben. Die Luft herausdrücken und den Beutel gut verschließen. Das Fleisch im Kühlschrank etwa 24 Stunden marinieren lassen. Vor dem Grillen den Thymian entfernen und das Fleisch salzen.

Rosmarinmarinade für Fleisch

Für 500 g Fleisch

| | |
|----------|-------------------------|
| 2 | große Knoblauchzehen |
| 15 | schwarze Pfefferkörner |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 5 Zweige | frischer Rosmarin |
| 2 Zweige | Blatt Petersilie |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 TL | edelsüßes Paprikapulver |
| ½ TL | gemahlener Koriander |
| ¼ TL | Salz |

Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Pfeffer leicht zerstoßen. Das Lorbeerblatt in Stücke brechen. Die Kräuterzweige kalt abspülen und gut trockentupfen. Den Rosmarin in einen sauberen Gefrierbeutel legen und mit einem Wellholz darüber rollen. Öl, Pfeffer, Paprikapulver, Koriander und Salz gut miteinander verrühren. Die Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit dem Knoblauch hinzufügen. Das Fleisch rundherum mit Marinade einpinseln und in einen Gefrierbeutel legen. Die Rosmarinzweige darauf verteilen und die restliche Marinade dazugeben. Die Luft herausdrücken und den Beutel gut verschließen. Das Fleisch im Kühlschrank etwa 24 Stunden marinieren lassen. Vor dem Grillen Rosmarin, Petersilie und Knoblauch entfernen.

Joghurt-Koriander-Marinade für Fleisch

Für 500 g Fleisch

| | |
|-------|---------------------------------|
| 1 | Limette (Saft) |
| 150 g | fettarmer Joghurt |
| 3 EL | süße Sahne |
| ½ TL | frisch gemahlener Koriander |
| 5 | Kardamomkapseln |
| 3 | getrocknete kleine Chilischoten |
| ½ | Zwiebel |
| 2 TL | fein gehacktes Koriandergrün |
| ½ TL | Pfeffer aus den Mühle |

Zubereitung:

Den Limettensaft, den Joghurt und die Sahne verrühren und mit Pfeffer und Koriander würzen. Die Kardamomkapseln und die Chilischoten im Mörser sorgfältig verreiben und anschließend in die Marinade geben.

Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden, dann zusammen mit dem Koriandergrün in die Marinade geben und gut verrühren.

Das Fleisch in der Marinade mindestens 24 Stunden zugedeckt kühl stellen. Das Fleisch anschließend herausnehmen, die Marinade abtropfen lassen und das Fleisch braten.

Sherrymarinade für Geflügel

Für 500 g Fleisch

| | |
|--------|----------------------------|
| 300 ml | Sherry medium |
| 3 EL | Sherry- oder Weißweinessig |
| 1 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Kreuzkümmelsamen |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | frisch gemahlener Pfeffer |

Zubereitung:

Den Sherry, den Essig und die Sojasauce verrühren und reichlich Pfeffer dazugeben. Den Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne rösten. Anschließend im Mörser zerstoßen.

Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten vermischen.

Das Geflügelfleisch in die Marinade legen und mindestens 6 Stunden marinieren lassen.

Tomatenmarinade für Geflügel (scharf)

Für 500 g Fleisch

| | |
|------|-----------------|
| 2 TL | Sambal Oelek |
| 1 EL | Tomatenketchup |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 3 EL | Öl |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Sichuan-Pfeffer |

Zubereitung

Sambal Oelek, Tomatenketchup, Essig und Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Kreuzkümmel und Sichuan-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Knoblauch und Gewürze zu den restlichen Zutaten geben und alles gut mischen. Das Fleisch rundherum mit Marinade einpinseln und im Kühlschrank etwa 12 Stunden durchziehen lassen. Das Fleisch in der Pfanne oder im Backofen braten.

Honigmarinade für Geschnetzeltes (scharf)

Für 500 g Fleisch

| | |
|------|--|
| 2 cm | frischen Ingwer |
| 1 | frische rote scharfe Peperonischoten (12 cm) |
| 4 EL | Honig |
| 1 | Limette (Saft) |
| ¼ TL | gemahlener Koriander |
| | einige Spritzer scharfe rote Tabascosauce |
| | 1 kräftige Prise Salz |

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Peperoni heiß abspülen, sorgfältig trockenreiben und in schmale Ringe schneiden. Honig, Limettensaft, Tabasco, Koriander und Salz gut verrühren. Ingwer und Peperoni zugeben. Das Geschnetzelte trockentupfen, mit der Marinade mischen und in eine Kunststoffbüchse legen. Fleisch mindestens 6 Stunden kühl stellen. Vor dem Braten die Marinade abgießen und die Ingwerscheiben sowie die Peperoniringe vom Fleisch entfernen.

Currymarinade für Grillfleisch

Für 600 g Fleisch

| | |
|---------|----------------------|
| 250 ml | Öl |
| 6 TL | scharfes Currypulver |
| 1 TL | Senfpulver |
| 4 cm | frischen Ingwer |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | unbehandelte Orange |
| 2 EL | Sojasauce |
| 1 Prise | Salz |

Zubereitung:

Öl, Curry und Senfpulver mit dem Salz gut verrühren. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit einem Zestenreißer etwa 4 TL Schale von der Orange abziehen.

Ingwer, Knoblauch und Orangenschale unter das gewürzte Öl rühren. Das Grillfleisch in die Marinade legen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 24 Stunden marinieren. Das Fleisch herausnehmen, die Marinade abtropfen lassen und anschließend grillen.

Senfmarinade für Grillfleisch

Für 600 g Fleisch

| | |
|---------|----------------------------------|
| 2 TL | frisch gehackter Thymian |
| 2 TL | frisch gehackter Rosmarin |
| 4 EL | mittelscharfer grobkörniger Senf |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 1 Prise | frisch gemahlenen Pfeffer |
| 1 Prise | Salz |

Zubereitung:

Den Thymian und den Rosmarin mit dem Senf verrühren. Den Weißweinessig darunter rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Grillfleisch in die Marinade legen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 24 Stunden marinieren.

Karibische Grillmarinade

Für 500 g Fleisch

| | |
|---------|--------------------------------------|
| 2 EL | braunen Zucker |
| 150 ml | Limettensaft (2 Limetten) |
| 100 ml | Öl |
| 4 EL | weißen Rum |
| 15 | Pimentkörner |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 2 | frische rote scharfe Peperonischoten |
| 1 Prise | Salz |

Zubereitung:

Zucker, Limettensaft, Öl und Rum verrühren. Pimentkörner im Mörser zerstoßen und dazugeben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperonischoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Knoblauch, Peperoni und Salz zu den restlichen Zutaten geben und alles gut mischen. Das Grillfleisch in die Marinade legen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 24 Stunden marinieren.

Erdnussmarinade für Grillspieße

Für 4 Spieße

| | |
|--------|---------------------------|
| 100 ml | Erdnussöl |
| 5 EL | feines Erdnußmus |
| 1 TL | grüne Tabascosauce |
| ¼ TL | edelsüßes Paprikapulver |
| ¼ TL | Cayennepfeffer |
| 1/8 TL | frisch gemahlenen Pfeffer |
| ¼ TL | Salz |

Zubereitung:

Das Öl mit den restlichen Zutaten sorgfältig verrühren. Die vorbereiteten Spieße in die Marinade legen, drehen bis alles mit der Marinade in Kontakt kam und zugedeckt im Kühlschrank etwa 24 Stunden marinieren. Gegen Ende der Garzeit die Spieße nochmals mit etwas Marinade bepinseln.

Marinade für Fisch (scharf)

Für 700 g Fischfilet

| | |
|---|---------------------------------|
| 2 | frische Lorbeerblätter |
| 4 | kleine getrocknete Chilischoten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Limette (Saft) |
| | frisch gemahlenen Pfeffer, Salz |

Zubereitung:

Die Lorbeerblätter in Streifen schneiden. Die Chilischoten zerbröseln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Lorbeerblätter, Chili, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer zum Limettensaft geben. Das vorbereitete Fischfilet in die Marinade legen und 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Dabei den Fisch mehrmals wenden. Den Fisch herausnehmen, die Marinade mit Wasser verdünnen und den Fisch darüber dämpfen oder in einem Sud gar ziehen lassen.

Kräutermarinade für Fisch

Für 4 Fischfilet

| | |
|---------|---|
| 1 | unbehandelte Orange |
| 2 EL | Knoblauchöl |
| 1 EL | fein gehackten Dill |
| 1 EL | fein gehackte Zitronenmelisse |
| 1 EL | fein gehackte Blatt Petersilie |
| 1 TL | gehackter frischer Rosmarin |
| 1 TL | fein gehackte Pfefferminzblätter |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| ¼ TL | Salz |
| | reichlich frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Die Orange heiß abwaschen und gut trockenreiben. Mit dem Zestenreißer dünne Streifen von der Schale abziehen.

Anschließend die Frucht auspressen.

Saft, Schalenstreifen, Öl, Kräuter, Salz und Gewürze gut verrühren.

Etwa die Hälfte der Marinade in eine gut verschließbare Kunststoffbüchse füllen. Die Fischstücke darauf legen und mit der restlichen Marinade gleichmäßig bedecken.

Anschließend die Dose gut verschließen und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Vor dem Grillen oder Braten die Marinade abtropfen lassen.

Französische Kräuter-Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|------|---|
| 2 EL | Dijonsenf |
| 4 EL | Olivenöl |
| 2 EL | fein gehackte Kräuter (Thymian, Salbei, Majoran, Bohnenkraut) |
| 1 | zerdrückte Knoblauchzehe Pfeffer, Salz |

Italienische Kräuter-Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|-------|--|
| 3 EL | mittelscharfer Senf |
| 4 EL | Olivenöl |
| 50 ml | Rotwein |
| 1 EL | gezupfte Oreganoblättchen Pfeffer, Salz |

Bier Marinade

Für 500g Fleisch:

| | |
|--------|-----------------------|
| 4 EL | mittelscharfer Senf |
| 100 ml | Bier Pfeffer, Salz |

Rosmarin-Knoblauch-Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|------|---|
| 4 EL | Dijonsenf |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 | Zweig abgestreifte und kleingehackte Rosmarinnadeln |
| 2 | zerdrückte Knoblauchzehen Pfeffer, Salz |

Peperoncino Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|------|------------------------------|
| 2 EL | Tomatenmark |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 | feingehackte Peperoncino |
| 1 | zerdrückte Knoblauchzehe |
| 1 TL | Chilipulver Pfeffer, Salz |

Asiatische Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|-------|---------------------------|
| 4 | zerdrückte Knoblauchzehen |
| 1 EL | gehacktes Zitronengras |
| 1 | gehackte rote Chilischote |
| 1 EL | gehackter Ingwer |
| 12 EL | Sojasauce |
| 2 EL | Austernsauce |
| 6 EL | Sonnenblumenöl |
| 4 EL | Honig |
| 4 EL | trockenen Sherry |

Honig Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|------|---------------------------|
| 2 | zerdrückte Knoblauchzehen |
| 2 EL | flüssigen Honig |
| 1 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Sesamöl |
| 3 | Spritzer Tabasco |

Orangen-Kräuter-Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|------------|---|
| Saft von 2 | Orangen |
| 150 ml | trockner Weißwein |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 TL | gehackter Majoran |
| 1 TL | gehackter Thymian |
| 1 TL | gehackter Rosmarin |
| 1 | zerdrückte Knoblauchzehe schwarzer Pfeffer |

Joghurt-Chili-Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|------------|--|
| 120 ml | Naturjoghurt |
| 1 | gehackte Zwiebel |
| 2 | zerdrückte Knoblauchzehen |
| 2 | rote Chilischoten |
| Saft von 1 | Limone Chilipulver nach Belieben Salz, Pfeffer |

Teufels-Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|------|------------------------|
| 4 EL | Tomatenketchup |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1 EL | Paprikapulver |
| 4 TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| 4 TL | Kurkuma |
| 1 EL | Senfpulver |
| 50 g | zerlassene Butter |

Mexikanische Marinade

Für 500g Fleisch

| | |
|---------|---------------------------|
| 2 | zerdrückte Knoblauchzehen |
| 2 | gehackte rote Chilischote |
| ½ TL | getrockneter Thymian |
| ¼ TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| 75 ml | Weißwein |
| 1 Prise | gemahlene Nelken |
| | schwarzen Pfeffer |

Trockene Marinade (1) ergibt etwa 7 EL

| | |
|------|--------------------------|
| 1 TL | fein gehackter Oregano |
| 1 TL | zerstoßene Fenchelsamen |
| 1 | zerdrückte Knoblauchzehe |
| 1 EL | Paprikapulver |
| ½ TL | Cayennepfeffer |
| | schwarzen Pfeffer |

Trockene Marinade (2) ergibt etwa 5 EL

| | |
|------|-----------------------------------|
| 1 TL | getrockneter Thymian |
| 4 | zerdrückte Knoblauchzehen |
| 1 | zerstoßenes Lorbeerblatt |
| 6 | zerstoßene schwarze Pfefferkörner |

Cajun-Gewürzmischung ergibt etwa 7 EL

| | |
|------|--|
| 1 | zerdrückte Knoblauchzehe |
| 1 | gehackte Zwiebel |
| 1 TL | getrockneter Thymian |
| ½ TL | Senfpulver |
| 1 TL | fein gehackter Oregano (oder Thymian, Basilikum, Salbei, Fenchel) |
| ½ TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| ½ TL | frisch gemahlener Pfeffer |

Gewürzmischung für Fisch ergibt etwa 9 EL

| | |
|------|--------------------------------------|
| 2 TL | abgeriebene Zitronenschale |
| 1 TL | fein gehackter getrockneter Estragon |
| 1 TL | fein gehackte getrocknetes Basilikum |
| ½ | fein gehackte Knoblauchzehe |
| 1 EL | Paprikapulver |
| ½ TL | Cayennepfeffer |
| | frisch gemahlener Pfeffer |

Thailändische Marinade für Fisch ergibt etwa 175 ml

| | |
|---------|---|
| 2 | zerdrückte Knoblauchzehen |
| 1 | frische fein gehackte grüne Chilischote |
| 2 EL | gehackter Koriander |
| 2 EL | gehacktes Basilikum |
| 2 EL | gehackte Minze |
| 1 Stück | gerienener Ingwer (1,5 cm) |
| 50 ml | Linomensaft |
| 1 EL | Fischsauce |
| 1 EL | Sesamöl |
| | frisch gemahlener Pfeffer |

Bei den Marinaden werden in der Regel die Zutaten kleingehackt oder alles püriert. Das Fleisch wird mit der Marinade bestrichen oder es wird darin eingelegt. Die Marinaden sollte über längere Zeit auf das Fleisch einwirken können. Am besten stellt man es über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank.

Paste für Backhähnchen

| | |
|-------|-------------------|
| 1 | Hähnchen |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 EL | scharfen Curry |
| ½ TL | scharfen Paprika |
| 1 | Chilischote |
| 4 EL | Zitronensaft |
| 200 g | Joghurt (Schmand) |

Zubereitung:

Das Hähnchen halbieren, mit Zitronensaft einstreichen und für eine halbe Stunde kaltstellen. Den Knoblauch und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote von den Innereien befreien und klein schneiden. Joghurt in einen Behälter geben und den Knoblauch, die Zwiebel, das Curry, das Paprika, die Chilischote und 2 TE Zitronensaft dazugeben. Alles zu einer sämigen Paste pürieren. Die Paste auf die beiden Hähnchenhälften streichen und mindestens 4 Stunden abgedeckt kaltstellen.

Saucen

Frankfurter grüne Sauce

Zutaten für 6 Personen

| | |
|-------------|---|
| 5 | Eier |
| 1/8 l | Öl |
| 1/8 l | Joghurt |
| je 1 1/2 EL | frische kleingeschnittene Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Kresse, Dill, Estragon, Liebstöckel, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer |
| 1/2 TL | Salz |
| 2 Messersp. | Knoblauchsatz |
| 2 Messersp. | weißer Pfeffer |
| 1 Prise | geriebene Muskatnuss |
| 1/2 EL | milder Senf |
| 1/8 l | saure Sahne |

Zubereitung:

Die Eier in kochendes Wasser legen und 10-12 Minuten hart kochen. Dann kalt abschrecken, schälen, halbieren und abkühlen lassen. Das Eigelb aus dem Eiweißlösen, in einer Schüssel zerdrücken und mit dem Öl zu einer homogenen Masse verrühren. Die Eiweiße kleinwürfeln und mit dem Joghurt, den Kräutern, dem Salz, dem Knoblauchsatz, dem Pfeffer, dem Muskat, dem Senf und der sauren Sahne verrühren. Die Kräutermischung nach und nach mit der Eigelb-Ölmischung vermengen. Die Sauce kalt zu Tafelspitz reichen.

Senfsahne

| | |
|----------------------|--------------------|
| 1/2 Bund | Dill |
| 1 Tube | milden Senf (95 g) |
| 1/4 l | saure Sahne |
| 175 g | Joghurt |
| Salz, Cayennepfeffer | |

Zubereitung:

Dill abbrausen, gut abtropfen und fein schneiden. Senf, Sahne und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Dill untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer pikant abwürzen.

Senfsauce

| | |
|---|---------------------|
| 2 Bund | Dill |
| 250 g | mittelscharfen Senf |
| 4 | hartgekochte Eigelb |
| 2 EL | Honig |
| 1/8 l | Öl |
| Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Eigelb von hart gekochten Eiern in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Senf und Honig zugeben und alles mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl nach und nach zugeben und dabei kräftigiterrühren. Den Dill abbrausen, gut abtropfen und fein schneiden. Die Sauce damit mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spanische Soße

| | |
|---------------|----------------------------------|
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 TL | scharfen Senf |
| 100 g | Mayonnaise |
| 40 g | Joghurt |
| 1 TL | Paprika rosenscharf |
| 1 | dünne Scheibe gekochten Schinken |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Senf in eine Schüssel nach und nach mit Mayonnaise und Joghurt mischen. Den Knoblauch zugeben. Soße mit Paprika und Salz abschmecken. Vom Schinken den Fettrand entfernen. Den Schinken ganz fein würfeln. Über die Soße streuen. Kalt servieren.

Schwedische Soße

| | |
|-----------------------|------------------------|
| 50 g | Mayonnaise |
| 40 g | Apfelmus |
| 20 g | geriebener Meerrettich |
| 90 g | süße Sahne |
| Salz, Zucker, Pfeffer | |

Zubereitung:

Mayonnaise, Apfelmus und Meerrettich in einer Schüssel mischen. Sahne steif schlagen und unter die Mayonnaise ziehen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Bulgarische Soße

| | |
|---------------------------|--------------------|
| 100 g | Mayonnaise |
| 50 g | gekochter Sellerie |
| 7 EL | Dosenmilch |
| 2 EL | Tomatenmark |
| Paprika rosenscharf, Salz | |

Zubereitung:

Mayonnaise mit Dosenmilch und Tomatenmark verrühren. Sellerie sehr fein würfeln und in die Mayonnaise rühren. Mit Paprika und Salz abschmecken.

Passt zu: kaltem Braten

Cambridge Soße

| | |
|----------------|-----------------------------|
| 4 | hartgekochte Eigelb |
| 4 | Sardellenfilets |
| 2 EL | Kapern |
| 1 EL | Senfpulver |
| 2 EL | Essig |
| 6 EL | Öl |
| 1 Prise | gehackter Dill und Estragon |
| Cayennepfeffer | |

Zubereitung:

Eigelb, Sardellenfilets und Kapern sehr fein hacken und durch ein Sieb streichen. Mit Senf, Essig und Öl gut verrühren. Dill und Estragon reingeben. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Cumberland Soße

| | |
|----------|------------------------|
| 1 | ungespritzte Apfelsine |
| 1 | ungespritzte Zitrone |
| 1 | Schalotte |
| 1 TL | Senfpulver |
| 3 EL | Rotwein |
| 250 g | Johannisbeergelee |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 1 Msp. | Salz |
| 1 Msp. | gemahlener Ingwer |
| 1 Schuss | Portwein |

Zubereitung:

Apfelsine und Zitrone warm abwaschen und mit einem Zestenreiser die Schale entfernen. Schalotte schälen und fein würfeln. Rotwein einmal aufkochen. Zesten und Schalottenwürfel reingeben. 10 Minuten ziehen lassen. Abkühlen. Johannisbeergelee mit Senf, Salz, Cayennepfeffer und Ingwer würzen. Kalte Rotweinsmischung reinrühren. Portwein zugießen und nochmals abschmecken. Kalt servieren.

Dorfreither Soße

| | |
|------|--------------|
| 1 | Eiweiß |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 EL | Himbeersirup |
| 2 EL | Rotwein |
| 2 EL | Öl |

Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat

Zubereitung:

Eiweiß steif schlagen. Mit Tomatenmark, Himbeersirup, Rotwein, Öl und den Gewürzen schaumig rühren. Abschmecken.

Knoblauch Soße

| | |
|------|-----------------|
| ½ TL | scharfen Senf |
| 5 | Sardellenfilets |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 3 EL | Kräuteressig |
| 5 EL | Olivenöl |

Zubereitung:

Sardellenfilets kurz wässern und trocken tupfen. 4 davon mit geschälten Knoblauchzehen fein hacken. Essig mit Senf verrühren, tropfenweise das Öl unterschlagen und mit den Sardellen und Knoblauch vermischen. Das letzte Sardellenfilet grob hacken und über die Soße geben.

Tomatenketchup

| | |
|--------|---------------------|
| 200 g | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 | rote Paprikaschoten |
| 1 kg | Tomatenpüree |
| 125 ml | Weißweinessig |
| 75 g | Zucker |
| 1 TL | Senfpulver |
| 1 EL | Meersalz |

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebel und Paprika in große Stücke schneiden. Zwiebel, Paprika und Tomatenpüree, das Salz, die Gewürze und den Zucker in einen großen Topf geben und gut durchmischen. Alles bei kleiner Hitze zu lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit stark eingekocht ist. Dabei mehrmals umrühren und darauf achten, dass nichts anbrennt.

Das Ganze durch ein Sieb in einen Topf passieren. Den Essig darunter rühren. Das Ketchup in saubere Gläser füllen.

Paprika Soße

| | |
|--------|----------------------|
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | kleine Knoblauchzehe |
| 400 g | rote Paprikaschoten |
| 2 EL | Olivenöl |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 3 | große Zweige Thymian |

edelsüßer Paprika
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebel und Paprika in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika kurz darin anbraten. Dann die Gemüsebrühe angießen, den Thymian hineinlegen. Die Pfanne schließen und alles bei mittlerer Hitze so lange dünsten, bis die Paprika sehr weich sind. Thymianzweige herausnehmen. Das Gemüse fein pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Die Sauce mit den Gewürzen abschmecken und falls notwendig mit der Gemüsebrühe verdünnen. Das Ganze abkühlen lassen.

Tomaten-Chili-Sauce

| | |
|--------|-------------------------------|
| 12 | frische rote Chilischoten |
| 8 | mittelgroße Zwiebeln, gehackt |
| 8 | Knoblauchzehen. Gepresst |
| 10 EL | Olivenöl |
| 12 EL | Tomatenmark |
| 4 TL | getrockneten Oregano |
| 8 TL | Paprikapulver |
| 4 TL | Zucker |
| 400 ml | Wasser oder Rotwein |

Salz, Pfeffer und grünen Tabasco zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden und entkernen, etwa 1 Stunde in kaltem Salzwasser einweichen, dabei das Wasser von Zeit zu Zeit wechseln. Danach in kleine feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Öl leicht anbräunen. Die Temperatur verringern, die Chilischoten dazugeben und die Zwiebeln ca. 12 Minuten weich köcheln. Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver, Zucker und Wasser oder Wein zufügen und nochmals 7 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht ange dickt ist. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Tomatensoße

| | |
|----------|------------------------------------|
| 1 Dose | geschälte Tomatenstücke |
| ½ Dose | Tomatenmus |
| 1 große | Zwiebel |
| 1 kleine | Knoblauchzehe |
| ½ l | Gemüsebrühe |
| 100 g | süße Sahne |
| 1 EL | gefriergetrocknete Pasta-Kräuter * |

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

Geriebener Parmesano

**Es können auch frische Kräuter verwendet werden.
(Basilikum, Paprika, Kerbel, Thymian, Oregano,
Majoran, Sellerie)*

Zubereitung:

Geschälte und kleingewürfelte Zwiebel und Knoblauch in einem Topf glasig dünsten. Die Gemüsebrühe, die Tomatenstücke und das Tomatenmus dazugeben. Die gefriergetrockneten Pasta-Kräuter wässern und ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles 20 Minuten köcheln lassen. Soße vom Herd nehmen und die Sahne unterrühren. Danach Soße nochmals abschmecken und falls notwendig nachwürzen.

Falls gewünscht; den geriebenen Parmasano beim Servieren über die Tomatensoße geben.

Joghurt-Kräuter-Sauce

| | |
|----------|---|
| 2 | kleine Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 6 EL | frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel) |
| 2 EL | Olivenöl |
| 3 Becher | Vollmilchjoghurt |
| 2 EL | Balsamessig |
| | Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

Zubereitung:

Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Schalotten schälen, fein würfeln, Knoblauch schälen und durchpressen. Alles mischen, mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Barbecuesauce

| | |
|------|---|
| 5 EL | scharfen Senf |
| 5 EL | trockener Weißwein |
| 5 EL | Honig |
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| 3 EL | Sojasauce |
| 5 EL | Tomatenketchup |
| | Tabasco |
| | Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

Zubereitung:

Senf, Wein, Honig, Sojasauce, Öl und Ketchup in einen Topf geben, verrühren und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken und Abkühlen lassen.

Sauce Béarnaise

| | |
|--------|----------------------------------|
| 3 EL | Estragonessig |
| 100 ml | Weißwein |
| 1 | kleingewürfelte Schalotte |
| 1 TL | grob gehackten frischen Estragon |
| 3 | grob gestoßene Pfefferkörner |
| 4 | Eigelb |
| 180 g | flüssige Butter |
| 1 TL | fein gehackten frischen Estragon |
| 1 TL | fein gehackten frischen Kerbel |
| | Cayennepfeffer, Salz |

Zubereitung:

Wein mit Essig, Schalottenwürfel, Estragon und Pfefferkörner erhitzen und 2 Minuten offen köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen. Die Eigelbe mit der Weißweinreduktion in einer Schüssel über dem Wasserbad schaumig schlagen. Aus dem Wasserbad nehmen und die zerlassene Butter mit einem Schneebesen vorsichtig unterschlagen. Mit Salz, Cayennepfeffer und den fein gehackten frischen Kräutern würzen.

Thailändische Soße

| | |
|--------|--|
| 2 EL | Wasser |
| 225 ml | dicke Kokosmilch |
| 3 EL | trocknen Sherry |
| 2 EL | Austernsauce |
| 2 EL | gehackten frischen Koriander |
| 2 TL | geriebene Limonenschale |
| 1 | fein geschnittenen Zitronengrasstängel |
| 1 TL | geriebene Ingwer |
| 1 EL | Maismehl |

Zubereitung:

Maismehl und Wasser in eine Schüssel mischen, bis sich das Mehl auflöst. Kokosmilch, Sherry, Austernsauce, Koriander, Limonenschalen, Zitronengras und Ingwer in die Mehlmischung geben und gründlich vermischen.

Sambal Oelek

| | |
|-------|-------------------------------|
| 225 g | frischen entkernte rote Chili |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | braunen Zucker |

Zubereitung:

Eine Pfanne 3 Minuten aufheizen, dann die frischen Chilis zugeben. Für einige Minuten braten, abkühlen, dann fein hacken und mit Salz und Zucker zu einer Paste verrühren.

Curry-Dip

| | |
|-------|---|
| 2 EL | Curry (Schärfe je nach Geschmack) |
| 1 | reife Banane |
| 1 TL | Zitronensaft |
| ¼ TL | Chilipulver (Schärfe je nach Geschmack) |
| 2 EL | Mango-Chutney |
| 1 EL | Apfelmus |
| 2 EL | Orangensaft |
| 100 g | Mayonnaise |
| 100 g | saure Sahne |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Den Curry in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe etwa 1-2 Minute rösten, bis er duftet. Die Banane schälen, zerdrücken und mit Zitronensaft mischen. Alle Zutaten mit einander pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garam Masala

| | |
|------|------------------------|
| 2 EL | schwarze Pfefferkörner |
| 1 EL | schwarzen Cuminsamen |
| 1 | Zimtstange |
| 1 TL | Nelken |
| ¼ TL | Muskatnuss |
| 2 TL | Kardamomsamen |
| 2 EL | Koriander |

Zubereitung:

Alle Zutaten werden in einem Mixer gegeben. Das fertige Pulver in einen luftdichten Behälter geben.

Sambal Badjak

| | |
|---------|-------------------------------|
| 300 g | frischen entkernte rote Chili |
| 3 | große rote Zwiebeln |
| 5 | Knoblauchzehen |
| 1-2 EL | Shrimppaste |
| 4 EL | Öl |
| 1 EL | braunen Zucker |
| 1 Tasse | Koksmilch |

Zubereitung:

Chilis, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und die Shrimppaste untermischen. Das Öl im Topf erhitzen, das zerkleinerte Gemüse zufügen und sanft anbraten. Nach etwa einer halben Stunde mit Zucker bestreuen, sobald dieser karamellisiert mit Kokosmilch ablöschen. Etwa eine Viertelstunde köcheln, bis die Paste schön dick geworden ist. Heiß in Gläser abfüllen und abkühlen lassen.

Nuoc-Mam-Sauce (scharf)

| | |
|------|--------------------------|
| 4 | getrocknete Chilischoten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zitrone |
| 1 TL | Zucker |
| 1 EL | Weinessig |
| 1 EL | Shrimp-Paste |
| 1 EL | Austernsauce |

Zubereitung:

Die Chilischoten zerdrücken. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Zitrone schälen, die weiße Haut entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Schoten, den Knoblauch, die Zitrone, den Zucker, den Essig, 1 EL Wasser, die Shrimp-Paste und die Austernsauce im Mixer pürieren; es soll eine glatte, dickflüssige Sauce entstehen.

Indonesische Würzsauce

| | |
|---------|----------------------------|
| 5 | große Zwiebeln |
| 3 EL | Öl |
| 10 | rote Chilischoten |
| 5 | Knoblauchzehen |
| 1 | walnussgroßes Stück Ingwer |
| 50 g | Cashewnüsse |
| 1 EL | braunen Zucker |
| 1 EL | Sojasauce |
| 1 Tasse | Kokossahne |
| Salz | |

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und im heißen Öl andünsten, wobei sie ruhig ein wenig bräunen dürfen. Die Chilis entkernen und den geschälten Knoblauch zufügen, ebenso die Nüsse. 5 Minuten unter Rühren dünsten. Erst dann alles gleichmäßig mit Zucker bestreuen und sanft karamellisieren lassen. Die Sojasauce und die Kokossahne zufügen und salzen. Zugedeckt auf mildem Feuer eine ½ Stunde schmurzeln lassen, bis die Zwiebeln ganz weich sind. Alles pürieren, durch ein Sieb streichen. Es soll eine streichfähige Paste entstehen. Falls sie zu dick ist, mit einem Schuß Kokossahne verdünnen.

Gelbe Currypaste

| | |
|-----------------------------|---|
| 2 | rote, halbierte und entkernte Chilischoten |
| 10 | gelbe, halbierte und entkernte Chilischoten |
| 10 g | Korianderkörner |
| 5 g | Kreuzkümmel |
| 10 g | kleingehackter Kurkuma |
| 5 g | Gewürznelken |
| 2 | fein geschnittene Zitronengrasstengel |
| 1 | Zimtstange |
| 3 | kleingehackte Schalotten |
| 10 | kleingehackte Knoblauchzehen |
| 15 g | kleingehackter Ingwer |
| 1 TL | Salz |
| 1 EL | Shrimppaste |
| Mineralwasser zum Verdünnen | |

Zubereitung:

Die Chilischoten zusammen mit Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Nelken, Zitronengras und Zimt in einer Pfanne/Wok ohne Fettzusatz leicht anrösten. Alles zusammen mit Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Salz und Shrimppaste pürieren. Die Paste bei Bedarf mit etwas Mineralwasser verdünnen, damit sie streichfähig wird.

Chili-Ingwer-Sauce

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 200 g | Zucker |
| 40 g | frischen Ingwer |
| 2 EL | Sojasauce |
| 6 EL | Rotweinessig |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 1 TL | Speisestärke |
| 1 TL | Sambal Oelek |
| 200 ml | Wasser |

Zubereitung:

Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen, erst umrühren, wenn der Zucker am Rand zu schmelzen beginnt. Dann vorsichtig das Wasser unter Rühren dazu gießen. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Diesen zusammen mit Sojasauce, Essig, Salz, Pfeffer und Sambal Oelek in den Topf geben und alles offen etwa 10 Minuten kochen lassen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser glattrühren, in die kochende Sauce geben und einmal aufkochen lassen. In Schraubgläser füllen und abkühlen lassen.

Scharfe Sauce

| | |
|------|--------------------------|
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| 1 | fein gehackte Zwiebel |
| 1 | zerdrückte Knoblauchzehe |
| 2 EL | Weißwein |
| 4 EL | Wasser |
| 2 EL | brauner Zucker |
| 1 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Dijonsenf |
| 2 TL | fein gehackter Rosmarin |
| 2 TL | fein gehackte Petersilie |
| 1 TL | fein gehackter Thymian |
| | Tabasco, Pfeffer |

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten. Weißwein, Wasser, Zucker, Sojasauce, Senf, Tabasco und Pfeffer hinzugeben, abschmecken.

Sauce aufkochen und auf die Hälfte reduzieren.

Anschließend die frischen Kräuter unterrühren und servieren.

Nachtrag für 2010

Chili Con Carne

Für 6 Personen:

| | |
|--------|----------------------------|
| 1 | Weißbrot |
| 1 kg | gehackte Tomaten (Dose) |
| 300 g | geriebener Käse |
| 1 kg | Kidney-Bohnen |
| 1,5 kg | Rinderhack |
| 2 | rote Paprika |
| 150 g | Frühlingszwiebeln |
| 100 g | Staudensellerie |
| 3 | Zwiebeln |
| 750 g | passierte Tomaten (Dose) |
| 10 EL | Olivenöl |
| 3 | Lorbeerblätter |
| 6-8 | getrocknete Chilischoten |
| 4 TL | Tabasco |
| 3 EL | Salz |
| 3 EL | Paprika (edelsüß) |
| 3 TL | Kümmel (gemahlen) |
| 3 TL | Muskat (gemahlen) |
| 3 TL | Oregano (gerebelt) |
| 60 g | Knoblauch (10 große Zehen) |
| | frisch gemahlener Pfeffer |

Zubereitung:

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Paprika und der Staudensellerie werden nach entsprechender Vorbehandlung fein gewürfelt. (Alternativ: 3 Glas Ajvar, scharf)

In einen ovalen Bräter Olivenöl hinein geben. Wenn das Öl heiß ist, werden das fein gewürfelte Gemüse und die Lorbeerblätter in den Topf gegeben.

Die Gemüsemischung wird ungefähr 10 Minuten unter Rühren gut durchgeschwitz, braune Zwiebeln sind aber unbedingt zu vermeiden.

Hackfleisch hinzugeben und mit dem Gemüse so lange gebraten, bis es krümelig zerfällt.

Falls notwendig Öl nachgießen.

In die Hackfleisch- Gemüsemischung den Muskat, den Kümmel, das Oregano und das Paprikapulver geben und unterrühren. Danach die gehackten und die passierten Tomaten mit hinein kippen und unterrühren.

Mit Hilfe eines Mörsers wird aus den Chilischoten das Chilipulver. Das Chilipulver und den Tabasco in den Topf rühren.

Das Chili wird nun eine Stunde auf kleiner bis mittlerer Stufe geschmort, damit sich die Geschmackskomponenten entfalten können (immer wieder einmal umrühren!).

Ungefähr 20 Minuten vor Ende der Garzeit werden die Kidneybohnen unter Rühren dazugegeben.

Den Käse reiben und den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Das Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lorbeerblätter aus unserem Chili entfernen. Chili vom Herd nehmen und noch einmal durchrühren. Den geriebene Käse gleichmäßig über das Chili gestreut und für etwa 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad überbacken. Braun werden sollte der Käse dabei allerdings nicht.

Serviert wird aus dem Topf mit frischem Weißbrot und kräftigem, dunklen Bier.

Fischcurry mit exotischen Früchten

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------|---|
| 400 g | Rotbarschfilet |
| 400 g | Seelachsfilet |
| 400 g | Lachsfilet |
| 300 g | Champignons |
| 300 g | Basmatireis |
| 4 | Schalotten, fein geschnitten |
| 4 | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| 1 EL | Curry |
| 4 EL | Orangenkonfitüre |
| 200 ml | Sahne |
| je 200 g | Ananas und Pfirsiche, gewürfelt, (frisch oder aus der Dose) |
| 2 | rote Chilischote, fein geschnitten |
| | Salz, Olivenöl |

Zubereitung:

Die Fischfilets in ca. 3 cm große Würfel, die Champignons in feine Scheiben schneiden.
Den Reis in Salzwasser kochen. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Curry zugeben und kurz mit anschwitzen, dann Fischwürfel und Pilze hinzufügen und gut durchschwenken.
Orangenkonfitüre untermischen und mit Sahne ablöschen. Früchte und Chili zugeben und 2-3 Minuten köcheln. Das Curry mit Salz abschmecken.
Fischcurry mit dem Reis anrichten und servieren.
Dazu passt sehr gut ein frischer grüner Salat.

Gegrillte Ananas

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------|-------------------|
| 1 | frische Ananas |
| 3 EL | braunen Rum |
| 2 EL | Rohrzucker |
| 1 TL | Ingwerpulver |
| 4 EL | Butter, zerlassen |

Zubereitung:

Das Blatt- und Strunkende der Ananas mit einem scharfen Messer entfernen. Die Ananas in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schale rundum abschneiden und die Augen mit der Messerspitze entfernen. Die holzige Mitte sorgfältig entfernen.
Rum, Zucker, Ingwer und Butter vermischen und solange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann die Ananasscheiben mit der Rummischung bestreichen und bei starker Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten grillen. Anrichten und mit der restlichen Rummischung übergießen und sofort servieren.

Gemüsesuppe (1)

Zutaten für 6 Personen

| | |
|-------|----------------------------|
| 150 g | weiße Bohnen, Dose |
| 100 g | Erbsen |
| 3 | Möhren, schmale Stifte |
| 1 | Porree, dünne Scheiben |
| 1 | Zucchini, schmale Stifte |
| 1 | Knollensellerie, gewürfelt |

| | |
|--------|--|
| 6 | Tomaten, gehäutet und gewürfelt |
| 1 | große Zwiebeln, gewürfelt |
| 2 | Knoblauch, fein gewürfelt |
| 200 g | Schinkenspeck, gewürfelt |
| 150 g | Langkornreis |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1,8 l | Gemüsebrühe |
| 12 EL | Parmesan, gerieben |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Bund | Basilikum, grob gehackt |
| | Salz, Pfeffer |
| | Salbei |
| | geröstete Weißbrotscheiben oder Graubrot |

Zubereitung:

Öl erhitzen, Zwiebel glasig andünsten, Schinkenspeck und Gemüse (ohne Tomaten) zufügen.
Kurz andünsten. Gemüsebrühe, Pfeffer, Salbei und Lorbeerblatt dazu geben. Alles aufkochen lassen. Reis unterrühren, alles ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze weiter kochen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomatenwürfel dazu geben. Am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum unterrühren. Vor dem Servieren jede Portion mit 2 EL Parmesan bestreuen.

Gemüsesuppe (2)

Zutaten für 6 Portionen:

| | |
|------------|---|
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3 | Tomaten |
| 3 | Möhren |
| 2 Scheiben | Knollensellerie |
| 1 | Zucchini |
| 5 Blätter | Wirsing |
| | Kurkuma |
| | Chiliflocken |
| | Basilikum, gemahlen |
| | Liebstockel, gemahlen |
| | Selleriesalz |
| 3 EL | Reis |
| 1,8 Liter | Gemüsebrühe |
| 6 EL | Olivenöl |
| | Basilikum oder Petersilie, frisch gehackt |

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch zerkleinern, von den Wirsingblättern die dicke Rippe entfernen. Alles Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in dem heißen Öl 2 Minuten anbraten, dabei umrühren.
Mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit Kurkuma, Basilikum, Liebstockel, Selleriesalz und Chili würzen. 20 Minuten köcheln lassen, dann den Reis dazugeben und die Suppe weitere 20 Minuten kochen.
Nochmals abschmecken und mit Basilikum oder Petersilie bestreut servieren. Geröstete Weißbrotscheiben passen gut dazu.

Hähnchen mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 4 | frische fleischige Hähnchenschenkel |
| 3 EL | Olivenöl, kaltgepresst |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 2 | große Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 500 g | Tomaten |
| 6 | Möhren |
| 4 | grüne Paprikaschoten |
| 1 | frische grüne Chilischote |
| 1 TL | Korianderkörner |
| 1 TL | Pimentkörner |
| 2 | Gewürnelken |
| 1-2 | rote getrocknete Chilis |
| 1 TL | Thymian |
| 1 TL | Rosmarin |
| 2 | Lauchzwiebeln |
| 1/2 | Salatgurke |
| 400 g | Bulgarajoghurt |
| 1 TL | Kreuzkümmel (Cumin) |
| 2 EL | gehackte Petersilie |
| | Salz, Pfeffer, frisch gemahlen |

Zubereitung:

Die Hähnchenschenkel abspülen, mit Küchenpapier gut trockentupfen und jeweils im Gelenk zerteilen. Die Stücke rundum mit Salz und Pfeffer einreiben. Vom Olivenöl 2 EL zusammen mit dem Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen, die Hähnchenstücke rundum in etwa 10 Minuten schön braun braten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln in große Stücke schneiden, 2 Knoblauchzehen hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Die Möhren schälen, längs vierteln, in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen, längs aufschlitzen und entkernen, Trennwände entfernen und die Schoten in Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, aufschlitzen und unter fließendem Wasser entkernen, in kleine Würfel schneiden. Nach der Bratzeit die Hähnchenstücke aus dem Topf nehmen, Zwiebelstücke und Knoblauch im verbliebenen Fett anbraten, dann Möhren, Paprika und Chiliwürfel zugeben. Die Koriander- und Pimentkörner, die Nelken und die getrocknete Chili oder die Paprikaflocken, den Thymian und den Rosmarin in einem Mörser zerstampfen, über das Gemüse streuen. Die Hähnchenstücke wieder in den Topf geben, die Tomatenstücke darüber verteilen, salzen und pfeffern. Zugedeckt etwa 25 Minuten leise schmoren lassen. Inzwischen die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Für die Joghurtsauce die Salatgurke schälen, auf einer Rohkostreibe raspeln und mit dem gut gekühlten Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen 2 Knoblauchzehen mit 1 TL Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen und unter den Joghurt rühren. In Schüssel füllen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und den übrigen 1 EL Olivenöl darüber träufeln, nicht unterrühren. Den Hähnchentopf in einer Steingutform anrichten, die Lauchzwiebeln darüber streuen. Den Joghurt extra servieren. Dazu schmeckt Reis.

Hähnchenbrust mit Waldpilzen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 400 g | frische Waldpilze (80 g getrocknet) |
| 4 | Hähnchenbrüste |
| 50 g | Mehl |
| 50 g | Butter |
| 1 EL | Öl |
| 2 | gewürfelte Schalotten |
| 2 | gehackte Knoblauchzehen |
| 125 ml | Weißwein |
| 125 g | Mascarpone |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Die frischen Waldpilze putzen, wenn nötig halbieren oder vierteln, kleine Pilze ganz lassen. Getrocknete Pilze mit heißem Wasser aufgießen und 15 Minuten einweichen. In der Zwischenzeit das Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen und die Hähnchenbrüste darin wenden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin auf jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Schalotten und Knoblauch in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen und den Bratansatz damit lösen. Mascarpone und Pilze (getrocknete Pilze mit Einweichwasser) in die Pfanne geben und den Mascarpone auflösen. Falls die Sauce zu flüssig ist, etwas einkochen. Bei frischen Pilzen etwas Flüssigkeit zugeben, aber darauf achten, dass die Pilze beim Kochen auch Flüssigkeit absondern. Die Hähnchenbrüste zurück in die Pfanne legen und 10 Minuten sanft kochen, dabei ab und zu wenden. Zum Schluss den in Röllchen geschnittenen Schnittlauch unterheben und danach mit Schnittlauchstängeln garniert servieren.

Hammelpilaw

Zutaten für 6 Personen

| | |
|--------|------------------------|
| 500 g | Langkornreis |
| 2 TL | Salz |
| 100 g | Lamm- oder Kalbsnieren |
| 100 g | Lamm- oder Kalbsleber |
| 250 g | Mageres Hammelfleisch |
| 2 EL | Butter |
| 2 | Zwiebeln |
| 4 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Pinienkerne |
| 1/2 TL | Salz |
| 1 TL | Pimentkörner |
| ¼ l | heiße Fleischbrühe |
| 2 EL | Korinthen |
| 1 TL | Zucker |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 3 EL | feingehackter Dill |
| 1 MS | Pfeffer |
| 1 MS | gemahlene Zimt |

Zubereitung:

Den Reis in eine Schüssel schütten und mit soviel lauwarmem Salzwasser übergießen, dass er reichlich davon bedeckt ist. Wenn das Salzwasser erkaltet ist, den Reis in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Nieren 30 Minuten wässern. Die Leber und das Hammelfleisch kleinschneiden. Die Nieren abtrocknen und in Stücke schneiden, dabei Stränge und Fett entfernen. Die Butter zerlassen. Die Leber- und Nierenstücke darin 5 Minuten anbraten und vom Herd nehmen. Die Zwiebeln fein würfeln und im Öl glasig anbraten. Das Hammelfleisch bei starker Hitze 5 Minuten mitbraten. Den Reis zum Fleisch geben und unter Rühren glasig braten. Die Pinienkerne, den Pfeffer und Zimt, die Fleischbrühe, die gewaschenen Korinthen, den Zucker und das Tomatenmark zugeben. Das Gericht bei mittlerer Hitze im offenen Topf unter Rühren kochen lassen bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die Leber und Nieren mit dem Bratfett und dem Dill unter das Reisfleisch mischen. Deckel auf den Topf legen und den Reis bei sehr milder Hitze in etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Den Pilaw sehr heiß servieren.

Indonesische Fleischspieße

Zutaten für 4 Spieße

| | |
|------|------------------------------------|
| 500g | Rumpsteak, in Streifen oder Würfel |
| 1 TL | Koriandersamen |
| ½ TL | Kreuzkümmelsamen |
| 1 | Zwiebel, gewürfelt |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 EL | Rohrzucker |
| 1 EL | dunkle Sojasauce |
| 4 EL | Zitronensaft |

Salz

Sauce

| | |
|------|--|
| 1 | rote Chili (evtl. zusätzlich 1-2 Vogelaugen-Chilies) |
| 4 EL | dunkle Sojasauce |
| 2 | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| 4 TL | Zitronensaft |
| 2 EL | heißes Wasser |

Zubereitung:

Für die Sauce die Chili entkernen und fein hacken.

Zusammen mit den übrigen Saucenzutaten in einer kleinen Schüssel mischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und beiseite stellen.

Koriander- und Kreuzkümmelsamen 1 Minute in einer Pfanne rösten bis sie duften und zu springen beginnen. Vom Herd nehmen und im Mörser zermahlen. Das Fleisch in eine metallfreie Auflaufform legen und mit den gemahlene Gewürzen vermengen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Zwiebel, Knoblauch, Zucker, Sojasauce und Zitronensaft im Mixer pürieren. Die pürierte Masse mit Salz abschmecken, über das Fleisch geben und gut durchheben. Danach das Fleisch abtropfen lassen und auf Metall- oder zuvor in Wasser eingeweichte Holzspieße stecken. Bei starker Hitze 5-8 Minuten grillen. Dabei regelmäßig wenden und mit der Marinade bestreichen. Die fertigen Spieße mit der Sauce zum Dippen servieren.

Kesselgulasch mit Teigflecken

Für 4 – 5 Personen:

| | |
|-------|------------------------------|
| 1 kg | Rindfleisch aus der Schulter |
| 50 g | Schweineschmalz |
| 500 g | Zwiebeln |
| 3 TL | Paprika edelsüß |
| 1 TL | Rosenpaprika |
| ¼ l | trockenen Rotwein |
| 1 TL | Kümmel |
| 3-5 | Knoblauchzehen |
| 800 g | Kartoffeln |
| | Salz, Pfeffer |

Für die Teigflecken:

| | |
|-------|----------------------------|
| 100 g | Mehl |
| 1 | Ei |
| | Salz |
| | Mehl für die Arbeitsfläche |

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und würfeln. Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb braten. Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und kräftig mit anbraten.

Topf vom Herd nehmen, Paprika darüber stäuben. Den kleingewürfelte Knoblauch, Salz und Kümmel zufügen und gründlich unterrühren. Wieder auf den Herd stellen und mit Rotwein und heißem Wasser aufgießen, sodass alles knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Deckel auf den Topf legen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde schmoren.

(anstelle von Rosenpaprika können auch je nach Geschmack getrocknete Chilischoten verwendet werden)

Nun die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazugeben und ca. 20 Minuten weiterköcheln lassen.

Für die Teigflecken aus Mehl, Ei und Salz einen festen Teig kneten. Auf der mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche den Teig messerrückendick ausrollen und etwa 10 Minuten trocknen lassen. Die Fingerspitzen mit Mehl einreiben, den Teig in kleine Stücke zupfen und in der Topf geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Das Kesselgulasch in Suppentassen füllen und mit kräftigem dunklem Brot reichen.

Putengeschnetzeltes mit Pfifferlingen

Zutaten für 2 Personen

| | |
|--------|--------------------|
| 300 g | Pfifferlinge |
| 400 g | Putenfleisch |
| 2 EL | Butter |
| 3 EL | Öl |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3-4 EL | Sherry |
| ½ l | süße Sahne |
| 3-4 | Petersilienstängel |
| | Salz, Pfeffer |

Je nach Geschmack: Chili

Zubereitung:

Putenfleisch in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch darin rasch unter ständigem Rühren scharf anbraten, dabei salzen und pfeffern. Mit dem

Sherry ablöschen und bei milder Hitze einige Minuten sanft ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Pilze putzen, wenn nötig halbieren oder vierteln, kleine Pilze ganz lassen.

Geflügelfleisch und –saft aus der Pfanne heben und warm stellen. Butter in der Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebelwürfel andünsten, dann den Knoblauch und die Pilze zufügen. Salzen, pfeffern und bei geringer Hitze etwa 5-8 Minuten dünsten. Die Sahne sowie den aus dem warm gestellten Putenfleisch ausgetretenen Saft hinzufügen, einige Minuten einkochen lassen. Abschließend das Fleisch in die Pfanne geben und noch einmal erwärmen. Vor dem Servieren abschmecken und feingehackte Petersilie unterrühren.

Dazu schmeckten knusprige Bratkartoffeln und Feldsalat.

Sauerkrautsuppe mit Paprika

Zutaten für 6 Portionen:

| | |
|---------------|---------------------|
| 500 g | roher Schweinebauch |
| 2 | Zwiebeln |
| 750 g | Sauerkraut |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 1 | Lorbeerblätter |
| 3 | Wacholderbeeren |
| 2 TL | Kümmelkörner |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 1-2 TL | Zucker |
| 2-3 TL | Paprikapulver |
| 150 g | saure Sahne |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Vom Fleisch größere Fettstücke wegschneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Sauerkraut etwas kleiner schneiden.

Butterschmalz in einen großen Topf erhitzen. Das Fleisch hinzufügen und von allen Seiten leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten, Das Sauerkraut untermischen.

1 1/2 l Wasser angießen und zum Kochen bringen. As Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und den Kümmel dazugeben und die Suppe zugedeckt bei mittlere Hitze etwa 1 Stunde garen.

Die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in Würfel schneiden. Mit den Paprikawürfeln wieder in die suppe geben und ca. 5 Minuten kochen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, dem Zucker und dem Paprikapulver abschmecken.

Saure Brie

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------------------|
| 1,5 l | Rinderfleischbrühe |
| 4 | dicke Scheiben Bauernbrot |
| 2 | grobe Bratwürste |
| 1 TL | Kümmel |
| 2 EL | gehackte Petersilie |
| 1 | Eigelb |

| | |
|---------------|---------------------|
| 3 | Zwiebeln |
| 4 EL | Butter |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 150 g | Schmand |
| 4 EL | gehackte Petersilie |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Brühe etwas einkochen. Die Brotscheiben leicht rösten und auf vier Suppenteller verteilen. Das Innere der Bratwürste mit Kümmel, gehackter Petersilie (2 EL), ein wenig Salz, Pfeffer und dem Eigelb glatt rühren. Aus der Masse kleine Bällchen formen und 15 Minuten kühl stellen. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. In der Butter hellbraun schmoren. Die Fleischbällchen in heißem Butterschmalz etwa 10 Minuten braten. Die gebratenen Fleischbällchen auf die Brote legen, die geschmorten Zwiebeln darüber legen und mit heißer Brühe auffüllen. Den Schmand glatt rühren und darüber geben und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Schnelle Soja-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------------------------|-------------------|
| 800 g | Schweinefilet |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 5 cm | frischen Ingwer |
| 2 große | Möhren |
| 4 TL | Speisestärke |
| 6 EL | Öl |
| 8 EL | Soja-Sauce |
| 4 EL | Sherry |
| grober gemahlener Pfeffer | |
| Pfeffer, Salz | |

Zubereitung:

Das Schweinefilet in feine Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Stärke überpudern.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Möhren säubern und in feine Streifen schneiden.

Das Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin bei starker Hitze unter Rühren kurz anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Frühlingszwiebeln, Möhren und Ingwer kurz anschwitzen. Soja-Sauce, Sherry und die Fleischstreifen zugeben und mit buntem Pfeffer abschmecken.

Annaberger-Stollen

Zutaten für 2 Stollen

| | |
|--------|--------------------------|
| 2 kg | Mehl |
| 600 ml | Milch |
| 100 g | Hefe |
| 400 g | Zucker |
| 4 Pck. | Vanillezucker |
| 2 | Zitronen (Abrieb) |
| 200 g | Zitronat |
| 100 g | Orangat |
| 350 g | süße gemahlene Mandeln |
| 50 g | bittere gehackte Mandeln |

400 g Butter
 40 g Gänsefett
 100 g Schweineschmalz
 100 g Butterschmalz
 200 g Margarine
 750 g Sultanien
 250 g Korinthen
 24 g Salz
 Rum, Puderzucker
 Butter zum Bestreichen der Stollen

Zubereitung:

Am Tag vorher die Sultanien und Korinthen in einem geschlossenen Topf in Rum einweichen. Alle Zutaten am Abend vorher abwiegen und bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis auf die Hefe und die Milch.

Am nächsten Tag einen Teil der Milch erwärmen und mit der zerprüselten Hefe und einer Prise Zucker vermischen, etwas Mehl dazugeben und ca. eine halbe Stunde gehen lassen.

Das restliche Mehl, Zucker, Milch, Salz, Vanillezucker, Butter, Fette dazugeben und zu einem Teig verkneten. Zum Schluß die restlichen Zutaten –Zitronenabrieb, Zitronat, Orangat und Mandeln- unterarbeiten.

Den Teig mit einem Tuch abdecken, warm stellen und ca. 3 Stunden gehen lassen. Der Teig ist gut, wenn er bei der Kontrolle durch Fingerdruck elastisch ist.

Die Stollen nun rollen, wie Brote formen und auf ein, mit Backpapier belegtes Backblech, legen. Die Stollen in den vorgeheizten Ofen legen und bei 175 °C ca. 1 Stunde backen. Stechprobe des fertig gebackenen Teigs mittels Holzstab. Der Stollen ist fertig, wenn kein Teig am Holz kleben bleibt.

Die fertigen Stollen etwas abkühlen lassen, mit Butter bestreichen und mit viel Puderzucker bestreuen. Der Stollen braucht Ruhe. Nach dem Backen in Pergamentpapier einwickeln und in einem Tongefäß 1 bis 2 Wochen ruhen lassen.

Brühe zugeben und köcheln lassen, bis diese verdunstet ist. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Mehl bestäuben, in heißem Öl goldbraun ausbacken.

Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Bratfett von beiden Seiten scharf anbraten, dann ein paar Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Fond und Rotwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Das Fleisch anrichten, darauf die Zwiebeln verteilen und mit Sauce umgießen. Bohnen und Kartoffelpüree dazu servieren.

Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
 200 ml Milch
 400 g feine grüne Bohnen
 2 Knoblauchzehe, fein geschnitten
 200 ml Gemüsebrühe
 2 Zwiebel
 4 Rostbraten à 200 g (Rindersteaks aus der Lende)
 300 ml Kalbsfond
 300 ml Rotwein
 Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika,
 Mehl, Butter, Öl, Bratfett

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Anschließend abschütten und noch heiß durch die Presse drücken. Mit einem Schneebesen heiße Milch, 1 EL Butter, Salz und Muskat untermischen und das Püree warm stellen. Die Bohnen putzen, in Salzwasser kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Dann in einer Pfanne mit Butter und Knoblauch anschwitzen, die

Nachtrag für 2011

Fisch mit zweierlei Saucen (Chili und Senf)

Zutaten für 4 Portionen Fisch

4 Fischfilet à ca. 200 g (Kabeljau, Seelachs)
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
Mehl
Butterschmalz

Zubereitung:

Die Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und beidseitig leicht salzen und pfeffern. Die Filets anschließend behutsam in Mehl wenden und ein Zuviel an Mehl sanft abklopfen. Butterschmalz erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann die Hitze zurückschalten und je nach Größe etwa 3 bis 7 Minuten unter gelegentlichem Wenden weiterbraten.

Zutaten für 4 Portionen ChilisaUCE

8 Frühlingszwiebeln
150 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne
5 EL ChilisaUCE, süß ***
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Öl

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe anbraten. Gemüsebrühe, Sahne und ChilisaUCE dazugeben und etwas köcheln lassen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 4 Portionen Senfsauce

2 Schalotte
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
4 EL mittelscharfer Senf
2 EL Saucenbinder
1 Prise schwarzen gemahlten Pfeffer
1 Prise Muskat
1 EL Dill, gehackter oder Petersilie
½ TL Salz

Zubereitung:

Die feingehackten Schalotten mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen und die Sahne einrühren. Mit Saucenbinder andicken und kurz köcheln lassen. Die Sauce mit dem Senf, dem Salz, dem Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Dill oder Petersilie begeben und gut verrühren

ChilisaUCE süß-sauer

Zutaten für 1 Portion

250 g Zucker
1 TL Salz
1/8 l Rotweinessig
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
2 EL Sambal Oelek
2 TL Tomatenmark
1 EL FischsaUCE
2 TL Speisestärke

Zubereitung:

Zucker, Salz und Rotweinessig aufkochen. Knoblauch, Sambal Oelek, Tomatenmark und FischsaUCE dazugeben und erneut aufkochen.

Speisestärke mit zwei EL Wasser anrühren, in die kochende Flüssigkeit rühren und solange kochen lassen, bis sie leicht gebunden ist. In ein Schraubglas umfüllen und abkühlen lassen.

ChilisaUCE süß-sauer-scharf

Zutaten für 1 Portion

½ Paprikaschote, rote, gehackt
5 Knoblauchzehen
2 Chilischoten, frisch, grün, gehackt
2 Chilischoten, frisch, rot, gehackt
5 EL Essig
¼ l Wasser
5 EL Honig
1 EL FischsaUCE
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Paprikaschote, Knoblauch und Chilischoten in einen kleinen Topf geben. Die restlichen Zutaten zufügen und alles zusammen ca. 2 Minuten kochen lassen. Die Sauce kann warm oder kalt serviert werden. Wer es schärfer mag kann mehr Knoblauch und Chilischoten zufügen.

Scharf ChilisaUCE

Zutaten für 1 Portion

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
200 ml Tomaten, ungewürzt (Dose)
2 EL Sesamöl
1 kleine Chilischote, superscharf
6 große Chilischoten, getrocknet
3 EL Sojasauce
1 EL Zucker
1 TL Salz
1 EL Balsamico
3 EL Zitronensaft
1 TL Zitronengras, gemahlen

Zubereitung:

Sesamöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, kleine Chilischote und den Knoblauch sehr fein hacken. In den Topf geben und kurz dünsten. Gleich mit den Tomaten ablöschen. Eine Tasse Wasser und den Essig dazugeben. Die getrockneten

Chilischoten zerstoßen, die Sojasauce und das Zitronengras dazugeben.

Ca. 30 Minuten einreduzieren lassen. Zwischendurch immer mal die Schärfe prüfen. Zum Schluss Zucker, Salz und Zitronensaft einfügen. Umrühren und kurz ziehen lassen. Die heiße Sauce durch ein nicht zu feines Sieb passieren. Die Soße anschließend in ein steriles Glas geben und kühl lagern.

Fruchtige Chilisauce

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|---------------------------------|
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| 200 g | Sahne |
| 3 EL | Chilisauce, süß *** |
| 3 EL | Oliveneröl |
| 1 | Knoblauchzehe, fein gehackt |
| 1 EL | Currypulver |
| 1 EL | Ingwer, frisch, fein gehackt |
| 2 | Frühlingszwiebeln, fein gehackt |
| ½ | Apfel, fein gehackt |
| 1 EL | Petersilie, fein gehackt |
| Salz | |

Zubereitung:

Oliveneröl erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehe kurz darin anbraten. Mit etwas Curry bestäuben, mit wenig Brühe aufgießen und etwas köcheln lassen. Den Ingwer und das restliche Curry dazugeben und mit der restlichen Gemüsebrühe und etwas Sahne auffüllen. Alles etwas einkochen lassen. Es entsteht eine sämige Sauce. Nun noch die restliche Sahne und die Chilisauce dazugeben. Apfel und Petersilie dazugeben und nochmals kurz erwärmen. Mit Salz abschmecken.

Chilisauce süß

Zutaten für 1 Portion

| | |
|--------|--|
| 15 | Chilischoten, rote |
| 250 g | Zucker |
| 1/8 l | Essig, neutral |
| 1/8 l | Wasser |
| ½ TL | Salz |
| ¼ TL | Pfeffer, weißer |
| 1 | Zitrone, der Saft davon |
| 2 ½ cm | Galgant, zerkleinert (alternativ Ingwerwurzel) |

Zubereitung:

Die Chilischoten putzen und entkernen. Anschließend zusammen mit Galgant (Ingwer), Wasser, Zucker, Essig ca. 25 Minuten kochen lassen. Nachdem das Ganze etwas abgekühlt ist, Pfeffer, Salz und Zitronensaft hinzugeben und nach Bedarf abschmecken. Die Soße anschließend in ein steriles Glas geben und kühl lagern.

Heringswerk

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|-------------------|
| 500 g | Schweinegehacktes |
| 500 g | Matjesfilet |
| 2 große | Zwiebeln |
| 3 | Eier hartgekocht |

Zubereitung:

Matjesfilets waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Eier und Matjesfilets fein hacken. Die Masse zum Schweinegehackten geben und gut durchmengen. Das Heringswerk nun einige Stunden kaltstellen und durchziehen lassen.

Am besten schmeckt dazu frisches Bauernbrot und ein kühles Bier.

Handkäs mit Schmand

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 12 | nicht ganz reife Handkässcheiben |
| 1 Becher | Schmand |
| 2 Becher | saure Sahne |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| je ½ Bund | Dill und Petersilie |
| je 1 Zweig | Majoran und Thymian |
| Paprika | nach Geschmack |
| Salz, Zucker, Pfeffer | |

Zubereitung:

Handkäse in Scheiben oder Würfel schneiden und in einen Steinguttopf geben. Die Zutaten miteinander zu einer Sauce verrühren und über den Handkäse gießen.

Das Gericht eine Stunde kühl stellen. Majoran- und Thymianzweig entfernen.

Dazu gibt es frisches Bauernbrot mit Butter.

Pörkölt

Zutaten für 8–10 Personen

| | |
|---------|---|
| 2 kg | Fleisch |
| 1,5 kg | Zwiebeln |
| 5 | Knoblauchzehen |
| 400 g | geschälte Tomaten |
| 5 EL | Tomatenmark |
| 500 ml | Fleischbrühe |
| 3 | Paprikaschoten |
| 1 EL | Paprikapulver edelsüß |
| 1 TL | Paprikapulver rosenscharf (je nach Geschmack auch getr. Chilischoten) |
| 1 TL | geriebene Zitronenschale |
| 2 TL | Salz |
| je ½ TL | Majoran, Kümmel |
| ÖL | |
| Pfeffer | |

Zubereitung:

Damit ein ungarischer Gulasch sein würziges Aroma erhält, muss er mit einer intensiven Gewürzmischung aromatisiert sein. Dazu schält man den Knoblauch und hackt diesen mit einem Kochmesser klein. Mit der Zitronenschale, dem Kümmel, dem Salz, dem Chili oder dem Paprikapulver (scharf) und dem Majoran wird dem Gulasch so die perfekte Würze verliehen. Nun das Fleisch in Würfel und die geschälten Zwiebeln in Streifen schneiden. Jetzt das Öl in einem großen Topf bei voller Temperatur erhitzen und das Fleisch im heißen Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Das Gulaschfleisch danach beiseitelegen. Im verbliebenen Öl werden die Zwiebelstreifen unter ständigem Rühren

angedünstet bis sie goldgelb sind. Danach kurz vom Herd nehmen und mit dem Paprikapulver und dem Tomatenmark vermischt.

Tipp: das Tomatenmark und das Paprikapulver nicht zu lange mit rösten, da sich sonst ein bitterer Geschmack entwickelt.

Topf wieder auf den Herd stellen. Anschließend die geschälten Tomaten einrühren und die Zwiebeln mit dem Rinderfond ablöschen und die zuvor angerührte Gewürzmischung einrieseln lassen. Die Fleischstücke dazugeben. Nun wird das Gulasch nach ungarischer Art weiterhin mit geschlossenem Deckel 60 bis 90 Minuten bei milder Hitze auf dem Herd geschmort. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten schälen, halbieren, entkernen, waschen, in Streifen schneiden und 20 Minuten vor Garende zum Gulasch geben. Zu guter Letzt den Gulasch gegebenenfalls mit etwas Pfeffer, Salz, Paprika und Chili nachwürzen.

Ungarische Gulaschsuppe

Zutaten für 10 Personen

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 1,5 kg | Rindfleisch, gewürfelt |
| 1 kg | Zwiebeln, gewürfelt |
| 3 | Knoblauchzehen, fein gewürfelt |
| 400 g | Tomatenwürfel |
| 5-8 | Kartoffeln, gewürfelt |
| 200 g | Schweineschmalz |
| 2 l | Fleischbrühe |
| 200 ml | Rotwein |
| 3 | Paprikaschoten, enthäutet, gewürfelt |
| 4 EL | Paprikapulver edelsüß |
| 2 EL | Paprikapulver rosenscharf |
| 4 TL | Majoran |
| 2 TL | Salz |
| 1 EL | Pfeffer |

Zubereitung:

Das Fleisch und die geschälten Zwiebeln in Würfel schneiden. Einen Teil des Schmalzes in einem großen Topf bei voller Temperatur erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Die Fleischwürfel mit dem Saft danach beiseitelegen. Im verbleibenden Schmalz werden die Zwiebelwürfel unter ständigem Rühren angedünstet bis sie goldgelb sind. Fleischwürfel wieder dazugeben und alles kurz aufkochen. Paprikapulver, Pfeffer, Majoran und das Salz zugeben. Mit dem Wein ablöschen. Mit der Fleischbrühe auffüllen und alles eine Stunde zugedeckt bei milder Hitze garen. Die Kartoffelwürfel, die Paprikawürfel und die Tomatenwürfel mit dem kleingewürfelten Knoblauch in die Suppe rühren und weitere 30 Minuten kochen lassen. Zu guter Letzt die Gulaschsuppe gegebenenfalls nachwürzen.

Lumpen und Flöh'

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------------------------|
| 1 kg | Weißkraut |
| 500 g | mageres Dörrfleisch |
| 500 g | Kartoffeln |
| 3 | große Zwiebeln |
| 150 g | Dörrfleischwürfel zum Andünsten |

| | |
|---------------|-------------|
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 3 EL | Kümmel |
| 1 EL | Salz |
| 3 EL | Schmand |
| Mehl, Pfeffer | |

Zubereitung:

Weißkraut, Kartoffeln und mageres Dörrfleisch in Stücke schneiden, in die Brühe geben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und 120 min garen lassen. Vor dem Servieren die klein-geschnittenen Zwiebeln in den Dörrfleischwürfeln andünsten, mit Mehl abstäuben, mit Schmand auffüllen und in die 'Lumpen und Flöh' rühren. Dazu passt ein herzhaftes Bauernbrot und ein kühles Bier oder auch ein Glas Äbbelwoi.

Asiapfanne

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|----------------------------|
| 2 | Karotten |
| je 1 | Paprika, rot, gelb, grün |
| 120 g | Lauch |
| 120 g | Brokkoliröschen |
| 100 g | Champignons |
| 6 EL | Erdnussöl |
| 200 ml | Gemüse- oder Geflügelbrühe |
| 4 | Hähnchenbrüste (a 150g) |
| 4 EL | Speisestärke |
| 2 | Eiweiß |
| etwas | Sojasauce |
| etwas | roter Thaicurry |
| etwas | frischen Ingwer |
| etwas | Salz und Pfeffer |

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und pfannengerecht in kleine Stücke oder Scheiben schneiden.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Nach und nach das Gemüse und die Pilze mit etwas Erdnussöl in den heißen Wok geben, dabei immer wieder durchrühren, es sollte leicht goldbraun, aber noch knackig sein. Mit Sojasauce und Thaicurry abschmecken. Den Ingwer dazu reiben. Mit wenig Brühe auffüllen und abschmecken. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in der Stärke wenden. Eiweiß leicht aufschlagen und die Fleischstreifen durchziehen. Im Wok mit etwas Erdnussöl die Hähnchenstreifen goldgelb ausbacken und mit dem Gemüse servieren. Dazu passen asiatische Nudeln.

Gebatene Nudeln mit Putenbrustfilet

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|------------------------|
| 600 g | Putenbrust |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3 | Karotten |
| 2 | Chilischoten |
| 1 | frischen Ingwer (2 cm) |

| | |
|----------|--------------------|
| 1 Stange | Lauch |
| ½ | kleiner Chinakohl |
| 150 g | Sojasprossen |
| 8 EL | Öl |
| 150 ml | Geflügelbrühe |
| 1 EL | Speisestärke |
| 2 | Eier |
| 120 g | Instant-Eiernudeln |
| 9 EL | Sojasauce |
| etwas | Salz und Pfeffer |

Zubereitung:

Putenbrust würfeln. Knoblauch hacken, Ingwer raspeln, Chilischoten halbieren und entkernen. Sojasauce mit der Stärke glatt rühren. Knoblauch, Ingwer, Chili und 1 EL Öl zugeben und das Fleisch darin min. 15 Minuten marinieren. Gemüse putzen. Karotten in feine und Chinakohl in grobe Streifen schneiden, Lauch in Ringe schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung garen und beiseite stellen. 7 EL Öl im Wok erhitzen, zuerst das Fleisch zugeben und mit Pfeffer würzen, dann das Gemüse nacheinander anbraten und ebenfalls vorsichtig nachwürzen. Nudeln und Sprossen zum Schluss dazugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen und mit Sojasauce abschmecken. Eier aufschlagen, mit dem Schneebesen verquirlen, unterrühren und nicht mehr kochen lassen. Wok sofort vom Herd nehmen und servieren.

Odenwälder-Frühstückskäse mit Musik

Zutaten für 5 Personen

| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 500 g | Odenwälder-Frühstückskäse (Handkäse) |
| 2 EL | feingehackte Zwiebeln |
| 125 ml | Sahne |
| 2 EL | Öl |
| 1 ½ EL | Kräuteressig |
| 1 ½ TL | mittelscharfer Senf |
| 4 EL | gehackte glatte Petersilie |
| 2 EL | Lauchzwiebelringe |
| Salz, Pfeffer, Zucker | |

Zubereitung:

Alle Zutaten gut mischen, die feingehackten Zwiebeln dazu geben, etwas ziehen lassen und kurz vor dem Servieren auf die einzelnen Käseportionen verteilen. Mit ein paar Lauchzwiebelringe und Petersilie garnieren. Nicht zu kalt servieren.

(Rezept der Hüttenthaler Molkerei)

Geschmorte Zwiebeln mit Leber und Kartoffelpüree

Leber

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|----------|
| 800 g | Zwiebeln |
| 800 g | Leber |

| | |
|----------------------|----------------|
| 250 ml | Fleischbrühe |
| 125 ml | Weißwein |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3 EL | Crème fraîche |
| 2 EL | Butter |
| 2 EL | Öl |
| 3 Spritzer | Worcestersauce |
| ½ Bund | Petersilie |
| Cayennepfeffer | |
| Salz, weißer Pfeffer | |

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. 1 EL Öl und 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin hellgelb braten. Zerdrückten Knoblauch kurz mitbraten. Mit gut der Hälfte des Weines ablöschen. Brühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Worcestersauce würzen. Zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren lassen, Crème fraîche einrühren, etwas einkochen lassen. Leber in feine Streifen schneiden, im restlichen Fett anbraten. Zu den Zwiebeln geben. Bratfond mit restlichem Wein ablöschen, etwas einkochen, unter die Zwiebeln mischen. Pikant abschmecken, mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|----------------------------|
| 1 kg | mehlig kochende Kartoffeln |
| 250 ml | Milch |
| 50 g | Butter |
| 1 Prise | Muskat |
| Salz | |

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit einem TL Salz gar kochen, abgießen und abdämpfen. Dann gründlich stampfen. Kochend heiße Milch und Butter nach und nach unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken und sofort servieren.

Feiner Senf

Zutaten:

| | |
|--------|---------------------------------|
| 150 g | Senfkörner, gelbe oder Senfmehl |
| 230 ml | lieblicher Weißwein |
| 75 ml | weißer Balsamicoessig |
| 4 TL | sehr heller, flüssiger Honig |
| 2 EL | feinstes Meersalz |
| 2 EL | Rapsöl, Sojaöl oder Erdnussöl |

Zubereitung:

Senf selbst herstellen ist recht einfach. Man benötigt jedoch eine sehr hochwertige Küchenmaschine oder mindestens eine Kaffeemühle mit Schlagwerk. Wenn die Senfkörner durch die Umdrehungen des Mahlwerkes zu heiß werden, dann wird der Senf bitter und verliert viele der leicht flüchtigen ätherischen Öle die hauptsächlich für den Geschmack zuständig sind. Wer sicher gehen möchte besorgt sich von einem der Gewürzhändler aus dem Internet bereits gemahlene Senfkörner (Senfmehl).

Der erste Arbeitsschritt, das Mahlen der Senfkörner entfällt somit, wenn Senfmehl benutzt wird. Ebenso der 2. Arbeitsschritt.

1. Die Senfkörner portionsweise in der Küchenmaschine mahlen. Zwischendurch die Maschine immer wieder abkühlen lassen, und mit einem Pinsel (Borstpinsel), das Senfmehl vom Maschinenboden und den Schlagmessern lösen.
2. Das Senfmehl durch ein sehr feines Sieb geben. So bleiben alle Schalen hängen und der Senf wird sehr fein.
3. Alle Zutaten gründlich miteinander verrühren. Dazu die Masse in eine Küchenmaschine geben und 10 Minuten rühren lassen. Dann noch einmal mit dem Zauberstab durchmischen.
4. Die Masse in sterilisierte, verschließbare Gefäße füllen und mindestens drei Wochen im Kühlschrank reifen lassen. Je länger Senf lagert, umso milder wird er.

feststellen, dass der Senf zu dünnflüssig wird, dann nehmen Sie beim nächsten Male einfach ein bisschen weniger Wasser.

Zutaten:

| | |
|-------|---------------------|
| 75 g | gelbe Senfkörner |
| 75 g | schwarze Senfkörner |
| 30 g | Zucker |
| 120 g | Wasser |
| 15 g | Salz |
| 90 g | Weinessig (5%ig) |

Zubereitung: ähnlich „Feiner Senf“

Süßer Senf

Die Schärfe des Senfes kommt in der Regel nicht aus den anderen Zutaten, sondern aus dem Senf selber - genauer: aus dem Senföl. Beim süßen Senf soll diese Schärfe möglichst zurückgedrängt werden. Deshalb verwendet man für diese Sorten ausschließlich den Gelben Senf. Es gibt zusätzliche Möglichkeiten, die Schärfe der Senfkörner zu mildern, indem man sie auf über 70 C erhitzt. Und das macht man so: Mahlen Sie den Senf. Wenn Sie einen typisch bayerischen süßen Senf haben wollen, dann lassen Sie das Senfmehl ruhig etwas gröber sein. Nach dem Mahlen werden 120 g Wasser aufgekocht und noch kochend über das Senfmehl gegossen. Lassen Sie alles etwa 5 Minuten zum Abkühlen stehen.

Bei dieser Prozedur verliert das Senfmehl zwar ein wenig von seiner Quellfähigkeit; aber das stört hier keineswegs. Statt des Zuckers kann man auch bis zu 80 g Honig dazugeben. Mehr als 80 g sollten es allerdings nicht sein, weil sonst der Senf zu flüssig wird. Wenn er Ihnen dann immer noch nicht süß genug ist, dann nehmen Sie noch ungefähr 10 – 30 g Zucker hinzu.

Wenn Sie diese Mischung unmittelbar nach dem Zusammenrühren kosten, werden Sie vielleicht enttäuscht sein. Diese Masse schmeckt nämlich noch ziemlich scharf. Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren; dieser Senf verliert erst nach 1 bis 2 Tagen seine Schärfe.

Zutaten:

| | |
|-------|-----------------------|
| 150 g | gelbe Senfkörner |
| 15 g | Salz |
| 75 g | Zucker (oder Honig) |
| 90 g | Weinessig (5%ig) |
| 120 g | Wasser |

Scharfer bis extrascharfer Senf

Wenn Sie einen scharfen Senf haben wollen, sollten Sie doch versuchen schwarze Senfkörner zu bekommen. Schon beim Mahlen dieses Senfs werden Sie riechen, dass es sich hier tatsächlich um eine scharfe Sache handelt.

Je nach Geschmack können Sie das Mischungsverhältnis der beiden Senfsorten selbstverständlich verändern. Wenn Sie den Senf etwas milder haben wollen, dann nehmen Sie z.B. nur 30 g schwarze Senfkörner und 120 g gelben Senf.

Umgekehrt wird es ein ziemlich schärfere Senf. Der schwarze Senf ist übrigens etwas weniger quellfähig als der Gelbe. Das macht sich allerdings bei unseren kleinen Mengen kaum bemerkbar. Sollten Sie aber trotzdem

Nachtrag für 2012

Thüringer Klöße mit Rouladen (ARD)

Zutaten für 4 Personen

für die Rouladen:

| | |
|------------|-----------------|
| 4 | Rinderrouladen |
| 2 Scheiben | Frühstücksspeck |
| 2 | kleine Zwiebeln |
| 4 | Gewürzgurken |
| 4 TL | Senf |
| 1 Bund | Suppengemüse |
| 4 EL | Speiseöl |
| ¼ l | Rotwein |
| ¼ l | Rinderbrühe |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 4 | Pimentkörner |
| 4 | Holzspießchen |

Salz, Pfeffer

für die Klöße:

| | |
|--------|----------------------------|
| 1 ½ kg | mehlig kochende Kartoffeln |
| 1 EL | Essig |
| 1 | Brötchen |
| 2 EL | Butter |
| Salz | |

Zubereitung:

Die Speckscheiben quer halbieren. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Gurken längs vierteln. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Mit Speck, Zwiebeln und Gurken belegen. Die Rouladen von der schmalen Seite her fest aufrollen und die Enden mit Holzspießchen feststecken.

Das Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Die Rouladen in einer Pfanne im Öl anbraten und herausnehmen. Das Gemüse im Bratfett anbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Die Rouladen, Lorbeerblatt und Pimentkörner dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½ Stunden garen.

Für die Klöße Kartoffeln schälen und waschen. Etwa 2/3 der Kartoffeln fein reiben. Den Essig mit 5 EL Wasser mischen, über die geriebenen Kartoffeln geben und einmal umrühren.

Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen, die Kartoffel hineingeben und fest ausdrücken. Dabei den Kartoffelsaft auffangen. Die übrigen Kartoffeln klein schneiden, in einem Topf mit 350 ml Wasser knapp bedecken. ½ TL Salz dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten weich garen.

Das Brötchen in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brötchenwürfel darin goldbraun braten. Die gegarten Kartoffeln im Topf mit dem Kochwasser zu einem etwas dünneren, klümpchenfreien Brei stampfen.

Die rohen Kartoffeln in einer Schüssel auflockern und mit 1 TL Salz würzen. Den Kartoffelsaft vorsichtig abgießen, dabei die Stärke am Boden zurückhalten und zu den rohen

Kartoffeln geben. Den Kartoffelbrei unter Rühren blubbernd aufkochen. Den sehr heißen Brei mit dem Kochlöffel unter die geriebenen Kartoffeln schlagen, so werden die rohen Kartoffeln vom Brei erwärmt. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 8 Klöße formen, dabei jeweils 3 bis 4 Brötchenwürfel in die Mitte geben. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Klöße darin bei sehr schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen. Die Rouladen aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren. Nach Belieben etwas einkochen oder leicht binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Klöße aus dem Wasser nehmen und mit den Rouladen und der Sauce anrichten.

Feurige Fischpfanne

Zutaten für 2 Personen

| | |
|----------|----------------|
| 3 EL | Öl |
| 1 | Zwiebel |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | Kurkuma |
| 2 - 3 TL | Kokosflocken |
| 2 TL | Zitronensaft |
| 3 | Tomaten |
| 1 TL | Garam masala |
| 500 g | Rotbarschfilet |
| 1 EL | Butter |
| 150g | Reis |
| 400 ml | Gemüsebrühe |

Zubereitung:

Öl in eine Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein hacken, hinzufügen alles anbraten. Salz, Kurkuma, Kokosflocken hinzufügen und unter Rühren kurz anbraten. Zitronensaft hinzufügen. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden, hinzufügen und 5 Minuten unter Rühren dünsten. Garam masala hinzufügen. Rotbarschfilet waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, hinzufügen, kurz aufkochen und bei milder Hitze etwa 10 Minuten garen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Reis hinzufügen. Den Reis glasig anschwitzen und Gemüsebrühe hinzufügen, ablöschen und zugedeckt bei milder, kleiner Hitze 20 Minuten garen. Alles auf einer vorgewärmten Platte anrichten und servieren

Fischfilet mit Cocos-Sauce

Zutaten für 2 Personen

| | |
|-------|---------------------------------|
| 250 g | Fischfilet (Seelachs, Kabeljau) |
| 20 g | Butter |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Stück Ingwer |
| 30 cl | frische Kokosmilch |
| 2 | Tomaten |
| | Petersilie, Thymian |
| | Kurkuma, Curry |

Zubereitung:

Fischfilet (Seelachs, Kabeljau) säubern, waschen, trockentupfen. Butter oder Öl in einer Pfanne oder Topf erhitzen. Schalotten putzen, waschen, in Ringe schneiden, hinzufügen. Feingehackte Petersilie, Thymian hinzufügen und anrösten. Die feingehackte Knoblauchzehe, den feingehackte Ingwer, Kurkuma und Curry hinzufügen und eine Minute umrühren. Mit etwas Kokosmilch ablöschen. Die Tomaten waschen, häuten, in Würfel schneiden, zusammen mit dem Fisch einlegen. Kurz aufkochen lassen, restliche Kokosmilch hinzufügen, bei kleiner Hitze kurz köcheln lassen. Das Fischfilet ca. 5 - 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180° garen.

Indische Garnelenpfanne

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------------|--------------------|
| 2 | rote Chilis |
| 3 | grüne Chilis |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 TL | gemahlener Kurkuma |
| 1/2 TL | schwarzen Pfeffer |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 2 TL | Weißweinessig |
| 500 g | TK Garnelen |
| 3 EL | Olivener Öl |
| 5 | Frühlingszwiebeln |
| 170 ml | Wasser |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 2 TL | Garam masala |
| Basmati-Reis | |
| Salz | |

Zubereitung:

Rote Chili entkernt, fein gehackt und in eine Schüssel geben. Die grüne Chili entkernt, fein gehackt, hinzufügen. Knoblauchzehen, zerdrückt hinzufügen. Kurkuma, Pfeffer, Paprikapulver, Weißweinessig, Salz und Pfeffer aus der Mühle hinzufügen und alles gut verrühren. Die TK Garnelen gemäß Packungsangaben auftauen und hinzufügen. 10 Minuten ziehen lassen. Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen 4 Frühlingszwiebeln -fein gehackt- hinzufügen und andünsten. Garnelen mit der Marinade hinzufügen und bei starker Hitze unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten braten. Hitze reduzieren. Wasser hinzufügen und alles unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten offen köcheln lassen. Zitronensaft und Garam masala hinzufügen. Alles gut vermengen, auf vier Tellern verteilt und anrichten. Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und damit garnieren. Beilagen: Basmati-Reis

Kabeljau in Kokossauce

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|-------------------------|
| 200 g | Basmati-Reis |
| 2 TL | Sonnenblumenöl |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | kleine rote Chilischote |
| 1 Stück | Ingwer (20 g) |
| 500 g | Tomatenfruchtfleisch |
| 300 ml | Kokosmilch |

| | |
|--------------------|------------------------|
| 1 TL | Curry |
| 2 TL | Gemüsebrühe |
| 175 ml | Wasser |
| 1 Prise | Zucker |
| 4 | Kabeljaufilets à 150 g |
| 500 ml | Salzwasser |
| 250 g | Zuckerschoten |
| 2 EL | Petersilie |
| Saft einer Limette | |
| Salz und Pfeffer | |

Zubereitung:

Den Basmati-Reis gemäß Packungsanweisung garen. Sonnenblumenöl in eine große Pfanne geben, erhitzen. Zwiebel schälen, klein würfeln, hinzufügen. Knoblauchzehe schälen, zerdrücken, hinzufügen. Rote Chilischote putzen, waschen, entkernen, fein hacken, hinzufügen. Den Ingwer fein reiben, Saft auspressen, Saft hinzufügen. Alles goldgelb andünsten. Tomatenfruchtfleisch hinzufügen vermengen und 5 Minuten dünsten. Kokosmilch, Curry, Gemüsebrühe, Wasser hinzufügen und aufkochen. Saft einer Limette und 1 Prise Zucker hinzufügen. Alles vermengen und abschmecken. Kabeljaufilets waschen, trockentupfen, auf eine Arbeitsplatte legen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle ringsum würzen Filets in die Kokossauce legen, alles zugedeckt bei milder Hitze etwa 10 Minuten garen. Salzwasser in eine Topf geben und aufkochen. Die Zuckerschoten hinzufügen gemäß Packungsanweisung kurz garen und abgießen. Reis, Zuckerschoten und Fisch mit der Sauce auf 4 Tellern verteilt, anrichten und die gehackte Petersilie darüber streuen.

Kabeljau in Kräutersauce

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------------------|------------------------|
| 800 g | Kabeljaufilets |
| 2 EL | Mehl |
| 4 EL | Öl |
| 1/8 l | saure Sahne |
| 2 | Eier |
| 1/2 | Bund glatte Petersilie |
| 1/2 | Kästchen Kresse |
| 1 TL | Dillspitzen |
| Saft einer Zitrone | |
| Salz, weißer Pfeffer | |

Zubereitung:

Kabeljaufilets auf die Arbeitsfläche legen und den Saft einer Zitrone darüber träufeln. 5 Minuten ziehen lassen. Filets mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben und die Filets darin wenden. Öl in eine Pfanne geben. Die Fischfilets jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten braten. Auflaufform ausbuttern. Filets hineinlegen. Saure Sahne in eine Schüssel geben, Eier hinzufügen und alles gut verquirlen. Die glatte Petersilie (fein gehackt), Kresse (fein gehackt) und Dillspitzen hinzufügen. Alles gut vermengen. Eier-Sahne-Kräuter-Mischung über dem Fisch verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 20 Minuten überbacken.

Zarzueta -Spanische Fischpfanne-

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------------------|----------------------|
| 350 g | TK Tintenfisch |
| 12 | TK Shrimps |
| 375 g | frische Miesmuscheln |
| 350 g | Kabeljau |
| 4 EL | Olivenöl |
| 2 | Zwiebeln |
| 5 Stängel | Petersilie |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 4 | Tomaten |
| 1/4 l | Weißwein |
| 1 EL | Weinbrand |
| Salz, weißer Pfeffer | |

Zubereitung:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln schälen, würfeln, hinzufügen und 5 Minuten goldgelb braten. TK Tintenfisch auftauen lassen, abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und hinzufügen. TK Shrimps auftauen lassen und hinzufügen. Die frischen Miesmuscheln gründlich waschen, abbürsten, Bysusfäden entfernen und hinzufügen. Kabeljau abspülen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, hinzufügen und etwa 8 Minuten unter häufigem Wenden braten, bis sich die Muschelschalen geöffnet haben. Petersilienstängel waschen, trockentupfen, fein hacken, hinzufügen. Knoblauchzehen schälen, fein hacken, hinzufügen. Tomaten häuten, vierteln, Stängelansätze entfernen, würfeln, hinzufügen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Weißwein und Weinbrand hinzufügen. 15 Minuten sanft kochen, bis die Zarzueta sämig ist. Von der Kochstelle nehmen. Saft einer halben Zitrone darüber träufeln und sofort servieren.
Getränkeempfehlung: spanischer Landwein, Beilage: geröstetes Weißbrot.

Rinderfilet mit Madeirasauce

Zutaten für 8 Personen

| | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1,2 kg | Rinderfilet -aus dem Mittelstück |
| 4 EL | kaltgepresstes Olivenöl |
| 2 TL | Thymian -gerebelt |
| 1 | Rosmarinzweig |
| 1 | Thymianzweig |
| 1 EL | weiße Pfefferkörner |
| Salz, schwarzer Pfeffer | |

Sauce

| | |
|---------------|------------------|
| 3 | große Schalotten |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 250 ml | Rotwein |
| 200 ml | Wasser |
| 8 EL | Madeira |
| 50 g | Butter |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Fleisch

Rinderfilet wenn nötig häuten und trockentupfen. Das Fleisch mit 2 EL kaltgepresstes Olivenöl einstreichen und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle reichlich übermahlen.

Gerebelten Thymian und Salz darüber streuen und alles in das Fleisch einmassieren.

Das Fleisch in Alufolie einwickeln und über Nacht im Kühlschrank beizen. 2 EL kaltgepresstes Olivenöl in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Fleisch aus der Folie nehmen, im heißen Fett ringsum anbraten. Rosmarinzweig, Thymianzweig, weiße Pfefferkörner hinzufügen und kurz mitbraten. Den Boden eines Bräters mit Alufolie auslegen. Fleisch, Kräuter und Pfefferkörner hinzufügen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 15-20 Minuten / Umluft 200°C etwa 20 Min. garen. Alufolie herausnehmen. Das Fleisch in Alufolie einwickeln und 10 Minuten ruhen lassen

Sauce

Schalotten putzen, waschen, trockentupfen, in Ringe schneiden und zum Fond in die Pfanne geben. Knoblauchzehen schälen, durchpressen, hinzufügen und mit andünsten. Mit Rotwein und Wasser ablöschen. Madeira hinzufügen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten einkochen lassen. Die Sauce durch ein Haarsieb gießen und wieder in den Topf füllen. Die Butter -gut gekühlt- nach und nach in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren beiseite stellen

Filet aufschneiden, ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce rühren, Sauce kurz erwärmen. Fleisch auf der Sauce anrichten, nochmals mit der Pfeffermühle darüber mahlen

Rinderfilet mit mexikanischer Sauce

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| 8 | Scheiben Rinderfilet à 60 g |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 | große Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 500 g | gewürfelte Fleischtomaten |
| 1 | kleine rote Chilischote |
| 1/2 Limette | Saft |
| 1 EL | gehacktes Koriandergrün |
| 4 | dünne Limettenscheiben |
| Korianderblättchen | |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein hacken, hinzufügen. Alles glasig dünsten. Fleischtomaten hinzufügen. Chilischote halbieren, putzen, entkernen, fein hacken, hinzufügen. Alles 2 - 3 Minuten dünsten. Limettensaft und gehacktes Koriandergrün hinzufügen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Alles 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. 3 EL Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen. Rinderfilet hinzufügen und auf beiden Seiten jeweils 1 Minute braten. Mit Salz würzen. Auf 4 vorgewärmten Tellern verteilt und anrichten. Die Gemüse-Sauce über das Fleisch geben und mit dünne Limettenscheiben garnieren. Einige Korianderblättchen darüber streuen und sofort servieren.

Schweinefilet an Pfeffersauce

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------|--------------------|
| 800 g | Schweinefilet |
| 30 g | Butterschmalz |
| 20 g | Butter |
| 7 | Schalotten |
| 1 EL | grüner Pfeffer |
| 200 ml | trockener Weißwein |
| 1/2 TL | Tomatenmark |
| 1/8 l | Schlagsahne |
| 1/8 l | Gemüsebrühe |
| 100 g | Crème double |
| 3 | große Tomaten |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 Zweig | Basilikum |
| Salz | |

Zubereitung:

Butterschmalz in eine Pfanne erhitzen. Schweinefilet hinzufügen und bei kräftiger Hitze scharf anbraten. Hitze reduzieren. Das Fleisch weitere 9-10 Minuten unter Wenden und Übergießen mit Bratenfond braten. Mit Salz ringsum würzen. In Alufolie einpacken beiseite stellen und warmhalten. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten putzen, waschen, würfeln, hinzufügen. Grünen Pfeffer hinzufügen langsam und Alles glasig dünsten. Weißwein, Tomatenmark, Schlagsahne, Gemüsebrühe hinzufügen, alles verrühren und auf die Hälfte einkochen lassen. Crème double hinzufügen und kurz aufkochen. Tomaten überbrühen, häuten, Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln, hinzufügen. 1 Prise Zucker hinzufügen alles kurz dünsten. Von der Kochstelle nehmen. Sauce dekorativ auf vier vorgewärmte Teller geben. Fleisch in Scheiben schneiden, an und auf der Sauce anrichten. Basilikum waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen, alles hübsch garnieren und servieren

Hähnchen-Kokos-Dip

Zutaten für 6 Personen

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| 1 TL | rote Currypaste |
| 1 EL | neutrales Öl |
| je 1 EL f | ein gewürfelter Ingwer und Knoblauch |
| 200 g | Hähnchenbrust |
| 1 TL | Speisestärke |
| 1 TL | Zucker |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 200 ml | Kokossahne |
| 2 EL | Fischsoße |
| 1 Prise | Zucker |
| Koriandergrün | |
| Zitronensaft | |

Zubereitung:

Die Currypaste in einem Topf im heißen Öl anrösten, dabei Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Das Hähnchenfleisch mit einem großen Messer hacken, dabei mit Stärke vermischen, in den Topf geben und nur kurz unter Rühren braten, dabei mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringen hinzufügen. Mit Kokossahne ablöschen. Einige Minuten leise dicklich einköcheln, mit Fischsoße und einer guten Zuckerprise würzen. Am Ende mit Zitronensaft, fein geschnittenen

Korianderblätter. Es soll eine dicke, scharf-würzige, aber samtige Creme entstehen, die man mit einem Löffel auf Reiscracker streicht und genießt.

Philippinischer Kartoffel-Hackfleischtopf (Picadillo)

Zutaten für 6 Personen

| | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | gehäufte EL Kokosöl |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 1 | walnussgroßes Stück Ingwer |
| 1-2 | frische Chilis |
| 750 g | Hackfleisch |
| 750 g | festkochende Kartoffeln |
| 1 Prise | Zucker |
| 500 g | Okraschoten oder grüne Bohnen |
| 200 g | gekochte Bohnenkerne |
| 500 ml | Kokossahne |
| 2-3 | reife Fleischtomaten |
| 1 | guter Schuss Sojasoße |
| 2-3 EL | thailändische Fischsoße |
| 1/2 | Zitrone |
| 1 | Salbeiblättchen |
| Knoblauch für die Bohnenkerne | |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Zwiebeln fein würfeln und in einem ausreichend großen Topf im heißen Kokosöl andünsten. Den geschälten und feingehackten Knoblauch zufügen, ebenso den fein gewürfelten Ingwer sowie die winzig gewürfelten Chilis. Erst wenn alles duftet und sanft gebräunt ist, das Hackfleisch hinzufügen und so lange unter Rühren schmurgeln, bis es ganz seine rote Farbe verloren hat. Salzen und pfeffern. Okraschoten eiskalt abschrecken, damit die schöne Farbe bleibt

Unterdessen die Kartoffeln schälen, in zentimeterkleine möglichst akkurate Würfel schneiden, mit in den Topf geben und jetzt ein Glas Wasser angießen. Nochmals salzen, pfeffern, Fisch- und Sojasoße dazu geben und mit einer Prise Zucker abschmecken. Zugedeckt auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten leise köcheln lassen.

Inzwischen die Okraschoten putzen, den Stielansatz kappen, und schräg in fingerdicke Stücke schneiden. In etwas Kokosöl in einer Pfanne kräftig anbraten – das verschließt die Schnittstellen, und es tritt kein unschöner, klebriger Saft aus – außerdem schmecken die Okra so einfach besser. Noch in der Pfanne salzen und pfeffern. Falls man keine bekommen kann – und aus der Dose sind sie leider kein richtiger Ersatz – lieber frische grüne Bohnen verwenden. Diese putzen, klein schneiden und in gut gesalzenem Wasser bissfest vorkochen. Eiskalt abschrecken, damit die schöne Farbe bleibt.

Die vorgekochten weißen Bohnenkerne in den Topf zum Hackfleisch dazugeben. Mit Kokossahne auffüllen. Jetzt darf alles sanft gar köcheln. Erst wenn die Kartoffelwürfel weich sind kommen die geschälten, entkernten und gewürfelten Tomaten sowie die Okraschoten beziehungsweise grüne Bohnen dazu. Am Ende wird der Picadillo nochmals mit Fischsoße und Zitronensaft abgeschmeckt und zuletzt viel Koriandergrün eingerührt.

Tipp: Die **Bohnenkerne** am Vortag einweichen. Dann mit 2 bis 3 Salbeiblättern und 3 bis 4 Knoblauchzehen in

Salzwasser ganz sanft gar ziehen lassen. Je nach Alter brauchen die Bohnen etwa 60 bis 90 Minuten, sie sollen förmlich im Mund zergehen.

Rhöner Hirtenpfanne

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|---------------------|
| 800 g | Lammhackfleisch |
| 2 | Zwiebeln |
| 800 g | Weißkraut |
| 3 | Stangen Lauch |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 50 g | Tomatenmark |
| 2 TL | Majoran, getrocknet |
| 350 ml | Fleischbrühe |
| 3 EL | Schmand |
| 2 EL | Paprika edelsüß |
| 1 EL | Rosenpaprika |
| 2-3 EL | Kümmel gemahlen |
| 1 TL | Muskat |
| Rapsöl | |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides mit dem Lammhackfleisch in einem großen Topf mit Rapsöl anbraten. Wenn das Lammhackfleisch Farbe bekommt, das Tomatenmark zugeben und noch einige Minuten weiter braten. Dabei immer kräftig rühren. Das Weißkraut in kurze Streifen schneiden, Lauch in Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Weiter kräftig rühren und dabei bereits mit Salz und Pfeffer würzen. Nach einigen Minuten dann Majoran zugeben und mit der Fleischbrühe ablöschen. Aufkochen lassen und die weiteren Gewürze zugeben. Zugedeckt 30 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen, dabei öfter umrühren. Zum Schluss den Schmand unterziehen, nochmals aufkochen und abschmecken. Gut zu dem deftigen Gericht dazu passen Bratkartoffel.

Fränkisches Backhendl mit Pfifferling-Kartoffelsalat

Rezept für 2 bis 4 Personen

Zutaten für Backhendl

| | |
|-------|-----------------------------|
| 1 | Hendl (1400 g) |
| 50 g | Mehl |
| 2 | Eier |
| 2 | Eigelb |
| 100 g | Semmelbrösel (Brezelbrösel) |
| 250 g | Butterschmalz |

Zutaten für Marinade

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| 1 | Zitrone (Saft und abgeriebene Schale) |
| 1 EL | scharfen Senf |
| 1 | Knoblauchzehe, fein gehackt |
| 2 EL | Meerrettich aus dem Glas |
| 1 Msp. | Chiliflocken |
| Salz, Pfeffer | |

Zutaten für Preiselbeeren

| | |
|---------------|----------------------------|
| 1000 g | Preiselbeeren |
| 750 g | Puderzucker |
| Zum garnieren | Petersilie, Zitronenstücke |

Zubereitung:

Hendl auslösen und in drei bis vier große Stücke schneiden. Röhrenknochen dürfen dran bleiben. Hendlstücke mit Zitronensaft, Zitronenschalenabrieb, Salz, Pfeffer, Meerrettich, Senf, Knoblauch und Chili marinieren. Für die Panade: Eier mit Eigelb und Semmelbröseln vermischen. Hendlstücke erst in Mehl, dann in Ei-Brösel-Masse wenden. Panierte Hendlstücke im schwimmenden Butterschmalz ausbacken, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht nachsalzen. Preiselbeeren kurz waschen und mögliche "Waldreste" aussuchen. Anschließend mit Puderzucker vermengen und in der Küchenmaschine mit einem Knethaken etwa 30 Minuten rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Danach Preiselbeermasse in ein Gefäß füllen, abdecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten für Pfifferling-Kartoffelsalat

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 500 g | Kartoffeln |
| ½ | kleine Zwiebel, fein gewürfelt |
| ca. 300 ml | helle Rinderbrühe |
| ca. 30 ml | Essig |
| 1 TL | mittelscharfen Senf |
| 300 g | Pfifferlinge |
| 20 ml | Pflanzenöl |
| 2 EL | Petersilie, grob geschnitten |
| Salz, Pfeffer, Zucker | |

Zubereitung:

Kartoffeln waschen garen, pellen und warm halten. Pfifferlinge putzen (nicht waschen) und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebelwürfel in der Brühe etwa 5 Minuten kochen. Warme Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in die Zwiebelbrühe geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Essig und Öl würzen, alles vorsichtig vermengen, abschmecken. Sollten gerade keine Pfifferlinge erhältlich sein, können auch Steinpilze oder Egerlinge verwendet werden. Pfifferlingstücke in einer recht heißen Pfanne in Öl scharf, etwa 30 Sekunden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort aus der Pfanne nehmen. Zuletzt Petersilie untermengen. Anschließend Pfifferlinge und Kartoffelsalat vermengen. Backhendlstückerl mit dem Pfifferling-Kartoffelsalat anrichten, Preiselbeeren und Zitrone dazu reichen. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Lammcurry mit Mango und Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen

Für das Lammcurry

| | |
|--------|--------------------------------|
| 1 kg | Lammfleisch (aus der Schulter) |
| 3 | Zwiebeln |
| 100 g | reife Mango (geschält) |
| 1 EL | Öl |
| 800 ml | Hühnerbrühe |
| 200 ml | Kokosmilch |
| 1-2 EL | mildes Currypulver |
| 1 EL | Speisestärke |

Für den Reis

| | |
|--|-----------------------|
| 200 g | Langkornreis |
| 3 Scheiben | Ingwer |
| 5-6 | grüne Kardamomkapseln |
| 1 | Gewürznelke |
| Salz, einige Korianderblätter (Petersilie) | |

Zubereitung:

Für das Lammcurry das Lammfleisch in 3 bis 4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel, das Mangofruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin mit den Zwiebeln portionsweise rundum anbraten. Dann das gesamte Fleisch zurück in den Topf geben und mit der Brühe auffüllen, bis das Fleisch gerade bedeckt ist. Bei halb geöffnetem Deckel etwa 2 1/2 Stunden schmoren, bis das Fleisch weich ist.

Inzwischen den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Den Reis in einen Topf geben und so viel Wasser auffüllen, dass es fingerbreit über dem Reis steht. Salz, den Ingwer, den Kardamom und die Nelke dazugeben, den Reis aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen.

Das Fleisch vorsichtig durch ein Sieb gießen, dabei den Fond in einem Topf auffangen. Das Fleisch beiseite stellen. Kokosmilche, Currypulver und Mangowürfel zum Fond geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit sämig binden. Das Fleisch wieder hinzufügen und das Curry nach Belieben mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Das Lammcurry auf vorgewärmten Tellern oder in Schälchen anrichten, mit Korianderblättern garnieren und nach Belieben mit etwas glatt gerührtem Naturjoghurt beträufeln. Den Reis dazu servieren.

"Lammfleisch soll beim Anbraten kein Wasser ziehen, deshalb nur so viel Fleisch anbraten, dass der Topfboden gerade bedeckt ist. Das Fleisch etwa 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit es richtig temperiert ist und dem Topf nicht zu viel Hitze entzieht."

Scharfes Fischcurry

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------|--------------------|
| 200 g | Langkornreis |
| 200 g | braune Champignon |
| 20 g | Ingwerknolle |
| 600 g | Fischfilet |
| 8 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 | Chilischoten |
| 2 | Zucchini |
| 3 EL | Öl |
| 1 TL | Currypulver |
| 1 TL | Rosenpaprika |
| 1 Prise | Kreuzkümmel |
| 1 gestr. TL | Senfpulver |
| 250 ml | trockenen Weißwein |
| 250 ml | Schlagsahne |
| Salz | |

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten vierteln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und hacken. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und klein schneiden. Zucchini putzen, waschen, in 4 cm lange Stücke schneiden und dann in dicke Stifte schneiden. Pilze putzen und vierteln.

Den Reis in kochendem Salzwasser zubereiten. Reis abgießen und warm stellen.

Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin beidseitig je ca. 2 Minuten braten, herausnehmen und salzen. Die Zucchinistücke in der Pfanne unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Curry, Paprika und Kreuzkümmel würzen. Schalotten, Pilze, Knoblauch, Chili, Senf und Ingwer zufügen und ca. 3 Minuten weiterbraten. Fisch, Weißwein und Sahne in die Gemüsepfanne geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und mit dem Reis servieren.

Sauerkraut-Auflauf mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------|-----------------------|
| 500 g | Kartoffeln |
| 2 | Zwiebeln |
| 4 EL | Butterschmalz |
| 400 g | Sauerkraut |
| 125 ml | Weißwein |
| 500 g | Hackfleisch |
| 2-3 TL | Paprikapulver edelsüß |
| 4 EL | Tomatenmark |
| 100 g | Crème fraîche |
| 100 g | Gruyère |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 3 | Pimentkörner |
| Pfeffer, Salz | |
| Fett für die Form | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln etwa 20 Minuten in der Schale garen, dann abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken. 2 EL Butterschmalz in einen Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anbraten. Das Sauerkraut hinzufügen und mit der Gabel auflockern. Den Wein angießen, Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer und Paprika würzen. Das Kraut etwa 15 Minuten abgedeckt garen.

Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch mit den restlichen Zwiebeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer und Paprika abschmecken. Tomatenmark unterrühren. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Sauerkraut, Hackfleisch und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform schichten. Crème fraîche mit der Hälfte des Käses verrühren, mit Pfeffer und Paprika würzen. Über den Auflauf geben. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten den restlichen Käse darüber streuen.

Brasilianisches Minutenfleisch

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------------------------------|
| 800 g | Rinderlende/filet |
| 1 TL | Cayennepfeffer |
| ¼ TL | Nelkenpulver |
| ¼ TL | gemahlene Zimt |
| 1 EL | Rotweinessig |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | kleines Stück Ingwer |
| 1 | Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Minze) |
| 3 EL | Olivöl |
| 1 TL | Tomatenmark |

2 EL Creme double
5 cl Zuckerrohrschnaps
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Pfeffer, Cayennepfeffer, Nelkenpulver, Zimt und Essig verrühren und 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch salzen und portionsweise je 1 Minute scharf braten. Herausnehmen und warm stellen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und anschwitzen. Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten und mit dem Schnaps ablöschen. In den Bratensaft Creme double einrühren. Fleisch und Kräuter in die Sauce geben und kurz darin ziehen lassen.

Garnelenbrötchen

Zutaten für 4 Personen

500 g gekochte Garnelen (Hummerfleisch)
5 EL Mayonnaise
1 TL abgeriebene Zitronenschale
1 TL frisch gehackten Dill
1 Stange Sellerie
4 Baguettebrötchen
½ TL edelsüßes Paprika
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Mayonnaise in einer Schüssel glatt rühren und mit Zitronenschale und Dill mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant würzen.

Selleriestangen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Garnelen klein schneiden und mit der Mayonnaise und dem Sellerie mischen.

Baguettebrötchen durchschneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Brötchen mit der Schnittfläche nach unten in der Pfanne goldgelb rösten.

Die Garnelenmayonnaise auf die Brötchen verteilen und mit etwas Paprikapulver bestreuen.

Kartoffel-Hefeteig-Fladen (Langos)

Zutaten für 8 Stück

300 g mehlig kochende Kartoffeln
40 g frische Hefe
500 g Mehl
500 ml Wasser
1 TL Salz
1 Bund Dill
200 g Schafskäse
250 g saure Sahne
Zucker
Öl

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale kochen. Ausdampfen lassen und schälen. Noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser und

einer Prise Zucker auflösen. Mit Mehl, Salz und dem restlichen Wasser zu einem glatten, elastischen Teig verarbeiten. Abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Dill von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den Schafskäse mit 50 g saure Sahne und der Hälfte des Dills mischen.

In einer Pfanne mit hohem Rand das Öl 5cm hoch einfüllen und erhitzen. Den Teig in 8 Portionen teilen und jedes Teigstück mit den Händen zu einem Fladen ausziehen.

Etwas von der Schafskäsefüllung auf eine Hälfte des Fladens geben, die andere Teighälfte darüber schlagen und die Ränder fest zusammendrücken.

Fladen portionsweise in das heiße Öl legen und ca. 1 Minute backen. Wenden und auf der anderen Seite auch goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der restlichen Sahne, die mit dem restlichen feingehackten Dill gewürzt ist, heiß servieren.

Kartoffelpfannkuchen mit Fisch

Zutaten für 4 Personen (Vorspeise)

500 g Kartoffeln
250 g Kabeljaufilet
1 Zwiebel
3 Eier
2 EL Speisestärke
2 EL fein gehackte Petersilie
150 g saure Sahne
geriebene Muskatnuss
Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und fein reiben. Die Eier mit der Speisestärke verquirlen und unter die Kartoffel-Zwiebel-Mischung verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Petersilie würzen.

Kabeljau waschen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Kartoffelmasse heben.

Etwas Öl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen. Mit einer Schöpfkelle 1/8 der Kartoffelmasse ins heiße Öl geben und flach drücken. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die fertigen Pfannkuchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

Pfannkuchen auf vorgewärmte Teller geben und mit einem Klecks saure Sahne garnieren.

Würzige Schafkäsecreme

Zutaten für 4 Personen

250 g türkischen Feta
200 g türkischer Joghurt
½ TL Sumach
2 EL Olivenöl
1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 frische rote Chilischote
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und unter den Joghurt mischen. Sumach im Olivenöl einweichen und 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alles unter die Käsecreme rühren. Die Käsecreme mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Sumach samt Öl würzen.

Petersilie ohne grobe Stiele fein hacken. Den Dill ebenfalls fein hacken. Die Hälfte der Kräuter unter die Käsecreme ziehen. Die Käsecreme in eine entsprechende Schüssel geben und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten für 6 Personen

| | |
|---------------|-------------------------|
| 1 kg | Möhren |
| 2 | Zwiebel |
| 1 ½ l | Gemüsebrühe |
| 2 EL | Butter |
| 150 ml | Milch |
| 1 TL | frisch gehackten Ingwer |
| 250 g | Joghurt |
| etwas Zucker | |
| Salz, Pfeffer | |
| Petersilie | |

Zubereitung:

Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin andünsten. Dann die Brühe angießen und alles 15 bis 20 Minuten garen.

Ein Drittel der Möhren aus der Suppe nehmen, den Rest pürieren. Milch einrühren und die Suppe mit Zucker, Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Möhrenscheiben wieder in die Suppe geben.

Die Suppe auf Teller verteilen, jeweils einen Klecks Joghurt darauf setzen und mit klein gehackter Petersilie bestreuen.

Möhren-Ingwer-Suppe (2)

Zutaten für 6 Personen

| | |
|---------------|-----------------|
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehe |
| 50 g | frischer Ingwer |
| 1000 g | Möhren |
| 2 EL | Öl |
| 1 ½ l | Gemüsebrühe |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 150 ml | Sahne |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer für schälen und fein würfeln.

Möhren schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 4 Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

Möhren-Ingwer-Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe nochmals aufkochen, Sahne einrühren. Suppe anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Schärfer wird die Möhren-Ingwer-Suppe, wenn eine längs halbierte und entkernte Chilischote mit gekocht wird. Vor dem Pürieren herausnehmen.

Elsässer Flammkuchen

Zutaten für 5 Personen

| | |
|------------------|---------------|
| 250 g | Mehl |
| 1 EL | Olivenöl |
| 125 ml | Wasser |
| 1 TL | Salz |
| 200 g | Crème Fraîche |
| 200 g | Zwiebeln |
| 150 g | Speck |
| etwas süße Sahne | |
| Salz und Pfeffer | |

Zubereitung:

Geben Sie das Mehl und das Salz in eine Rührschüssel und gießen Sie unter Rühren nach und nach das Wasser und Öl dazu.

Kneten Sie den Teig mit den Knethaken Ihres Handrührgerätes solange auf mittlerer Stufe, bis ein glatter Teig entsteht. Sollte der Teig bröselig bleiben, geben Sie noch etwas Wasser dazu. Ist der Teig klebrig, fehlt noch etwas Mehl.

Lassen Sie den Teig eine halbe Stunde ruhen und formen Sie ihn dann mit den Händen zu einem Ball. Sie können den Teig natürlich auch teilen und zwei kleinere Flammkuchen zubereiten, um sie unterschiedlich zu belegen.

Rollen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche mit einem Teigroller ganz dünn aus.

Legen Sie den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Würzen Sie die Crème Fraîche mit Salz und Pfeffer und bestreichen Sie damit den Teig. Sollte Ihre Crème Fraîche etwas zu fest sein, können Sie etwas süße Sahne darunter mischen.

Hacken Sie die Zwiebel oder schneiden Sie sie in feine Halbringe und belegen Sie damit den Flammkuchen. Als nächstes verteilen Sie den gewürfelten Speck gleichmäßig darauf.

Natürlich können Sie Ihren Flammkuchen auch vegetarisch belegen. Lassen Sie den Speck dann einfach weg und nehmen Sie stattdessen eine Handvoll gewürfelte Paprika. In vielen Rezepten wird am Ende noch geriebener Käse auf dem Flammkuchen verteilt. Ein Original Elsässer Flammkuchen kommt ohne Käse aus, aber das bleibt ganz Ihnen überlassen.

Flammkuchen wird relativ kurz bei sehr großer Hitze gebacken. Lassen Sie deshalb den Ofen rechtzeitig auf 250 Grad vorheizen und geben Sie dann das Blech mit dem Flammkuchen hinein. Auf mittlerer Schiene braucht ein großer Flammkuchen etwa 10 Minuten, zwei kleinere entsprechend weniger.

Spundekäs

Zutaten für 4 Personen

250 g Quark (40% Fett)
200 g Schmand
250 g Doppelrahmfrischkäse
1 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
4 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer (zum Abschmecken)

Zubereitung:

Quark, Schmand, Frischkäse zu einer glatten Masse verrühren.
Zwiebeln und Knoblauch ganz fein hacken und zusammen mit dem Paprikapulver gut unter die Quarkmasse rühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mind. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Fränkische Bratwürste

1.

Zutaten

| | |
|----------|------------------------------|
| 1 1/2 kg | Schweineschulter |
| 1 1/2 kg | fettarmer Schweinebauch |
| 60 g | Salz |
| 1 1/2 TL | gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 1 1/2 TL | gemahlener weißer Pfeffer |
| 1 TL | frisch geriebene Muskatnuss |
| 1 TL | Ascorbinsäure /Zitronensaft |
| 1 1/2 | Knoblauchzehe (zerdrückt) |
| 1 TL | Majoran |
| 1 TL | Kümmel |
| 1 TL | Thymian |
| 1 TL | Oregano |

Zubereitung

Das gut gekühlte Fleisch durch die 8-mm Scheibe des Fleischwolfes drehen, alle übrigen Zutaten zufügen und intensiv vermischen. Den Abfüllaufsatz für Würste auf den Fleischwolf montieren. In Schweinedünndärme füllen und Würste von circa 15 cm Länge abdrehen. Tipp: Damit die Bratwürste schön braun werden, wendet man sie vorher noch mal in kalter Milch.

2.

Zutaten

| | |
|--------|------------------------------|
| 500 g | Schweineschulter |
| 500 g | fettarmer Schweinebauch |
| 25 g | Salz |
| 1 TL | (gestr.) gemahlener Pfeffer |
| 1/3 TL | Muskatnuss |
| 1/3 TL | Ascorbinsäure /Zitronensaft |
| 1/2 | Knoblauchzehe; fein gerieben |
| 1/3 TL | Majoran |
| 1/3 TL | Kümmel |
| 1/3 TL | Thymian |
| 1/3 TL | Oregano |

Zubereitung

Das gut gekühlte Fleisch durch die 8-mm Scheibe des Fleischwolfes drehen, alle Zutaten zufügen und intensiv vermischen. Masse in Schweinedünndärme füllen und abdrehen.

3.

Zutaten:

| | |
|--------|-----------------|
| 1,0 kg | Rindfleisch |
| 1,0 kg | Schweinefleisch |
| 2,0 kg | Schweinebauch |

Gewürze je kg Masse:

| | |
|-------|---------------------------|
| 18 g | Kochsalz |
| 2,0 g | gemahlener weißer Pfeffer |
| 0,5 g | Piment |
| 2,0 g | Majoran, gerebelt |
| 0,5 g | Ingwer |

Zubereitung

Das Fleisch wird zusammen mit den Gewürzen durch 5mm Lochscheibe gewolft, danach wird gut durchgemengt und die Masse in Schweinedärme abgefüllt. Man kann die Würste im heißen Wasser für 20 Minuten ziehen, aber nicht kochen.

Thüringer Bratwürste

1.

Zutaten

| | |
|--------------|-------------------------|
| 200 g | Kalbfleisch, mager |
| 200 g | Schweinefleisch, mager |
| 200 g | Schweinefleisch, fett |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 1 Prise | Muskatnuß (oder -blüte) |
| Messerspitze | Kümmel |

Zubereitung

Kalbfleisch durch die feinste Scheibe vom Wolf drehen. Schweinefleisch nach Möglichkeit nicht durch den Wolf drehen, sondern auf einem Hackbrett erbsengroß kleinhacken. Mit Kalbfleisch, Salz, Pfeffer, Muskat - Nuss und gewiegtem Kümmel vermischen. In gewässerten und ausgeschabten Schweinedarm füllen, dabei ist darauf zu achten, dass die Würste lose gestopft werden und ein Teil des Darmes übersteht. In Portionen teilen. Mit Öl bepinseln und auf dem Grill rösten.

2.

Zutaten

| | |
|--------|----------------------------|
| 600 g | Schweineschulter (mager) |
| 400 g | Schweinebauch (fett) |
| 20 g | Salz |
| 1 TL | weißer, gemahlener Pfeffer |
| 1 TL | Kümmel |
| 1 | kleines Ei |
| 100 ml | Milch |

Zubereitung

Fleisch durch die 8-mm-Scheibe drehen. Die gekühlte Milch, das Ei und die Gewürze dazugeben. Alles gut vermengen. In Schweinedünndärme füllen und etwa 20 cm lange Würste abdrehen.

3.

Zutaten

| | |
|--------|------------------------------|
| 1 kg | Schweineschulterfleisch |
| 100 g | Zwiebel, fein gehackt |
| 2 | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| 100 ml | Milch in Würfel gefroren |
| 15 g | Salz |
| 1 TL | frisch gemahlener Pfeffer |
| 1 EL | gerebelter Majoran |
| 1/2 TL | Macis |
| 1/2 TL | Koriander, zerstoßen |

Zubereitung

Das gut gekühlte Fleisch (leicht frosten) und die Milchwürfel durch die grobe Scheibe drehen. Die Gewürze und die restlichen Zutaten dazugeben. Alles gut vermengen/emulgieren. Das Fleisch muss binden. Durch die mittelfeine Scheibe drehen (5-6 mm). In Schweinedünndärme (30 Kaliber) oder Schafsdärme (28 Kaliber) füllen und handlange Würste abdrehen. Auf dem Grill langsam rösten und servieren oder einfrieren. Notes: Es geht auch mit Eiswürfeln und einer handvoll Milchpulver. Die Schulter muss 70% mager und 30% Fett sein.

Bayerische Bratwürste

Nürnberger Rostbratwürstchen

Zutaten:

2 kg Rindfleisch
3,5 kg Schweinebauch

Gewürze je kg Masse

18 g Kochsalz
3,0 g gemahlener weißer Pfeffer
0,5 g Ingwer
0,5g Mazis
2,0 g Majoran

Zubereitung

Das Material wird mit den Gewürzen und Zutaten gut vermengt und durch 3mm Lochscheibe gewolft, gut durchgeknetet und in Saitlinge abgefüllt. Davon werden Würstchen von etwa 10 – 12 cm Länge abgedreht. Man kann Brät mit Kutter herstellen dann werden Würstchen schön zart.

Münchener Bratwurst

Zutaten

3,5 kg Kalbfleisch (warmes)
1,5 kg magerer Schweinebauch

Gewürze je kg Masse

20 g Salz
3,0 g Pfeffer
1,0 g Ingwer
0,5 g Mazis
1,0 g geriebene Zitronenschale

Zubereitung

Das Kalbfleisch wird durch die feine Lochscheibe, der Schweinebauch durch 8mm Lochscheibe gewolft. Danach wird die gesamte Masse gewürzt, miteinander vermengt und luftfrei in Saitlinge abgefüllt.

Bayerische Bratwürste

Zutaten

1 1/2 kg Schweineschulter, ausgelöst
400 g Kutterfleisch
200 ml Eiswasser
3 Knoblauchzehen gepresst
40 g Salz
4 g Pfeffer, gemahlen
1 EL Majoran
2 Eiweiß
1 EL Petersilie, gehackt

Etwas Zitronenschale, gerieben

Zubereitung

Zutaten für ca. 12 bis 15 Würste (kommt aber wahrscheinlich auf die Größe drauf an, aber darüber

schweigt sich das Buch aus - es gibt ja Bratwürste zwischen 10 und 20 cm)

Ein Drittel des Schweinefleisches in kleine Stücke schneiden, durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen und in der Küchenmaschine unter Zugabe von 20 g Salz, Knoblauch, rohem Eiweiß und eiskaltem Wasser fein Cuttern bzw. zu einer feinen, cremigen Masse mixen oder fein pürieren.

Restliches Schweinefleisch und Speck ebenfalls in kleine Stücke schneiden und durch die gröbere Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Grobe und feine Masse mit sämtlichen Gewürzen und dem restlichen Salz gut miteinander vermengen, so dass eine geschmeidige Masse entsteht.

Fertige Bratwurstmasse in die Schweinsdärme oder Schafsaitleinge füllen und ja nach gewünschter Größe abdrehen.

Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen

250 g 20% Quark
250 g 40% Quark
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
4 Schalotten oder 1 Zwiebel
etwas Sahne und Milch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Quark mit etwas Sahne und Milch in eine Schüssel geben und gut verrühren. Kräuter, Knoblauch und Schalotten klein schneiden und in den Quark untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt zu Pellkartoffeln, als Brotaufstrich und als Dip zu Gemüse.

Zwiebelkuchen (2)

Zutaten für 2-3 Personen

Teig

250 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
120 ml Milch
3 EL Butter
1 TL Salz
½ TL Zucker

Belag

750 g Zwiebeln
250 g durchwachsener Speck
300 g Crème Fraîche
3 Eier
120 ml Milch
Kümmel
Muskatnuss
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Mehl, Hefe, Milch und Zucker in einer Schüssel vermengen und den Teig abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend Butter und Salz hinzu geben und den Teig nochmals kräftig durchkneten und weitere 15 Minuten ruhen lassen.

Den durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe oder Streifen schneiden. Speck zunächst in einer Pfanne erhitzen und nach 2-3 Minuten die Zwiebeln dazugeben und unter häufigem Wenden glasig anschwitzen. Kümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben, abschmecken und die Masse abkühlen lassen. In einer Schüssel Milch, Eier und Crème Fraîche vermischen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Fläche mit Hilfe eines Nudelholzes ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig auflegen. Die Zwiebel-Speck-Masse zuerst auf den Teig aufbringen, dann die Crème Fraîche Masse. Im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. 35 Minuten backen.

Elsässer Flammkuchen

Zutaten für 2-3 Personen

| | |
|--------|---------------|
| 250 g | Mehl |
| 1 EL | Olivenöl |
| 125 ml | Wasser |
| 1 TL | Salz |
| 200 g | Crème Fraîche |
| 200 g | Zwiebeln |
| 150 g | Speck |

etwas süße Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Geben Sie das Mehl und das Salz in eine Rührschüssel und gießen Sie unter Rühren nach und nach das Wasser und Öl dazu. Kneten Sie den Teig mit den Knethaken Ihres Handrührgerätes solange auf mittlerer Stufe, bis ein glatter Teig entsteht. Sollte der Teig bröselig bleiben, geben Sie noch etwas Wasser dazu. Ist der Teig klebrig, fehlt noch etwas Mehl. Lassen Sie den Teig eine halbe Stunde ruhen und formen Sie ihn dann mit den Händen zu einem Ball. Sie können den Teig natürlich auch teilen und zwei kleinere Flammkuchen zubereiten, um sie unterschiedlich zu belegen. Rollen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche mit einem Teigroller ganz dünn aus. Legen Sie den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Würzen Sie die Crème Fraîche mit Salz und Pfeffer und bestreichen Sie damit den Teig. Sollte Ihre Crème Fraîche etwas zu fest sein, können Sie etwas süße Sahne darunter mischen. Hacken Sie die Zwiebel oder schneiden Sie sie in feine Halbringe und belegen Sie damit den Flammkuchen. Als nächstes verteilen Sie den gewürfelten Speck gleichmäßig darauf. Natürlich können Sie Ihren Flammkuchen auch vegetarisch belegen. Lassen Sie den Speck dann einfach weg und nehmen Sie stattdessen eine Handvoll gewürfelte Paprika. In vielen Rezepten wird am Ende noch geriebener Käse auf dem Flammkuchen verteilt. Ein Original Elsässer Flammkuchen kommt ohne Käse aus, aber das bleibt ganz Ihnen überlassen. Flammkuchen wird relativ kurz bei sehr großer Hitze gebacken. Lassen Sie deshalb den Ofen rechtzeitig auf 250 Grad vorheizen und geben Sie dann das Blech mit dem Flammkuchen hinein. Auf mittlerer Schiene braucht ein

großer Flammkuchen etwa 10 Minuten, zwei kleinere entsprechend weniger.

Elsässer Flammkuchen (2)

Zutaten für 5 Flammkuchen

| | |
|-----------|--------------------------------|
| 500 g | Mehl |
| 1 Tütchen | Trockenhefe |
| 280 ml | lauwarmes Wasser |
| 3 1/2 EL | Olivenöl |
| 200 g | geräucherten feine Speckwürfel |
| 4 | große rote Zwiebeln |
| 1 1/2 | Becher saure Sahne |
| 1 | Becher süße Sahne |

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Mehl, Hefe und etwas Salz vermengen. Dann Wasser und Öl hinzugeben und zu einem homogenen Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Zwiebeln schälen, in der Mitte durchschneiden und dann sehr feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel werden süße Sahne und saure Sahne vermischt und mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Backofen vorheizen auf 220°, Umluft. Arbeitsfläche bemehlen. Bisschen Mehl über den fertigen Teig geben, aus der Schüssel holen und kräftig durchkneten. Teig in 5 gleichgroße Stücke aufteilen. Jedes Stück mit dem Nudelholz ganz fein ausrollen. Teig und Arbeitsfläche immer wieder bemehlen, sodass nichts kleben bleibt. Backpapier auf einem Backblech auslegen und zunächst mit 1/5 der Sahnemischung gleichmäßig bestreichen. 1/5 des Specks und der Zwiebeln gut über dem Teigfladen verteilen. Den Flammkuchen in Ofen ca. 10 -15 Minuten backen. Wenn der Rand bräunlich wird, ist in der Regel der Flammkuchen fertig.

Forelle gebraten

Zutaten für 2 Personen

| | |
|----------|--------------------------|
| 2 | frische Forellen |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 2 Zweige | Thymian |
| 2 | Biozitrone |
| 1 EL | Butter |
| 4 EL | Olivenöl |
| 4 | Knoblauchzehen, geschält |
| 2 EL | Mehl |

Fleur de sel

Zubereitung:

Forellen waschen und trocken tupfen. Das Innere des Bauches mit Zitronensaft beträufeln. Eine Zitrone in feine Scheiben schneiden und mit je 2 Knoblauchzehen in den Bauchraum geben. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken tupfen und je einen Zweig in jede Forelle geben. Fische leicht salzen und in Mehl wälzen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellen hineingeben. Die Temperatur herunterschalten und die Forellen leicht goldgelb braten. Die Forellen immer wieder mit dem Bratensud beträufeln.

Geschnetzeltes a la Stroganoff

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|-----------------------|
| 300 g | Champignons |
| 1 Glas | Gewürzgurken (~700ml) |
| 2 | Zwiebeln |
| 800 g | Schweinefilet |
| 250 ml | Gemüsebrühe |
| 200 g | Sahne |
| 200 g | saure Sahne |
| 3 EL | Öl |
| 4 Stiele | Thymian |
| 1-2 TL | Mehl |
| 2 TL | Senf |
| 1 EL | Butter |
| Currypulver | |
| Zitronensaft | |
| Salz, Pfeffer | |
| 600 g | frische Spätzle |

Zubereitung:

Die Champignons säubern. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Schweinefilet in Streifen schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch portionsweise scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Champignons darin 3-4 Minuten scharf anbraten. Zwiebeln die letzte Minute mitbraten. Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen von 2 Stielen abzupfen und grob hacken. Pilze mit Mehl bestäuben, kurz anrösten, dann mit Brühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen, dann Senf, Sahne, Thymian und saure Sahne zugeben. Soße mit Salz, Pfeffer, etwas Curry und Zitronensaft abschmecken und 2-3 Minuten köcheln lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin leicht braten. Das warmgehaltene Fleisch und die Gurken zu den Pilzen geben. Geschnetzeltes in einer Schale anrichten und mit Thymian garnieren.

Langos 1

Zutaten für ca. 10 Personen:

| | |
|--------|----------------------|
| 1,5 kg | glattes Mehl |
| 5-6 | mittl. Kartoffel () |
| 1 EL | Öl |
| 1 | Ei |
| 1-1,5 | Würfel Hefe (42-63g) |
| 1 TL | Kristallzucker |
| 1 l | Milch (lauwarm) |

reichlich Öl zum Ausbacken, Langos sollen schwimmen

Zubereitung:

Milch handwarm machen. Eine Tasse davon mit der zerbröselten Hefe, dem Zucker und 1 EL Mehl vermischen. Zudecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Inzwischen das Mehl, die gekochten, geschälten, zerdrückten und ausgekühlten Kartoffeln, das Öl, das Ei in einer Schüssel vermischen. Wenn das Dampferl aufgegangen ist, dazugeben, gut vermengen und so viel Milch dazugeben, dass ein mittelfester Teig entsteht. Der Teig soll sich von der Schüsselwand bzw. vom Arbeitsbrett lösen. Noch besser erkennbar, wenn sich einzelne Blasen bemerkbar machen. Leicht mit Mehl bestäuben, zudecken und je nach

Temperatur 3/4 bis 1 Stunde aufgehen lassen. Teig dann nochmals kurz durchkneten und etwa 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Den Teig dann mit einem öligen Löffel und öligen Handflächen portionieren und zu Fladen auseinanderziehen (nicht zu groß) oder den Teig in 2-3 Portionen teilen, den Teig auf ca. 1/2 cm auswalken, portionieren und wieder 10 Minuten gehen lassen. Die portionierten Fladen in heißem Öl (heiß ist es wenn es auf der Oberfläche fließend erscheint) schwimmend ausbacken. Mit Küchenpapier abtupfen, mit Salz und je nach Geschmack mit Knoblauch oder Sauerrahm oder Creme Fraiche mit Kräutern oder Käse servieren. Die Langos sollen etwas Farbe bekommen aber nicht schwarz werden. Je nach Geschmack eher flaumig (durch die Kartoffel) oder knusprig (eher dunkler).

Langos 2

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|--|
| 2 | mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln |
| 400 g | Mehl |
| 30 g | frische Hefe |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | Zucker |

Reichlich 400 ml lauwarme Milch
Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Zubereitung der Langos ist eigentlich ganz einfach und so geht sie: Kartoffeln kochen, abseihen, warm halten. In einer kleinen, halben Kaffeetasse voll lauwarmer Milch, die frische Hefe zusammen mit 1 TL Zucker glatt rühren. Eine Spur Mehl darüber geben und ca. 10 Minuten zum Gären stehen lassen. In der Zwischenzeit Mehl in eine ausreichend große Schüssel geben, in der Mitte mit der Hand eine Mulde eindrücken. Die warmen Kartoffeln schälen, entweder durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei verstampfen. Diesen Kartoffelbrei zum Mehl in die Mulde geben. Den inzwischen gegärten Hefebrei aus der Tasse ebenfalls in die Mulde zum Mehl und den Kartoffeln geben. Etwa 400 ml Milch lauwarm erwärmen und gut 1 TL Salz darin auflösen. Mit Hilfe der Knethaken vom elektrischen Handrührgerät zusammen mit der lauwarmen Milch einen geschmeidigen Teig kneten, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst, und ein nicht zu fester, glatter, Teigklumpen entsteht. Diesen ringsum mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen. In einer Bratpfanne mit etwas höherem Rand reichlich Öl, fast 2 Finger hoch, einfüllen. Vom einmal aufgegangenem Teig jeweils ein Stück Teig abreißen, diesen zusammen mit einer Spur Mehl mit den Händen zu einem etwa handtellergroßen Fladen, ca. 1 cm hoch, formen. Diese Fladen im erhitzten Öl auf beiden Seiten knusprig, hellbraun ausbacken. Dabei ist darauf zu achten, dass das Öl nicht zu heiß wird, sonst wird der Langos sofort dunkel. Herausheben, gut abtropfen lassen oder auf eine Lage Küchenpapier zum Entfetten legen und warm halten bis alle Langos fertig gebacken sind. Dazu serviert man in einer Schüssel gut verrührte saure Sahne, welche mit einer Spur Knoblauch, etwas Salz und

eventuell frischen Kräutern vermischt wurde.
Die oben angegebenen Mengen reichen für ca. 16 - 17 Stück mittelgroße Lángos.

Tipp:

Die Langos kann man, je nach Geschmack, auch füllen. Dazu die Teigfladen beim Formen etwas dicker lassen. In die Mitte von jedem Stück etwas Schafskäse oder klein gewürfelte Schinken geben, einmal zusammen klappen und sofort im heißen Öl, wie oben beschrieben, auf beiden Seiten ausbacken, und warm servieren.

Aber auch dazu sollte man etwas saure Sahne, die mit Knoblauch und Salz gewürzt ist, servieren.

Langos 3

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------------------|----------------------------|
| 150 g | mehlig kochende Kartoffeln |
| 30 g | frische Hefe |
| 400 ml | Milch |
| 3 EL | Puderzucker |
| 400 g | Mehl (Instant) |
| 50 ml | Öl |
| Salz | |
| Öl zum Ausbacken | |

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale kochen. Die Hefe in 100ml lauwarmen und in gezuckerter Milch (Puderzucker) auflösen und 10 Minuten an einen warmen Ort gehen lassen. Die Kartoffeln pellen und noch warm stampfen. Das Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Vertiefung formen und die Hefe mit der Milch hineingießen. Die warmen Kartoffeln und das Öl zugeben und mit der restlichen lauwarmen, leicht gesalzenen Milch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Dünn mit Mehl bestreuen und mit einem Küchentuch abgedeckt an einem mäßig warmen Ort etwa 1 Stunde bis zu doppelter Größe aufgehen lassen. Eine Pfanne etwa 6 cm hoch mit Öl füllen. Von dem aufgegangenen Teig ein Stück abreißen, zu einem etwa 2 cm dicken Fladen formen und in das heiße Öl legen. In der offenen Pfanne goldgelb backen, dann vorsichtig wenden und die andere Seite knusprig backen. Salzen und heiß verzehren. Wer mag kann seinen Fladen variieren:

Knoblauch und saure Sahne:

Saure Sahne glatt rühren und mit Salz und durchgepresstem Knoblauch und frischen Kräutern würzen.

Edamer und Zwiebeln:

Saure Sahne glatt rühren und mit Salz und durchgepresstem Knoblauch würzen. Langos noch heiß mit grob geriebenem Edamer bestreuen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und darüber verteilen. Saure Sahne darüber träufeln und mit Paprikapulver würzen.

Dill und Schafskäse:

Den Fladen etwas dicker formen. In der Mitte ein walnussgroßes, mit feingehackten frische Dill gewürzten Stück Schafskäse zerbröseln. Den Fladen zuklappen und ausbacken.

Schinken:

Gekochten Schinken durch den Wolf drehen und mit saurer Sahne zu einer cremigen Masse verarbeiten. 1-2 TL auf die Mitte des Fladens geben. Den Fladen zuklappen und ausbacken.

Rehrückenfilet mit Pfifferlingrahmsauce

Zutaten für 6 Personen:

| | |
|--------------------|----------------------|
| 1,5 kg | Rehrückenfilet |
| 300 ml | Rotwein |
| 300 ml | Portwein |
| 3 | Lorbeerblätter |
| 10 | Wacholderbeeren |
| 2 TL | Piment, ganze Körner |
| 2 TL | Pfefferkörner |
| 4 | Thymianzweige |
| 100 g | Butterschmalz |
| 300 ml | Wildfond |
| 500 g | Pfifferlinge |
| 200 ml | Sahne |
| evtl. Saucenbinder | |

Zubereitung:

Den Rehrücken auslösen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ein geeignetes Gefäß geben. Rot- und Portwein darüber gießen. Die Lorbeerblätter zerkleinern und die Wacholderbeeren, die Piment- und Pfefferkörner sowie die Thymianzweige hinzufügen.

Das Filet zugedeckt 8 Stunden marinieren lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz rundum anbraten, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15 Minuten braten.

Inzwischen den Bratensatz in der Pfanne mit der Marinade ablöschen, aufkochen lassen und die Flüssigkeit in einen Topf geben. Den Wildfond zufügen und bei starker Hitze reduzieren. In der Zeit die Pfifferlinge putzen.

Den Fond durch ein Sieb gießen und wieder in den Topf geben. Die Sahne zufügen, nochmals kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf die Sauce binden. Die Pilze hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten gar ziehen lassen.

Das Rehrückenfilet aus dem Ofen nehmen, in Alufolie verpackt 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit der Pfifferlingsauce anrichten.

Klöse, Salat und Preiselbeeren dazu reichen.

Wildgulasch in Thymiansahne

Zutaten für 7 Personen:

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 1,8 kg | gemischtes Wildgulaschfleisch |
| 150 g | durchwachsener Speck |
| 5 | Zwiebeln |
| 4 EL | Öl |
| 2 Bund | Suppengrün |
| 4 EL | Mehl |
| 500 ml | Rotwein |
| 1 l | Wildfond |
| 2 Bund | Thymian |
| 4 EL | Preiselbeeren |
| 4 EL | scharfen Senf |
| 500 ml | Sahne |
| Salz, Pfeffer | |
| Speisestärke | |

Zubereitung:

Öl in einen großen Topf erhitzen und den kleingewürfelten Speck darin glasig anschwitzen. Wildfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, fein

würfeln. Suppengemüse putzen, waschen und in Würfel schneiden. Das Fleisch zum Speck geben und rundherum anbraten. Die Zwiebeln in einem separaten Topf kurz anschwitzen. Das Suppengemüse dazugeben und anrösten. Mit Rotwein ablöschen und mit heißem Wildfond auffüllen. Thymian verlesen, waschen und fein hacken und zum Gulasch geben.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Preiselbeeren und den scharfen Senf unterrühren.
Bei mittlerer Hitze ca. 50 Minuten köcheln lassen. Die geschlagene Sahne unterziehen. Nicht mehr kochen lassen. Eventuell mit etwas Speisestärke nachbinden.

ist. Zum Schluss nochmals abschmecken und bei Bedarf mit Soßenbinder eindicken.

Wildgulasch 1

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------------|---------------------|
| 1 kg | Wildgulaschfleisch |
| 500 g | Champignons |
| 200 ml | Wildfond |
| 200 ml | Schmand |
| 200 ml | Sahne |
| 2 EL | Öl |
| 3 EL | Soßenbinder, dunkel |
| Salz, Pfeffer | |
| Wildgewürz | |

Zubereitung:

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Panne erhitzen und das Fleisch portionsweise kräftig anbraten.
Anschließend mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz würzen. Das Fleisch in eine ausreichend großen Auflaufform geben. Die Champignons im Bratöl kurz anbraten und zum Fleisch geben.
Schmand, süße Sahne und Wildfond ins Bratöl geben und aufkochen. Mit Soßenbinder Binden. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und über das Fleisch geben. In vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20 Minuten backen.

Wildgulasch 2

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------------|--------------------|
| 1 kg | Wildgulaschfleisch |
| 250 ml | Rotwein |
| 400 ml | Wildfond |
| 2 | große Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Pck. | Suppengemüse |
| 1 EL | Senf |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 3 EL | Tomatenmark |
| Salz, Pfeffer | |
| Soßenbinder | |
| Olivenöl | |

Zubereitung:

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in Olivenöl scharf anbraten. Zwiebeln, Suppengemüse und Knoblauch kleingeschnitten dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Senf und das Tomatenmark dazugeben und kurz mit rösten. Mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Den Wildfond dazugeben. Zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch weich

Nachtrag für 2013

Rotbarschfilet mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|----------------------|-----------------------------------|
| 1000 g | Rotbarschfilet |
| 500 g | Champignons |
| 200 g | Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern |
| 3 EL | Butter |
| 4 EL | Sahne |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Eigelb |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Petersilie |
| Saft einer ½ Zitrone | |
| Salz, Pfeffer | |
| Butter | |

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Mit etwa der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Den Backofen auf 220° vorheizen.

Butter in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Pilze kurz mit dünsten.

Petersilie waschen, gut abtropfen, zupfen und fein hacken. Mit dem Frischkäse und der Sahne unter die Pilze rühren. Knoblauch schälen und dazu pressen, alles kurz aufkochen lassen.

Die Pilze mit Salz, Pfeffer und etwa 1 TL Zitronensaft abschmecken. Abkühlen lassen. Das Eigelb verquirlen und unter die Sahne ziehen.

Den Fisch abspülen und trockentupfen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Eine feuerfeste Form einfetten. Den Fisch hineinlegen und die Pilzsauce darauf verteilen. Im Backofen (Mitte) etwa 10 Minuten garen. Dann im ausgeschalteten Backofen noch etwa 5 Minuten nachziehen lassen.

Hähnchen –Nudel-Pfanne

Zutaten für 5-6 Personen:

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| 1,2 kg | Hähnchenbrustfilet |
| 4 | mittelgroße Schalotten |
| 2 EL | klein geschnittener frischer Estragon |
| ½ TL | Chilipulver |
| 1 TL | getrockneter Thymian |
| 4 EL | Butterschmalz |
| 500 ml | Geflügelfond |
| 125 g | Crème fraîche |
| 200 g | Sahne |
| 2 EL | Senf |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen portionsweise darin bei starker Hitze unter Rühren rundherum anbraten. Schalotten; Thymian und Estragon dazugeben und kurz mit braten.

Den Fond, die Crème fraîche und die Sahne hinzufügen und leicht einkochen lassen. Die Sauce mit dem Chili, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln kochen, abgießen und anschließend in die Hühnerpfanne geben und ca. 5 – 8 Minuten unter öfterem Rühren mit köcheln lassen.

Indische Lammspieße

Zutaten für 6 Spieße:

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| 500 g | Lammschneidfleisch |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | kleines Stück Ingwer |
| 1 | frische grüne Chilischote |
| 1 | Bund Koriander |
| 2 EL | Cashewkerne |
| ½ TL | geriebene Muskatnuss |
| 1 Msp. | gemahlener Kardamom |
| 1 TL | Garam Masala |
| 1 | Ei |
| 2 EL | Erdnussöl |
| 3 EL | Ghee (oder Butterschmalz) |
| Salz, Pfeffer | |
| Holz- oder Bambusspieße | |

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und klein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Cashewkerne im Mörser zerreiben. Alles mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kardamom und Garam Masala würzen. Ei und Öl zufügen und zu einem glatten Fleischteig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

Die Holz- oder Bambusspieße wässern. Fleischteig in 6 gleiche Portionen teilen und zu Bällchen formen. Ein Bällchen in die angefeuchtete Hand nehmen, einen Spieß durchstecken und den Fleischteig am Spieß entlang länglich (15 cm) formen.

Ghee in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin 8-10 Minuten knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rinderfilet mit Frühlingszwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--------------------------|
| 800 g | Rinderfilet |
| 6 TL | Maisstärke |
| 2 | Eiweiß |
| 6 EL | Sesamöl |
| 4 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 2 EL | Sherry |
| 2 EL | dunkle Sojasauce |
| 2 EL | helle Sojasauce |
| 500 ml | Erdnussöl |
| 4 EL | fein gehackte Petersilie |
| Salz | |

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Maisstärke mit dem Eiweiß und dem Sesamöl vermischen und das Fleisch darin 30 Minuten marinieren.

Frühlingszwiebeln putzen und mit einem Teil des Grüns in 3 cm lange Stücke schneiden. Danach ½ TL Salz mit dem Sherry und den beiden Sojasaucen verrühren.

Das Erdnussöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade heben und im heißen Öl bei großer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten braten. Aus dem Wok heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl bis auf einen kleinen Rest abgießen. Die Frühlingszwiebeln im restlichen Öl unter Rühren 1 Minute braten. Sherry-Sojasauce und das Fleisch zufügen und unter Rühren 1 Minute braten. Beim Servieren mit Petersilie bestreuen.

Seelachs mit Dill-Champignons

Zutaten für 6 Personen:

| | |
|---------------|---------------|
| 1500 g | Seelachsfilet |
| 750 g | Champignons |
| 400 g | Butter |
| 3 | Zwiebeln |
| 2 Bund | Dill |
| 3 TL | Zitronensaft |
| Mehl | |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Den Seelachs waschen und in große portionsgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Den Dill waschen, gut abtropfen, zupfen und grob hacken. Die Champignons putzen und vierteln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. 70 g Butter in einer Pfanne erhitzen und den zuvor in Mehl gewendeten Seelachs darin von beiden Seiten jeweils 5 Minuten braten. In einer weiteren Pfanne ebenfalls 75 g Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Champignons dazugeben und des öfters durch schwenken. Die Champignons gut mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Butter dazugeben und heiß werden lassen. Kurz vor dem Servieren den gehackten Dill zufügen. Den Seelachs auf den Teller geben, mit den Champignons bestreuen und mit reichlich zerlassener Butter überziehen.

Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln oder Nudeln.

Tahiti-Hähnchen-Garnelen-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--------------------------|
| 350 g | Garnelen, roh, geschält |
| 750 g | Hähnchenbrust ohne Haut |
| 6 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Stück Ingwer |
| 5 EL | Öl |
| 3 | Tomaten |
| 2 | Chilischoten |
| 2 | große reife Mangos |
| 2 TL | Zucker |
| 1 TL | Currypulver |
| 2 EL | Sherryessig |
| ½ l | Hühnerbrühe |
| 1 | Vanilleschote |
| 4 | Frühlingszwiebeln |
| 4 EL | Cashewkerne |
| 2 Msp. | Cayennepfeffer |
| 5 | Tropfen Angostura-Bitter |
| Salz | |

Zubereitung:

Garnelen und Fleisch waschen und trockentupfen. Fleisch in Scheiben schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein hacken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und klein schneiden.

In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen und nacheinander Fleisch und Garnelen bei großer Hitze jeweils unter Rühren anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chilischoten darin andünsten. Mit Zucker und Currypulver überstäuben. Leicht karamellisieren lassen. Essig und Hühnerbrühe abgießen. Aufkochen, aufgeschlitzte Vanilleschote zufügen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und kacken. Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Angostura abschmecken. Fleisch und Garnelen in die Pfanne geben und unter die Sauce mischen. Zugedeckt 3 Minuten gar ziehen lassen. Vanilleschote entfernen. Vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln und Cashewkernen bestreuen.

Frikadellen in Biersauce

Zutaten für 6 Personen

| | |
|---------|-------------------------|
| 2 | Scheiben Weißbrot |
| 2 | Zwiebeln |
| 500 g | Schweinehack |
| 500 g | Kalbshack |
| 1 EL | feingerebelter Thymian |
| 1 EL | feingehackte Petersilie |
| 2 | Eier |
| 1 Prise | Muskat |
| 70 g | Butter |
| 2 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 EL | Mehl |
| 1 l | Bier |
| | schwarzer Pfeffer |
| | Salz |

Zubereitung:

Das Brot in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und mit Hackfleisch, Thymian, Petersilie, Eiern, Muskat, Salz und Pfeffer mischen. Aus dem Fleischteig große runde Frikadellen formen. 50 g Butter in einem Bräter erhitzen und die Frikadellen darin rundum anbräunen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken und mit der restlichen Butter in einer Pfanne andünsten. Mit Mehl bestäuben und mir Salz und Pfeffer würzen. Das Bier angießen und aufkochen lassen.

Sobald die Frikadellen gebräunt sind, die Biersauce angießen und 30 Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Frikadellen dabei mehrmals wenden. In der Sauce servieren und Pommes frites dazu reichen.

Hähnchen auf jamaikanische Art

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|----------------------------------|
| 1200 g | Hähnchen |
| 1 | Zwiebel |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 | kleine rote Paprikaschote |
| 1 | kleine grüne Paprikaschote |
| 4 cm | frischen Ingwer |
| 125 ml | Hühnerbrühe |
| 6 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Maisstärke |
| 2 EL | braunen Rohrzucker |
| 100 g | gegarte Maiskörner |
| Salz | |
| | frisch gemahlener weißer Pfeffer |

Zubereitung:

Das Hähnchen in 8 Teile zerlegen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln würfeln und die Knoblauchzehen zerdrücken. Die Paprikaschoten aufschneiden. Zwischenwände und Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenteile waschen, trocken tupfen und die Stücke mit Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in einen Bräter geben. Die Hälfte der Hühnerbrühe und der Sojasauce angießen, abdecken und in den Backofen für etwa 20 Minuten stellen. Danach ohne Deckel weitere 10 Minuten braten. Die restliche Hühnerbrühe mit Maisstärke, restlicher Sojasauce und braunem Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Bräter zu den Hähnchenteilen gießen. Die Maiskörner zufügen. Nochmals etwa 20 Minuten garen.

Jansson's Versuchung

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------------|---|
| 1 kg | geschälte mittelgroße Kartoffeln |
| 2 | Dosen Anchovisfilets in Öl |
| 5 | geschälte und in dünne Scheiben geschnittene Zwiebeln |
| ½ l | Sahne |
| 2-3 EL | Semmelbrösel |
| Butter | |
| weißer Pfeffer | |
| Salz | |

Zubereitung:

Die Kartoffeln in dünne Stifte schneiden. Die Anchovis abtropfen lassen (das Öl aufbewahren) und zerkleinern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Kartoffeln, Zwiebeln und Anchovis schichten. Mit einer Schicht Kartoffeln abschließen. Jede Schicht mit weißem Pfeffer würzen. Mit etwas Anchovisöl beträufeln und die Sahne zugießen. Letzte Kartoffelschicht mit Semmelbrösel und Butterflöckchen belegen. Etwa 60 Minuten zugedeckt in Ofen backen, in der letzten Viertelstunde der Backzeit den Deckel abnehmen.

Schweinekoteletts in Alufolie

Zutaten für 2 Personen

| | |
|----------------|------------------------|
| 2 | Schweinekoteletts |
| 100 g | gekochter Schinken |
| 20 g | Butter |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 150 g | Champignons |
| 1 | Tomate |
| 1 TL | feingerebelter Thymian |
| weißer Pfeffer | |
| Salz | |

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Fettrand der Koteletts abschneiden und mit dem Schinken fein hacken. In Butter kurz anbraten. Zwiebel, Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomate enthäuten und entkernen. Die Gemüse mit dem Thymian zu der Schinkenmischung geben, andünsten und würzen. Die Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Koteletts in der heißen Pfanne von beiden Seiten nur kurz anbraten. Für jedes Kotelett einen Bogen Alufolie ausbreiten. Das Kotelett darauf legen und mit der Hälfte der Gemüse-Schinken-Mischung bedecken und in die Folie wickeln. Im Backofen auf den Rost legen und ca. 18 Minuten garen. In der Folie servieren

Schmortopf

Zutaten für 6-8 Personen

| | |
|-------------------|-------------------------|
| 1 kg | Kalbsnuß |
| 1 kg | mageres Schweinefleisch |
| 50 g | Butter |
| 500 g | Zwiebeln |
| 1 Prise | Muskat |
| 1 EL | Mehl |
| 1 EL | feingerebelter Thymian |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 Fl. | Braunbier |
| schwarzer Pfeffer | |
| Salz | |

Zubereitung:

Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Zwiebel schälen, vierteln und mit dem Fleischwürfeln in der Butter anbraten. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und das Bier angießen. Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und 60 Minuten abgedeckt schmoren lassen. Die Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden, zu dem Fleisch geben und alles noch 20-30 Minuten garen.

Spargel in Orangen-Kumquatsauce

Zutaten für 2 Personen

| | |
|-------|----------------|
| 500 g | grüner Spargel |
| Salz | |
| 1 TL | Zucker |
| 1 EL | Butter |

Sauce

| | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1/8 l | Orangensaft von 1-2 Orangen |
| 3-4 | Kumquats |
| 1/8 l | Sahne |
| 2 EL | Spargelbrühe |
| 1/2 TL | milder Senf |
| Salz | |
| frisch gemahlener weißer Pfeffer | |

Zubereitung:

Den Spargel schälen. Wasser zum Kochen bringen. Salz, Zucker und Butter zufügen und den Spargel darin bissfest kochen.

Inzwischen die Orangen auspressen. Es sollte 1/8 Liter Saft ergeben. Die Kumquats waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Orangensaft und Kumquats etwa 5 Minuten kochen lassen. Sahne und Spargelbrühe angießen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce sollte nicht zu dünnflüssig sein, andernfalls noch etwas einkochen lassen.

Den fertigen Spargel abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.

Dazu passen neue Kartoffeln und roher oder gekochter Schinken.

Curry-Gemüse-Hähnchen

Zutaten für 6 Personen:

| | |
|----------------------|--------------------------|
| 1,2 kg | Hähnchenbrust |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 200 g | Kichererbsen |
| 400 g | TK Erbsen |
| 4 | mittelgroße Möhren |
| 200 ml | Sahne |
| 2 | große Kartoffeln |
| 4 TL | Hühnerbrühe (Instant) |
| 3 TL | gehäuft Curry |
| 1 TL | gem. Koriander |
| 2 TL | Paprika scharf |
| 4 | getrocknete Chilischoten |
| 1 EL | frisch geriebener Ingwer |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| Salz, Cayennepfeffer | |
| Butterschmalz | |

Zubereitung:

Kartoffeln kochen und anschließend würfeln. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und in heißem Butterschmalz anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit Kokosmilch aufgießen. Die Hühnerbrühe in einen 1/2 Liter heißem Wasser auflösen und dazugeben. Die Gewürze einrühren und abschmecken. Sahne und Ingwer dazugeben und einmal aufkochen lassen. (Wer keine entsprechend große Pfanne hat, kann auch das weitere Kochen in einem Topf vornehmen.)

Das Hähnchenfleisch, die Kartoffelwürfel, die Kichererbsen, die aufgetauten TK Erbsen und die in dünne Scheiben geschnittenen Möhren in die Soße geben. Alles etwa 15 - 20 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben. Nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen. Als Beilage eignet sich Langkornreis.

Schweinefleisch mit Krabben

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-----------------|--------------------------|
| 2 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 3 | getrocknete Chilischoten |
| 400 g | Schweinelende |
| 200 g | Schweineleber |
| 200 g | Bambussprossen |
| 3 EL | Öl |
| 250 g | geschälte Krabben |
| 2 | Tomaten |
| 1 TL | Speisestärke |
| 1 TL | Shrimp-Paste |
| 1/2 EL | NUOC-MAM-Sauce |
| 1/2 Bund | Petersilie |
| Salz, Pfeffer | |
| NUOC-MAM-Sauce: | |
| 4 | getrocknete Chilischoten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zitrone |
| 1 TL | Zucker |
| 1 EL | Weinessig |
| 1 EL | Shrimp-Paste |
| 1 EL | Austernsauce |

Zubereitung:

NUOC-MAM-Sauce

Die Chilischoten zerdrücken. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Zitrone schälen, die weiße Haut entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Schoten, den Knoblauch, die Zitrone, den Zucker, den Essig, 1 EL Wasser, die Shrimp-Paste und die Austernsauce im Mixer pürieren; es soll eine glatte, dickflüssige Sauce entstehen.

Zubereitung:

Das Weiße von den Frühlingszwiebeln feinhacken. Das Grüne der Zwiebeln nicht verwenden. Die Chilischoten zerdrücken. Die Schweinelende in dünne Scheiben und die Leber in Streifen schneiden. Die Bambussprosse, abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln mit den Chilischoten kurz darin anbraten. Das Schweinefleisch und die Leber hinzufügen. Nach 2 Minuten Bratzeit die Bambussprossen und die Krabben unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Tomaten häuten, würfeln und 2 Minuten mitbraten. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser, der NUOC-MAM-Sauce und der Shrimp-Paste verrühren. Das Gericht damit binden und einmal aufkochen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Nachtrag für 2014

Sojafleisch

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-----------|---------------------------------|
| 800 g | Rindfilet |
| 6 | Knoblauchzehen |
| 4 EL | Öl |
| 5 EL | Sojasauce |
| 1½ TL | Currypulver |
| 1½ TL | Paprikapulver edelsüß |
| 2 Stangen | Porree |
| 300 g | Sojabohnenkeimlinge (Konserven) |
| 6 EL | saure Sahne |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Das Fleisch in gleichmäßige, ca. 1/2 cm dicke Streifen schneiden. In einer Schüssel geben und mit der Sojasauce, dem Currypulver, Paprikapulver, Öl und den ausgepressten Knoblauchzehen mischen. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Einen Bratentopf erhitzen, die Fleischmischung hineingeben und unter ständigem Rühren 4 – 5 Minuten darin anbraten. Den Topf verschließen und das Fleisch weitere 5 Minuten schmoren lassen. Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Nun zusammen mit den Sojabohnenkeimlingen (eventuell etwas Wasser davon) zum Fleisch geben und das Ganze unter Rühren kurz erhitzen. Das Gemüse muss noch Biss haben. Abschmecken und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Vor dem Servieren das Gericht mit der sauren Sahne verrühren. Dazu passt Reis.

Würziger Fleischtopf

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|----------------------------|
| 300 g | Schweinesteak |
| 600 g | gebackenes kaltes Hähnchen |
| 250 g | Räucherwurst |
| 6 | Knoblauchzehen |
| 3 | große Zwiebeln |
| 4 EL | Öl |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 2 | grüne Paprikaschoten |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 2 | Peperoni |
| 250 g | Maiskörner aus der Dose |
| 2 TL | Salz |
| 1 TL | Pfeffer |
| ½ TL | Cayennepfeffer |
| ½ TL | Chilipulver |

Zubereitung:

Das Schweinefleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Das Hähnchen enthäuten, entbeinen und in Streifen schneiden. Die Räucherwurst enthäuten und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleisch- und Wurststücke anbraten. Die Paprika halbieren und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Paprikastreifen, die kleingeschnittene Peperoni, das Tomatenmark und den

Knoblauch hinzufügen. Die Maiskörner mit etwas Maisflüssigkeit zu den Zwiebeln geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chilipulver würzen. Die Fleisch- und Wurststücke untermischen und alles noch einmal erhitzen.

Lammragout

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------------|-------------------------|
| 800 g | Lammschulter |
| 400 g | Schalotten |
| 6 | Knoblauchzehen |
| 50 g | Butter |
| 4 EL | Öl |
| 2 | Möhren |
| 2 Stengel | Staudensellerie |
| 1 kl. Zweig | Rosmarin |
| 1 | Lorbeerblatt |
| ¼ L | heiße Fleischbrühe |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 1/8 L | trockenen Rotwein |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| | Salz, schwarzen Pfeffer |

Zubereitung:

Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Fleischwürfel darin bei großer Hitze rundum anbraten. In einer Pfanne die Butter zerlassen und darin die gewürfelten Schalotten, die gehackten Knoblauchzehen sowie die in kleine Würfel geschnittenen Möhren 2 – 3 Minuten andünsten. Nun den Pfanneninhalt mit dem in kleine Stücke geschnittenen Staudensellerie, den Gewürzen, der Fleischbrühe und dem Tomatenmark zu Fleisch geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 50 – 60 Minuten schmoren lassen. In den letzten 10 Minuten den Wein zugeben. Zwischendurch öfters umrühren. Nach der Schmorzeit das Ragout abschmecken. Rosmarinzweig und Lorbeerblatt herausnehmen und mit etwas gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffeln und Bohnengemüse.

Fischgulasch in Paprikasauce

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|---------------------------------|
| 800 g | frisches Fischfilet (Rotbarsch) |
| 1 | Zwiebel |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 30 g | Butter |
| 1 EL | edelsüßes Paprikapulver |
| 400 ml | Kalbsfond |
| 1 TL | weisen Saucenbinder |
| 2 EL | Crème fraîche |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 1 Zweig | Dill |
| 1 TL | Salz |
| | weißer gemahlener Pfeffer |

Zubereitung:

Die Zwiebel- und Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden. Die Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig andünsten. Das Paprikapulver darüber streuen, einmal umrühren und dann sofort von der Kochstelle nehmen. Den Kalbsfond dazu gießen und die Sauce etwa 15 Minuten leise

köcheln lassen. Den Saucenbinder einrühren, kurz aufkochen lassen, die Creme fraiche unterrühren und abschmecken. Das Fischfilet kurz unter kaltem Wasser waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Salz und Zitronensaft bestreuen und 10 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach die Würfel in die heiße Sauce legen und 4-5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit gehacktem Dill bestreuen. Dazu passt Reis.

Gratinierte Rumpsteaks

Zutaten für 4 Personen:

4 Rumpsteaks von je etwa 180 g
 100 g Emmentaler
 2 Kästchen Kresse
 5 EL Crème fraîche
 2 EL Öl
 Salz
 weißer Pfeffer, frisch gemahlen
 Muskatnuß, frisch gerieben
 Butter für die Form

Zubereitung:

Den Backofen auf 250 ° vorheizen. Den Emmentaler grob reiben. Die Kresse waschen, trockenschütteln und die Blättchen mit dem Käse in die Schüssel schneiden. Die Crème fraîche hinzufügen und alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Das Fleisch kalt abspülen und trockentupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rumpsteaks darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Gratinform mit Butter ausstreichen und die Rumpsteaks nebeneinander hineinlegen. Die Käse-Kresse-Mischung gleichmäßig auf den Steaks verteilen und die Steaks im vorgeheizten Backofen (Mitte) in etwa 10 Minuten goldgelb überbacken. Dazu passen Kartoffelrösti oder Bratkartoffeln und Tomatensalat. Schmeckt auch mit Petersilie oder Kerbel gut.

Rhöner Sauerkraut-Roulade

Zutaten für 4 Personen:

4 x ca. 200 g Scheiben magerer Schweinekamm (Nacken, Hals)
 500 g frisches Sauerkraut
 2 mitteldicke Zwiebeln
 4 EL mittel scharfer Senf
 0,5 L Bratenfond
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 Zucker, Lorbeerblatt,
 Pimentkörner, gemahlener Kümmel

Zubereitung:

Die dicken Kammscheiben zwischen Folie, am besten einen großen Gefrierbeutel, legen und möglichst dünn plattieren. Für die Füllung die Zwiebeln schälen und in Halbmonde schneiden und unter das Sauerkraut mischen, den Senf dazugeben und mit etwas Salz, einer Prise Zucker und je nach Geschmack mit Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen.

Anschließend die Kammscheiben auf der Arbeitsplatte auslegen, mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen, die Sauerkraut-Mischung im vorderen Drittel gleichmäßig auf den Scheiben verteilen und zusammenwickeln. Ohne Fett in eine passenden Kasserolle oder Pfannen einlegen und circa 0,1 Liter Wasser, das Lorbeerblatt und 2-3 Pimentkörner dazugeben und in der Backröhre bei 160 °C eine Stunde ohne Deckel schmoren lassen. Anschließend die fertigen Rouladen herausnehmen und warm stellen, den Bratengrund mit dem fertigen Fond auffüllen und die Soße zubereiten und je nach Bedarf mit Mehl binden, passieren oder auch nicht und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die fertigen Schweinsrouladen am besten mit einem Kartoffelpüree oder Kartoffelschnee aus mehlig kochenden Kartoffeln oder auch Spätzle oder breiten Nudeln und einem frischen Salat servieren.

Lachsforelle in Salzkruste

Zutaten für 4 Personen

2 Lachsforellen (je 1kg)
 6 Eier
 3 kg grobes Meersalz
 60 g Mehl
 60 g Speisestärke
 6 EL getrocknete Kräuter der Provence
 4 Scheiben unbehandelte Zitrone
 2 Ingwerstücke (2 cm)
 2 Knoblauchzehen
 unbehandelte Zitronenschale

Zubereitung

Die Eier trennen (das Eigelb kann anderweitig verwendet werden). Das Salz, das Mehl, die Speisestärke und 4 EL Kräuter der Provence vermischen. Das Eiweiß schaumig schlagen und unter das Salz mischen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und die Flossen und die Bauchränder abschneiden. Den Ofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Je Fisch 2 Zitronenscheiben, 2 halbierte Ingwerstücke, 2 halbierte Knoblauchzehen, 2 Streifen Zitronenschale und 1 EL Kräuter der Provence in der Bauchhöhle verteilen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und aus dem Salz einen Sockel in der Größe des Fisches formen. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Salz komplett bedecken. Die Forellen im Ofen auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen. Zum Servieren die obere Salzkruste und die Haut entfernen.

Geschmorter Tafelspitz

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Rindertafelspitz
 1 Zwiebel
 1 Karotte
 1 Stange Lauch
 2 Knoblauchzehen
 ¼ Knolle Sellerie
 1 l Dunkelbier
 0,1 l Rapsöl
 2 EL Tomatenmark

| | |
|------|------------------------------------|
| 1 l | Fleischbrühe |
| 2 | Lorbeerblätter |
| je 6 | Nelken, Piment und Wacholderbeeren |
| je 1 | Stiel Petersilie und Thymian |
| | Salz, Pfeffer |
| | Speisestärke |
| | Thymian |

Zubereitung:

Den Tafelspitz in 50 g große Stücke schneiden. Das Gemüse in gleichmäßig große Würfel schneiden. Fleisch und Gemüse mischen, in einen Topf geben und mit dem Dunkelbier auffüllen und über Nacht marinieren.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, abtupfen, würzen und in einer Pfanne in Öl anbraten. Das Gemüse absieben und das Bier auffangen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und darin das Gemüse braun rösten, Tomatenmark dazugeben und ebenfalls rösten. Mit dem Bier mehrmals ablöschen und einkochen. Die Gewürze dazu und mit Brühe auffüllen. Den Sud kurz aufkochen und das angebratene Fleisch zugeben. Bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten garen.

Das Fleisch herausnehmen zur Seite stellen. Den Sud durch ein feines Sieb gießen und einkochen bis die Sauce eine schöne dunkelbraune Farbe und Dichte hat. Nun die Sauce mit etwas angerührtem Speisestärke binden, kurz aufkochen und das Fleisch zugeben und darin erwärmen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Thymian abschmecken.

Rindfleisch mit Broccoli in Austernsauce

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|---------------------------|
| 500 g | Rinderfilet |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | daumengroßes Stück Ingwer |
| 3 EL | Austernsauce |
| 1 EL | helle Sojasauce |
| 3 TL | Speisestärke |
| 1 TL | Sesamöl |
| 500 g | Broccoli |
| 3 EL | neutrales Pflanzenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer, frisch gemahlen |

Zubereitung:

Das Rindfleisch in 1 mm dünne Scheiben, diese in 2 mal 3 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken, jeweils zur Hälfte mit der Hälfte der Austern- und der Sojasauce, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Speisestärke und dem Sesamöl verrühren. Das Fleisch in dieser Marinade etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Den Broccoli waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. Die Stiele abziehen und in dünne Scheiben oder feine Stifte schneiden. In 150 ml kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen und mit der restlichen Austern- und Sojasauce verrühren.

Das Pflanzenöl im Wok erhitzen. Den Rest der Zwiebel-Mischung darin glasig werden lassen. Das Fleisch dazugeben und unter Rühren und Wenden 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Mit dem Woklöffel herausnehmen. Den Broccoli bei mittlerer Hitze im Wok in der Fleischsauce kurz braten. Die restliche Speisestärke mit dem Broccolisud

verrühren, in den Wok gießen. Kurz sämig kochen. Das Fleisch wieder untermischen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken.

Rindfleisch mit Kartoffeln und Currysauce

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--|
| 500 g | Rinderschmorbraten (zum Beispiel Hüfte oder Nuß) |
| 4 | mittelgroße Kartoffeln |
| 2 | mittelgroße Zwiebeln |
| 1 Dose | Kokosmilch (400 ml) |
| 3 EL | Massaman-Curry-Paste |
| 4 EL | Palmzucker oder brauner Zucker |
| 4 EL | Fischsauce |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 3 EL | geröstete Erdnüsse |
| 1 | Lorbeerblatt |

Zubereitung:

Das Rindfleisch von Fett und Sehnen befreien und in gulaschgroße Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Von dem dicken Teil der Kokosmilch 5 Eßlöffel in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Die Curry-Paste einrühren und etwa 1 Minute kochen lassen. Das Rindfleisch, den Rest der Kokosmilch, den Palm- oder braunen Zucker, die Fischsauce, den Zitronensaft, die Erdnüsse, das Lorbeerblatt und 1/2 l Wasser hinzufügen.

Das Rindfleisch bei schwacher Hitze und mit leicht geöffnetem Deckel etwa 50 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln und die Zwiebeln dazugeben und alles weitere 40 Minuten köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt herausfischen und das Currygericht servieren.

Dazu schmeckt Reis, als Getränk Bier.

Rinderbraten mit Sherry und Oliven

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--|
| 1 kg | Schulternaht (Falsches Filet) vom Rind |
| 2 TL | Mehl |
| 100 g | durchwachsener Speck |
| 1 TL | Öl |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Petersilie, fein gehackt |
| 1 | Saft von Zitrone |
| 100 ml | trockener Sherry (Fino) |
| 1 | Zimtstange |
| 1/4 l | heiße Fleischbrühe |
| 2 | mittelgroße rote Paprikaschoten |
| 100 g | grüne entsteinte Oliven |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Das Fleisch mit dem Mehl bestäuben. Den Speck klein würfeln. Das Öl in einem Bräter erhitzen und den Speck bei mittlerer Hitze ausbraten. Das Fleisch hineingeben und anbraten, salzen und pfeffern.

Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Die Petersilie mit dem Zitronensaft zum Knoblauch geben, mischen und auf dem Fleisch verteilen.

Den Sherry angießen und die Zimtstange einlegen. Die heiße Fleischbrühe dazugeben und den Braten zugedeckt im Backofen (Mitte) etwa 1 1/2 Stunden schmoren.

Inzwischen die Paprikaschoten putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Mit den Oliven um den Braten legen und etwa 30 Minuten schmoren. Dann etwa 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen ziehen lassen. Dazu schmecken Nudeln.

Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------------------------|---------------------------|
| 20 g | getrocknete Mu-Err-Pilze |
| 500 g | Rindfleisch aus der Keule |
| 2 TL | Speisestärke |
| 500 g | Gemüsezwiebeln |
| 1 | große grüne Paprikaschote |
| 1 | große rote Paprikaschote |
| 4 EL | Erdnußöl oder Sojaöl |
| 125 ml | Hühnerbrühe |
| 2 1/2 EL | Austernsauce |
| Salz | |
| Cayennepfeffer | |
| geschroteter Koriander | |

Zubereitung:

Die Pilze mit 1/2 l lauwarmem Wasser bedeckt etwa 12 Stunden quellen lassen. Dann in einem Sieb gründlich unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die harten Stielenden abschneiden und die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

Das Fleisch mit einem Tuch abreiben und quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit der Speisestärke bestäuben und diese gut ins Fleisch einmassieren.

Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und die Hälften längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Beide Paprikaschoten halbieren, von Samenkernen und Trennwänden befreien, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Mit den Handballen leicht flachdrücken und in kleine Rhomben schneiden.

Das Öl im Wok rauchheiß werden lassen und die Zwiebeln darin unter Rühren braten, bis sie zart gebräunt sind. Dann auf den Abtropfstrohm legen.

Das Fleisch im Öl ebenfalls unter Rühren braten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Die Paprikastücke und die Pilze zufügen und nur etwa 1 Minute garen. Dann die Hühnerbrühe und die Austernsauce einrühren und alles einmal aufkochen lassen.

Die Zwiebeln wieder in den Wok geben und erwärmen. Das Gericht mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.

Rinderfilet in Pfefferrahm

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--------------------|
| 600 g | Rinderfilet |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1 | Schalotte |
| 1 EL | Butter |
| 125 ml | trockener Weißwein |

| | |
|------------------------------------|---------------------|
| 150 g | Crème fraîche |
| 1/2 TL | scharfer Senf |
| 2 EL | grüne Pfefferkörner |
| 2 EL | rosa Pfefferkörner |
| 1 TL | Zitronensaft |
| Salz | |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen | |

Zubereitung:

Das Rinderfilet kalt abspülen, trockentupfen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen und auf einen vorgewärmten Teller legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zudecken und warm stellen.

Das Fett aus der Pfanne abgießen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen, die Schalotte darin unter Rühren bei schwacher Hitze andünsten. Den Weißwein angießen und um ein Drittel einkochen lassen. Die Crème fraîche, den Senf und die Pfefferkörner unterrühren. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Filetscheiben mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben und kurz darin erwärmen.

Steaks fernöstlich

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------------|----------------------------|
| 4 | Hüftsteaks (je etwa 200 g) |
| 4 EL | Sojasauce |
| 2 EL | Sherry |
| 2 TL | Sambal Oelek |
| 1 TL | Honig |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 | rote Chilischoten |
| 2 | grüne Chilischoten |
| Marinierzeit: | 6 Stunden |

Zubereitung:

Die Sojasauce mit dem Sherry, dem Sambal Oelek und dem Honig verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Chilischoten längs aufschlitzen, von den Stielansätzen und von den Kernen befreien, waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und zur Marinade geben.

Die Hüftsteaks in eine Schüssel legen und mit der Marinade begießen. Zugedeckt im Kühlschrank etwa 6 Stunden marinieren, dabei ab und zu wenden.

Die Steaks aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Auf jeder Seite 10 - 12 Minuten grillen, dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

Dazu passt Stangenweißbrot.

Rinderfilet in Kräuterkruste

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|-------------|
| 600 g | Rinderfilet |
| 2 EL | Butter |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Bund | Dill |

1 Bund Schnittlauch
 70 g fetter, geräucherter Speck
 2 EL Semmelbrösel
 1/4 l Rotwein
 1 Schalotte
 2 EL Sherryessig
 2 EL Sahne
 200 g eiskalte Butter in Würfeln
 Salz
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Den Backofen auf 250 ° vorheizen. Einen Bräter mit 1 Eßlöffel Butter auspinseln und das Filet hineinsetzen, würzen.
 Die Kräuter waschen, trockenschütteln und kleinschneiden. Den Speck fein würfeln. Die Kräuter und den Speck mit den Bröseln mischen, gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen und gut festdrücken.
 Die restliche Butter in Flöckchen darüber streuen. Das Filet im Backofen (Mitte) etwa 25 Minuten braten. Dabei nach und nach den Rotwein angießen.
 Die Schalotte schälen, hacken und mit dem Essig in einen kleinen Topf geben.
 Das Rinderfilet aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und warm halten. Die Bratenflüssigkeit in den kleinen Topf gießen und bei mittlerer Hitze köcheln, bis noch 6 EL Flüssigkeit übrig sind. Auf kleinste Hitze zurückschalten. Die Sahne hinzufügen und aufkochen.
 Die eiskalte Butter nach und nach mit dem Schneebesen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rindertopf mit Schalotten und Orangen

Zutaten für 6 Personen:

800 g Rindfleisch zum Schmoren (z.B. Hals oder
 Schulter Spitze)
 500 g Schalotten
 4 Saftorangen
 3 EL Olivenöl
 1/4 l trockener Weißwein
 1/4 l Fleischbrühe
 1 Zimtstange
 4 Gewürznelken
 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
 1 Bund frischer Thymian
 Salz
 weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Das Fleisch in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen. 2 Orangen auspressen.
 Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze anbraten und herausnehmen. Die Schalotten im verbliebenen Fett andünsten.
 Das Fleisch dazugeben. Den Orangensaft, den Weißwein und die Fleischbrühe angießen und zum Kochen bringen. Den Zimt und die Gewürznelken dazugeben, salzen und pfeffern und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen.

Die übrigen Orangen schälen, in Filets zerteilen und häuten. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen. Die Orangen, die Kartoffeln und den Thymian unter das Ragout mischen. Salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde garen, bis das Fleisch weich ist.

Medaillons mit Zwiebelkruste

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinefilet
 200 g Schinkenspeck, in dünne Scheiben
 geschnitten
 400 g Zwiebeln
 1 EL Butter
 1 EL Weißweinessig
 150 g Crème fraîche
 3 EL Senf
 Salz
 Zucker
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 Paprikapulver, edelsüß
 Fett für die Form

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, vierteln und grob würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebeln darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Den Weißweinessig dazugeben und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Crème fraîche dazugeben und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.
 Den Senf unterrühren und die Masse mit Salz, etwas Zucker und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebelmischung abkühlen lassen.
 Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Das Filet von Haut und Sehnen befreien und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit dem Handballen flachdrücken und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
 Jede Speckscheibe so zusammenlegen, dass sie etwas größer ist als eine Filetscheibe. Jeweils eine Filetscheibe auf eine Scheibe Schinkenspeck legen. Eine Auflaufform einfetten und die Päckchen nebeneinander hineinsetzen.
 Die Fleischpäckchen mit der Zwiebelmischung bestreichen und im vorgeheizten Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten goldbraun überbacken.

Schweinefleisch in Sojasauce

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinefleisch (Ober- oder Unterschale)
 3 Knoblauchzehen
 1 daumengroßes Stück Ingwer
 3 1/2 EL Sojasauce
 1/2 TL Sambal oelek
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 rote Paprikaschote
 3 EL Öl
 5 EL süße Sojasauce (Kecap manis)
 2 TL Palmzucker
 1 EL Kokosraspeln

Zubereitung:

Das Schweinefleisch abspülen, trockentupfen und erst in Scheiben, dann in dünne, etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Das Fleisch, den Knoblauch und den Ingwer in eine Schüssel geben und mit der Sojasauce und dem Sambal oelek vermengen. Das Fleisch zugedeckt mindestens 1 Stunde marinieren. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den grünen Teil in etwa 4 cm lange Stücke, den weißen Teil in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, vierteln und von den Kernen und den weißen Trennhäuten befreien. Die Schotenviertel quer in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einem Wok erhitzen. Das Fleisch mit der Marinade, die Frühlingszwiebeln und die Paprika hineingeben. Alles unter Rühren bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten. Die Hitze reduzieren. Die süße Sojasauce, den Palmzucker und 100 ml Wasser dazugeben, alles noch etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Mit den Kokosraspeln bestreut servieren.

Schweinefilets auf Schweizer Art

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 200 g | Appenzeller Käse in dickeren Scheiben |
| 2 | Schweinefilets, je etwa 400 g |
| 1 TL | schwarzer Pfeffer, grob gemahlen |
| 2 TL | scharfes Paprikapulver |
| 1 TL | getrockneter Thymian |
| 1 TL | getrockneter Oregano |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 125 ml | Fleischbrühe |
| 200 g | Crème fraîche |
| 1 Bund | glatte Petersilie |

Zitronensaft
Salz

Zubereitung:

Den Käse entrinden und in etwa 2 cm lange Stifte schneiden. In die Filets rundum Schlitze schneiden und die Käsestifte hineindrücken. Den Pfeffer mit dem Paprika, dem Thymian, dem Oregano und sehr wenig Salz mischen und die gespickten Schweinefilets darin wenden. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Schweinefilets darin rundum anbraten. Mit der Fleischbrühe ablöschen, die Crème fraîche einrühren und zugedeckt etwa 25 Minuten köcheln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, abzupfen und fein hacken. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zuletzt die Petersilie unterrühren. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Rotbarsch unter Gemüsedecke

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|---------------------------|
| 600 g | Rotbarschfilet |
| 1 | Bund Schnittlauch |
| 500 g | mehligkochende Kartoffeln |
| 750 g | Auberginen |

| | |
|-------|------------------------|
| 250 g | Austernpilze |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 | Fleischtomaten |
| 150 g | Crème fraîche |
| 200 g | Sahne |
| 6 EL | Olivenöl, kaltgepresst |

Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Oregano (frisch oder getrocknet)
Zitronensaft
Worcestersauce
Fett für die Form

Zubereitung:

Die Kartoffeln in kochendem Wasser etwa 30 Minuten garen. Schälen und in dünne Scheiben schneiden. Inzwischen die Auberginen in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. In einer breiten Pfanne nacheinander 5 Eßlöffel Öl erhitzen und die Auberginen portionsweise von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern, mit Oregano bestreuen und beiseite stellen. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden. In der Pfanne im restlichen Öl abraten. Den Knoblauch darüber pressen, alles salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Crème fraîche mit der Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce würzen, in etwa 10 Minuten cremig köcheln. Inzwischen die Tomaten überbrühen, häuten und in dünne Scheiben schneiden. Den Rotbarsch salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Eine Auflaufform fetten. Den Fisch hineinlegen. Die Kartoffeln, die Auberginen, die Tomaten und die Pilze dachziegelartig darauf schichten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen. Die Sahnesauce darüber gießen und alles im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten überbacken.

Scholle mit Basilikum-Dip

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--|
| 2 Bund | Basilikum |
| 250 g | Quark |
| 5 EL | Zitronensaft |
| 4 | küchenfertige Schollen (je etwa 400 g) |
| 8 EL | Butterschmalz |
| 1 | unbehandelte Zitrone |

Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Mehl zum Wenden

Zubereitung:

Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und mit dem Quark und 3 Eßlöffeln Zitronensaft im Mixer pürieren. Das Püree in eine Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen. Die Schollen abspülen und gut trockentupfen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, rundum salzen und pfeffern. Mehl in einen tiefen Teller geben und die Schollen darin wenden, bis sie ganz damit bedeckt sind.

Die Fische kurz auf ein Kuchengitter legen, damit das Mehl antrocknen kann.

In einer großen Pfanne 2 Eßlöffel Butterschmalz erhitzen. Die Schollen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 - 6 Minuten braten. Immer wieder Butterschmalz nachgeben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Achtel schneiden. Mit den Schollen anrichten. Den Basilikum-Dip dazu reichen.

Dazu schmecken Kartoffeln oder Brot.

Dorschfilet mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|--|
| 600 g | Dorschfilet |
| 5 EL | trockener Weißwein |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Stück frische Ingwerwurzel (etwa 4 cm) |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 200 ml | Erdnußöl oder Sojaöl |
| 2 | Eier |
| 4 EL | Mehl |
| 1 EL | geschälte Sesamsamen |
| 200 ml | Hühnerbrühe |
| 2 EL | Sojasauce |
| 2 TL | Speisestärke |
| 1 Prise | Zucker (kräftig) |
| 2 TL | eingelegte grüne Pfefferkörner |
| Salz | |

Zubereitung:

Den Fisch kurz abspülen, trockentupfen, in etwa 5 cm große Stücke schneiden, mit etwas von dem Wein beträufeln und salzen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und beides sehr fein würfeln.

Das Öl bis auf 2 EL im Wok rauchheiß werden lassen. Die Eier verquirlen. Die Fischstücke portionsweise zuerst in verquirltem Ei wenden, dann dünn mit dem Mehl bestäuben. Im heißen Öl knusprig braun braten. Vorsichtig wenden, und den fertigen Fisch zum Abfetten auf eine dicke Lage Küchenpapier legen.

Das Fett abgießen und den Wok reinigen. Das restliche Öl darin erhitzen und die Sesamsamen kurz anrösten. Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch zufügen und etwa 10 Sekunden braten.

Den restlichen Wein, die Hühnerbrühe und die Sojasauce angießen und aufkochen. Die Speisestärke in Wasser auflösen und die Sauce damit binden. Mit Salz, dem Zucker und den Pfefferkörnern würzen. Die Fischstücke einlegen und unter vorsichtigem Wenden erhitzen. In der Sauce servieren. Dazu schmeckt Reis.

Fischfilet in Curry-Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|--|
| 700 g | Fischfilet (zum Beispiel Seehecht, Goldbarsch) |
| 1 | Saft von 1 Zitrone |
| 300 g | Vollmilchjoghurt |
| 2 EL | Speisestärke |
| 4 | Möhren |
| 1 | Stange Lauch (etwa 300 g) |
| 4 | Knoblauchzehen |

| | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Stück frischer Ingwer (etwa 50 g) |
| 1 | getrocknete Chilischote |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Szechuan-Pfeffer |
| 2 | Gewürznelken |
| 1 Ms | gemahlene Zitronengras |
| 1 Ms | gemahlener Macis (Muskatblüte) |
| 10 | Pimentkörner |
| 6 | Kardamomkapseln |
| 2 TL | Kurkuma, gemahlen |
| 6 EL | Öl zum Braten |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 4 EL | Sauce double für Fisch (aus dem Glas) |
| 1 Bund | Petersilie |
| Salz | |
| Pfeffer, frisch gemahlen | |

Zubereitung:

Das Fischfilet in etwa 3 cm breite Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Joghurt mit der Hälfte der Speisestärke verrühren, quellen lassen.

Die Möhren und den Lauch waschen, in Streifen beziehungsweise schräg in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Ingwerknolle schälen, quer zur Faser in Scheibchen, diese in feine Streifen schneiden. Die Gewürze zusammen in einem Mörser zerstoßen. Die Fischstreifen trockentupfen und in der restlichen Speisestärke wenden.

Das Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen, das Gemüse unter ständigem Wenden rundum anbraten. Die Gewürzmischung darüber streuen und unter Rühren etwa 5 Minuten braten, dann die Fischstreifen dazugeben, kurz mitbraten.

Den Bratensatz mit der Brühe ablöschen, die Sauce double und den Joghurt dazurühren und nur kurz erhitzen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Fisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu paßt körniger Basmati-Reis.

Heilbuttgratin auf Lauch

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 500 g | Lauch |
| 750 g | geräucherter Heilbutt |
| 1 | Saft von 1/2 Zitrone |
| 1/2 TL | Oregano |
| 2 | Eigelb |
| 150 g | Crème fraîche |
| 80 g | Parmesan, frisch gerieben |
| Salz | |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen | |
| Fett für die Form | |

Zubereitung:

Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich ausspülen. In etwa 1/2 cm breite Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Den Heilbutt von Haut und Gräten befreien und in mundgerechte Stücke teilen. Rundum mit dem Zitronensaft beträufeln, leicht salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.

Eine feuerfeste Form ausfetten. Abwechselnd den Lauch und die Heilbuttstücke in die Form schichten. Die letzte Schicht sollte aus Heilbutt bestehen.

Die Eigelbe mit der Crème fraîche und dem Parmesankäse in einem Rührbecher gut verquirlen, salzen und pfeffern. Die Masse gleichmäßig auf dem Fisch verteilen.

Die Form auf dem Rost in den Backofen (Mitte) schieben und das Gratin etwa 25 Minuten überbacken.

Dazu passen Blattsalat und Kartoffelpüree.

Seezunge in Safransauce

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|---|
| 2 | küchenfertige Seezungen (je etwa 400 g) |
| 1 | Saft von 1/2 Zitrone |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Salatgurke |
| 2 EL | Butter |
| 1 | Döschen Safran |
| 125 ml | Fischfond (selbstgemacht oder aus dem Glas) |
| 2 EL | Crème fraîche |
| 1 | Handvoll Kerbel |
| Salz | |
| | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |

Zubereitung:

Die Seezungen abspülen und trockentupfen. Mit etwa drei Viertel des Zitronensafts beträufeln, salzen und pfeffern.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herauschaben. Das Gurkenfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem breiten Topf die Butter erhitzen. Die Zwiebel und die Gurke darin andünsten. Den Safran darüber stäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit dem Fischfond ablöschen.

Die Crème fraîche hineinrühren, salzen und pfeffern.

Alles aufkochen lassen. Dann die Seezungen in die kochende Sauce legen. Den Topf vom Herd nehmen und den Fisch darin zugedeckt in 5 - 6 Minuten gar ziehen lassen.

Herausnehmen und anrichten.

Inzwischen den Kerbel abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken und den Kerbel darüber streuen. Zum Fisch servieren.

Steinbuttfilets in Sauerampfersahne

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--|
| 750 g | Steinbuttfilets |
| 50 g | Sauerampfer (ersatzweise 2 Bund Basilikum) |
| 2 | Schalotten |
| 2 EL | Butter |
| 125 ml | Fischfond (selbstgemacht oder aus dem Glas) oder Gemüsebrühe |
| 125 ml | trockener Weißwein |
| 200 g | Sahne |
| Salz | |
| | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |

Zubereitung:

Die Steinbuttfilets waschen und trockentupfen. Großzügig pfeffern und leicht salzen.

Den Sauerampfer waschen, trockenschütteln, dann die Stiele abknipsen und die Blättchen in schmale Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Drei Viertel der Sauerampferstreifen dazugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten.

Mit dem Fischfond oder der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen. Den Sud einmal aufkochen lassen und die Hitze reduzieren.

Die Steinbuttfilets in den heißen, aber nicht mehr kochenden Sud legen und darin etwa 1 Minute ziehen lassen.

Herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

Den Sud wieder kräftig aufkochen. Die Sahne hinzufügen und einkochen lassen, bis die Sauce leicht cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steinbuttfilets mit der Sauerampfersahne übergießen. Mit den restlichen Sauerampferstreifen bestreuen.

Heilbutt-Pfanne mit Paprika

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------|---|
| 600 g | Heilbuttfilet |
| 2 TL | Zitronensaft |
| 500 g | Paprikaschoten, rot, gelb und grün gemischt |
| 2 EL | Mehl |
| 3 EL | Sonnenblumenöl |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 100 ml | trockener Weißwein |
| 3 EL | Sahne |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 2 EL | Paprikapulver, edelsüß |
| 1 TL | Thymian, frisch oder getrocknet |
| 1 TL | Oregano, frisch oder getrocknet |
| 1 Prise | Zucker |
| Salz | |
| | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |

Zubereitung:

Das Heilbuttfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Die Paprikaschoten putzen, von den Kerngehäusen befreien, waschen und in schmale Streifen schneiden.

Das Mehl in einen Teller geben, die Fischwürfel darin wenden und das überschüssige Mehl abschütteln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischwürfel etwa 1 Minute darin rundum anbraten, dann herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen.

Die Paprikastreifen im verbliebenen Bratfett etwa 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Weißwein, die Sahne und das Tomatenmark darunter mischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, dem Thymian, dem Oregano und dem Zucker würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten schmoren lassen.

Die Fischwürfel zum Gemüse geben und darin etwa 2 Minuten erwärmen.

Dazu passt Reis oder Baguette.

Zander auf ungarische Art

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 2 | mittelgroße Zwiebeln |
| 2 | mittelgroße Paprikaschoten |
| 1 | mittelgroße Tomate |
| 70 g | Butter |
| 1 TL | Paprikapulver, edelsüß |
| 1,2 kg | junger Zander (Filet und Fischreste) |
| 125 ml | trockener Weißwein |
| 1 EL | Mehl (gehäuft) |
| 200 g | saure Sahne |
| Salz | |
| Butter | |

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Paprikaschoten halbieren, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen und kleinschneiden. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten, vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Zwiebeln in 50 g Butter glasig braten, die Paprika- und die Tomatenwürfel etwa 5 Minuten mitbraten. Salzen und mit 1/2 Teelöffel Paprikapulver bestreuen. 1/2 l Wasser und die Fischreste dazugeben und etwa 1 Stunde kochen lassen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Filets waschen, trockentupfen und salzen. Eine feuerfeste Form einfetten, die Filets und den Wein hineingeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten im Backofen (Mitte) garen (Gas Stufe 3). Die Brühe durchsieben. Die restliche Butter erhitzen, das Mehl darüberstäuben und hellbraun anschwitzen. Die Brühe, die saure Sahne und das restliche Paprikapulver einrühren und aufkochen lassen. Die Filets mit der Sauce servieren. Dazu passen Kartoffeln und Weißwein.

Fisch in Zwiebelsauce

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-----------|--------------------------------------|
| 800 g | frisches Fischfilet |
| 1 1/2 TL | Kurkuma, gemahlen |
| 3 | Zwiebeln |
| 3 | Tomaten |
| 2 | frische Chilischoten |
| 1 Stück f | rische Ingwerwurzel (etwa 4 cm lang) |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3 EL | Ghee (geklärte Butter) |
| 2 Blätter | Lorbeer |
| 1/2 TL | Kreuzkümmelsamen (Cumin) |
| 2 EL | Vollmilchjoghurt |
| 2 TL | Senföl |
| 1 TL | Garam Masala |
| Salz | |

Zubereitung:

Den Fisch in etwa 6 cm große Stücke schneiden. Die Fischstücke mit 1/2 Teelöffel Salz und 1/2 Teelöffel Kurkuma bestreuen und stehenlassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Chilischoten waschen, putzen und kleinschneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben. Das Ghee in einem flachen Topf erhitzen. Die Lorbeerblätter und den Kreuzkümmel etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze

anrösten. Die Zwiebeln dazugeben und unter Rühren dunkelbraun anbraten. Nach und nach unter Rühren den Ingwer, den Knoblauch, die Chilis und den übrigen Kurkuma dazugeben und etwa 2 Minuten mitrösten. Die Tomaten und den Joghurt hinzufügen und noch einmal etwa 3 Minuten durchmischen. 150 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen.

Wenn die Sauce anfängt zu kochen, die Temperatur reduzieren, die Sauce mit Salz abschmecken und die Fischstücke vorsichtig hineinlegen. Den Fisch gut mit der Sauce bedecken und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren das Senföl und den Garam Masala über den Fisch streuen und sehr vorsichtig mit der Fischbackschaufel wenden, damit die Fischstücke nicht zerfallen. Mit Reis servieren.

Seemannsgericht

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 750 g | Fischfilet |
| 1 Glas | Miesmuscheln |
| 200 g | geschälte Scampi aus dem Glas |
| 1 | Saft einer Zitrone |
| 200 g | Tomaten |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 4 EL | Öl |
| 1/8 l | Apfelwein |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 3 Spritzer | Tabasco |
| 200 g | saure Sahne |
| 2 | Eigelb |
| 2 cl | Calvados |
| 1/2 Bund | Petersilie |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung:

Fischfilets abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze herausschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebel fein hacken. Knoblauch mit Salz zerdrücken. Öl in einem Zopf erhitzen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch darin 10 Minuten dünsten. Mit Apfelwein begießen und aufkochen lassen.

Fisch in 3 cm große Würfel schneiden. Mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben. Fisch bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Abgetropfte Miesmuscheln und Scampi dazugeben. Sud mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Alles 5 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblatt herausnehmen. Topf vom Herd nehmen.

Saure Sahne mit Eigelb und Calvados in einem geeigneten Gefäß verquirlen und in das Gericht rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Das Seemannsgericht in eine vorgewärmte Schüssel füllen und mit dem feingehackten Petersilie bestreuen. Dazu wird frisches Landbrot oder Stangenweißbrot gereicht.

Hähnchenschmortopf

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------|-----------------------------|
| 1 kg | Hähnchenbrustfilet |
| 300 g | Zwiebeln |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 2 Stangen | Staudensellerie |
| 2 | Paprikaschoten |
| 250 g | scharfe Salami |
| 60 g | Mel |
| ¼ TL | Cayennepfeffer |
| 1 ½ TL | rosenscharfes Paprikapulver |
| 4 EL | Pflanzenöl |
| 120 g | Butterschmalz |
| 3 EL | Mehl |
| 1,3 l | Geflügelbrühe |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung :

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und kleinwürfeln. Paprika waschen, entkernen und kleinwürfeln. Das Hähnchenfleisch in einer Mischung von Mehl, Pfeffer und Paprikapulver wenden. In heißem Pflanzenöl von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und auf einen Teller legen. Butterschmalz erhitzen, Mehl einsieben und zu einer braunen Schwitze (Roux) verrühren. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Paprika hinzufügen und weitere 5 Minuten unter Rühren braten. Unter ständigem Rühren mit einem Drittel der Geflügelbrühe aufgießen. Das gebratenen Hähnchenfleisch und die gewürfelte Wurst einrühren und den Rest der Geflügelbrühe zugießen. Den Eintopf bei kleiner Hitze etwa 40 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit Reis servieren.

Jambalaya mit Meeresfrüchten

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| 800 g | gemischte Meeresfrüchte |
| 2 | Zwiebel |
| 6 | Knoblauchzehen |
| 3 Stangen | Staudensellerie |
| 2 | rote Paprikaschoten |
| 6 | Frühlingszwiebeln |
| 250 g | Tomaten aus der Dose |
| ½ Bund | Petersilie |
| 2 EL | frischen Thymian |
| 4 EL | Pflanzenöl |
| 250 ml | Tomatensaft |
| 250 ml | Fischfond |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| Salz, schwarzen Pfeffer | |

Zubereitung :

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und kleinwürfeln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und kleinwürfeln. Petersilie und Thymian waschen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Tomaten kleingewürfelten.

Pflanzenöl in einem breiten Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Paprika unter Rühren darin anbraten. Die Tomaten zugeben und kurz mitschmoren. Mit Tomatensaft ablöschen und mit Fischfond aufgießen. Lorbeerblatt hinzufügen und alles aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Zuletzt die Kräuter und die Meeresfrüchte einlegen und nur einige Minuten ziehen lassen. Jambalaya auf dampfend heißem Reis servieren.

Zwiebelrostbraten mit Rotwein

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------------------|--|
| 4 | Rumpsteaks (à ca. 200 g; mit Fettrand) |
| 2 EL | Öl |
| 4 | Zwiebeln |
| 3 EL | Butter |
| 1 TL | Zucker |
| 1 | Zweig Thymian |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1/4 l | Rotwein |
| 2 EL | Aceto Balsamico |
| 1 | Prise getrockneter Majoran |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1/8 l | Fleisch- oder Hühnerbrühe |
| Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle | |

Zubereitung :

Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, mit dem Öl bestreichen und zugedeckt kühl stellen. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen oder dünne Spalten schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, die Zwiebeln darin goldbraun braten und beiseitestellen. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und den Zucker darin leicht karamellisieren. Den Thymianzweig waschen und trocken tupfen. Mit dem Tomatenmark in den Topf geben und unter Rühren bei schwacher Hitze leicht andünsten. Mit dem Wein und dem Essig ablöschen und kurz köcheln lassen. Die gebratenen Zwiebeln hinzufügen und alles kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und warm halten. Den Fettrand der Rumpsteaks mehrmals einschneiden. Die Steaks vorsichtig leicht flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten braun anbraten, aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm halten. Den Bratenansatz in der Pfanne mit der Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten einkochen lassen. Die Rotweinzwiebeln (ohne den Thymian) in die Pfanne geben und aufkochen. Die Zwiebelsauce nach Belieben mit etwas kalt angerührter Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks mitsamt dem ausgetretenen Fleischsaft in die Zwiebelsauce geben und bei sehr schwacher Hitze weitere 5 Minuten ziehen lassen. Den Zwiebelrostbraten auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Spätzle.

Nachtrag für 2015

Altbayerisches Schnitzel

Zutaten für 2 Portionen:

| | |
|-------|------------------|
| 2 | Schnitzel |
| 2 EL | Senf, süßer |
| 2 EL | Meerrettich |
| | Käse, geriebener |
| 1 | Ei |
| etwas | Paniermehl |
| | Salz und Pfeffer |
| | Muskat |
| | Butterschmalz |

Zubereitung:

Dieses Schnitzel ist wirklich eine gelungene Abwechslung zum Wiener Schnitzel.

Die Schnitzel nach Belieben klopfen. Gewürzt wird jetzt mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenen Muskat. Eine Seite der Schnitzel mit süßem Senf und die andere Seite mit Meerrettich einstreichen. Dann die Schnitzel in Ei und Semmelbröseln panieren und in reichlich Butterschmalz auf beiden Seiten goldbraun braten.

So wäre das Münchner Schnitzel fertig.

Da wir aber ein Altbayerisches Schnitzel wollen, legen wir die fertigen Schnitzel in eine Backform, streuen geriebenen Käse darüber und überbacken die Schnitzel 15 Minuten bei 170°. Dazu passt Kartoffelsalat.

Bandnudeln mit Räucherlachs und Dillsahnesauce

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|-------------------------|
| 500 g | Bandnudeln |
| 200 g | Räucherlachs |
| 4 | kleine Zwiebeln |
| 3 | Knoblauchzehen |
| n. B. | Weißwein, trocken |
| 400 ml | Sahne, oder Cremefine |
| n. B. | Dill |
| n. B. | Meersalz, aus der Mühle |
| | Pfeffer, aus der Mühle |
| etwas | Butter |
| etwas | Olivenöl |

Zubereitung

Bandnudeln in Salzwasser kochen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in etwas Olivenöl anbraten, anschließend den Räucherlachs hinzugeben und 2 Min. mit anbraten, mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Etwas einkochen lassen, dann die Sahne und den Dill hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen.

Die Bandnudeln in etwas Butter schwenken und mit der Sauce vermengen.

Filettopf

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|--------|---|
| 1 kg | Schweinefilet(s) |
| 100 g | Schinken, (Katenschinken) in sehr kleine Würfel geschnitten |
| 2 | Zwiebeln, fein gewürfelt |
| 1 | Knoblauchzehe, fein gewürfelt |
| 500 g | Champignons, frisch oder aus dem Glas |
| 200 ml | Fleischbrühe, Gemüsebrühe |
| 200 g | Crème fraîche oder Schmand |
| 200 ml | Sahne |
| 1 TL | Senf |
| 1 EL | Tomatenmark, 3-fach konzentriert |
| 1 Bund | Petersilie, gehackt, oder 3 El TK-Ware |
| 1 EL | Öl |
| 1 EL | Butter |
| | Salz und Pfeffer |

Zubereitung:

Vom Schweinefilet die weiße Haut entfernen. Das Öl mit der Butter erhitzen, nicht zu heiß werden lassen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 10 Minuten von allen Seiten braten. Es soll innen rosa sein. Dann herausnehmen und auf einem Teller (damit der Fleischsaft aufgefangen wird) erkalten lassen.

Im Bratfett Zwiebeln, Knoblauch und Schinken gut bräunen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden (wenn es sehr kleine Champignons aus dem Glas sind, können sie ganz bleiben). Champignons mitbraten. Dann mit Brühe ablöschen und Sahne und Crème fraîche (oder Schmand) und den ausgetretenen Fleischsaft zugeben. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Senf kräftig abschmecken. Sollte sie zu flüssig sein, etwas Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren zur kochenden Soße geben, bis zur gewünschten Konsistenz. Soße abkühlen lassen.

Das kalte Fleisch in 1 cm breite Scheiben schneiden und dann in Streifen. Dann in die Soße geben, die Petersilie dazu und durchrühren, kühl stellen.

Am nächsten Tag das Gericht auf kleiner Flamme erwärmen, nicht mehr kochen. So bleibt das Fleisch rosa.

Die Soße nochmals abschmecken.

Dazu schmeckt Baguette, aber auch Spätzle und Salat.

Fränkische Schweinsrouladen

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|-------|---|
| 4 | Steak(s) (Schmetterlings-) vom Schweinerücken, dünn, durchwachsen |
| 200 g | Blattspinat, junger |
| | Salz |
| 4 TL | Senf, (Dijon) |
| 4 EL | Quark |
| etwas | Schnittlauch, in feine Röllchen |

| | |
|-----------|--|
| | geschnitten |
| etwas | Petersilie, gehackt |
| 2 | Zwiebel(n), in dünne Spalten geschnitten |
| 200 g | Salatgurke(n), ohne Kerne, in dünne Streifen geschnitten |
| 1 | m.-große Möhre(n), grob geraffelt |
| | Salz und Pfeffer, schwarzer |
| 100 g | Schinken, milder, luftgetrockneter (Coburger oder Serrano) |
| 3 EL | Butterschmalz |
| 1/4 Liter | Wein, weiß, trocken |
| 1/4 Liter | Sahne |
| 0,4 Liter | Fleischbrühe, kräftige, schwach gesalzen |

Zubereitung:

Spinat in Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und gut abtrocknen.

Das Fleisch vorsichtig so dünn wie möglich klopfen. Das gelingt am besten zwischen zwei aufgeschnittenen Gefrierbeuteln. Leicht salzen und pfeffern, mit Senf und Quark bestreichen, etwas Schnittlauch und Petersilie drüberstreuen und mit den Spinatblättern belegen. Geschälte, entkernte und in Streifen geschnittene Gurke auf den unteren Teil der Rouladen legen. Jetzt die Hälfte der Möhrenstreifen und einige Zwiebelspalten drüberstreuen, und die Rouladen aufrollen. Mit Pfeffer würzen und vorsichtig in die Schinkenscheiben wickeln.

Das Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, Rouladen mit der Nahtseite nach unten in die Pfanne setzen und darin rundherum anbraten. Restliche Zwiebeln und Möhrenraspel zu den Rouladen geben und kurz mitbraten. Etwas Wein und Brühe zugeießen.

Den zugedeckten Topf auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 225 – 230°C etwa 20 –30 Minuten garen.

Nach 15 Minuten den Deckel entfernen, den restlichen Wein, restliche Brühe und die Sahne angießen und fertig braten.

Die Rouladen aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Den Fond in einen Topf umgießen und mit dem Schneidstab durchmixen. Die Sauce eventuell noch etwas einkochen, so dass sie schön sämig ist.

Rouladen zum Anrichten in Röllchen schneiden oder nur halbieren.

Mit Kartoffelpüree und Wirsingstreifen servieren.

Für die Wirsingbeilage Wirsingstreifen 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. In etwas Butter wieder erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Anmerkung: Wenn das Fleisch schön dünn geklopft wurde, muss es nach dem Aufrollen nicht fixiert werden. Nur den Schinken eng drumherum wickeln und beim Anbraten darauf achten, dass die Röllchen mit der Naht nach unten in die Pfanne kommen.

Hackfleisch-Sauerkraut-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--|
| 2 | mittelgroße Zwiebeln, geschält, fein gewürfelt |
| 4 EL | Olivenöl |
| 400 g | Rinderhack |
| 2 EL | Paprikapulver (edelsüß) |
| 300 g | Sauerkraut (frisch oder aus der Dose) |
| 250 ml | Gemüsebrühe |
| 2-3 EL | milde Sojasoße |
| 750 g | Kartoffeln, geschält, in Scheiben geschnitten |
| 150 g | Crème fraîche |
| 100 g | Sahne |
| 200 g | geriebenen Emmentaler |
| | Salz und Pfeffer zum Würzen |
| | Butter für die Auflaufform |
| 1 Bd. | Schnittlauch, in Röllchen geschnitten |

Zubereitung:

Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und bei starker Hitze unter Rühren anbraten. Paprikapulver und Kraut unterrühren. Brühe angießen und Hackfleisch-Kraut-Mischung offen bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen. Danach kräftig mit Salz und Pfeffer oder, wer es noch würziger mag, noch mit 2-3 EL Sojasoße würzen. Kartoffeln in leicht kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine gebutterte Auflaufform legen, die Hackfleischmischung darauf verteilen und mit den restlichen Kartoffelscheiben die freien Zwischenräumen belegen. Crème fraîche mit Sahne, Salz und Pfeffer glattrühren, Emmentaler zugeben und die Mischung gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen. Sauerkraut-Auflauf im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad Umluft ca. 30-35 Minuten überbacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen, in gleichmäßige Portionen schneiden, auf Tellern verteilen und zuletzt mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Hafninger Wintereintopf

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|--|
| 500 g | Rinderbrust, in 1,5 cm große Stücke geschnitten |
| 1 | Zwiebel, fein gehackt |
| 1 | dicke Scheibe geräuchertes Wammerl (Speck) |
| 2 | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 250 ml | Rotwein |
| 1 l | Rinderbrühe |
| 1/3 | Chilischote, vom Kernhaus befreit, in feine Streifen geschnitten |
| 100 g | Sellerie, geschält, in feine Würfel geschnitten |
| 300 g | Karotten, geschält, in feine Würfel geschnitten |
| 200 g | Kartoffeln, geschält, in feine Würfel geschnitten |
| 100 g | Pastinaken (alternativ auch Kartoffeln), geschält, in feine Würfel geschnitten |
| 100 ml | pürierte Tomaten |
| 1 | Lorbeerblatt |

2-3 Thymianzweige
 2 große EL Butter
 300 g braune Champignons, geputzt, halbiert
 250 g Schalotten, geachtelt
 Butterschmalz zum Anbraten
 Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

Rindfleisch im heißen Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Zwiebeln zugeben und mitbraten. Danach Chili, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und mitrösten. Speck einlegen, mit Rotwein ablöschen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Lorbeerblatt, Wurzelgemüse, die pürierten Tomaten, Brühe und Thymian und zuletzt die Kartoffelwürfel zugeben und alles mit Deckel ca. 45 Minuten weich köcheln lassen. In der Zwischenzeit Schalotten in Butter langsam braten, Schwammerl zugeben und mitbraten. Thymian, Lorbeerblatt und Speckscheibe entfernen. Schwammerl zusammen mit den Schalotten zum Eintopf geben und eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofencurry

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Hähnchenbrustfilet(s)
 2 Zwiebel(n)
 3 EL Mehl
 1 kl. Dose Ananas - Ringe, ungesüßt
 1 Paprikaschote(n), rot
 ½ Stange Lauch
 250 g Champignons, frische
 180 ml Currysauce
 250 ml Chilisaucе
 200 ml Sahne
 400 ml Kokosmilch, cremige
 Salz
 Pfeffer
 evtl. Knoblauch
 evtl. Sambal Oelek
 Olivenöl

Zubereitung:

Hähnchenfleisch in Würfel schneiden, salzen und pfeffern und in einer Schüssel mit dem Mehl vermengen, dann in Olivenöl anbraten und in eine große ungefettete Auflaufform geben. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, glasig dünsten und auf die Hühnchenwürfel geben. Die Paprika in Streifen geschnitten, die Hälfte der Lauchstange, in Ringe geschnitten, und 2-4 klein geschnittene Ananasringe auf dem Zwiebelfleisch verteilen. Darüber die Champignons in Scheiben schneiden.
 Die Kokosmilch, Sahne, Chilisaucе und Currysauce in einem Behälter mit einem Schneebesen vermischen und in die Auflaufform gießen.
 Das Ganze wird im vorgeheizten Ofen bei 180°C 1 Std. lang mit Alufolie abgedeckt gegart und danach noch mal 30 min ohne Alufolienschutz.
 Wer möchte kann am Schluss noch eine Knoblauchzehe in das heiße Curry pressen, schmeckt sehr lecker!
 Serviert wird das Curry mit Basmatireis und evtl. einem TL Sambal Oelek.

Pizza Diavolo

Zutaten für 4 Portionen:

Für den

Teig:

300 g Mehl
 1 Pck. Hefe (Trockenhefe)
 1 TL Zucker
 150 ml Wasser, warm
 1 TL Salz
 1 EL Olivenöl

Für die

Sauce:

2 Knoblauchzehe(n), nach Belieben mehr
 2 TL Olivenöl
 1 EL Tomatenmark
 1 Dose Tomate(n), in Stücken
 Salz und Pfeffer
 Basilikum, Rosmarin, Thymian,
 Cayennepfeffer und Chiliflocken

Für den

Belag:

3 Paprikaschote(n), je rot. grün UND gelb
 1 EL Öl
 Salz und Pfeffer
 6 Peperoni, eingelegte
 2 Zwiebel(n)
 100 g Salami, italienische in feinen Scheiben
 250 g Mozzarella

Zubereitung

Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben und mit Hefe und Zucker mischen.
 Das Wasser, Salz und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort oder im warmen Wasserbad abgedeckt ca. 45 min gehen lassen.
 Anschließend auf leicht gefetteten Blech ausbreiten während der Zubereitung des Belages nochmals abgedeckt gehen lassen.
 Für die Sauce die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Im heißen Öl kurz andünsten, das Tomatenmark kurz darin anschwitzen mit den Tomaten ablöschen.
 Die Sauce bei geringer Hitze etwa 8-10 min einköcheln lassen.
 Inzwischen die Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden.
 Das Öl erhitzen und die Paprikastreifen darin ca. 5 min andünsten. Mit Salz, Pfeffer, evtl. Cayennepfeffer und Chiliflocken abschmecken. Inzwischen den Ofen auf 250°C Umluft stellen.
 Nun die Sauce mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und auf dem Pizzateig verteilen.
 Die angedünsteten Paprikastreifen darauf verteilen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden, mit den Peperoni ebenfalls auf der Pizza verteilen. Die Salami evtl. etwas zerkleinern und darüber streuen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen.

Auf der 2.Schiene von unten etwa 15-20 min knusprig backen

Sauerkrautauflauf

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 850 g | Sauerkraut |
| 200 g. | Schinken, fettarm, gewürfelt |
| 500 g | Hackfleisch, vom Rind |
| 1 Flasche | Chilisauce, oder Zigeunersauce |
| 2 Becher | Sahne, oder Cremefine zum Kochen |
| 1 Becher | Schmand, oder Creme légère |
| 1 | m.-große Zwiebel |
| | Salz und Pfeffer |
| | Paprikapulver |

Zubereitung

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit dem Hackfleisch zusammen anbraten. Dann in eine Auflaufform umfüllen. Den Schinken in der Pfanne auslassen und anschließend das Sauerkraut und die Chili- bzw. die Zigeunersauce hinzufügen. Alles ein wenig köcheln lassen, dann auch in die Auflaufform geben. Sahne, Schmand und die Gewürze zusammenrühren und über den Auflauf gießen. Ca. 15 min bei 200°C (Umluft) im Backofen überbacken. Dazu passt selbst gemachtes Kartoffelpüree.

Schweinefilet mit Spargel und Zwiebelbutter

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------------------------|-------------------------|
| 2 kg | Spargel |
| 1 kg | Kartoffeln |
| 800 g | Schweinefilet (2 Stück) |
| 1 | rote Zwiebel |
| 1 kleine | Knoblauchzehe |
| 150 g | Butter |
| 50 g | Parmesan (am Stück) |
| 50 g | Gouda (am Stück) |
| 3 EL | Öl |
| ½ Bund | Dill |
| ½ Bund | Petersilie |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| Salz , Pfeffer, Zucker | |

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit 50 g Butter mischen. Salzen, pfeffern und einen Spritzer Zitronensaft hinzu fügen. Zur Rolle formen, in Alufolie wickeln und kalt stellen. Spargel schälen. Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen. Fleisch in Öl rundherum anbraten, salzen und pfeffern. Filets auf eine Hälfte eines Backblechs legen. Die Kartoffeln abgießen. 2 EL Butter zufügen und kräftig durchschwenken. Neben die Filets auf das Blech geben. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. backen (E-Herd: 150°). Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker zugedeckt ca. 15 Min. garen. Kräuter waschen und kleinschneiden. 50 g Butter aufschäumen, vom Herd nehmen und die Kräuter zufügen.

Spargel abtropfen lassen. Das Fleisch aufschneiden. Die Zwiebelbutter in Scheiben darauf verteilen. Kartoffeln und Spargel anrichten. Kräuterbutter über den Spargel geben.

Überbackenes Schweinefilet mit Steinpilzen

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 600 g | Schweinefilet |
| 40 g | Butterschmalz zum Anbraten |
| 500 g | Steinpilze |
| 150 g | Zwiebel |
| ⅛ l | Weißwein |
| 2 Becher | Kräuter-Crème-fraîche (300 g) |
| 1 Bd. | Petersilie |
| 250 g | Emmentaler, frisch gerieben |
| Salz und Pfeffer zum Würzen | |

Zubereitung:

Schweinefilets in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Butterschmalz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der gleichen Pfanne die Pilze mit der Zwiebel anbraten, mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und Weißwein dazugeben. Anschließend mit dem Schweinefilet mischen. Die Hälfte der Mischung in eine gebutterte Glasform geben, darauf einen Becher Kräuter-Crème-fraîche streichen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Dann diesen Vorgang wiederholen. Butterflöckchen daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 35 Minuten überbacken.

Petersilienklößchen

| | |
|---------|---------------------------------------|
| 600 g | Kartoffelknödel, halb und halb |
| 1 Bd. | Blattpetersilie, fein geschnitten |
| 100 g | Wurzelpetersilie, geschält, geraspelt |
| 1 Prise | Muskatnuss, frisch gerieben |

Zubereitung:

Wurzel- und Blattpetersilie, Kartoffelknödelteig und Muskatnuss gründlich vermengen und zu kleinen Klößchen formen. In einem flachen großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Knödel ins Wasser geben, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Erbseneintopf

Zutaten für 6 - 7 Personen

| | |
|---------------|---|
| 500 g | Schälerbsen. |
| 2 - 2,5 Liter | Wasser |
| 100 - 200 g | Speck (Bauchspeck, geräuchert) |
| 20-30 g | Schweineschmalz |
| 400g | Kasseler gewürfelt oder eine Scheibe Kasseler pro Person als Beilage z.B. Wiener Würstchen, Knollensellerie |
| 150 g | Karotten |
| 150g | Kohlrabi |
| 1 Stange | Lauch |
| 3 | mittelgroße Zwiebeln |
| 200 g | Kartoffeln |
| 1 TL | gehäuft Majoran (mindestens frische Kräuter können reichlich |

8-10 TL
Pfeffer, Salz

zugegeben werden (Majoran,
Thymian, Petersilie, usw.)
gekörnte Gemüsebrühe

½ TL. Oregano
3 Zwiebeln
2 EL. Öl

Zubereitung

Einen ausreichend großen Kochtopf nehmen. Bauchspeck würfeln und gemeinsam mit gewürfelter Zwiebel vorsichtig im Fett anbraten. Nicht zu heiß werden lassen (nur Fleisch wird heiß angebraten), dann alle Kräuter zugeben, kurz dünsten, dann das Suppengemüse (Sellerie, Möhren, Kohlrabi, Lauch) zugeben und kurz mit etwas Wasser andünsten und dabei gut umrühren (Geschmacksstoffe werden an das Fett abgegeben).

Kasseler (1cm große Würfel) kommt ebenfalls in den Sud geben. Nach und nach etwas mehr Wasser zugeben. Einen Liter Wasser zugeben und alles gut umrühren. Erbsen zugeben und das restliche Wasser auffüllen. Alles etwa eine Stunde und 15min kochen lassen. Etwa 20 Minuten vor Schluss werden die kleingewürfelte Kartoffeln hinzugegeben, wer sie mehr zerkocht haben möchte, gibt sie 40 Minuten vor Ende zu. Erst jetzt wird mit Salz und Pfeffer und wenn nötig mit gekörnter Brühe gewürzt. Zum Schluss wird noch der gewürfelte Kasseler in den Eintopf gegeben, dann umgerührt und der Erbseneintopf ist fertig.

Pljeskavica

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|---------------------------|
| 400 g | gehacktes Schweinefleisch |
| 400 g | gehacktes Lammfleisch |
| 3 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | grüne Paprikaschote |
| 150 g | Schafskäse |
| 1 TL. | Salz |
| ½ TL. | schwarzen Pfeffer |
| ½ TL. | getrockneten Oregano |
| 1 EL. | gehackte Petersilie |
| 3 EL. | Öl |

Zubereitung:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln sehr klein würfeln. Die Knoblauchzehe zerdrücken. Die Paprikaschote halbieren, von Kernen und Rippen befreien, waschen und sehr klein schneiden. Die Zwiebelwürfel, den Knoblauch, die Schotenstücke, das Salz, den Pfeffer, den Oregano und die Petersilie zu Hackfleisch geben. Alles gut durchmischen. Aus dem Fleischteig etwa handtellergroße flache Kuchen formen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Etwas Schafskäse auf einen Fleischkuchen streuen und einen anderen darauf legen. An den Rändern gut zusammendrücken. die gefüllten Pljeskavica auf einem geölten Grillrost von jeder Seite etwa 7 - 10 Minuten grillen.

Cevapcici

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|---------------------------|
| 500 g | Hackfleisch halb und halb |
| 300 g | gehacktes Lammfleisch |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 2 TL. | Salz |
| ½ TL. | weißen Pfeffer |

Zubereitung:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe zerdrücken. Den Knoblauch, das Salz, den Pfeffer und den Oregano zu Hackfleisch geben. Alles gut durchmischen. Das Fleisch zweimal durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes drehen. Röllchen aus dem Fleischteig formen und einige Stunden kühl stellen. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Fleischröllchen auf einem Grill von allen Seiten knusprig braun anbraten. Die gehackten Zwiebeln dazu reichen.

Raznjici

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-------------------------|
| 400 g | mageres Schweinefleisch |
| 400 g | Kalbfleisch |
| ¼ l | Öl |
| 4 | Zwiebeln |
| 1 TL. | Salz |
| 1 TL. | scharfes Paprikapulver |
| 1 TL. | Oregano |
| 2 | Knoblauchzehen |
| ½ TL. | weißen Pfeffer |

Zubereitung:

Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe und Würfeln schneiden. Fleisch mit den Zwiebelringen, Knoblauch, Paprikapulver, Oregano, Pfeffer und Öl mischen und 5 Stunden marinieren. Fleischwürfel auf Spieße stecken und von allen Seiten grillen, salzen und mit den Zwiebelwürfeln servieren.

Reis

Zutaten:

| | |
|-------------|-------------------------|
| 1 Tasse | Langkornreis pro Person |
| 1-1 ½ Tasse | Fleischbrühe pro Person |
| 4 | Tomaten |
| 200 g | Aivar |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zwiebel |
| 5 EL. | Öl |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Den Reis mit dem Öl in einem Topf kurz andünsten. Danach Aivar und die klein geschnittenen Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und unter ständigem Rühren die Fleischbrühe dosiert hinzugeben bis der Reis gar ist.