

Lothars Gemüseküche Knollensellerie

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 30.11.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Brot, Aufstrich	1
1.1	Gemüse-Sandwich	1
1.2	Sellerie-Frischkäsedip	1
2	Eingemachtes, Eingelegtes	3
2.1	Würzig eingelegtes Schweinefleisch	3
3	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	5
3.1	'Bohneschlupp' - Luxemburger Bohneneintopf 'Potage Luxembourg- geois aux haricots verts'	5
3.2	Auflauf mit Wurzel- und Knollengemüse	6
3.3	Bami-Goreng-Topf mit Erdnuss-Dip	6
3.4	Berliner Löffelerbsen mit Kasseler	7
3.5	Bohneintopf mit Hähnchenbrust	7
3.6	Bohneschlupp - Luxemburger Bohneneintopf Potage Luxembourgeois aux haricots verts	8
3.7	Borschtsch mit frittierten Selleriescheiben	9
3.8	Borschtsch mit Roter-Bete	9
3.9	Bunter Gemüseintopf mit Rindfleisch	10
3.10	Busecca	11
3.11	Diigene Suppa (Walser Suppeneintopf)	12
3.12	Dithmarscher Eintopf nach Nelsons Familienrezept	12
3.13	Erbsensuppe	13
3.14	Gemüse-Auflauf mit Speck	13
3.15	Gemüse-Eintopf	14
3.16	Gemüseauflauf mit Quinoakruste	15
3.17	Gemüsetopf mit Fleisch	16
3.18	Grünkernaufauf mit Brokkoli	16
3.19	Hackfleisch-Apfel-Auflauf	17
3.20	Hackfleisch-Kohlrabi-Auflauf	18
3.21	Herbsteintopf	18
3.22	Italienischer Linseneintopf	19
3.23	Kartoffelauflauf mit Sellerie	20
3.24	Knollensellerie -Schnitzel	20
3.25	Krautfleckerl-Eintopf	20
3.26	Linseneintopf mit Speck Zuppa di lenticchie con pancetta	21
3.27	Luxemburger Bohneneintopf	22
3.28	Pichelsteiner Auflauf	22
3.29	Pichelsteiner Eintopf	23

3.30	Ratatouille-Lasagne	23
3.31	Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf	25
3.32	Shepherd's Pie mit Möhrenhaube	25
3.33	Sizilianischer Nudelschnecken-Auflauf	26
3.34	Spitzkohl-Eintopf mit Möhren und Kartoffeln	27
3.35	Tomateneintopf mit Erbsen	28
3.36	Winzertopf mit Schalotten, Gemüse und Fleisch	28
3.37	Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch	29
3.38	Wirsing Eintopf mit Lammfleisch	30
3.39	Würziges Irish Stew	30
4	Fischgerichte, Meeresfrüchte	33
4.1	Angeldorsch in Senfsoße	33
4.2	Bischofsmützen-Möhren-Strudel mit Wolfsbarsch	33
4.3	Donauwaller im Wurzelsud	35
4.4	Felchenfilet mit Bandnudeln	35
4.5	Fischfrikadelle mit Remoulade und Selleriepommes	36
4.6	Forelle mit Gemüsesoße	37
4.7	Gebeizter Lachs mit Reibekuchen und feinem Limonensauerrahm	37
4.8	Gebratener Zander auf Rahmlinsen mit Orange	38
4.9	Kabeljau auf Julienne-Gemüse in Folie	39
4.10	Kabeljau mit Zitrone	39
4.11	Kabeljaufilet mit Petersilien-Meerrettich-Kruste und Rote-Bete-Ratatouille	40
4.12	Karpfen nach Matrosenart	41
4.13	Karpfengulasch mit Gemüse	42
4.14	Lachs mit Pfefferkruste	42
4.15	Lachs mit Porreegemüse	43
4.16	Lachsfilet mit Kartoffelkruste	44
4.17	Lauwarmer Graved Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree	44
4.18	Lengfisch mit Selleriepüree	45
4.19	Miesmuscheln Mit Pommes Frites	45
4.20	Pangasiusfilet	46
4.21	Pangasiusfilet in Pergament gegart	47
4.22	Schlankes Schlemmerfilet	48
4.23	St. Petersfisch mit Kardamom	48
4.24	Wispertal-Forelle in Rieslingrahm	49
5	Fleischgerichte, Innereien	51
5.1	Barolo-Rinderbraten mit karamellisierten roten Zwiebeln und Rosenkohl-Kartoffels Brasato di manzo con Barolo, cipolle rosse caramellizzate e purè di cavoli di br	51
5.2	Bierfleisch mit Gemüse	52
5.3	Burgunder Lammhaxen	53

5.4	Burgunder Rehragout mit Knöpfe	53
5.5	Butterzart geschmorte Kalbsbäckchen	54
5.6	Festtagsrouladen	55
5.7	Fleischklößchen-Party-Eintopf	56
5.8	Gefüllte Bärlauch-Lammkeule	57
5.9	Gefüllte Fleischkäse-Ecken	57
5.10	Gefüllte Kalbsbrust	58
5.11	Gefüllte Kalbsbrust	59
5.12	Gefüllte Kalbsbrust mit Weißweinsöße	60
5.13	Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto	61
5.14	Gefüllte Lammkeule	61
5.15	Gekochtes Rindfleisch mit zweierlei Gemüsesoßen	62
5.16	Geschmorte Hochrippe in Zwiebelsoße	63
5.17	Geschmorte Kalbsbäckchen auf Wirsing	64
5.18	Geschmorte Kalbsbäckchen mit Gremolata auf Sellerie- Kartoffelstampf Guance di vitello brasate con gremolata e purè	65
5.19	Geschmorte Kalbsbäckchen mit Kräuterzwiebeln	66
5.20	Geschmorte Kalbsbäckchen mit Steinpilzen und Selleriepüree	67
5.21	Geschmorte Rehkeule mit Wirsinggemüse	69
5.22	Geschmortes Rinderbackerl mit Kartoffel-Endivien-Püree	69
5.23	Geschmortes Schaufelstück vom Rind	71
5.24	Geschmortes Schaufelstück vom Rind	72
5.25	Geschnetzelt mit Gemüse	72
5.26	Geschnetzelt mit Gemüse	73
5.27	Gewürz-Schweinebraten	74
5.28	Gewürzkrustenbraten auf Schmorgemüse	75
5.29	Hasenfilet zu Sellerie-Püree	76
5.30	Hirschgulasch mit Bandnudeln	77
5.31	Hirschkoteletts mit Kakaobohnenkruste und Schokoladen-Pfeffer-Sauce	77
5.32	Hirschragout mit gebackenem Kürbis	78
5.33	Holunder-Reh mit Rösti-Kruste	79
5.34	Italienischer Rinderbraten	81
5.35	Kalbs-Rahmgulasch	82
5.36	Kalbsbraten mit Kürbis in Joghurt-Estragon-Soße	82
5.37	Kalbsfilet im Wirsingmantel	83
5.38	Kalbsrollbraten mit Birnen und Pilzen	84
5.39	Kalbsrollbraten mit Eiern	85
5.40	Kaninchen in Rotwein	86
5.41	Kasseler aus dem Meerrettich-Dampf	86
5.42	Kasselersteaks 'Esterhazy'	87
5.43	Krustenbraten	87
5.44	Krustenbraten mit Gemüsepüree und Serviettenknödel	89
5.45	Krustenbraten mit Schmorgemüse	90
5.46	Krustenbraten mit Zoiglbiersauce, Knödeln und Bimperlkraut	91

5.47	Krustenbraten vom Schwein	92
5.48	Kurzgebratene Rouladen aus dem Rinderfilet mit Preiselbeersenf auf Kartoffelrisotto mit Steinpilzen und Selleriestroh	93
5.49	Lammbraten mit Bärlauchknödeln und Frühlingsgemüse Brasato di agnello con canederli di aglio orsino e verdura di primavera	94
5.50	Lammcurry mit Ananas	95
5.51	Lammhäxle geschmort mit 'Anna-Kartoffeln'	96
5.52	Lammragout mit Polenta-Nocken	97
5.53	Lammrücken mit Kräuterkruste	98
5.54	Langsam geschmorte Kalbshaxe mit Salbeigemüse und Polenta	99
5.55	Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott	100
5.56	Mini-Rouladen mit Pflaumen	101
5.57	Ossobuco	102
5.58	Ossobuco in würziger Soße	103
5.59	Ossobuco mit Wurzelgemüse und Tagliatelle	103
5.60	Rehgulasch in Rotweinsauce	104
5.61	Rehkeule mit Feigen-Rotkohl	105
5.62	Rehrücken mit Rehsauce	105
5.63	Rehshlegel mit Kirschsoße und Maroni-Knödeln	106
5.64	Rinderbäckchen in Rotwein mit Muschelnudeln	107
5.65	Rinderbraten im Speckmantel	108
5.66	Rinderbraten mit Fruchtsoße	109
5.67	Rinderbraten mit Kruste	109
5.68	Rindergulasch mit Gemüse und Nudeln	110
5.69	Rinderschmorbraten auf italienische Art	111
5.70	Rinderschmorbraten mit Rotweinzwiebeln	111
5.71	Rinderschulter im Meerrettichsud	113
5.72	Rinderschulter in Burgundersauce	113
5.73	Rindfleisch mit Wurzelgemüse	114
5.74	Rindfleischgulasch auf cremiger Polenta Gulasch di manzo su polenta cremosa	115
5.75	Rindfleischgulasch auf Polenta	116
5.76	Rindfleischgulasch mit Kartoffelstampf	116
5.77	Rindfleischragout und kleine Karotten	117
5.78	Roastbeefröllchen	118
5.79	Rollbraten mit Cranberrys	119
5.80	Rosa Kalbsfilet	119
5.81	Sauerbraten	120
5.82	Sauerbraten	121
5.83	Sauerbraten in Pumpernickel-Rosinensauce mit Endivienbällchen auf Kartoffelschnee	122
5.84	Sauerbraten mit Honigkuchensauce	123
5.85	Sauerbraten mit Printensauce	123
5.86	Sauerbraten vom Rind	124

5.87	Saure Rouladen von der Rinderhüfte	125
5.88	Schmorbraten in Rotweinsauce	126
5.89	Schweinebraten	126
5.90	Schweinefilet mit Selleriekruste	127
5.91	Schweinegeschnetzeltes mit Gemüse	128
5.92	Schweinehaxe mit Biersauce und Knödeln	128
5.93	Schweinerollbraten mit Apfel und Sellerie	129
5.94	Schweinsbraten mit Biersauce	129
5.95	Schweinschaxe	130
5.96	Schweinsplätzli mit Apfel-Sellerie-Füllung	131
5.97	Spanferkelbacken mit knackig buntem Ofengemüse an weißem Vanilleschaum auf Selleriepüree	131
5.98	Sülze mit Kräuter-Kapernmajonäse, Friséesalat und knusprigen Kartoffelwürfeln	132
5.99	Tafelspitz mit Meerrettich-Soße	133
5.100	Wildgulasch mit Porree	134
5.101	Wildragout mit Rahmpfifferlingen	134
5.102	Wildschweinbraten mit fruchtiger Pilz-Hagebutten-Soße	136
5.103	Wildschweinkeule in Rotweinjus, buttrige Pappardelle und Kokos-Rotkohl	136
5.104	Wildschweinkeule mit Kartoffelpüree und Brokkoli mit gerösteten Pinienkernen	138
5.105	Wildschweinragout mit Bandnudeln	139
5.106	Wildschweinragout mit Oliven und Petersilien-Pappardelle Ragù di cinghiale con olive e pappardelle con prezzemolo	140
5.107	Wildschweinragout mit Pasta - Ragù di cinghiale con pasta	141
5.108	Würziges Bierfleisch	142

6	Geflügelgerichte	143
6.1	Der klassische Gänsebraten	143
6.2	Ente in Rotwein geschmort	144
6.3	Fasanenbrust mit Linsengemüse	144
6.4	Gänsebrust mit Altländer Weihnachtsäpfeln und Ingwer-Kürbis	145
6.5	Gänsekeulen auf Wirsing	146
6.6	Gänseragout mit Maronen und Bandnudeln	147
6.7	Gefüllte Ente	148
6.8	Gefüllte Enten	149
6.9	Geschmorte Hähnchenkeulen mit Tomatensoße, Oliven, Knoblauch und Kräutern Coscia di pollo brasato in sugo di pomodoro con olive, aglio ed erbe aromatiche	150
6.10	Hähnchen-Pilz-Ragout unter der Haube	151
6.11	Hähnchenkeulen in Rotweinsauce	151
6.12	Hühnerfrikassee mit Pfeffer	152
6.13	In Apfelwein geschmorte Hähnchenoberkeulen	153

6.14	Knusperente mit saftigen Vanillebirnen	154
6.15	Putenbraten mit Kräuterfüllung	154
6.16	Putenbraten mit Paprika-Tomaten-Sauce	155
6.17	Putenrollbraten mit Möhren und Sellerie	156
6.18	Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen	156
6.19	Spargel mit Hähnchen	157
6.20	Waterzooi	158
6.21	Weißwein-Hähnchen im Tontopf	158
7	Grundlagen, Informationen	161
7.1	Geflügelfond	161
7.2	Gemüsebrühe	161
7.3	Gemüsefond	162
7.4	Grundrezept für Siedfleisch	162
7.5	Hühnerbrühe	163
7.6	Kalbsfond	164
8	Käsegerichte	165
8.1	Würzige Kaspressknödel in Rinderfond Canederli di formaggio piccante in brodo di manzo	165
9	Kartoffel-, Gemüsegerichte	167
9.1	Gefüllter Wirsing	167
9.2	Gemüse mit Kartoffel-Käse-Haube	168
9.3	Kartoffelpüree mit Pilzschmarrn	168
9.4	Kartoffelrösti mit Apfel-Sellerie-Kompott	169
9.5	Marinierte Möhren mit Sellerie	170
9.6	Pilzragout mit Wurzelgemüse	170
9.7	Rote Bete-Rohkost	171
9.8	Sellerie mit Nusskruste	171
9.9	Selleriescheiben mit Sesamkruste	172
9.10	Wirsingrouladen	172
9.11	Wurzelpuffer mit gekochtem Schinken und Quark	173
10	Kuchen, Gebäck, Pralinen	175
10.1	Apfel-Sellerie-Torte	175
11	Mehlspeisen, Nudeln	177
11.1	Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe	177
11.2	Bandnudeln mit würzigem Ragout	177
11.3	Crostata mit Garnelen und Lachs	178
11.4	Fusilli mit Mascarpone-Gemüse und Rindfleischstreifen Fusilli con verdure al mascarpone e strisce di manzo	179
11.5	Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne	180

11.6	Klassische Lasagne	180
11.7	Klassische Lasagne - Lasagne alla bolognese	181
11.8	KROSSE SCAMPINUDELN MIT GEWÜRZSAUCE	182
11.9	Lasagne	183
11.10	Lasagne alla Poletto mit gemischten Pilzen	184
11.11	Linsen mit Spätzle und Würstchen	186
11.12	Maultaschen mit Spinat und Hacksoße	187
11.13	Nudelauflauf Italienisch mit Sauce Bolognese	187
11.14	Nudeln mit Mascarpone-Gemüse und Rindfleischstreifen	188
11.15	Pappardelle mit Hähnchen-Bolognese Pappardelle con ragù di pollo	189
11.16	Pappardelle mit Kaninchen	189
11.17	Pappardelle mit Kaninchenragout in Aprikosensauce	190
11.18	Pappardelle mit Mandelpesto-Rinderragout und Feigen Pappardelle con radùdi manzo e pesto di mandorle e fichi	191
11.19	Spaghetti mit Gemüse	192
11.20	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese	193
11.21	Spaghetti mit Gemüsebolognese	193
11.22	Spaghetti mit Puten-Bolognese	194
11.23	Spinatknödel mit Taleggio und Pilzrahmragout	195
11.24	Spinatmaultaschen mit Hackfleischsoße	196
11.25	Tagliatelle mit Lamm-Gemüsebolognese Tagliatelle con sugo di agnel- lo e verdure	197
11.26	Vegetarische Gemüselasagne	197
11.27	Vegetarische Pfannkuchen-Lasagne	198
11.28	Vollkornnudeln mit Selleriestreifen	199
12	Pasteten, Terrinen	201
12.1	Gemüseterrine mit Quark	201
13	Salate	203
13.1	Apfel-Sellerie-Salat mit Joghurtdressing Insalata di mela e sedano con salsa di yogurt	203
13.2	Bayerischer Brotsalat	203
13.3	Blumenkohlsalat mit Käse	204
13.4	Feldsalat mit Sellerie und Croûtons	205
13.5	Feldsalat mit Sellerie und Wachteln	205
13.6	Feldsalat tricolore	206
13.7	Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen	206
13.8	Gefüllte Grapefruit mit Farmersalat	207
13.9	Gurken-Lauch-Carpaccio	208
13.10	Herbstlicher Salat mit Kürbis	208
13.11	Klassischer Waldorfsalat	209
13.12	Kohlrabisalat mit Kalbszunge	209
13.13	Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen	210

13.14	Möhren-Sellerie-Salat	211
13.15	Nüsslisalat tricolore	212
13.16	Rosenberger Fischsalat	212
13.17	Salat nach Waldorf-Art	213
13.18	Salat nach Waldorf-Art	214
13.19	Salat nach Waldorf-Art	214
13.20	Sellerie-Apfel-Rohkost mit Rosinen und Nüssen	215
13.21	Sellerie-Radieschen-Becher	215
13.22	Waldorfsalat	215
13.23	Waldorfsalat	216
13.24	Waldorfsalat	217
13.25	Waldorfsalat	217
13.26	Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie	218
13.27	Waldorfsalat im Radicchioblatt	218
13.28	Waldorfsalat mit Clementinen	219
13.29	Waldorfsalat mit Trauben	219
13.30	Waldorfsalat pikant	220
14	Saucen, Marinaden	221
14.1	Gemüsefond - Fondo di verdura	221
14.2	Grundrezept Gemüsefond - Ricetta base di fondo alle verdure	221
14.3	Grundrezept Kalbsfond - Ricetta base fondo di vitello	222
14.4	Madeira-Cognac-Geflügel-Jus	222
14.5	Madeirasauce	223
14.6	Möhrensauce	223
14.7	Wildbolognese	224
14.8	Wildsauce	225
15	Sonstiges	227
15.1	Chinesisches Fondue mit Gemüse	227
15.2	Feines Katerfrühstück	227
15.3	Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat)	228
15.4	Kartoffelsuppen-Fondue	228
15.5	Klassisches Aromapüree als natürlicher Ersatz für gekörnte Brühe	229
15.6	Tafelspitz-Sülze	229
16	Vegetarisches, Vollwert	231
16.1	Frischkostplatte mit Käsedressing	231
16.2	Sellerie-Cordons-bleus mit Käse	231
16.3	Selleriekartoffelstampf - Stampa speziata di sedano e patate	232

17 Vorspeisen, Suppen	233
17.1 Apfel-Sellerie-Suppe	233
17.2 Bärlauch-Kartoffel-Suppe	233
17.3 Bauernsuppe	234
17.4 Borschtsch	234
17.5 Bouillon mit Gemüstreifen	235
17.6 Bouillon mit Nocken	236
17.7 Brühe mit Brezelnocken	236
17.8 Caesar-Salad-Suppe mit Roggenbrotchips und Chipotle-Chili	237
17.9 Consommé double nach Habsburger Art	238
17.10 Feine Sellerie-Kartoffelsuppe	239
17.11 Fischbrühe mit Safran	240
17.12 Ganslsuppe mit Knödeln	241
17.13 Garnelen in Tomaten-Gelee	242
17.14 Gemüseconsommé mit Kresseierstich Consommé di verdura con uovo sbattuto e crescione	243
17.15 Gemüseintopf mit Kalbsklößchen Zuppa di verdure con polpettine di vitello	244
17.16 Gerstensuppe mit Möhren und Speck	244
17.17 Gulaschsuppe	245
17.18 Gulaschsuppe, ungarisch	246
17.19 Hühner-Nudelsuppe mit Erbsen	246
17.20 Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen	247
17.21 Hummersuppe mit Blätterteighaube	247
17.22 Käsefonduesuppe mit Brioche croutons	248
17.23 Kartoffel-Krabben-Suppe	249
17.24 Kartoffel-Sellerie-Suppe	250
17.25 Kartoffel-Sellerie-Suppe	250
17.26 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Kasseler	251
17.27 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs	251
17.28 Kartoffelsuppe mit Gemüse	252
17.29 Kartoffelsuppe mit Gemüse, Majoran und Würstchen	253
17.30 Kartoffelsuppe mit Krakauer	253
17.31 Kartoffelsuppe mit Lachsstreifen	254
17.32 Klare Brühe mit Fleisch und Salsa verde	254
17.33 Klare Flusskrebssuppe	255
17.34 Kressecremesuppe	256
17.35 Kürbissuppe mit filtriertem Gemüse	257
17.36 Kürbissuppe mit Gänsebrust	257
17.37 Kürbissuppe mit Hack	258
17.38 Lauch-Sellerie-Suppe	258
17.39 Leichte Rote-Bete-Suppe Minestra leggera di barbabietole rosse	259
17.40 Linsensuppe mit Räucheraal	260
17.41 Maronensuppe	261

17.42	Minestrone	261
17.43	Nudelsuppe mit Rinderhackbällchen Zuppa di pasta con polpettine di manzo	262
17.44	Nudelsuppe mit Würstchen	262
17.45	Pilz-Gemüsesuppe - Zuppa di funghi e verdurea	263
17.46	Räucherforellensuppe mit Frankfurter Kräutern und Weihnachtspudding	264
17.47	Rinderbrühe mit Eierstich	264
17.48	Rindsbouillon mit Grießnockerln	265
17.49	Rote-Bete-Suppe	266
17.50	Sellerie-Carpaccio mit Salatbouquet	266
17.51	Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße	267
17.52	Sellerie-Huhn-Cremesuppe	267
17.53	Sellerie-Rahm-Suppe	268
17.54	Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam	268
17.55	Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus	269
17.56	Selleriecremesuppe	269
17.57	Selleriecremesuppe	270
17.58	Selleriecremesuppe mit Kartoffelwürfeln Zuppa cremosa di sedano con i dadi di patate	270
17.59	Selleriecremesuppe mit Krabbenfrikadelle	271
17.60	Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons	271
17.61	Selleriesuppe mit gebratenem Speck Zuppa di sedano con lo speck fritto	272
17.62	Selleriesuppe mit Maronengröstl	273
17.63	Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar	273
17.64	Steckrübensüppchen mit Entenbruststreifen	274
17.65	Steckrübensuppe mit Gans, Grießklößchen und Pfefferkuchen-Stangen	275
17.66	Ungarische Gulaschsuppe	276
17.67	Weiß-Bohnen-Schaumsuppe	276
17.68	Würzige Linsencreme	277

1 Brot, Aufstrich

1.1 Gemüse-Sandwich

350 g Blumenkohl	1 Prise Curry
120 g Knollensellerie	1 klein. Zwiebel
100 g Salatmayonnaise	4 Tomaten
3 EL Magerquark	16 klein. Scheiben Vollkornbrot
1 Knoblauchzehe	1 Beet Kresse
Salz, Pfeffer	

Blumenkohl abrausen, putzen, klein schneiden. Knollensellerie schälen, waschen, fein würfeln. Beides in Salzwasser ca. 7 Min. garen, abtropfen und auskühlen lassen. Salatmayonnaise und Magerquark verrühren. Knoblauchzehe abziehen, dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Zwiebel abziehen, fein hacken. Mit dem Gemüse unter die Quarkcreme heben. Abschmecken.

Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Vollkornbrotscheiben auflegen, 4 davon mit der Hälfte Gemüsesalat bestreichen, weitere 4 mit Tomaten und Gemüsesalat belegen. Kresse abschneiden, darüberstreuen. Belegte Brote mit den übrigen Scheiben bedecken, halbieren und auf Teller oder Brett anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Person ca.: 360 kcal; E 13 g, F 15 g, KH 44 g

1.2 Sellerie-Frischkäsedip

1 Stück Knollensellerie	Salz
1 EL Zitronensaft	Cayennepfeffer
100 g Frischkäse	mildes Paprikapulver
150 g Joghurt	1/2 Bd. Schnittlauch
2 Walnusskerne	

Den Sellerie schälen, waschen und fein raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Frischkäse mit dem Joghurt glatt rühren. Walnüsse hacken und mit den Sellerieraspeln unterheben. Alles mit Salz, Cayennepfeffer und Paprika pikant würzen. Für 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Dip damit bestreuen. Dazu passt dunkles Körnerbrot.

2 Eingemachtes, Eingelegtes

2.1 Würzig eingelegtes Schweinefleisch

1 Möhre	250 ml Weißweinessig
100 g Knollensellerie	1 getrocknete Chilischote
1 Stange Porree	2 Lorbeerblätter
1 rote Paprikaschote	3 Nelken
1 Zwiebel	1 TL bunte Pfefferkörner
900 g mageres Schweinefleisch (z. B. Schweinenacken)	Zucker
Salz	10 Blatt Gelatine

Möhre und Sellerie schälen und würfeln. Den Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Zwiebel schälen und vierteln.

Schweinefleisch waschen und trocken tupfen. In einem Topf 1 l Salzwasser erhitzen. Das Gemüse, Fleisch, Essig und alle Gewürze zugeben, alles aufkochen und etwa 1 Std. bei milder Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch im Sud etwas abkühlen lassen.

Fleisch aus dem Sud nehmen und in Stücke schneiden. In sterile Einmachgläser geben. Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Den Sud durch ein Sieb gießen und erneut erhitzen.

Die Gelatine gut ausdrücken und im heißen Sud auflösen. Sud zum Fleisch in die Gläser gießen, sodass das Fleisch komplett von der Flüssigkeit bedeckt ist und keine Luftblasen entstehen. Verschließen und vollständig abkühlen lassen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Gläser à 250 ml

3 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

3.1 'Bohneschlupp' - Luxemburger Bohneneintopf 'Potage Luxembourgeois aux haricots verts'

Eintopf:

1 kg grüne Bohnen, nicht zu fein (Bobby)
 200 g Knollensellerie
 3 Kartoffeln (300 g)
 2 mittelgroße Zwiebeln
 1 dünne Lauchstange
 Meersalz
 50 g Butter

2 EL Mehl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 150 g Crème fraîche

Einlage:

4 Luxemburger Kochwürste (Mettwürste)
 400 g geräucherter, gut durchwachsener
 Speck am Stück

Eintopf: Bohnen putzen, waschen und in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in kaltes Wasser legen. Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln. Lauch putzen, den dunkelgrünen Teil abschneiden, halbieren, waschen, trockenschütteln und in knapp ein Zentimeter breite Stücke schneiden.

Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Lauch in einen großen Suppentopf geben, mit zwei Liter Wasser aufgießen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln dazugeben und das Ganze noch weitere zehn Minuten weiterkochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Butter bei milder Hitze im Suppentopf schmelzen lassen, Mehl dazu geben, mit einem Schneebesen glatt rühren und bei milder Hitze einige Minuten ohne Farbe anschwitzen lassen. Nach und nach so viel warmen Gemüsesud unter Rühren auf die Mehlschwitze schöpfen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Kurz köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und zu dem Gemüse geben. Das Ganze gut miteinander vermischen und erhitzen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Mit je einem guten Teelöffel Crème fraîche pro Teller servieren. Kochwurst und Speck separat zum Eintopf reichen, so kann sich jeder die gewünschte Menge Fleisch nehmen.

Einlage: Speck in einem Topf mit kaltem Wasser, ohne Salz, zum Kochen bringen und bei milder Hitze eine gute Stunde gar ziehen lassen, bis sich die Schwarte abziehen lässt. Aus dem Topf nehmen, erst in Scheiben, dann in knapp ein Zentimeter dünne Streifen schneiden. Separat zum Eintopf reichen.

Kochwürste in kochendes, ungesalzenes Wasser legen, den Topf vom Herd nehmen und die Würste darin 20 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren die Würste aus dem Wasser nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Separat zum Eintopf reichen.

Mengenangabe: 8 Personen

3.2 Auflauf mit Wurzel- und Knollengemüse

200 g Möhren	1 TL Kümmel
200 g Knollensellerie	2 Zweige Liebstöckel
200 g Pastinaken	3 Eier
200 g Topinambur	200 g Sauerrahm (20% Fett)
(ersatzweise statt Topinambur Kartoffeln und Süßkartoffeln)	150 g Bergkäse
Salz, Pfeffer	1 TL getr. Majoran
	frischer Majoran zum Garnieren

Möhren, Knollensellerie und Pastinaken abbrausen, schälen, in dickere Scheiben teilen. Topinambur sorgfältig waschen, kurz blanchieren, kalt abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. (Kartoffeln sowie Süßkartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln.) Vorbereitetes Gemüse dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Dabei jede Lage mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen.

Liebstöckel abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit dem Sauerrahm verquirlen. Den Bergkäse reiben, unterheben. Getrockneten Majoran, Liebstöckel unterrühren. Salzen, pfeffern. Das Eiweiß steif schlagen, unterheben. Auf dem Gemüse verteilen, ca. 40 Min. garen. Mit Majoran garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person: 430 kcal; E 22 g, F 27 g, KH 21 g

3.3 Bami-Goreng-Topf mit Erdnuss-Dip

1.7 l Gemüsebrühe (Fertigprodukt)	Salz
150 g Rinderfilet	Orangenschalenstreifen (unbehandelt) für die Deko.
200 g Knollensellerie	
200 g Chinakohl	<i>Aus dem Asia-Laden:</i>
200 g Tomaten	250 ml Kokosmilch (ungesüßt)
6 EL Zitronensaft	100 g asiatische Eiernudeln
15 g Erdnusscreme	1 EL rote Currypaste
2 EL Orangensaft	

Gemüsebrühe mit Kokosmilch in einem großen Topf erhitzen.

Rinderfilet in sehr feine Scheibchen schneiden. Nudeln in mundgerechte Stücke brechen, beides in die Kokosuppe geben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen Sellerie schälen, zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Gemüsestreifen in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Mit 4 EL Zitronensaft und der Currypaste in die Suppe rühren. 5. Die Erdnusscreme mit Orangensaft, dem restlichen Zitronensaft (2 EL) und etwas Salz glatt rühren. Den Erdnuss-Dip mit einigen Orangenschalenstreifen dekorieren und zum Bami-Goreng-Topf servieren. Pro Person: 305 kcal, 15,5 g Fett; Zubereitung: ca. 25 Minuten

Mengenangabe: 4 Personen:

3.4 Berliner Löffelerbsen mit Kasseler

300 g getrocknete, geschälte gelbe Erbsen	50 g Knollensellerie
200 g geräucherter durchwachsener Speck	80 g Porree
250 g geräuchertes Kasseler	100 g Zwiebeln
1 Lorbeerblatt	30 g Butter
250 g fest kochende Kartoffeln	Salz, Pfeffer
100 g Möhren	1 EL gehackte Petersilie

Die Erbsen unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen lassen. Speck und Kasseler in einen Topf geben, ca. 1,5l Wasser angießen, das Lorbeerblatt zufügen und das Ganze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und alles zugedeckt ca. 40 Min. köcheln lassen. Die Kartoffeln, die Möhren und die Knollensellerie schälen, waschen, anschließend in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Porree abbrausen, putzen und in feine Ringe teilen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Speck und das Kasseler aus der Brühe nehmen und beiseite stellen. Die Erbsen abtropfen lassen, in die Brühe geben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zufügen und darin ca. 4 Min. anschwitzen lassen, dann zu den Erbsen geben und weitere ca. 20 Min. garen. Evtl. etwas Wasser angießen. Die Löffelerbsen sollten dickflüssig sein wie ein Eintopf. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Speck, Kasseler in ca. 1 cm große Würfel schneiden, zu den Erbsen geben, unterrühren und erwärmen. Die Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Garzeit: ca. 80 Minuten

Einweichzeit: ca. 8 Stunden

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 490 kcal; E 16 g, F 39 g, KH 20 g

3.5 Bohneneintopf mit Hähnchenbrust

400 g Hähnchenbrustfilet	300 g Knollensellerie
1 EL Öl	1 Dos. weiße Bohnen (850 ml)
2 Knoblauchzehen	1 Dos. Kidneybohnen (425 ml)

1 Dos. Kichererbsen (850 ml)	Salz, Pfeffer
1 Dos. Mais (425 ml)	Paprikapulver
800 ml Gemüsefond (Glas)	4 Zweige Majoran

Hähnchenbrustfilet abbrausen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Im heißen Öl in etwa 8 Min. goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sellerie waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Beides im Bratenfett andünsten. Bohnen, Kichererbsen und Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen, gut abtropfen lassen und in den Topf geben. Gemüsefond angießen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen. Das Fleisch in Scheiben teilen, in den Eintopf geben und kurz miterhitzen. Den Majoran abbrausen und trockenschütteln, einige Blättchen abzupfen. Eintopf auf Suppenschalen verteilen und mit den Majoranzweigen sowie -blättchen garnieren. Dazu evtl. knuspriges Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 23 Min.

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Person: 650 kcal; E 58 g, F 13 g, KH 73 g

3.6 Bohneschlupp - Luxemburger Bohneneintopf Potage Luxembourgeois aux haricots verts

<i>Eintopf:</i>	2 EL Mehl
1 kg grüne Bohnen, nicht zu fein (Bobby)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g Knollensellerie	150 g Crème fraîche
3 Kartoffeln (300 g)	<i>Einlage:</i>
2 mittelgroße Zwiebeln	4 Luxemburger Kochwürste (Mettwürste)
1 dünne Lauchstange	400 g geräucherter, gut durchwachsender
Meersalz	Speck am Stück
50 g Butter	

Eintopf: Bohnen putzen, waschen und in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in kaltes Wasser legen. Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln. Lauch putzen, den dunkelgrünen Teil abschneiden, halbieren, waschen, trockenschütteln und in knapp ein Zentimeter breite Stücke schneiden. Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Lauch in einen großen Suppentopf geben, mit zwei Liter Wasser aufgießen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln dazugeben und das Ganze noch weitere zehn Minuten weiterkochen, bis die Kartoffeln weich sind. Butter bei milder Hitze im Suppentopf schmelzen lassen, Mehl dazu geben, mit einem Schneebesen glatt rühren und bei milder Hitze einige Minuten ohne Farbe anschwitzen lassen. Nach und nach soviel warmen Gemüsesud unter Rühren auf die Mehlschwitze schöpfen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Kurz köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und zu dem Gemüse geben.

Das Ganze gut miteinander vermischen und erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Mit je einem guten Teelöffel Crème fraîche pro Teller servieren. Kochwurst und Speck separat zum Eintopf reichen, so kann sich jeder die gewünschte Menge Fleisch nehmen.

Einlage: Speck in einem Topf mit kaltem Wasser, ohne Salz, zum Kochen bringen und bei milder Hitze eine gute Stunde gar ziehen lassen, bis sich die Schwarte abziehen lässt. Aus dem Topf nehmen, erst in Scheiben, dann in knapp ein Zentimeter dünne Streifen schneiden. Separat zum Eintopf reichen. Kochwürste in kochendes, ungesalzenes Wasser legen, den Topf vom Herd nehmen und die Würste darin 20 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren die Würste aus dem Wasser nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Separat zum Eintopf reichen.

Mengenangabe: 8 Personen

3.7 Borschtsch mit frittierten Selleriescheiben

1/2 Kopf Weißkohl	1 EL Zucker
2 Zwiebeln	2 EL Tomatenmark
1-2 Möhren	2 EL Zitronensaft
40 g Butter	2 EL saure Sahne
1 l Fleischbrühe	100 g Knollensellerie
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	Fett zum Frittieren
400 g Rote Beten	1 EL Schnittlauchröllchen

Den Weißkohl putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Möhren schälen. Zwiebeln fein würfeln, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Alles in der Hälfte der Butter anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und 45 Minuten leise köcheln lassen. Inzwischen die Roten Beten waschen, schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In der restlichen Butter andünsten, mit Zucker, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zugedeckt knapp bissfest garen. Rote Beten samt Saft zum Kohl geben. Saure Sahne einrühren und etwas ziehen lassen. Sellerie in hauchdünne Scheiben schneiden und in heißem Fett frittieren. Borschtsch portionsweise mit den Selleriescheiben und Schnittlauch anrichten.

3.8 Borschtsch mit Roter-Bete

30 g getrocknete Steinpilze	100 g Knollensellerie
3 Knoblauchzehen	200 g Kartoffeln
1 Zwiebel	200 g Weißkohl
200 g Rote Bete	2 EL Pflanzenöl
200 g Möhren	1 l Gemüsebrühe

1 getr. Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	4 Zweige Dill
1 TL geh. Liebstöckel	1 EL Zitronensaft
1/2 TL Rosenpaprika	200 g Sauerrahm

Die Steinpilze in 200 ml heißem Wasser ca. 15 Min. einweichen. In ein Sieb gießen, das Einweichwasser dabei auffangen. Die Pilze grob hacken.

Inzwischen Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein hacken. Rote Bete, Möhren, Sellerie waschen, schälen, Kartoffeln schälen, waschen. Gemüse in Scheiben bzw. Würfel teilen. Kohl von äußeren Blättern befreien, waschen und in breite Streifen schneiden.

Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch darin anbraten. Gemüsebrühe angießen. Mit Lorbeerblatt, Muskat, Liebstöckel sowie Rosenpaprika abschmecken und aufkochen lassen.

Gemüse, Steinpilze sowie Einweichwasser hinzufügen. Den Eintopf kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Borschtsch zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 20 Min. köcheln lassen.

Inzwischen den Dill abbrausen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen, fein hacken. Borschtsch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und mit Dill bestreut servieren. Den Sauerrahm in einem Schälchen getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 260 kcal; E 8 g, F 15 g, KH 21 g

3.9 Bunter Gemüseeintopf mit Rindfleisch

1 Zwiebel	200 g Brokkoli
500 g Rindfleisch	3 Pastinaken
2 EL Rapsöl	300 g Kartoffeln
2 l Gemüsebrühe	150 g Gepalzte Erbsen
200 g Möhren	1 TL Edelsüßes Paprikapulver
200 g Knollensellerie	1/2 TL Rosenscharfes Paprikapulver
1 Stange Porree	Salz, Pfeffer
200 g Blumenkohl	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel andünsten, Fleisch zugeben, kurz scharf anbraten und mit der Brühe ablöschen. Alles aufkochen und etwa 1 Std. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das ganze Gemüse waschen, putzen und schälen. Die Möhren in dünne Scheiben, den Sellerie in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Porree in Ringe schneiden, Blumenkohl sowie Brokkoli in Röschen teilen. Die Pastinaken und Kartoffeln schälen. Pastinaken in dünne Scheiben schneiden und die Kartoffeln je nach Größe vierteln

oder achteln.

Möhren, Sellerie, Porree, Blumenkohl, Brokkoli, Pastinaken, Kartoffeln sowie Erbsen zum Fleisch in den Eintopf geben und Eintopf weitere 20 Min. köcheln lassen. Mit beiden Paprikapulversorten, Salz sowie Pfeffer abschmecken und servieren.

TIPP: Sollte noch etwas vom Eintopf übrig bleiben, kann daraus ohne großen Aufwand ein deftiges Gulasch zubereitet werden. Gießen Sie dafür den Eintopf durch ein Sieb und fangen Sie die Brühe auf. Kochen Sie diese offen bei hoher Hitze auf die gewünschte Konsistenz und die benötigte Menge - in Relation zum Gemüse - ein. Geben Sie dann das Gemüse in die Flüssigkeit und erwärmen Sie es darin. Parallel können als Beilage beispielsweise Spätzle gegart oder ein Kartoffelstampf zubereitet werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.10 Busecca

2 Zwiebeln	2 l Fleischbrühe
500 g Kutteln	300 g frische Saubohnen
2 Stangen Lauch	60 g Speck am Stück
250 g Mairüben oder Herbstrüben	2 Knoblauchzehen
300 g Knollensellerie	2 EL gehackte Petersilie
2 Topinamburs	1 EL gehackter Thymian
200 g Weißkohl	1 EL in Streifen geschnittene Basilikumblätter
400 g Tomaten	100 g geriebener Parmesan
3 EL Öl	
5 EL Tomatenmark	

Zwiebeln fein hacken. Lauch in Ringe schneiden. Rüben, Topinamburs und Sellerie in Würfel schneiden.

Vom Weißkohl die äußeren welken Blätter entfernen. Ihn waschen, vierteln und vom Strunk befreien. Die Kohlviertel in Streifen schneiden.

Die Tomaten über Kreuz einritzen, etwa 15 Sekunden überbrühen, abschrecken und enthäuten. Sie von den Stielansätzen befreien, entkernen und würfeln.

Von dem Öl 2 EL in einem Topf erhitzen. Zwiebelstücke, Lauchringe, Rüben-, Sellerie- und Topinamburwürfel zusammen mit den Kohlstreifen kurz im heißen Öl dünsten. Dann die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzufügen und das Ganze mit der Fleischbrühe ablöschen.

Kutteln und Bohnen dazugeben und Suppe 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Speck in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel mit dem Knoblauch und Kräutern dünsten. Speck-Kräuter-Mischung in die Suppe geben, servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

3.11 Diigene Suppa (Walser Suppeneintopf)

50 g Gerste	250 g geräucherten Schweinehals, ca.
50 g weiße getrocknete Bohnen	(oder geräucherte Schweinshaxe)
50 g getrocknete Erbsen	Schnittlauch
ca. 1/2 l lauwarmes Wasser zum Einweichen	Muskat
1 Zwiebel	Liebstöckl
1 klein. Karotte	1 1/2 l Wasser oder schwach gesalzene Rin-
50 g Knollensellerie	derbrühe
1 gross. Kartoffel	

Vorbereitung: Gerste, Bohnen und Erbsen mit lauwarmem Wasser über Nacht einweichen. Karotte, Sellerie, Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch schneiden, Liebstöckl fein hacken, Zwiebel schälen und würfeln.

Zubereitung Die eingeweichten Bohnen, Gerste, Erbsen und das Fleisch in 1 1/2 l Wasser oder Brühe geben und 2 1/2 Stunden kochen. Ca. 1/2 Stunde vor Garzeitende das Gemüse hinzugeben. Kurz vor dem Servieren das Fleisch herausnehmen, und die Suppe mit feinen braungebräunten Zwiebeln, und den Gewürzen verfeinern. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

3.12 Dithmarscher Eintopf nach Nelsons Familienrezept

<i>für den Eintopf</i>	1 l Rinderbrühe oder Gemüsebrühe
1/2 Zwiebel	100 ml Weißwein
1 Möhre	4 Mettwurstchen
100 g Knollensellerie	etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Petersilienwurzel	einige Petersilienblätter zum Garnieren
200 g festkochende Kartoffeln	<i>für die Klößchen</i>
1/2 Stange Lauch	zwei Eier
8 Wirsingblätter	300 g Mehl
300 g durchwachsener geräucherter	100 ml Milch
Schweinebauch (Bioschwein)	Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebe-
4 EL Rapsöl (oder Schweineschmalz)	ne Muskatnuss

Eintopf: Für den Eintopf die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Möhre, den Sellerie und die Petersilienwurzel putzen und schälen, die Kartoffeln schälen und waschen. Alles in Scheiben oder haselnussgroße Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und den weißen Teil in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Wirsingblätter

waschen, die harte Mittelrippe entfernen und den Rest in etwa halbe Zentimeter breite Streifen schneiden. Den Schweinebauch quer in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten. Die Zwiebel hinzufügen und kurz mit braten. Mit der Brühe und dem Weißwein ablöschen und zugedeckt etwa zehn Minuten kochen lassen.

Klößchen: Für die Klößchen alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, bis er Blasen wirft. Nun die Möhre, den Sellerie, die Petersilienwurzel, die Kartoffeln, den Lauch sowie die Wirsingstreifen zur Brühe hinzufügen und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Die Mettwurst nach Belieben in Scheiben schneiden und fünf Minuten vor Ende der Garzeit in der Suppe erwärmen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Suppe kocht, vom Klößchenteig mit zwei Esslöffeln kleine Portionen abnehmen und in kochendem Salzwasser etwa vier Minuten garen. Den Dithmarscher Eintopf in vorgewärmten Schalen oder Tellern zusammen mit den Klößchen anrichten. Mit den gewaschenen Petersilienblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

3.13 Erbsensuppe

600 g getrocknete, grüne Erbsen	1 Bd. Blattpetersilie
4 Mettendchen	1/2 TL Liebstöckel
etwas geräucherter Bacon	1/2 TL Majoran
2 Karotten	1 EL Senf
2 Lauchstangen	1 l Gemüsebrühe
1/4 Knollensellerie	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
350 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	

Die getrockneten Erbsen einen Tag vorher einweichen. Die Lauchstangen und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Knollensellerie, Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Liebstöckel, Majoran und Blattpetersilie waschen und fein schneiden. Die Mettendchen in feine Scheiben schneiden. Die Erbsen mit dem Einweichwasser und der Brühe aufsetzen und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Dann das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und in der Bouillon garen. Den Speck würfeln und anbraten. Alles zusammen mit dem Senf und den Kräutern einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN

3.14 Gemüse-Auflauf mit Speck

Für die Kartoffeln und das Gemüse

350 g festkochende Kartoffeln
 Salz
 400 g Kohlrabi
 350 g Möhren
 350 g Knollensellerie
 250 ml Fleischbrühe
 2 Bd. Petersilie

Für die Eier-Käse-Soße

4 Eier
 250 ml Sahne
 125 g geriebener Gouda
 Salz, Pfeffer
 geriebene Muskatnüsse
 10 g Butter
 80 g Frühstücksspeck

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in gesalzenem Wasser 25-30 Min. garen.

Kohlrabi, Möhren und Knollensellerie putzen, schälen und danach in Scheiben oder Streifen schneiden. Das Gemüse mit der Fleischbrühe in einem großen Topf ca. 10 Min. dünsten. Danach den Kochsud abgießen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Für die Eier-Käse-Soße Eier und Sahne verquirlen. 80 g Gouda unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hälfte der Kartoffeln, Gemüse und Petersilie in die Form schichten, dabei jede Lage leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Hälfte der Eier-Käse-Soße darübergießen. Die übrigen Kartoffeln sowie das Gemüse einschichten, würzen. Den Rest der Soße darübergeben, mit übrigem Käse bestreuen. Butter in Stücken und Speck darauf verteilen, im Ofen ca. 40 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 630 kcal; E 30 g, F 45 g, KH 26 g

3.15 Gemüse-Eintopf

500 g Wirsingkohl	1 TL Pfefferkörner
300 g Knollensellerie	5 Pimentkörner
1 Porreestange	3 Gewürznelken
150 g Tomaten	1 Lorbeerblatt
200 g Möhren	3 Stiele Petersilie
1 Zwiebel	1 Ei (Gr. M)
600 g Rinderbeinscheiben	50 g Paniermehl
500 g Markknochen	Pfeffer
2 EL Öl	150 g TK-Erbсен
Salz	

Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sellerie putzen und schälen, klein würfeln. Porree putzen, waschen, halbieren und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen, entkernen und klein schneiden. Möhren putzen, schälen und klein schneiden. Etwas

von den Gemüseabschnitten beiseite stellen. Rest Gemüse kühlen.

Zwiebel vierteln. Fleisch und Knochen waschen, öl in einem Topf erhitzen. Fleisch, Knochen, Zwiebel und beiseite gestelltes Gemüse darin anbraten. Gewürze zufügen und 2l Wasser angießen. Ca. 2 Std. im offenen Topf köcheln lassen. Dabei in der ersten halben Stunde den immer wieder entstehenden Schaum abschöpfen. Knochen nach 10-15 Min. herausnehmen, Mark herauslösen und Knochen anschließend wieder in die Suppe geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. 50 g Mark cremig rühren. Mit Ei, Petersilie und Paniermehl verkneten. Mit Salz würzen, kleine Klößchen formen und kalt stellen. Zum Klären Brühe durchsieben, erkalten lassen und entfetten. Fleisch von den Beinscheiben klein würfeln. Brühe erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Gemüse, Erbsen, Fleisch und Markklößchen ca. 5 Min. darin gar ziehen lassen. Eintopf in tiefe Teller geben und anrichten.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Stunden.

Wartezeit ca. 2 Stunden.

pro Portion ca.: 470 kcal; E 26 g, F 28 g, KH 23 g

3.16 Gemüseauflauf mit Quinoakruste

125 g Quinoa	750 ml Milch
300 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer
50 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano)	Zucker
250 g Schalotten	Muskat
1 Nelke	2-3 EL grobkörniger Senf
1 Lorbeerblatt	300 g Möhren
40 g Butter	300 g Steckrübe
20 g Mehl	150 g Knollensellerie
	300 g Kartoffeln

Quinoa unter heißem Wasser abspülen und 18-20 Minuten im Gemüsefond garen. Im offenen Topf abkühlen lassen. Hartkäse fein reiben.

1 Schalotte fein würfeln, mit Nelke und Lorbeer in 20 g Butter glasig dünsten. Mehliterrühren und 5-6 Minuten bei milder Hitze anschwitzen. 350 ml Milch zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Restliche Milch zugießen, erneut unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Senf zugeben und die Sauce 40-50 Minuten bei milder Hitze auf 500 ml einkochen, dabei ab und zu umrühren.

Restliche Schalotten halbieren. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in 3-4 cm große Stücke schneiden. Steckrübe, Sellerie und Kartoffeln schälen, in 3-4 cm große Stücke schneiden. Eine Auflaufform (ca. 1,8 l Inhalt) mit der restlichen Butter fetten. Gemüse darin verteilen und mit der Béchamel auffüllen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) 1-1:10 Stunden garen.

Quinoa mit einer Gabel auflockern, mit dem Käse mischen und 5 Minuten vor Ende der

Garzeit auf dem Auflauf verteilen. Backofengrill zuschalten und den Auflauf goldbraun überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Backzeit 1:10 Stunden

Garzeit 50 Minuten

Zubereitungszeit 30 Minuten

pro Portion: 485 kcal / 2034 kJ; E 19 g, F 21 g, KH 51 g

3.17 Gemüsetopf mit Fleisch

200 g Kartoffeln

200 g Möhren

200 g Knollensellerie

2 Petersilienwurzeln

1 Stange Porree

1/2 Wirsingkohl

600 g Schnitzfleisch (Schwein und Rind),
in Würfel oder Streifen geschnitten

3 EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

700 ml Fleischbrühe

2 EL gehackte Petersilie

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln schälen, abbrausen, in Stücke schneiden. Porree putzen, waschen, in Ringe teilen. Vom Wirsing äußere Blätter entfernen. Kohlkopf halbieren, Strunk herausschneiden und die Hälften in Streifen teilen. Die Fleischwürfel oder -streifen trockentupfen. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Fleischstücke darin ringsum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen, warm stellen. Gemüse ins verbliebene Bratfett geben und kurz andünsten. Die Fleischbrühe angießen und ca. 10 Min. leise köcheln lassen. Das Fleisch wieder dazugeben, alles kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 440 kcal; E 49 g, F 18 g, KH 19 g

3.18 Grünkernaufauf mit Brokkoli

200 g Grünkern

2 Zwiebeln

1 Möhre

100 g Knollensellerie

100 g Porree

250 g Brokkoli

Salz

2 EL Butter

600 ml Gemüsebrühe (instant)

Pfeffer

1 Eigelb

250 ml Sahne

150 g Emmentaler

Grünkern in ein Sieb geben, kalt abbrausen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Möhre, Sellerie und Porree waschen, schälen bzw. putzen, in kleine Würfel schneiden. Brokkoli putzen, abbrausen, in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhre und Sellerie darin andünsten. Porree dazugeben, 100 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Min. garen. Salzen und pfeffern.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Grünkern unterrühren und die restliche Brühe angießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Etwa 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Der Grünkern sollte noch Biss haben.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Die Gemüsewürfel mit dem Brokkoli mischen, den Grünkern unterheben und alles in die Form geben. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und über den Auflauf gießen. Käse entrinden, auf einer Küchenreibe grob raspeln. Gleichmäßig über den Auflauf streuen und im heißen Ofen ca. 35 Min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 35 Min.

Garen ca. 25 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 660 kcal; E 33 g, F 46 g, KH 40 g

3.19 Hackfleisch-Apfel-Auflauf

100 g Gouda	2 EL Paniermehl (evtl. mehr)
600 g Rinderhack	3 säuerliche Äpfel
5 Eier	300 g Knollensellerie
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 Zitrone, Saft
1 Bd. Petersilie, fein gehackt	40 g frischer Meerrettich
Salz	150 g Gorgonzola
Pfeffer aus der Mühle	250 g Sahne

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Gouda würfeln. Mit Hack, 2 Eiern, Paprikapulver und Petersilie mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Paniermehl unterkneten. Hackmasse in eine Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Die Äpfel schälen und entkernen. Den Sellerie schälen, waschen und beides grob raspeln. Vermischen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Meerrettich schälen, fein reiben und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung auf dem Hackteig verteilen. Gorgonzola würfeln. Sahne und übrige Eiern verquirlen, leicht salzen und pfeffern, den Gorgonzola untermischen. Alles über die Zutaten gießen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen. Nach Wunsch mit gehackter Petersilie garniert servieren. Dazu schmeckt Bauernbrot oder knuspriges Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.20 Hackfleisch-Kohlrabi-Auflauf

Salz	2 EL getrockneter Oregano
600 g Knollensellerie	4 Eier (Größe M)
1 kg Kohlrabi	500 ml Milch
2 TL Olivenöl	Muskatnuss
700 g mageres Rinderhackfleisch	200 g geriebener Käse
Pfeffer	

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Knollensellerie und Kohlrabi schälen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüsescheiben im kochenden Salzwasser 2 - 3 Min. blanchieren, dann durch ein Sieb abgießen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und den Oregano untermischen. Die Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss verquirlen. Die Gemüsescheiben abwechselnd mit dem angebratenen Hackfleisch und 150 g geriebenen Käse einschichten. Mit Gemüsescheiben abschließen, die Eiermilch dazugießen und den restlichen Käse darüberstreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. backen.

Backen: ca. 30 Min.

Zubereitungszeit 20 Min.

pro Portion: 580 kcal

3.21 Herbsteintopf

150 g Festkochende Kartoffeln	250 g Schweinefilet
150 g Möhren	2 EL Rapsöl
125 g Knollensellerie	Salz
3 Zwiebeln	Pfeffer
100 g Wirsing	500 ml Fleischbrühe
1 Stange Lauch	1 Bd. Petersilie
300 g Rindfleisch (aus der Schulter)	

Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Wirsing putzen, von Strunk und harten Blattrippen befreien und in Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Alles bis auf die Zwiebeln mischen. Fleisch säubern und in 2 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin sehr scharf anbraten. Zwiebeln dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Hälfte des Topfinhaltes herausnehmen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Abwechselnd angebratenes Fleisch mit Gemüse in den Topf schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe erhitzen und angießen. Topf abdecken und den Eintopf für 1 Std. 10

Min-1 Std. 30 Min. in den Ofen geben. Dabei nicht umrühren. Petersilie waschen und die Blättchen hacken. Eintopf anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.22 Italienischer Linseneintopf

200 g Berg- oder Alblinsen	Würste; à ca. 100 g)
150 g Möhren	2 EL Olivenöl
150 g Knollensellerie	2 Lorbeerblätter
100 g Lauch	100 g mehlig Kartoffeln
150 g Zwiebeln	400 ml Rotwein
2 Knoblauchzehen	3 Stiele Thymian
60 g Pancetta (ersatzweise durchwachsener Speck)	8 Stiele Petersilie
500 ml Geflügelfond	Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz	Zucker
8 Salsicce (pikant gewürzte italienische	2-3 EL Aceto balsamico

Linsen mit 1 l kaltem Wasser in einen Topf geben und abgedeckt aufkochen. Bei milder Hitze ca. 20 Minuten bissfest garen. Linsen in einem Sieb abgießen, abschrecken, sehr gut abtropfen lassen.

Möhren und Sellerie fein würfeln. Lauch putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pancetta fein würfeln. Fond in einem Topf erhitzen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Salsicce darin von allen Seiten scharf anbraten. Aus dem Topf nehmen. Olivenöl, Pancetta, Sellerie und Möhren zugeben und farblos anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Lorbeer, Lauch und Linsen zugeben, kurz mitdünsten.

Kartoffeln schälen, fein reiben und zugeben. Mit 200 ml Rotwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel heißen Fond zugießen, dass die Linsen bedeckt sind. Salsicce zurück in den Topf geben, offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 25-30 Minuten garen, dabei nach und nach restlichen Rotwein und den restlichen heißen Fond zugießen.

Thymianblättchen von den Stielen zupfen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Rotweinslinsen mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit 45 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

pro Portion ca.: 960 kcal / 4030 kJ; E 58 g, F 64 g, KH 32 g

3.23 Kartoffelaufbau mit Sellerie

400 g Kartoffeln	100 g geriebener Emmentaler
200 g Knollensellerie	geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
250 ml Cremefine zum Kochen	

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (30 x 20 cm) fetten. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie schälen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben teilen. Die Kartoffel- und die Selleriescheiben in die Form schichten, dabei jede Lage mit Salz und Pfeffer bestreuen. 'Cremefine' zum Kochen bringen, mit geriebenem Emmentaler, 1 TL Salz, Pfeffer, Muskat verrühren, über den Auflauf geben und im heißen Ofen in ca. 55 Min goldbraun backen. Die Rosmarinzwige abbrausen und trockenschütteln. Von 1 Zweig die Nadeln abzupfen und zusammen mit dem übrigen Rosmarin den Auflauf damit garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Pers. ca.: 270 kcal; E 11 g, F 17 g, KH 17 g

3.24 Knollensellerie -Schnitzel

800 g Knollensellerie	5 EL Semmelbrösel
Salzwasser	2 Eier
5 EL Mehl	2 EL Butterschmalz

Knollensellerie schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser ca. 10 Minuten garen und abschrecken. Mehl und Semmelbrösel auf zwei Teller verteilen. Eier verquirlen, salzen, auf einen dritten Teller geben. Sellerie nacheinander in Mehl, Eiern und Bröseln wenden. In Butterschmalz pro Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Kressequark servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

3.25 Krautfleckerl-Eintopf

500 g Schweinefleisch	2 EL Öl
1 Zwiebel	100 ml Weißwein
1 Möhre	1 TL Tomatenmark
125 g Knollensellerie	1 l Gemüsebrühe
300 g Weißkohl	1 geh. Knoblauchzehe

1/2 TL Kümmel	125 g weiße Bohnen (Dose)
1/2 TL abger. Zitronenschale	Salz, Pfeffer
1/2 TL getr. Majoran	1 EL gehackte Petersilie
1 TL Paprikapulver, edelsüß	

Fleisch abrausen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, Möhre und Sellerie schälen. Zwiebel in etwa 1,5 cm dicke Scheiben, Möhre in Scheiben und den Sellerie in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Vom Weißkohl die äußeren Blätter sowie den Strunk entfernen, den Kohl zu ca. 2 cm großen Fleckerln schneiden, waschen und abtropfen lassen. Fleischwürfel im heißen Öl rundum anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Tomatenmark einrühren, Gemüsebrühe angießen und bei milder Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen. Das vorbereitete Gemüse zufügen und ca. 20 Min. ziehen lassen. Mit Knoblauch, Kümmel, Zitronenschale, Majoran und Paprika würzen. Die weißen Bohnen zufügen und darin erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

pro Person ca.: 350 kcal; E 32 g, F 16 g, KH 12 g

3.26 Linseneintopf mit Speck Zuppa di lenticchie con pancetta

300 g Braune Linsen	2 Lorbeerblätter
100 g Speck	1 l Heißer Geflügelfond
2 Zwiebeln	2-3 Stiele Petersilie
300 g Karotten	3-4 EL Balsamicoessig
100 g Knollensellerie	Salz und frisch gemahlener
1 EL Butter	Schwarzer Pfeffer

Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Karotten und Sellerie ebenfalls schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Speck darin anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Karotten, Sellerie und Lorbeerblätter ebenfalls in den Topf geben. Kurz andünsten, dann den heißen Fond dazugießen und alles aufkochen.

Den Eintopf zugedeckt ca. 35 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Lorbeerblätter entfernen.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig würzig abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.27 Luxemburger Bohneneintopf

400 g geräucherter durchwachsener Speck	200 g Knollensellerie
4 Mettwürstchen (z. B. Luxemburger Kochwürste)	Meersalz, Pfeffer
1 kg grüne Bohnen	50 g Butter
1 kl. Stange Porree (Lauch)	2 EL Mehl
2 Zwiebeln, 300 g Kartoffeln	150 g Creme fraîche

Speck mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und bei milder Hitze gut 1 Stunde gar ziehen lassen. Die Wurst in kochendes Wasser geben, vom Herd ziehen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Bohnen und Porree putzen, waschen, Porree längs halbieren. Beides in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, hacken. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen, klein würfeln. Bohnen, Porree, Zwiebeln und Sellerie in 2 l leicht gesalzenem Wasser aufkochen und 15-20 Minuten köcheln. Kartoffeln zugeben, ca. 10 Minuten weitergaren. Butter im Topf schmelzen. Mehl darin kurz anschwitzen. Nach und nach so viel vom Gemüsesud einrühren, bis eine sämige Soße entstanden ist. Kurz köcheln und evtl. durch ein Sieb zum Gemüse gießen. Abschmecken. Speck von der Schwarte befreien und in dünne Streifen schneiden. Wurst in dünne Scheiben schneiden. Eintopf mit Speck, Wurst und Creme fraîche anrichten.

Mengenangabe: 8 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 540 kcal; E 22 g, F 42 g, KH 15 g

3.28 Pichelsteiner Auflauf

200 g Festkochende Kartoffeln	300 g Rindfleisch (aus der Schulter)
Salz	250 g Schweinefilet
100 g Möhren	2 EL Rapsöl
100 g Knollensellerie	Pfeffer
2 Zwiebeln	200 ml Fleischbrühe
100 g Wirsing	100 g Crème fraîche
1 Stange Lauch	50 g Mittelalter Gouda

Kartoffeln waschen, in Salzwasser etwa 20 Min. garen. Möhren und Sellerie schälen, putzen. Möhren in 1 cm breite Scheiben schneiden, Sellerie vierteln, ebenfalls in 1 cm breite Scheiben schneiden. Möhren und Sellerie 5 Min. vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Abgießen und abschrecken. Kartoffeln pellen, in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Wirsing putzen, von Strunk und harten Blattrippen befreien und in Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Fleisch säubern, Rindfleisch in kleine Streifen, das Schweinefleisch

in schmale Scheiben schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Wirsing und Lauch glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in eine runde Auflaufform geben. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseitestellen. Brühe angießen und den Bratensatz lösen. Crème fraîche zugeben und cremig einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffel-, Möhren- und Selleriescheiben mit den Fleischstücken kreisrund abwechselnd in die Auflaufform schichten, Soße darübergießen. Käse reiben und darüberstreuen. Alles etwa 15 Min. im heißen Ofen gratinieren. Kurz ruhen lassen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.29 Pichelsteiner Eintopf

750 g Rindfleisch (z. B. Brust)

400 g Kartoffeln

4 Möhren

2 Petersilienwurzeln

1/2 Knollensellerie

2 Zwiebeln

250 g Wirsing

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 TL gemahlener Kümmel

500 ml Fleischbrühe

Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzeln sowie Sellerie schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und achteln. Wirsing putzen, den Strunk entfernen, Kohl in dicke Streifen schneiden. Abbrausen und abtropfen lassen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Kartoffeln sowie Gemüse daraufschichten und dabei jede Lage kräftig mit Salz, Pfeffer sowie Kümmel würzen. Fleischbrühe angießen und den Eintopf zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 90 Min. schmoren lassen.

Fleisch und Gemüse vermengen und nochmals mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Den Pichelsteiner Eintopf in 4 tiefen Tellern anrichten und nach Wunsch mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 90 Min.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Person ca.: 460 kcal; E 52 g, F 17 g, KH 24 g

3.30 Ratatouille-Lasagne

<i>Creme</i>	300 g Zucchini
250 g Knollensellerie	280 g Auberginen
30 g Zwiebeln	1 gelbe und
30 g Butter	1 rote Paprikaschote (à 200 g)
30 g Mehl (gesiebt)	80 g Schalotten
300 ml Milch	2 Knoblauchzehen
150 ml Schlagsahne	1 klein. rote Chilischote
Salz	6 Stiele Basilikum
1-2 EL Zitronensaft	4 EL Olivenöl
<i>Lasagne</i>	Salz, Pfeffer
8 Lasagneblätter (zum Vorkochen)	Zucker
Salz	30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
1 groß. Dose geschälte Tomaten (800 g)	2 Bio-Limetten, fein abgeriebene Schale von

Für die Creme Sellerie putzen, schälen und fein schneiden. Sellerie im geschlossenen Topf mit Siebeinsatz 15 Minuten im heißen Wasserdampf garen. Sellerie ausdämpfen lassen und klein würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 1-2 Minuten erhitzen. Mit Milch und Sahne auffüllen und offen 20-25 Minuten bei milder Hitze kochen, dabei öfter rühren. Sellerie zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Lasagne Nudelblätter in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten im Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Tomaten klein schneiden. Zucchini und Auberginen putzen, Paprika putzen, vierteln, entkernen, alles in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Chili putzen und fein würfeln. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in kaltes Wasser legen.

Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Zucchini, Auberginen, Paprika und Chili zugeben und 3-4 Minuten bissfest dünsten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse herausnehmen. Tomaten und -saft in den Topf geben und in 5-6 Minuten dicklich einkochen, dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit dem Gemüse mischen. Basilikumblätter aus dem Wasser nehmen, fein schneiden und unter das Gemüse heben.

Eine Auflaufform (28x 18 cm) mit etwas Butter fetten. Etwas Selleriecreme in der Form verteilen, 1 Lage Nudelblätter dicht nebeneinander in die Form legen und mit etwas Creme bestreichen. Die Hälfte der Ratatouille auf den Nudelblättern verteilen. Mit Nudelplatten bedecken und schichtweise so fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind, die oberste Schicht soll aus Creme bestehen. Lasagne im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 20 Minuten bei 180 Grad) 20-25 Minuten garen. Hartkäse fein reiben und mit der Limettenschale mischen. Limetten-Käse Mischung auf die Lasagne streuen und weitere 5 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Garzeit 50 Minuten**Zubereitungszeit** 30 Minuten**pro Portion:** 578 kcal / 2426 kJ; E 16 g, F 36 g, KH 45 g**3.31 Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf**

200 g Kartoffeln	400 g gemischtes Hackfleisch
200 g Knollensellerie	2 Frühlingszwiebeln in Ringen
Salz	2 EL gehackte Petersilie
500 g Wirsing	125 ml Milch
2 Möhren	2 EL Butter
4 gehäutete Tomaten	1 Prise Muskat
3 abgezogene Schalotten	2 Zwiebeln in Ringen
3 EL Öl	

Kartoffeln und Sellerie schälen, würfeln. In Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit Wirsing putzen, abbrausen, in Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Möhren waschen, schälen. Wie Tomaten und Schalotten kleinschneiden.

Möhren und Schalotten im Öl anbraten. Hack zufügen, unter Rühren krümelig anbraten. Tomaten und Frühlingszwiebeln unterrühren, kurz dünsten. Wirsing sowie Petersilie unterheben, würzen. Kartoffelgemüse abgießen, zu Püree zerdrücken. Milch unterrühren, 1 EL Butter zufügen, mit Salz und Muskat würzen.

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Feuerfeste Förmchen fetten, Wirsingmasse darin verteilen. Püree als Haube daraufsetzen, im Ofen ca. 10 Min. überbacken. Zwiebeln in übriger Buttergoldbraun braten. Förmchen aus dem Ofen nehmen und Püreehaube mit den Zwiebelringen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Vorbereiten** ca. 40 Min.**Garen** ca. 30 Min.**pro Person ca.:** 510 kcal; E 29 g, F 29 g, KH 32 g**3.32 Shepherd's Pie mit Möhrenhaube**

2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	500 g Möhren
500 g gemischtes Hackfleisch	200 g Knollensellerie
3-4 TL mildes Currypulver	30 g Butter
1 EL Tomatenmark	30 g Mandelstifte
50 g Sultaninen	150 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
150 g TK-Erbesen	

Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Schmortopf (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Hackfleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln zugeben und mitbraten. Curry, Tomatenmark und Sultaninen zugeben, kurz anrösten und mit 200 ml Wasser ablöschen. Erbsen in den Topf geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren und Sellerie schälen und grob raspeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin unter Rühren 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch im Topf (oder in einer gefetteten verschließbaren Auflaufform, 21 cm Ø) glatt streichen, das Gemüse darauf verteilen. Mit Mandelstiften bestreuen und zugedeckt im Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 15 Minuten garen. Backofengrill zuschalten und den Auflauf offen weitere 10 Minuten garen. Mit dem Joghurt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Backzeit 25 Minuten

Zubereitungszeit 40 Minuten

pro Portion: 587 kcal / 2461 kJ; E 30 g, F 41 g, KH 22 g

3.33 Sizilianischer Nudelschnecken-Auflauf

Füllung und Sugo

250 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

150 g Möhren

100 g Knollensellerie

2 rote Chilischoten

4 EL Olivenöl

800 gemischtes Hackfleisch

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

400 ml Rotwein

500 ml Rinderfond

2 Zweige Rosmarin

5 Stiele Thymian

1 Lorbeerblatt

2 TL abger. Bio-Zitronenschale

6 Stiele glatte Petersilie

1 klein. Dose geschälte Tomaten (400 g)

1 Mozzarella (125 g)

Nudelteig

360 g Semola di grano duro rimacinata

(doppelt gemahlener Hartweizengrieß)

Salz

1 Eigelb (Kl. M)

2 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und in ca. 5 mm dicke Würfel schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

Öl in einem großen flachen Topf erhitzen, Hack darin bei starker Hitze 4-5 Minuten leicht braun braten, dabei öfter umrühren. Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 3-4 Minuten mitbraten. Möhren, Sellerie und Chili zugeben, 3-4 Minuten mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Mit Fond auffüllen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 1 1/2 Stunden garen. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Rosmarin, Thymian, Lorbeer und Zitronenschale zugeben, offen weitergaren.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Blätter von 4 Stielen Petersilie abzupfen und fein schneiden. Petersilie in die Hackmasse geben und im Kühlschrank 4 Stunden gut durchkühlen lassen.

Für den Nudelteig Grieß in einer großen Schüssel mit 1 TL Salz mischen. Eine Mulde in die Mitte drücken und 180 ml kaltes Wasser hineingießen. Eigelb und Öl zugeben und den umgebenden Grieß mit einem Holzlöffel in langsamen kreisförmigen Bewegungen einrühren. Sobald die Mischung zu fest zum Rühren wird, mit den Händen weiterarbeiten, bis ein fester elastischer Teig entstanden ist. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Für den Sugo die Tomaten in einen Topf geben, mit den Händen fein zerdrücken, dabei die Stielansätze entfernen. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Mozzarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Teig auf der dünn mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche mit den Händen flach drücken und 2 mm dick zu einem Rechteck (50x40 cm) ausrollen. Teigplatte gleichmäßig mit der Hackmasse bestreuen und von der langen Seite her fest aufrollen. Nudelrolle in 4 cm breite Scheiben schneiden. Nudelschnecken auf der Schnittfläche in eine mit Butter gefettete Auflaufform (30x20 cm, 4-5 cm Höhe) dicht an dicht setzen. Sugo gleichmäßig darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 45-50 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Mozzarella auf dem Auflauf verteilen. Von der restlichen Petersilie die Blätter abzupfen und grob schneiden. Auflauf herausnehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Hack-Kräuter-Masse schon am Vortag zubereiten, damit sie fest und streichfähig wird.

Mengenangabe: 6 Portionen

Kühlzeit 4-5 Stunden

Garzeit 2:20 Stunden

Zubereitungszeit 50 Minuten

pro Portion: 730 kcal / 3060 kJ; E 37 g, F 39 g, KH 50 g

3.34 Spitzkohl-Eintopf mit Möhren und Kartoffeln

100 g Vierkorngetreide (Reformhaus)	400 g Kartoffeln
1 1/2 l Steinpilz-Hefebühe	30 g Butter
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Stange Porree	1/2 Bd. Bohnenkraut
100 g Knollensellerie	1 Spitzkohl (ca. 800 g)
300 g Möhren	

Getreide in 250 ml Brühe ca. 30 Min. garen. Zwiebel abziehen, hacken. Porree waschen, putzen, würfeln. Sellerie, Möhren, Kartoffeln schälen, abbrausen. Sellerie in Würfel, Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Stücke teilen. Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten.

Gemüse zufügen, mitdünsten. Übrige Brühe angießen, salzen, pfeffern. Bohnenkraut abbrausen, trockenschütteln, zufügen. Etwa 10 Min. garen. Spitzkohl putzen, abbrausen, klein schneiden, dazugeben. Weitere ca. 10 Min. garen. Bohnenkraut entfernen. Getreide unterheben und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 390 kcal; E 14 g, F 17 g, KH 55 g

3.35 Tomateneintopf mit Erbsen

2 Zwiebeln	2 Möhren
4 EL Olivenöl	3 Tomaten
800 ml Gemüsebrühe	150 g TK-Erbsen
2 Dos. geschälte Tomaten (à 800 g)	Salz, Pfeffer
300 g Stangenbohnen	Zucker
150 g Knollensellerie	Balsamico-Essig

Zwiebeln abziehen, würfeln und im heißen Olivenöl andünsten. Gemüsebrühe und Tomaten samt Saft zufügen und bei milder Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann pürieren.

In der Zwischenzeit Gemüse putzen und waschen. Bohnen schräg in 3 cm breite Stücke schneiden. Sellerie schälen und 1 cm groß würfeln. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und grob würfeln.

Bohnen, Sellerie sowie Möhren in die Suppe geben und zugedeckt weitere 10 Min. köcheln lassen. Nach 5 Min. die Erbsen und Tomatenwürfel zufügen. Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Essig abschmecken. Evtl. mit Oregano garnieren.

Verfeinern Sie den Eintopf mit frischen mediterranen Kräutern: Oregano, Thymian oder Basilikum machen die Suppe wunderbar würzig. Raffiniert: etwas Limettensaft zum Abschmecken.

Sehr lecker dazu: geröstetes Baguette oder Ciabatta mit frisch gehobeltem Parmesan.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 175 kcal; E 6 g, F 10 g, KH 14 g

3.36 Winzertopf mit Schalotten, Gemüse und Fleisch

500 g Rindfleisch aus der Schulter	1/2 Kopf Wirsing
3 EL Öl	150 g Knollensellerie
6 Schalotten	1 Stange Lauch (Porree)
1 Knoblauchzehe	3/4 l Fleischbrühe

1/2 l trockener Weißwein	1 kg kleine Kartoffeln
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1-2 EL Butter
1 TL gerebelter Majoran	2 EL gehackte Petersilie

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. In einem ofenfesten Topf im Öl unter Wenden rundherum scharf anbraten. Schalotten und Knoblauch schälen, die Schalotten vierteln, Knoblauch fein würfeln. Beides zum Fleisch geben und glasig dünsten. Das Gemüse putzen und klein schneiden. Unter das Fleisch mischen, kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen. Den Wein angießen und alles mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Den Winzertopf im 175 Grad heißen Ofen (Gas: Stufe 2) zugedeckt in etwa 1 Stunde garen lassen. Inzwischen die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in Salzwasser garen. Dann abgießen, pellen, in der heißen Butter schwenken und die Petersilie untermischen. Den Winzertopf portionsweise mit den Kartoffeln anrichten.

3.37 Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch

<i>Für den Pot-au-feu</i>	4 Möhren
750 g Rinderbrust	4 Kartoffeln
2 EL getrocknetes Suppengrün	200 g Knollensellerie
1 Zwiebel	1 Stange Porree
1 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 Bd. glatte Petersilie
2 TL grobes Meersalz	Salz
<i>Für das Gemüse</i>	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 klein. Wirsing (ca. 500 g)	geriebene Muskatnuss

Fleisch abrausen, mit dem Suppengrün, der geschälten, halbierten Zwiebel sowie den Pfefferkörnern in einen Topf geben. Mit 1 1/2 l kaltem Wasser bedecken. Langsam aufkochen, salzen und 1-mal abschäumen. Das Fleisch bei auf Spalt aufgelegtem Deckel etwa 2 Std. mehrziehen als kochen lassen, bis es weich ist. Wirsing putzen, abrausen und in nicht zu feine Streifen schneiden. Möhren, Kartoffeln sowie Sellerie waschen und schälen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln und Sellerie in Würfel teilen. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Fleisch aus der Brühe nehmen. Von der Brühe das Fett abschöpfen und in einen Topf geben. Die Brühe durch ein Haarsieb gießen. Fett erhitzen, Gemüse darin unter Rühren andünsten. Brühe angießen, ca. 15 Min. sanft köcheln lassen. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Das Rindfleisch von allem Fett befreien, in mundgerechte Würfel schneiden und zum Gemüse geben. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Pot-au-feu evtl. mit Petersilie bestreuen, nach Belieben mit Brot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 2 1/4 Stunden

pro Person: 390 kcal; E 46 g, F 16 g, KH 22 g

3.38 Wirsingintopf mit Lammfleisch

500 g Lammschulter	80 g durchw. Speck
1 klein. Wirsing	2 EL Butterschmalz
3 Möhren	Salz, Pfeffer
200 g Knollensellerie	500 ml Gemüsfond (Glas)
2 Stangen Porree	1 TL Kümmel
2 Stangen Sellerie	1 TL getr. Majoran
500 g mehlig kochende Kartoffeln	2 EL geh. Petersilie
2 Zwiebeln	

Das Lammfleisch abrausen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken. Speck fein würfeln. Das Lammfleisch portionsweise in einem Schmortopf im heißen Butterschmalz rundherum scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Speck im Bratenfett auslassen, die Zwiebeln im Speckfett glasig dünsten. Gemüse, Kartoffeln und Fleisch zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüsfond angießen. Kümmel und Majoran unterziehen. Den Wirsingintopf zugedeckt ca. 60 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Lammfleisch gar ist. In einer Suppenterrine anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 60 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 440 kcal; E 37 g, F 22 g, KH 24 g

3.39 Würziges Irish Stew

800 g Lammschulter	250 g Kartoffeln
1 Zwiebel	3 EL Öl
1 Knoblauchzehe	1 l Rinderbrühe
300 g Möhren	1 Prise Kümmel
1 Knollensellerie	1 Prise Muskat
1/4 Kopf Weißkohl	1 TL getr. Thymian
150 g Porree	Salz, Pfeffer

Lammfleisch würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch zerdrücken. Gemüse waschen, putzen. Möhren. Sellerie, Kartoffeln würfeln, 1 Kartoffel beiseitelegen. Kohl grobblättrig, Porree in Ringe schneiden. Das Fleisch im

heißen Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse ohne die Kartoffeln mitschmoren. Brühe angießen, mit Kümmel, Muskat, Thymian, Salz, Pfeffer abschmecken. Ca. 60 Min. leicht köcheln. Dann die Kartoffelwürfel zugeben, und das Ganze noch 15 Min. weiterkochen. Anschließend abschmecken. Zum Binden die übrige Kartoffel fein raspeln, zum Irish Stew geben und den Eintopf kurz aufkochen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 85 Min.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 490 kcal; E 62 g, F 17 g, KH 19 g

4 Fischgerichte, Meeresfrüchte

4.1 Angeldorsch in Senfsoße

2 Zwiebeln	1 EL Mehl
1 Möhre	150 g + 100 g Schlagsahne
200 g Knollensellerie	2 TL Gemüsebrühe
Salz	2-3 EL Senf
3 EL Weißwein-Essig	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	3-4 EL Zitronensaft
1 TL Pfefferkörner	Zucker
4 Dorsch-Koteletts (à ca. 200 g)	1 groß. Kopfsalat
2 EL Butter/Margarine	1/2 Bd. Petersilie

Zwiebeln schälen, 1 vierteln, 1 fein würfeln. Möhre und Sellerie putzen, schälen, waschen und halbieren.

1 1/2 l Wasser, 2 TL Salz, Essig, Möhre, Sellerie, Zwiebelviertel, Lorbeer und Pfefferkörner in einem großen weiten Topf aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

Dorsch waschen und im Gemüsesud ca. 15 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen (nicht kochen!).

Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. 300 ml Wasser, 150 g Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Senf, Salz, Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft und 1 TL Zucker abschmecken. Warm stellen.

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke zupfen. 100 g Sahne, 3 TL Zucker und 1 Prise Salz leicht an schlagen. Übrigen Zitronensaft darunter rühren. Petersilie waschen und fein hacken. Dorsch herausheben. Mit Senfsoße und Petersilie anrichten. Salat und Sahnesoße mischen.

Dazu passen Salzkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 400 kcal; E 29 g, F 25 g, KH 12 g

4.2 Bischofsmützen-Möhren-Strudel mit Wolfsbarsch

500 g Bischofsmützen-Kürbis	25 g Paniermehl
300 g Möhren	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	6 Thymianzweige
3 EL Quinoa	1 Bd. Basilikum
1 EL Honig	4 Filoteigblätter (ersatzweise Strudelteig)

1 Ei	2 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	40 g Mandeln
120 g Knollensellerie	60 g Rosinen
10 Kerbelstiele	4 klein. Wolfsbarsche (à ca. 400 g)
1 Zitrone (Bio)	

Kürbis waschen, schälen, vierteln, Kerne entfernen. Kürbis ca. 2 cm groß würfeln. Möhren putzen und schälen, Zwiebeln abziehen und alles zusammen ebenfalls in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Gemüswürfel in kochendem Wasser in 15 Minuten weich garen. Abgießen, abdampfen lassen.

Quinoa in einem Sieb gut abrausen. In 120 ml Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und mit Kürbis-Gemüse-Mix, Honig und Paniermehl in einer Schüssel vermengen. Salzen und pfeffern. Thymian- und Basilikumblättchen abzupfen. 1 TL Thymianblätter beiseite stellen. Restliche Kräuter grob hacken und unter die Masse heben.

Backofen auf 190 Grad (Umluft: 170 Grad) vorheizen. Sauberes Küchentuch ausbreiten. Teigblätter übereinander auf das Tuch legen.

Die Kürbismasse auf dem unteren Drittel des Teigs verteilen, an beiden Enden einen Rand von ca. 5 cm lassen. Tuch am Rand leicht anheben und den Strudel mithilfe des Tuchs einrollen. Die Enden wie bei einem Bonbon zusammendrücken. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Das Ei verquirlen, Strudel damit bepinseln. Mit übrigen Thymianblättern und mit Chiliflocken bestreuen. Strudel im Ofen in 15-20 Minuten goldbraun backen.

Sellerie schälen und in dünne Streifen schneiden. Kerbelblätter abzupfen, Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Mandeln, Rosinen vermengen. Fische mit kaltem Wasser abrausen und trocken tupfen. Die Bauchhöhlen mit der vorbereiteten Masse füllen. Fische salzen und pfeffern. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Strudel aus dem Ofen nehmen. Wolfsbarsche hineingeben, Hitze auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) erhöhen. Fische im Ofen in 15 Minuten garen. Strudel in Scheiben schneiden. Gefüllte Fische aus dem Ofen nehmen, mit dem Strudel anrichten und servieren.

Tipp: Der Wolfsbarsch ist ein Speisefisch, der bis zu 12 kg schwer werden kann. Kleinere Exemplare schmecken allerdings besser. Im Handel haben die Fische meist ein Gewicht von ungefähr 1,5 kg. Falls Sie keine kleinen Wolfsbarsche bekommen, können Sie ein größeres Exemplar nehmen. Dieser wird im Ofen bei 220 Grad (Umluft: 200 Grad) 35 Minuten lang gebacken. Anschließend lässt man ihn vor dem Servieren noch 5 Minuten ruhen, bevor er auf den Tisch kommt.

Info Quinoa: Die Körnchen sehen aus wie Getreide und können auch so zubereitet werden. Dennoch ist Quinoa mit Spinat und Rüben verwandt und nicht mit Getreide. Die anspruchslosen einjährigen Pflanzen wachsen auch auf großer Höhe und sicherten so z. B. den Anden-Indianern das Überleben. Die Körner können roh und gekocht gegessen werden, und sie enthalten zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe. Dazu passt: ein Chenin blanc von der Loire.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

pro Portion: 795 kcal / 3340 kJ; E 51 g, F 43 g, KH 51 g

4.3 Donauwaller im Wurzelsud

300 ml Weißwein	1 Zwiebel mittelgroße
100 ml Essig	1 Stange(n) Lauch
1 Lorbeerblatt	100 g Knollensellerie
2 Gewürznelken	1 Petersilienwurzel
1 TL Zucker	800 g Waller (Wels) in 8 küchenfertigen Scheiben
Pfefferkörner einige	0.5 Bd. Petersilie, frisch gehackt
20 g Salz	

1. In einen größeren Topf 1 l Wasser, den Weißwein und den Essig gießen. Das Lorbeerblatt, die Nelken, den Zucker, die Pfefferkörner und das Salz hinzufügen. Die Zwiebel schälen, vierteln und dazugeben. Den Sud etwa 15 Minuten köcheln lassen.

2. Den Lauch längs halbieren, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie und die Petersilienwurzel schälen und passend zum Lauch schneiden. Alles in den Sud legen.

3. Den Fisch unter fließendem, kaltem Wasser gründlich waschen und leicht abtrocknen. In den vorbereiteten Sud legen. Nicht kochen, sondern 8 - 10 Minuten ziehen lassen.

4. Die fertigen Wallerstücke auf eine vorgewärmte Platte oder Form legen. Mit dem Gemüse belegen und mit dem Fischsud übergießen. Kräftig Petersilie darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1800 kJ

4.4 Felchenfilet mit Bandnudeln

400 g Bandnudeln	100 g Knollensellerie
Salz	2 Schalotten
1 EL Öl	2 EL Butter
4 Felchenfilets (à ca. 200 g)	250 ml Sahne
Pfeffer	2 EL Mehl
1 Zitrone, Saft von	glatte Petersilie zum Garnieren
100 g Möhren	

Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser mit Öl nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Felchenfilets abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Möhren und Sellerie waschen, schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen, hacken und in 1 EL Butter glasig dünsten. Das Gemüse zufügen und kurz mitrösten. Die Sahne angießen und sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fischfilets im Mehl wenden, in 1 EL Butter von beiden Seiten je 3 Min. braten. Nudeln mit Felchenfilets, Soße anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 800 kcal; E 43 g, F 33 g, KH 83 g

4.5 Fischfrikadelle mit Remoulade und Selleriepommes

2 Gurken	2 Eigelb
1 Schalotte	1 EL Senf
1 Bd. Dill	2 EL Zitronensaft
360 ml Sonnenblumenöl zzgl. etwas mehr zum Frittieren	50 g Joghurt
5 EL Apfelessig	2 EL Schmand
1 1/2 EL Zucker	50 g Mehl
Salz, Pfeffer	150 g Semmelbrösel
800 g Knollensellerie	4 Eier
2 Stiele Petersilie	2 Sch. Weißbrot
1 Stiel Estragon	150 g Sahne
1/2 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
4 Cornichons	600 g Kabeljaufilet
1 EL Kapern	4 Brötchen
	8 Blätter Eisbergsalat

Gurken schälen und hobeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Dill waschen und hacken. 4 EL Öl, 4 EL Essig und 1/2 EL Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hälfte des Dills mit Gurken, Schalotte und Dressing vermengen, abdecken.

Sellerie schälen, in 1 cm dicke Scheiben, dann in 2 cm breite Stifte schneiden. In Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Remoulade Petersilie und Estragon waschen, fein hacken. 1/2 Zwiebel schälen, mit Cornichons und Kapern fein hacken. Eigelb, übrigen Zucker, übrigen Essig, Senf und 1 EL Zitronensaft mit dem Pürierstab schlagen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Langsam 300 ml Sonnenblumenöl zugießen. Petersilie, Estragon, übrigen Dill, Zwiebel, Cornichons, Kapern, Joghurt und Schmand unterrühren, salzen und pfeffern. Abgedeckt kühlen.

Ofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben. 2 Eier mit Salz und Pfeffer auf einem tiefen Teller verquirlen. Selleriestifte trocken tupfen. Öl erhitzen, Sellerie in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden. Im heißen Öl etwa 4 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen, im Ofen warm halten.

Weißbrot in der Sahne einweichen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, sehr fein hacken.

Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und hacken. Weißbrot, Frühlingszwiebeln, Fisch und übrige Eier vermengen. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft würzen. Masse zu 8 Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite etwa 5 Min. goldbraun braten, im Ofen warm halten.

Frikadellen mit Salat und Remoulade in den aufgeschnittenen Brötchen servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.6 Forelle mit Gemüsesoße

4 küchenfertige Forellen (à ca. 400 g)	125 ml Fischfond (Glas)
1 Möhre	2 EL Weißweinessig
1 Stück Knollensellerie	30 g kalte Butter
1/3 Stange Porree	2 EL Zitronensaft
1 Bd. Petersilie	2 EL Kapern (aus dem Glas)
250 ml Weißwein	

Forellen abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Möhre und Sellerie waschen, putzen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Porree putzen, abbrausen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

Wein, Fond, 2 l Wasser, Gemüse und die Hälfte Petersilie in einem großen Topf zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Essig und Fische dazugeben, ca. 15 Min. bei niedrigster Hitze ziehen lassen.

Forellen herausheben. Sud durch ein Sieb gießen, 400 ml auffangen. Forellen mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Butter und Zitronensaft zum Sud geben, mit dem Pürierstab aufmixen. Kapern und übrige Petersilie zufügen, auf das Gemüse gießen. Dazu schmeckt Püree.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 620 kcal; E 85 g, F 22 g, KH 8 g

4.7 Gebeizter Lachs mit Reibekuchen und feinem Limonensauerrahm

<i>für den Lachs</i>	2 Orangen
1 Lachs auf der Haut (ca. 500 g)	4 Nelken
200 g Zucker	3 Sternanis
200 g Salz	5 Wacholderbeeren
1 Karotte	<i>für die Reibekuchen</i>
1/2 Knollensellerie	2 groß. Kartoffeln
1 Stange Lauch	

1 Schalotte
 1 EL Mehl, evtl.
 1 Eigelb
 etwas Salz, Pfeffer
 Öl

für den Limonensauerrahm
 100 g Sauerrahm
 2 Limonen
 15 g Puderzucker
 etwas Salz und Pfeffer

Für den Lachs das Gemüse in Würfel schneiden und mit Salz und Zucker mischen. Die Gewürze mit einem Mörser zerstoßen und ebenfalls darunter mischen. Aus dem Lachs gegebenenfalls die Gräten ziehen, dann mit der Salz-Zucker-Mischung bedecken, die Orangen in Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Lachs geben. Mit Folie abdecken und beschweren. Den Lachs etwa zwei Tage ziehen lassen. Danach das Filet säubern und kurz abwaschen. In Tranchen schneiden und mit Reibekuchen und Limonensauerrahm anrichten.

Für die Reibekuchen Kartoffeln auf der großen Reibe reiben, mit Salz und wenig Pfeffer würzen und in einer Schüssel beiseite stellen, bis sich die Stärke am Boden absetzt. Das restliche entstandene Wasser abgießen. Eigelb und gewürfelte Schalotten dazugeben. Mit so viel Mehl bestäuben, dass die Kartoffelmasse bedeckt ist (kann mehr oder weniger als ein Esslöffel sein). Alles ordentlich miteinander verrühren. Portionsweise Reibekuchen ausbacken (müssen in Öl schwimmen).

Alle Zutaten für den Limonensauerrahm gut miteinander verrühren. Guten Appetit!

4.8 Gebratener Zander auf Rahmlinsen mit Orange

200 g Porree
 50 g Knollensellerie
 100 g Möhren
 1 Knoblauchzehe
 4 Orangen frisch
 200 g Puy-Linsen
 50 g Butter
 0.4 l Kalbsfond

5 EL Marsala
 5 EL Balsamico
 1 TL getrockneter Estragon
 0.2 l Schlagsahne
 Salz, Pfeffer
 3 EL Öl
 4 Zanderfilets (mit Haut, geschuppt, à 175 g)

Porree putzen und nur das Weiße fein würfeln. Sellerie und Möhren schälen und fein würfeln. Knoblauch pellen und durch eine Presse drücken. Zwei Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Das Fruchtfleisch aus den Trennhäuten schneiden. In einem Sieb abtropfen lassen, den Saft auffangen. Restliche Orangen auspressen und mit dem aufgefangenen Saft mischen, 250 ml Saft abmessen. Die Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf schmelzen, Porree, Sellerie und Möhren darin bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten unter Rühren anschwitzen. Linsen und Knoblauch dazugeben, kurz andünsten, Orangensaft und Fond dazugießen. Alles 45 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel garen. Inzwischen Marsala und Balsamico bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen und zur Seite

stellen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Orangenfilets, Estragon und Sahne zu den Linsen geben, unterrühren und offen zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets auf der Hautseite mehrfach einritzen, rundum mit Salz würzen. Mit der Hautseite zuerst 7 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze braten, auf der Fleischseite 2 Minuten braten. Die Linsen auf vier Teller geben, den Fisch mit der Haut nach oben darauf setzen. Den Essigsirup eventuell kurz erwärmen und um die Linsen träufeln.

4.9 Kabeljau auf Julienne-Gemüse in Folie

4 Stücke Kabeljaufilet (600 g)	3-4 Stiele Petersilie
2 TL Zitronensaft	3-4 Stiele Dill
3 mittelgroße Möhren	Salz, weißer Pfeffer
250 g Knollensellerie	2 EL Butter/Margarine
1 Stange Porree (Lauch)	8 EL (80 ml) Gemüsebrühe
100 g kleine Champignons	50 cm Brät-Schlauch, ca.
600 g Kartoffeln	

Fisch waschen, trockentupfen. Mit Zitrone beträufeln. Vom Brät-Schlauch den mitlaufenden Folien-Verschlussstreifen abtrennen und 1x durchschneiden. Eine Schlauchöffnung damit zubinden.

Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, waschen und halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, abzapfen. Alles mischen und würzen.

Fisch würzen. Schlauch weit öffnen (Schweißnaht muss oben liegen). Gemüse und Fisch einfüllen. Fettflockchen darauf geben, Brühe angießen. Schlauchöffnung mit 2. Verschlussstreifen zubinden.

Schlauch auf den Rost legen, T senkrecht zur Schweißnaht ca. 1 cm einschneiden. Auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) 20-25 Minuten garen (siehe rechts!). Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 340 kcal / 1420 kJ; E 32 g, F 12 g, KH 21 g

4.10 Kabeljau mit Zitrone

800 g Kabeljaufilets	1 TL Salz
einige Tropfen Obstessig	2 unbehandelte Zitronen
Pfeffer, frisch gemahlen	1/2 l Helle Soße, gebundene
2 Zwiebeln	1 Bd. Dill

einige Lorbeerblätter	1 Knollensellerie
einige Tropfen Zitronensaft	2 unbehandelte Limetten
Salz	1 Schuss Sherry
2 EL Butter	200 g geriebener Käse
2 Knoblauchzehen	

Die Kabeljaufilets in Stücke schneiden, mit Zitronensaft und Obstessig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die geschälten und feingehackten Zwiebeln darin glasig schwitzen. Den Knoblauch mit dem Salz zu einer Paste zerreiben, mit dem geputzten, in kleine Würfel geschnittenen Knollensellerie zu den Zwiebeln geben und mitschwitzen. Die Zitronen und Limetten waschen, trockentupfen, in sehr feine Scheiben schneiden, zum Gemüse geben und mitschwitzen. Die gebundene Helle Soße mit dem Sherry und der sauren Sahne verrühren, dazugeben und das Ganze bei mäßiger Hitze 10 Min. köcheln lassen. Die Fischwürfel unterheben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Obstessig abschmecken, den feingehackten Dill unterziehen und weitere 10 Min. garen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen, die Lorbeerblätter einsetzen und überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.11 Kabeljaufilet mit Petersilien-Meerrettich-Kruste und Rote-Bete-Ratatouille

2 Rote Beten	Pfeffer
400 g Knollensellerie	4 Kabeljaufilets (à ca. 180 g)
Salz	2 EL Mehl
1 Bd. Frühlingszwiebeln	3 EL geh. Petersilie
5 EL Olivenöl	2 EL frisch geriebener Meerrettich
1 TL Senfkörner	4 EL Semmelbrösel
6 EL Gemüsebrühe (instant)	2 EL weiche Butter

Rote Beten abbrausen, putzen, in Wasser 45-50 Min. garen. Sellerie waschen, schälen, fein würfeln, in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe teilen.

Rote Beten abschrecken, schälen, fein würfeln. 2 EL Öl erhitzen. Sellerie und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Senfkörner, Brühe und Rote Beten zufügen, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.

Fisch abbrausen, trockentupfen. Salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Petersilie, Meerrettich, Semmelbrösel und weiche Butter verrühren. Auf den Fisch streichen. Filets unter dem Grill goldbraun überbacken. Mit dem Gemüse anrichten. Evtl. mit Petersilie und Zitrone garnieren. Dazu nach Wunsch Reis oder Salzkartoffeln reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Min.

Garen ca. 50 Min.

pro Person: 480 kcal; E 16 g, F 17 g, KH 52 g

4.12 Karpfen nach Matrosenart

150 g Möhren	20 schwarze Pfefferkörner
1/2 Stange Porree	1 Bd. Thymian
100 g Knollensellerie	1.5 l trockener Rotwein
100 g Petersilienwurzeln	150 g Butter (davon 50 g kalt)
200 g Zwiebeln	250 g kleine Champignons
2 Karpfen	150 g Schalotten
(à 1,5 kg; vom Händler mit der Haut	150 g durchwachsener Speck
filieren lassen, Gräten ohne Kopf mitneh-	8 Scheib. Weizentoastbrot
men)	1 EL glatte Petersilie (gehackt)
Salz	1 EL Dill (gehackt)
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)	1 TL Kerbel (gehackt)
Mehl zum Bearbeiten	1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt	4 EL Öl

Am Vortag Möhren, Porree, Sellerie und Petersilienwurzeln putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Die Karpfenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten mit Mehl bestäuben. In eine Form mit hohem Rand legen, mit den Gemüsestreifen belegen. Lorbeer, Pfefferkörner und Thymian (2 Zweige beiseite legen) dazugeben, alles mit dem Rotwein begießen. Mit Klarsichtfolie abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Gräten grob zerteilen, waschen, mit Wasser bedecken und kalt stellen.

Am nächsten Tag die Fischfilets aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen. Gräten abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. 50 g Butter in einem Topf schmelzen, die Gräten darin 45 Sekunden andünsten. Die Marinade mit dem Gemüse dazugeben und aufkochen. Die Hitze herunterschalten, alles 30 Minuten leise kochen. Durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren und auf 1/4 einkochen.

Inzwischen die Champignons putzen und vierteln. Die Schalotten pellen, vierteln und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken. Den Speck in 1/2 cm breite Stifte schneiden, 30 Sekunden in ungesalzenem Wasser blanchieren, abgießen.

Mit einem Ausstecher aus jeder Toastscheibe 2 Herzen ausstechen. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Herzen von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gehackten Kräuter mischen. Knoblauch pellen und durchpressen. Restliche Thymianblättchen abzupfen und hacken.

Die Karpfenfilets mit der Hautseite nach unten auf ein Brett legen und vorsichtig im Abstand von 2 mm das Fleisch bis zur Haut einschneiden, aber die Haut nicht verletzen.

2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Karpfenfilets von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten, in eine feuerfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10 Minuten garen.

In der Pfanne das restliche Öl erhitzen und den Speck darin 1 Minute anbraten, Schalotten und Champignons dazugeben, alles kräftig durchrösten. Nach etwa 3 Minuten den Knoblauch dazugeben und mit dem reduzierten Fond auffüllen. Den Thymian dazugeben, alles kurz aufkochen lassen und die restliche (kalte) Butter einschwenken, nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Spitzen der Toastherzen erst in die Sauce, dann in die Kräuter tauchen, Sauce über den Fisch gießen und mit den Toastherzen garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln, die in den restlichen Kräutern geschwenkt werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Pro Portion: 1195 kcal / 5000 kJ; E 60 g, F 85 g, KH 15 g

4.13 Karpfengulasch mit Gemüse

200 g Gemüsezwiebeln	125 g Creme fraîche
300 g rote Paprikaschoten	1-2 EL Paprikapulver edelsüß
100 g Knollensellerie	Salz
300 g Tomaten	750 g Karpfenfilet,
30 g Butterschmalz	Pfeffer
250 ml Hühnerbrühe (Instant)	Cayennepfeffer

Zwiebeln schälen und hacken. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Streifen schneiden. Sellerie schälen und würfeln. Die Tomaten abbrausen, von den Stielansätzen befreien und achteln. Gemüse im Butterschmalz 5 Min. dünsten. Hühnerbrühe, Creme fraîche und Paprikapulver zufügen, mit Salz abschmecken. Zugedeckt 20 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Fischfilet salzen, pfeffern, würfeln und zum Gemüse geben. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Min. gar ziehen lassen. Gulasch mit Salz und 1 Prise Cayennepfeffer abschmecken. Dazu passen Nudeln oder Brot

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 570 kcal; E 50 g, F 26 g, KH 25 g

4.14 Lachs mit Pfefferkruste

500 g Knollensellerie	8 schöne Wirsingblätter
Salz	80 g Butter
4 Lachsfilets (à ca. 180 g)	Pfeffer
1 Zitrone, Saft von	50 ml Sahne
2 EL grob geschroteter schwarzer Pfeffer	

Den Knollensellerie schälen, kleinschneiden und in wenig Salzwasser 15-20 Min. dünsten, bis der Sellerie weich und das Wasser verdampft ist.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Lachsfilets abbrausen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Die Fischfilets mit geschrotetem Pfeffer bestreuen und diesen etwas andrücken. Den Lachs in eine gefettete Auflaufform geben und im Ofen ca. 15 Min. braten.

Wirsing putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Dann in Streifen schneiden, in 20 g Butter 3-4 Min. dünsten und mit Salz, Pfeffer sowie 1 EL Zitronensaft würzen.

Die Sahne zum weich gedünsteten Sellerie geben und sehr fein pürieren. 60 g Butter unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 25 Min.

Vorbereiten ca. 35 Min.

pro Person ca.: 445 kcal; E 40 g, F 27 g, KH 9 g

4.15 Lachs mit Porreegemüse

4 Lachsfilets (à ca. 150 g)	100 ml Weißwein
2 EL Zitronensaft	100 g Kräuter-Creme-fraîche
1 TL Kräutersalz	gerebelter Thymian
1 Möhre	getr. Rosmarin
100 g Knollensellerie	2 Msp. gemahlener Safran
1 Stange Porree	Pfeffer
2 EL Öl	Zucker
300 ml Brühe	

Lachs abbrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Kräutersalz würzen. Möhre und Sellerie schälen, Porree putzen, alles waschen und in feine Würfel bzw. Ringe schneiden.

Lachsfilets im erhitzten Öl auf jeder Seite ca. 4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Gemüse im verbliebenen Bratfett andünsten. Brühe und Wein angießen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Creme fraîche einrühren und mit Thymian, Rosmarin, Safran, Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

Lachs darauflegen und zugedeckt noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann alles auf Tellern anrichten. Dazu passen Reis und Mandel-Brokkoli.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Person: 355 kcal; E 30 g, F 22 g, KH 4 g

4.16 Lachsfilet mit Kartoffelkruste

1 Stange Porree (Lauch; 300 g)	Salz
2-3 Möhren (250 g)	Pfeffer
300 g Knollensellerie	150 ml trockener Weißwein
600 g Lachsfilet (ohne Haut)	150 g Schlagsahne
3-4 EL Butter und etwas extra	1/2 TL Speisestärke, ca.
300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	evtl. Dill zum Garnieren

Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und abtropfen lassen. Gemüse in feine Stifte schneiden. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden. In eine gefettete flache Auflaufform legen. 1-2 EL Butter schmelzen. Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Lachs mit Salz würzen und die Kartoffeln schuppenförmig darauflegen. Mit der flüssigen Butter bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs unter dem vorgeheizten Grill oder bei höchster Hitze im Ofen auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten garen. 2 EL Butter erhitzen. Das Gemüse darin unter Wenden 4-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein und Sahne angießen, aufkochen und zugedeckt 4-5 Minuten köcheln. Stärke und 1 EL kaltes Wasser glatt rühren. Gemüse damit andicken und ca. 1 Minute köcheln. Abschmecken. Lachs auf dem Gemüse anrichten. Evtl. mit Dill garnieren. Dazu passen Dillkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein, z.B. Riesling.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 590 kcal; E 35 g, F 39 g, KH 16 g

4.17 Lauwarmer Graved Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree

600 g mehlig kochende Kartoffeln	200 ml kochend heiße Milch
600 g Knollensellerie	frisch geriebene Muskatnuss
Salz	Zitronensaft
400 g Graved Lachs am Stück	einige Schnittlauchhalme
4 EL zerlassene Butter	

Die Kartoffeln und 400 g Sellerie schälen, waschen und klein würfeln. Zugedeckt in wenig Salzwasser in 20 Minuten weich kochen.

Inzwischen den Elektro-Ofen auf 150 Grad vorheizen. Den Lachs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, nebeneinander auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen.

Den übrigen Sellerie gründlich waschen oder schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne in 2 EL zerlassener Butter kurz braten. Zum Lachs auf das Backblech legen. Blech in den heißen Ofen schieben (Gas: Stufe 1) und die Lachsscheiben lauwarm werden lassen.

Kartoffel-Sellerie-Mischung abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer nur grob zerdrücken (oder durch die Kartoffelpresse drücken).

Mit einem Holzlöffel (nicht mit dem Schneebesen) zuerst 2 EL zerlassene Butter, dann die Milch unterheben. Das Püree mit Muskatnuss und etwas Zitronensaft abschmecken, eventuell nachsalzen.

Kartoffel-Sellerie-Püree mit den lauwarmen Lachsscheiben und den Selleriescheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, schräg in kurze Stücke schneiden und darüber streuen. Nach Belieben noch mit Dillblüten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

4.18 Lengfisch mit Selleriepüree

700 g Knollensellerie	Pfeffer
700 g mehlig kochende Kartoffeln	60 g Butter
Salz	200 ml heiße Milch
1/2 Bd. Thymian	frisch geriebener Muskat
600 g Lengfischfilet oder Rotbarsch	2 TL Meerrettich (a. d. Glas)

Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In kochendem Salzwasser 15-20 Min. garen.

Thymian abbrausen, trockenschütteln, feinhacken. Fisch abbrausen, trockentupfen, in Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. 20 g Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, die Fischfilets darin von jeder Seite ca. 4 Min. anbraten, am Ende Thymian kurz mitbraten.

Kartoffel- sowie Selleriewürfel in ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Heiße Milch und restliche Butter dazugeben, gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Fisch jeweils mit etwas Meerrettich bestreichen, mit dem Püree anrichten und mit Thymian bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 15 Minuten

pro Person ca.: 380 kcal; E 13 g, F 16 g, KH 41 g

4.19 Miesmuscheln Mit Pommes Frites

Muscheln:

4 kg Miesmuscheln (Bouchot)
 1 Karotte
 80 g Knollensellerie
 1 Stange Staudensellerie
 1 Stange Lauch (nur der weiße Teil)
 feines Meersalz
 60 g Butter
 1/2 l Weißwein
 200 g Sahne

Pfeffer aus der Mühle

Pommes frites:

1 kg große Kartoffeln (mehlig kochend)
 Öl zum Frittieren

Fertigstellung:

feines Meersalz
 1/2 TL feingeschnittene Estragonblätter
 2 EL frisch geschnittene Schnittlauchröllchen

Muscheln: Muscheln gründlich in eiskaltem Wasser waschen, abbürsten und den Bart entfernen. Geöffnete Exemplare dabei aussortieren.

Karotte und Knollensellerie schälen, erst in dünne Scheiben, dann in Streifen und anschließend in möglichst kleine Würfel schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen, waschen, trocknen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel in einem großen Topf bei milder Hitze in 20 g Butter 3 - 4 Minuten bissfest anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen lassen und die Muscheln dazugeben. Muscheln bedeckt 4 - 5 Minuten garen, bis sie sich öffnen. Dabei 2 mal gut umrühren, damit die Muscheln gleichmäßig gar werden. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und geschlossene Muscheln entfernen.

Den Muschelsud auf die Hälfte einkochen, Sahne dazugeben, 1 Minute weiterkochen und die restliche Butter in kleinen Stückchen in die Sauce schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pommes frites: Reichlich Öl in einer Fritteuse oder ersatzweise einem großen Topf auf 160°-170°C erhitzen.

Kartoffeln schälen, in 1 cm breite und 6 - 7 cm lange Stäbchen schneiden. Die Kartoffelstäbchen in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und mit einem Küchentuch sorgfältig trocknen. Die Stäbchen im heißen Öl portionsweise 6 - 7 Minuten frittieren bzw. blanchieren, bis die Pommes frites weich sind, aber noch keine Farbe angenommen haben. Dabei die Kartoffeln ab und zu bewegen, damit sie nicht aneinander haften. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fertigstellung: Kurz vorm Servieren das Öl auf 190°C erhitzen und die Kartoffeln ein zweites Mal, in kleinen Portionen, in 1 - 2 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Die fertigen Pommes frites aus dem Öl nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Muschelsud erhitzen, Muscheln dazugeben und darin erwärmen. Mit Estragon und Schnittlauch bestreuen, gut umrühren und in eine große, vorgewärmte Schale oder 4 tiefe Teller füllen bzw. aufteilen. Die Pommes frites separat dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

4.20 Pangasiusfilet

4 Pangasiusfilets	100 g Champignons
Salz, Pfeffer	2 EL Zitronensaft
1 Limette, Saft von	4 Tomaten
60 g Knollensellerie	200 ml Brühe
100 g Möhren	2 EL geh. Basilikum
3 Frühlingszwiebeln	

Fisch abrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, im Limettensaft ca. 20 Min. marinieren. Sellerie, Möhren, Frühlingszwiebeln schälen bzw. putzen, waschen. Pilze abreiben. Alles kleinschneiden. Sellerie mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Alles mischen, in der Brühe kurz blanchieren, salzen, pfeffern. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Vier große Bögen Pergamentpapier (ca. 30x25 cm) auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Mitte des Papiers jeweils ein Viertel des abgetropften Gemüses geben, darauf die Filets legen, mit Basilikum bestreuen. Papier zu Päckchen zusammenfalten, zusammenbinden und auf ein Backblech legen. Den Fisch im Ofen 10-15 Min. garen. Herausnehmen, die Päckchen öffnen und den Fisch mit Gemüse auf Tellern anrichten. Den entstandenen Fond und evtl. Reis dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Person: 290 kcal; E 39 g, F 2 g, KH 27 g

4.21 Pangasiusfilet in Pergament gegart

4 Pangasiusfilets (à ca. 150g)	1/2 Zitrone, Saft von
Salz, Pfeffer	4 Fleischtomaten
1 Limette, Saft von	200 ml Gemüsebrühe
60 g Knollensellerie	etwas ger. frischer Ingwer
100 g Möhren	12 Basilikumblätter
3 Frühlingszwiebeln	120 g Basmati-Reis
100 g Shiitake-Pilze	1 Kardamom-Kapsel
(ersatzweise braue Champignons)	Pergamentpapier

Die Fischfilets abrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, im Limettensaft ca. 20 Min. marinieren. Sellerie, Möhren, Frühlingszwiebeln schälen bzw. putzen, waschen. Pilze abreiben. Alles in Streifen, Ringe bzw. Scheiben teilen. Selleriestreifen mit Zitronensaft beträufeln, damit sie weiß bleiben. Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen, würfeln. Vorbereitetes Gemüse, Pilze, Tomaten locker vermischen, Gemüsebrühe darübergeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, geriebenen Ingwer nach Belieben unterziehen. Basilikum abrausen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Den Reis nach Packungsangabe garen, dabei die Kardamom-Kapsel ins Kochwasser geben. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 4 große Bögen Pergamentpapier (ca. 30 x 25 cm) auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Mitte des Papiers jeweils abgetropftes

Gemüse geben, darauf die Filets legen, mit Basilikum bestreuen. Die beiden Längskanten über dem Fisch zusammenlegen, 2-mal in derselben Richtung zusammenfalten. Die Enden fest zusammenbinden, damit der Sud nicht heraustropft. Die Päckchen auf ein Backblech legen, im Ofen 10- 15 Min. garen. Dabei sollte sich das Pergamentpapier aufblähen. Den Reis nach Garzeitende abgießen, Kardamom-Kapsel entfernen, Reis mit einer Gabel lockern. Zum Servieren die Päckchen aufschneiden. Fisch mit Gemüse, dem entstandenen Fond sowie dem Reis anrichten. Evtl. mit Limettenscheiben und Basilikum garnieren

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person ca.: 290 kcal; E 39 g, F 21 g, KH 27 g

4.22 Schlankes Schlemmerfilet

200 g Seelachsfilet	Salz
einige Spritzer Zitronensaft	weißer Pfeffer
1 mittelgroße Möhre	1/2 TL Gemüsebrühe
1 klein. Stange Porree (Lauch)	evtl. unbehandelte Zitrone und Dill zum Garnieren
100 g Knollensellerie	
1 Scheib. (20 g) Gouda (15 % Fett)	2 Scheib. (30 g) Baguette-Brot

Fischfilet waschen, trockentupfen und in 2 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. Möhre und Porree in feine Streifen schneiden. Sellerie grob raspeln. Käse in feine Streifen schneiden. Sellerie und Käse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Gut 1/8 l heißes Wasser in eine ofenfeste Form gießen, Brühe darin auflösen. Möhren- und Porreestreifen darin verteilen. Fisch darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sellerie-Käse-Mischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Mit Zitrone und Dill garnieren. Baguette dazu essen.

Mengenangabe: 1 PERSON

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca.: 360 kcal; E 48 g, F 6 g, KH 25 g

4.23 St. Petersfisch mit Kardamom

4 Stängel Thymian	130 g Butter
120 g Möhren	760 ml Sekt
120 g Staudensellerie	1 l Hühnerfond
120 g Knollensellerie	1 Lorbeerblatt
120 g Porree	20 grüne Kardamomkapseln
2 mittelgroße Zwiebeln	etwas Meersalz u. Pfeffer

400 g kleine Zucchini	3 EL Olivenöl
8 Filets St. Petersfisch à 80-100 g	4-6 Stängel Kerbel

Den Thymian abspülen und trocken schütteln. Das Gemüse putzen, die Zwiebeln schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Die Gemüse- und Zwiebelstücke in 20 Gramm Butter kurz andünsten, aber nicht bräunen. 700 Milliliter Sekt dazu gießen und in im offenen Topf zur Hälfte einkochen lassen.

Dann kommen der Hühnerfond, der Thymian und das Lorbeerblatt hinein. Deckel drauf und alles zwei Stunden bei kleiner Hitze kochen lassen. Falls es zu sehr einkocht, noch etwas Wasser dazufügen. Den Fond vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und das Gemüse ein wenig ausdrücken. Den Fond dann auf die Hälfte (400 Milliliter) einkochen. Etwa einen Teelöffel Kardamomsamen aus den Hülsen brechen und grob im Mörser zermahlen.

30 Gramm Butter in einem Topf aufschäumen, den Kardamom und den restlichen Sekt dazugeben und verkochen lassen. Den eingekochten Gemüsefond zugießen und 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Zum Schluss 50 Gramm eiskalte Butter schnell unterrühren und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Zucchini abspülen, trocken tupfen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Sie werden in der restlichen Butter zwei Minuten geschwenkt und mit Salz und Kardamom aus der Mühle gewürzt.

Die Fischfilets kurz im Olivenöl andünsten. Pfeffer aus der Mühle darüber geben.

Die Zucchini und die Fischfilets mit etwas Soße anrichten.

Mit einem Stängel Kerbel dekorieren und sich von den Gästen loben lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

4.24 Wispertal-Forelle in Rieslingrahm

4 küchenfertige Forellen (à 300-350 g)	1 Gewürznelke
Salz	5 Wacholderbeeren
Pfeffer	1 TL weiße Pfefferkörner
1 Zitrone, Saft von	2 TL Gemüsebrühe
1 Möhre	Zucker
1/2 Stange Porree	1 Bd. Dill
1 Stück Knollensellerie	2 EL + 50 g kalte Butter
2 Zwiebeln	1 gestr. EL Mehl
1/2 l Riesling	250 g Creme fraîche
150 ml Weißwein-Essig	evtl. Bio-Zitrone zum Garnieren
1 Lorbeerblatt	

Forellen waschen und würzen. Mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen, grob schneiden. Zwiebeln schälen, 1 vierteln und 1 fein würfeln.

Gemüse, Zwiebelviertel, Riesling, 1/2 l Wasser, Essig, Gewürze, Brühe, etwas Salz und

ca. 1 TL Zucker im großen Bräter aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

1/4 l Sud abnehmen. Forellen im übrigen Sud zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Minuten gar ziehen lassen. Dill waschen und fein schneiden.

Zwiebelwürfel in 2 EL heißer Butter andünsten. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Mit 1/4 l Sud ablöschen, aufkochen und kurz köcheln. Creme fraîche unterrühren und ca. 2 Minuten weiterköcheln. 50 g Butter in Stückchen darunterschlagen. Dill einrühren. Soße abschmecken.

Forellen mit dem Rieslingrahm anrichten und garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln und grüner Salat.

Getränk: kühler trockener Riesling.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit Ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 530 kcal; E 33 g, F 38 g, KH 5 g

5 Fleischgerichte, Innereien

5.1 Barolo-Rinderbraten mit karamellisierten roten Zwiebeln und Rosenkohl-Kartoffels Brasato di manzo con Barolo, cipolle rosse caramellizzate e purè di cavoli di br

1 1/2 kg Rinderbraten (Schulter)	500 ml Rotwein (Barolo)
2 Zwiebeln	500 ml Heiße Fleischbrühe
1/2 Stange Lauch	800 g Mehligkochende Kartoffeln
2 Knoblauchzehen	200 g Rosenkohl
1/2 mittl. Knollensellerie	Etwas Speisestärke
4 Karotten	4 Rote Zwiebeln
1 Lorbeerblatt	2 EL Butter
3 Wacholderbeeren	1 EL Zucker
1 Teel. Schwarze Pfefferkörner	2 EL Balsamicoessig
1 Gewürznelke	Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
8 EL natives Olivenöl extra	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Tomatenmark	

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Lauch putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren. Den Sellerie schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Gewürznelke in ein Gewürzsäckchen geben und dieses gut verschließen.

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Olivenöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Das Fleisch rundherum salzen und pfeffern, dann bei großer Hitze von allen Seiten darin kräftig an braten. Anschließend aus dem Bräter nehmen und Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Sellerie und Karotten im Bratfett anbraten, bis alles Farbe annimmt. Das Tomatenmark dazugeben und anrösten, dann alles mit dem Rotwein ablöschen. Diesen zur Hälfte verkochen lassen, dann die Hälfte der Brühe sowie Fleisch und Gewürzsäckchen dazugeben.

Den Deckel auf den Bräter legen und den Braten 1 Stunde im vorgeheizten Backofen garen. Den Deckel abnehmen und den Braten 1 weitere Stunde garen, dabei nach und nach die restliche heiße Brühe angießen und das Fleisch ab und zu wenden.

Inzwischen die Kartoffeln schälen und in kaltem Salzwasser aufsetzen. Zum Kochen bringen und in ca. 30 Minuten garen. Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen und die Röschen in einzelne Blättchen teilen. Diese 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen und abschrecken.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Das Gewürzsäckchen entfernen. Die Soße durch ein Sieb passieren und einkochen lassen. Nach

Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Die Soße warm halten.

Die roten Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, dann in einer Pfanne in 1 EL Butter andünsten. Den Zucker dazugeben und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Die Zwiebeln mit dem Balsamicoessig ablöschen und diesen verkochen lassen.

Die Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz ausdampfen lassen. Die Kartoffeln mit Salz und Muskat würzen, dann 5 EL Olivenöl dazugeben und alles grob zerstampfen. Den Rosenkohl in einer Pfanne in 1 EL Butter andünsten und leicht salzen. Die Mischung unter den Kartoffelstampf heben. Den Barolo-Rinderbraten aus der Alufolie nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Rosenkohl-Kartoffelstampf, den karamellisierten Zwiebeln und der Barolososse auf Teller verteilen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 3 Std.

5.2 Bierfleisch mit Gemüse

1 Zwiebel	Zucker
2 Knoblauchzehen	1 geh. EL Mehl
3-4 Möhren (ca. 300 g)	1 EL Essig
400 g Knollensellerie	2 Flaschen (à 0,33 l) dunkles Bier oder Malzbier
1 Stange Porree (Lauch)	1 TL gemahlener Kümmel, evtl.
800 g Rindergulasch	1 TL getrockneter Oregano
3 EL Öl	500 g Kartoffeln
Salz	
Pfeffer	

Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Möhren und Sellerie putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen, evtl. kleiner würfeln. In 2 EL heißem Öl im ofenfesten Topf portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Gemüse und Fleisch zugeben. Essig und Bier einrühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Kümmel und Oregano würzen. Aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 1/4 Stunden schmoren. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zum Gulasch geben und ca. 45 Minuten weiterschmoren, abschmecken. Getränk: kühles dunkles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 2 3/4 Std.

pro Portion ca.: 490 kcal; E 49 g, F 14 g, KH 29 g

5.3 Burgunder Lammhaxen

3 Möhren	1-2 TL getrockneter Thymian
300 g Knollensellerie	2 EL Tomatenmark
250 g Schalotten oder kleine Zwiebeln	300 ml trockener Rotwein (z. B. Spätburgunder)
3 Knoblauchzehen	
50-75 g geräucherter durchwachsener Speck	1 1/2 TL klare Brühe
4 Lammhaxen (à ca. 350 g)	1-2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer	1/2 Bd. Petersilie
2-3 EL Öl	

Möhren und Sellerie schälen, waschen und klein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen. Knoblauch und 2 Schalotten fein würfeln. Speck in Streifen schneiden. Haxen waschen, trockentupfen, würzen. Im heißen Öl im Bräter rundherum anbraten, herausnehmen. Speck im heißen Bratfett knusprig braten. Ganze Schalotten kurz mitbraten. Gemüse-, Schalotten- und Knoblauchwürfel mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Haxen darauflegen. Mit Rotwein und ca. 3/8 l Wasser ablöschen. Brühe und Lorbeer zufügen, aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 2 Stunden schmoren. Petersilie waschen und hacken. Schmorfond abschmecken. Haxen damit anrichten, mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken grüne Bohnen und Röstkartoffeln. Getränk: trockener Rotwein, z. B. Spätburgunder.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit Ca. 2 1/2 Std.

pro Portion ca.: 840 kcal; E 48 g, F 59 g, KH 8 g

5.4 Burgunder Rehragout mit Knöpfle

100 g Knollensellerie	Salz
1 Möhre	1/4 l klare Brühe
2 Zwiebeln	250 g Mehl
750 g Rehgulasch	Muskat
(evtl. vorbestellen; ersatzw. Wildgulasch)	5 Eier (Gr. M)
6 Wacholderbeeren	400 g frische oder
Lorbeerblatt	1 Glas (580 ml) Pfifferlinge
Pfeffer	2 EL Butter
1/2 l Spätburgunder Rotwein	1 EL Speisestärke
75 g Schwarzw. Bauernspeck	50 g rotes Johannisbeergelee
1 EL Butterschmalz	150 g flüssige saure Sahne

Sellerie und Möhre schälen, waschen, 1 Zwiebel schälen. Alles fein würfeln, mit Gulasch, Wacholder, Lorbeer, Pfeffer und Wein mischen. Im Kühlschrank 1-2 Tage marinieren.

Fleisch abtupfen, Marinade auffangen. Speck würfeln. 2/3 im heißen Schmalz auslassen, herausnehmen. Fleisch im Bratfett anbraten und würzen. Speck, Marinade und Brühe zufügen. Aufkochen, zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Mehl, etwas Salz, Muskat und Eier verrühren. Zugedeckt ca. 30 Minuten quellen. Pilze putzen, waschen (Pilze aus dem Glas gut abtropfen). 1 Zwiebel schälen, hacken. Mit Rest Speck in 1 EL Butter anbraten. Pilze mitbraten, würzen. Teig in ein Knöpfe-Sieb geben. Portionsweise in kochendes Salzwasser pressen und 1-2 Minuten gar ziehen lassen (oder wie Spätzle vom Brett schaben). Herausheben, abschrecken, gut abtropfen. In 1 EL heißer Butter schwenken. Stärke und 1-2 EL Wasser glatt rühren, Ragout binden. Mit Gelee und Sahne verfeinern und abschmecken. Alles anrichten. Dazu: grüner Salat. Getränk: Spätburgunder Rotwein

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Wartezeit 1-2 Tage

pro Portion ca.: 930 kcal / 3900 kJ; E 62 g, F 36 g, KH 67 g

5.5 Butterzart geschmorte Kalbsbäckchen

8 Kalbsbäckchen (à ca. 120 g; siehe auch Tipp)	8 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer	2 Kardamomkapseln
4 EL Olivenöl	10 schwarze Pfefferkörner
1 Bd. Suppengemüse	1 l Rinderbrühe
3 Zwiebeln	1 groß. Möhre
10 g getrocknete Steinpilze	80 g Knollensellerie
40 g Tomatenmark	2 Stangen Staudensellerie
500 ml trockener Rotwein	2 EL Mandelstifte
1 EL brauner Zucker	3 EL neutrales Öl
1 Knoblauchzehe	(z. B. Sonnenblumenöl)
1 TL Kräuter der Provence	Zucker
	1 Bd. Petersilie

Kalbsbäckchen abbrausen, von Sehnen und Häuten befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter im heißen Olivenöl scharf anbraten. Das Suppengemüse putzen und grob schneiden. 2 Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Bäckchen aus dem Bräter nehmen, die Gemüse ins Bratfett geben und 2 Minuten rösten. Getrocknete Steinpilze und Tomatenmark unterrühren. Die Hälfte des Rotweins angießen und die Sauce in etwa 10 Minuten dicklich einkochen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: nicht geeignet) vorheizen. Übrigen Wein zur Sauce gießen, diese noch mal dicklich einkochen lassen. Dann Zucker, den in der Schale angedrückten Knoblauch, Kräuter und Gewürze zugeben. Alles mit Brühe auffüllen und die Bäckchen wieder zugeben. Kalbsbäckchen im vorgeheizten Ofen 2 Stunden garen, dabei im Sud ab und zu wenden. Nach Ablauf der Garzeit Fleisch aus der Sauce heben. Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, nur ganz leicht mit Salz würzen. Kalbsbäckchen wieder zugeben und in der Sauce warm halten. Möhre und Knollensellerie

schälen, Staudensellerie putzen, alles fein würfeln. Übrige Zwiebel abziehen, fein würfeln. Gemüse und Zwiebel mit den Mandelstiften in einer Pfanne im Öl 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, noch mal 1 Minute braten. Petersilie hacken, unterrühren. Kalbsbäckchen mit der Sauce auf Tellern anrichten. Gemüse darüber verteilen und servieren.

Dazu passen: Rösti, aber auch Salzkartoffeln oder Bandnudeln. Kalbsbäckchen am besten 1-2 Wochen vorher beim Metzger vorbestellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 160 Minuten

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

pro Portion: 425 kcal / 1790 kJ; E 17 g, F 23 g, KH 16 g

5.6 Festtagsrouladen

4 groß. Rindsrouladen (à 200-250 g)	7 Gewürznelken
2 Zwiebeln	1 Stange Zimt
6 EL Raps-Kernöl	8 Körner Piment
250 g Hackfleisch (halb und halb)	12 Pfefferkörner
1 Ei	1-2 TL Thymian
50 g grob gehackter Spinat	4 Zweige Rosmarin
2 EL Petersilie	2 EL Zuckerrübensirup
100 g geriebener Lebkuchen	600 g Rotkohl
2 EL Rumrosinen	1 Apfel
Salz	1 Zwiebel
Pfeffer	2 EL Raps-Kernöl
1 TL abgeriebene Orangenschale	Muskat
Zimt	3-4 Nelken
2 Möhren	1/2 Stange Zimt
1/2 Knollensellerie	1 EL Essig
1/2 l Fleischbrühe	8 Kartoffelklöße (Fertigprodukt)
2-3 Schalotten	Speisestärke
2 Knoblauchzehen	50 g Preiselbeerkompott

Die Rouladen mit Küchentrepp trockentupfen, leicht in die Breite klopfen und auf der Arbeitsfläche flach nebeneinander ausbreiten.

Für die Rouladenfüllung Zwiebeln schälen und fein würfeln und in 3 EL Raps-Kernöl glasig dünsten. In eine Schüssel geben. Hackfleisch, Ei, grob gehackter Spinat, Petersilie, Lebkuchen, Rumrosinen zugeben und gut vermischen. Dabei herzhaft mit Salz, Pfeffer, Orangenschale und reichlich Zimt würzen. Die Füllung auf die Rouladen geben und gut verteilen. Die Rouladen aufrollen, mit Küchengarn wie ein Paket fest zusammenbinden und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter 3 EL Raps-Kernöl erhitzen. Die Rouladen darin anbraten.

Möhren und Knollensellerie in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und in Würfel schneiden. Das Gemüse zu den Rouladen geben und mit braten. 1/2 l Brühe angießen, die Gewürze und den Zuckerrübensirup zugeben und die Rouladen mit geschlossenem Deckel 70-80 Minuten schmoren, dabei ab und zu mit Schmorfond begießen.

Inzwischen Rotkohl und Kartoffelklöße zubereiten. Den Rotkohl fein hobeln, den Apfel in Stücke schneiden und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel in etwas Raps-Kernöl andünsten, Rotkohl und Apfel zugeben und mit wenig Wasser angießen. Mit Muskat, Nelken, etwas Zimt und Essig würzen und bei mäßiger Hitze weich kochen. Die Kartoffelklöße nach Packungsanweisung zubereiten. Die Rouladen aus dem Schmorfond nehmen und warm stellen. Den Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse fest durchdrücken. Den Fond etwas einkochen lassen. Speisestärke mit wenig Wasser verrühren, die Sauce damit binden und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss 50 g Preiselbeerkompott hineingeben und kurz erwärmen. Die Rouladen entfädeln und mit der Sauce servieren.

Weihnachtsmenü: Salat mit Gebratener Entenbrust, Festtags Rouladen, Apfelringe in Pfannkuchenteig

Mengenangabe: 4 Personen:

5.7 Fleischklößchen-Party-Eintopf

500 g Chinakohl	2 EL Tomatenmark
4 Möhren	1 l Gemüsebrühe
200 g Knollensellerie	Salz
300 g Kartoffeln	Pfeffer aus der Mühle
1 Stange Porree	300 g Puten-Hackfleischbällchen 'Mini'
2 EL Öl	2 EL gehackte frische Kräuter

Chinakohl putzen, den Strunk entfernen. Kohl waschen, abtropfen lassen, längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Porree putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, vorbereitetes Gemüse, Kartoffeln und Tomatenmark darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, Hackfleischbällchen dazugeben und kurz erhitzen. Suppe vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen.

TIPP: Zeit sparen z.B. bei einer Party: Suppe schon vormittags kochen, abends dann einfach nur noch die Hackbällchen zugeben und erwärmen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Garen 15 Min.

pro Portion ca.: 430 kcal; E 21 g, F 26 g, KH 28 g

5.8 Gefüllte Bärlauch-Lammkeule

150 g gesalzene geröstete Pistazien mit Schale	250 g Knollensellerie
1 groß. Bund (ca. 150 g) Bärlauch	2 Zwiebeln
100 g Doppelrahmfrischkäse	2 TL klare Brühe (instant)
2 EL Semmelbrösel	250 ml trockener Weißwein
Pfeffer	500 g grüner Spargel
1 ausgelöste Lammkeule (ca. 1,3 kg)	250 g Kirschtomaten
Salz	250 g Tagliatelle (schmale Bandnudeln)
5 EL Öl	2-3 TL Speisestärke
2-3 Möhren	Küchengarb

Für die Füllung: Pistazienkerne aus der Schale lösen und grob hacken. Bärlauch waschen. 120 g Bärlauch im Universalzerkleinerer hacken. Mit Frischkäse, Pistazien und Semmelbröseln verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Keule trocken tupfen, flach aufschneiden. Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung darauf verteilen, leicht andrücken. Fleisch aufrollen, mit Küchengarb zusammenbinden. 2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren und den Braten damit einreiben.

Braten in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C/Gas: s. Hersteller) auf unterer Schiene zunächst ca. 30 Minuten braten. Möhren und Sellerie waschen, Zwiebeln schälen, alles grob schneiden, nach ca. 15 Minuten um den Braten verteilen. Brühe in 500 ml heißem Wasser auflösen. Brühe und Wein nach ca. 30 Minuten angießen. Temperatur herunterschalten (E-Herd: 120°C/Umluft: ca. 100°C/Gas: s. Hersteller). Braten ca. 2 Stunden garen, zwischendurch wenden.

Für das Gemüse: Spargel waschen, Enden großzügig abschneiden. Stangen in Stücke schneiden. Tomaten waschen und eventuell halbieren. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 3-4 Minuten braten. Tomaten zufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rest Bärlauchblätter längs halbieren oder in Streifen schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen, Bärlauch unterheben.

Lammkeule warm stellen. Schmorfond durchsieben und aufkochen. Stärke und 4 EL Wasser glatt rühren, in den Fond rühren und ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garn von der Keule lösen. Braten in Scheiben schneiden. Mit Gemüse und Soße anrichten. Nudeln dazu reichen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 3 1/4 Std.

Pro Portion ca.: 900 kcal; E 81 g, F 35 g, KH 50 g

5.9 Gefüllte Fleischkäse-Ecken

2 Scheib. Toastbrot	1/4 TL mittelscharfer Senf
1 Bd. Petersilie	2 EL Essig
1 Knoblauchzehe	Salz
2 TL Meerrettich (Glas)	Pfeffer
6 EL Öl	1 Prise Zucker
1/2 Kopf Endiviensalat	150 g Knollensellerie
4 Scheib. Fleischkäse (à 120 g)	

Toastbrot entrinden und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen hacken. Knoblauch abziehen.

Brot, Petersilie, Meerrettich, 1 EL Öl und durchgepreßten Knoblauch miteinander vermengen.

Salat putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.

2 Fleischkäse-Scheiben mit der Kräutermasse bestreichen. Übrige Scheiben darüberlegen, andrücken, an den Rändern feststecken und in einer Pfanne in 3 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten.

Aus Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 2 EL Öl eine Marinade rühren. Sellerie schälen, raspeln und unter den Salat mischen.

Fleischkäsescheiben diagonal halbieren, mit dem angemachten Salat auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 605 kcal / 2540 kJ

5.10 Gefüllte Kalbsbrust

50 g altbackenes Brot	(beim Metzger küchenfertig vorbestellen und eine Tasche hineinschneiden lassen)
200 g Blattspinat	
Salz	80 g Möhren
60 g Schalotten	60 g Knollensellerie
1 klein. Knoblauchzehe	100 g Zwiebeln
10 g Butter	80 g Lauch
Pfeffer	7 EL Öl
40 g Magerquark	250 ml Weißwein
1 Bio-Ei (Kl. M)	700 ml Kalbsfond
250 g Kalbshack	1 Lorbeerblatt
1.4 kg Kalbsbrust	5 Stiele Thymian

Brot in Wasser einweichen. Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, sehr gut ausdrücken und fein schneiden.

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Brot gut ausdrücken und mit Spinat, Schalotten, Quark und Ei zum Kalbshack geben. Alles gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsbrust innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tasche mit der Hackmasse füllen (dabei etwas Platz lassen, weil sich die

Masse beim Garen ausdehnt!). Öffnung sorgfältig mit Küchengarnt zunähen. Möhren und Sellerie schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln grob würfeln. Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in grobe Stücke schneiden. 4 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Kalbsbrust darin bei mittlerer Hitze rundum in 4-5 Minuten hellbraun anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen, restliches Öl zugeben. Möhren und Sellerie zugeben, bei starker Hitze 2 Minuten dünsten. Zwiebeln zugeben, weitere 2-3 Minuten dünsten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Lauch zugeben, kurz andünsten und mit Wein ablöschen. Wein auf die Hälfte einkochen. Mit Kalbsfond auffüllen. Lorbeer, Thymian und Kalbsbrust zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 3 Stunden garen, Fleisch dabei immer wieder mit Bratensaft begießen. Nach 1:30 Stunden Garzeit Deckel entfernen und die Kalbsbrust offen zu Ende garen.

Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen bei 100 Grad warm halten (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert). Lorbeer und Thymian aus dem Fond entfernen. Fond und Gemüse mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Sauce auf 500 ml einkochen. Fleisch aus der Folie nehmen, Küchengarnt entfernen. Fleisch in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Sauce servieren. Dazu passen Rahmwirsing und Kartoffelkrapfen (siehe folgende Rezepte) oder Krokette.

Mengenangabe: 6 Personen

Garzeit 3 Stunden

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden

pro Portion (6 Port.) ca.: 718 kcal / 3007 kJ; E 56 g, F 50 g, KH 7 g

5.11 Gefüllte Kalbsbrust

2 kg Kalbsbrust	5 Zwiebeln
Salz	3 EL gehackte Petersilie
Pfeffer	3 EL Butter
4 Brötchen vom Vortag	3 Möhren
3 Eier	150 g Knollensellerie
4 EL Sahne	250 ml heiße Brühe
200 ml warme Milch	125 ml Weißwein
Muskat	125 g Crème fraîche

Fleisch abbrausen, trockentupfen, dann salzen und pfeffern. Die Brötchen würfeln. Eier, Sahne, Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Über die Brötchen gießen.

Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) heizen. Zwiebeln abziehen, 2 hacken, mit Petersilie in 1 EL Butter garen. Mit der Füllung in die Fleischtasche geben. Zustecken, in einem Bräter in 2 EL Butter braten.

Möhren, Sellerie putzen und wie die übrigen Zwiebeln würfeln, alles mitrösten. Brühe angießen, im Ofen ca. 30 Min. garen. Wenden und die Hitze auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) reduzieren, das Fleisch noch ca. 90 Min. garen. Herausnehmen.

Fond mit Wein aufkochen, Crème fraîche, Salz, Pfeffer zufügen. Zum Fleisch reichen. Dazu passen Spätzle und Brokkoli.

Tipp: Kalbsbrust füllen: Bevor das Fleisch gefüllt wird, muss man eine Tasche einschneiden - das erledigt am besten schon der Metzger. Nachdem das Fleisch auch innen mit Salz und Pfeffer gewürzt wurde, wird es gefüllt, jedoch nicht zu prall, da sich die Füllung beim Garen noch ausdehnt. Ist diese übrigens zu weich, kann man noch prima 1 EL Semmelbrösel untermischen. Zum Schluss die Öffnung mit Holzspießchen gut zustecken. Fleisch beim Garen öfter mit dem Bratensaft begießen, das macht es zarter.

Menü: Bouillon mit Nocken, Safran-Forellenmousse, Gefüllte Kalbsbrust, Nougat-Rum-Parfait

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Person: 580 kcal; E 53 g, F 32 g, KH 16 g

5.12 Gefüllte Kalbsbrust mit Weißweinsöße

2 kg Kalbsbrust	3 EL geh. Petersilie
Salz, Pfeffer	60 g Butter
4 Brötchen vom Vortag	3 Möhren
3 Eier	150 g Knollensellerie
4 EL Sahne	500 ml heiße Fleischbrühe
200 ml lauwarme Milch	125 ml Weißwein
1 Prise Muskat	125 g Crème fraîche
5 Zwiebeln	

Vom Metzger eine Tasche in die Kalbsbrust schneiden lassen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, innen und außen salzen, pfeffern. Brötchen würfeln. Eier, Sahne, Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und über die Brötchen gießen. Zwiebeln abziehen, 2 davon würfeln, mit Petersilie in 1 EL Butter andünsten, unter die Brötchenmischung ziehen. Falls die Masse zu weich ist, 1 EL Semmelbrösel untermengen. Masse in die Kalbsbrust füllen, Öffnung zustecken oder zunähen. Ofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Übrige Butter in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin anbraten. Übrige Zwiebeln vierteln. Möhren, Sellerie schälen, waschen, zerkleinern. Alles zum Fleisch geben, mitbräunen. 250 ml Brühe angießen, den Bräter in den Ofen schieben. Nach 30 Min. Garzeit das Fleisch wenden und die Hitze auf 190 Grad (Umluft: 170 Grad) reduzieren. Ca. 90 Min. weiterbraten. Immer wieder mit dem Bratensaft begießen, nach Bedarf Brühe nachgießen. Das Fleisch herausnehmen, ca. 15 Min. ruhen lassen. Bratensaft mit Wein aufkochen. Die Crème fraîche einrühren, Soße abschmecken. Kalbsbrust aufschneiden, mit der Soße anrichten. Dazu passen Spätzle und Brokkoli.

Mengenangabe: 8 Personen

Garen ca. 2 Std.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 530 kcal; E 56 g, F 26 g, KH 15 g

5.13 Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto

3 Schalotten oder 1 Zwiebel	2 Möhren (ca. 150 g)
2-3 Stiele Petersilie	1 Stück (150 g) Lauch
3 Knoblauchzehen	12 Basilikumblättchen
4 EL Olivenöl	150 ml Kalbsfond (a. d. Glas)
200 g Risotto-Reis	50 g + 2 EL (30 g) Butter
400 ml Geflügelbrühe	40 g geriebener Parmesan
100 ml Riesling-Wein	3 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	2 mittelgroße Tomaten
6 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 100 g)	Klarsichtfolie, Holzspießchen
150 g Knollensellerie	

Für den Risotto 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen, hacken. In 2 EL heißem Öl andünsten. Reis darin glasig dünsten. 200 ml Brühe und Wein angießen, würzen. Zugedeckt 6-10 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, ca. 8 Minuten ziehen lassen. Flach auf ein Blech streichen, auskühlen. Schnitzel halbieren, unter Folie flach klopfen. Gemüse putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. In wenig kochendem Salzwasser kurz dünsten, abschrecken, abtropfen lassen. Schnitzel würzen, mit den Gemüsestreifen belegen. Je 1 Basilikumblatt darauf legen, aufrollen und feststecken. 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Röllchen in 2 EL heißem Öl rundherum anbraten. Schalotten und Knoblauch mit andünsten. Kalbsfond angießen, offen 5-10 Minuten schmoren. 200 ml Brühe aufkochen, Reis zugeben. 50 g Butter und Parmesan unterrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden und unterheben. Kalbsröllchen warm stellen. Tomaten waschen, klein schneiden, zur Soße geben. Mit 2 EL Butter binden. Petersilie waschen, fein schneiden und darüber streuen. Soße abschmecken. Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 660 kcal / 2770 kJ; E 37 g, F 35 g, KH 45 g

5.14 Gefüllte Lammkeule

150 g Aubergine	1 Knolle Knoblauch
200 g Zucchini	1 rote Pfefferschote
125 g rote und	250 g Tomaten
125 g gelbe Paprikaschote	8 EL Olivenöl
450 g Zwiebeln	1/2 Bd. glatte Petersilie
2 Zehen und	1 Bd. Salbei

75 g Sultaninen	200 g Möhren
1 EL Semmelbrösel	200 g Knollensellerie
Salz	1 Dos. geschälte Tomaten (800 g EW)
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)	1 1/2 l trockener Weißwein (bei Umluft 2 l)
1 EL Rotweinessig	1/2 Bd. Rosmarin
1 Lammkeule	1/2 Bd. Thymian
(2,5 kg, vom Metzger zum Füllen auslösen lassen)	1/2 Bd. Basilikum
	1/2 Bd. Oregano

Für die Füllung die Aubergine, die Zucchini und die Paprikaschoten waschen und putzen. 150 g Zwiebeln pellen, alles fein würfeln. 2 Knoblauchzehen pellen und durchpressen. Die Pfefferschote waschen, entkernen und hacken. Die Tomaten vom Blütenansatz befreien, über Kreuz einritzen, blanchieren, abschrecken, häuten, entkernen und fein würfeln.

Öl erhitzen. Zuerst die Aubergine darin kurz anbraten, dann Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini, danach die Paprikawürfel dazugeben und ebenfalls anbraten. Die Hitze herunterschalten, die Pfefferschote und die Tomaten dazugeben und bei milder Hitze 10 Minuten dünsten. Die Petersilie und 1/2 Bund Salbei hacken und nach 5 Minuten mit den Sultaninen zur Füllung geben. Die Semmelbrösel unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Rotweinessig würzen. Auf einem Tablett kalt werden lassen.

Die Lammkeule mit einem Messer von der dicken Fettschicht befreien, aufschneiden, auseinanderklappen und mit der Fleischseite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Das dicke Muskelfleisch zweimal längs einschneiden, mit einem Fleischklopper etwas flach klopfen, salzen und pfeffern. Die Füllung in die Mitte der Keule geben, auseinanderstreichen. Das Fleisch über der Füllung zusammenklappen und mit Spicknadel und Küchengarn zusammennähen. Die Keule rundherum mit Küchengarn zusammenbinden.

Die Möhren und den Sellerie schälen, die restlichen Zwiebeln pellen, alles in große Würfel schneiden. Die Knoblauchknolle halbieren.

Das restliche Olivenöl in einem Bräter erhitzen, die Keule darin rundherum goldbraun anbraten, anschließend herausnehmen. Das Gemüse und den Knoblauch kräftig im Bräter anbraten, die geschälten Tomaten dazugeben und mit dem Weißwein aufgießen. 2/3 der Kräuter dazugeben, aufkochen und die Keule wieder in den Bräter legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 170 Grad) auf der untersten Einschubleiste 1 Stunde, 40 Minuten garen, dabei häufig mit der Flüssigkeit begießen.

Die Lammkeule aus dem Backofen nehmen, mit Alufolie bedecken und 10 Minuten ruhenlassen. In der Zwischenzeit die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Die restlichen Kräuter hacken, in die Sauce geben, aufkochen, salzen und pfeffern. Die Keule in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Mengenangabe: 12 Portionen:

Zubereitungszeit: 3 Stunden, 30 Minuten

pro Portion: 362 kcal / 1516 kJ; E 36 g, F 14 g, KH 10 g

5.15 Gekochtes Rindfleisch mit zweierlei Gemüsesoßen

<i>Für das Fleisch:</i>	200 g Knollensellerie
2 Zwiebeln	1 Stange Lauch
1 Bd. Suppengemüse	40 g Butter
2 Tomaten	1 EL Dijonsenf
2 Knoblauchzehen	2 EL milder Weißweinessig
1.5 kg Rinderschulter (Schaufelstück, Scherzel)	5 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter	100 g eingelegte Senffrüchte (siehe Tipp, oder eingelegter Kürbis)
1 EL schwarze Pfefferkörner	2 EL Schnittlauchröllchen
einige Thymianzweige	1 Stück frischer Meerrettich (50-100 g)
200 ml Weißwein	Meersalz
<i>Für die Soßen:</i>	Pfeffer aus der Mühle
200 g Möhren	Zucker

Die ungeschälten Zwiebeln grob würfeln und in einen Topf geben. Das Suppengemüse putzen, waschen gegebenenfalls schälen und würfeln. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen. Alles zu den Zwiebeln geben. Lorbeer, Pfeffer und Thymian zufügen. Das Fleisch hinzugeben, den Wein und so viel kaltes Wasser angießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Langsam zum Kochen bringen. An die Oberfläche steigenden trüben Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 2 Stunden köcheln lassen.

Für die Soßen die Möhren und den Sellerie waschen, schälen und sehr fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen, der Länge nach vierteln und in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse in der heißen Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Esslöffel von der Rindfleischbrühe zufügen und das Gemüse bissfest dünsten. Gemüse in eine Schüssel geben und Senf, Essig und Öl unterrühren.

Die Gemüsemischung halbieren. Die Senffrüchte fein würfeln und unter die eine Hälfte, den Schnittlauch unter die andere Hälfte mischen. Frisch geriebenen Meerrettich nach Geschmack zur Schnittlauchsoße geben. Soßen mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Gemüesoßen anrichten. Dazu passen Bratkartoffeln. Die Brühe durchsieben, nach Wunsch noch etwas einkochen lassen, abschmecken und separat servieren.

Tipp: Die eingelegten Senffrüchte ('Mostarda') sind eine italienische Spezialität. Für die 'Mostarda' werden verschiedene Früchte wie Äpfel, Melonen oder Birnen in süßsaurem Senssirup eingelegt. Die Mostarda ist in Italien eine klassische Beilage zu gekochtem Fleisch. Man bekommt sie in italienischen Feinkostgeschäften und über das Internet.

Mengenangabe: 4 Personen

5.16 Geschmorte Hochrippe in Zwiebelsoße

250 g Knollensellerie	Salz
1 mittelgroße Möhre	Pfeffer
750 g Zwiebeln	Zucker
2-3 Stiele Petersilie	2-3 EL Butterschmalz
3-4 Stiele frischer oder	1 EL Tomatenmark
1/2 TL getrockneter Thymian	1 Lorbeerblatt
2-2.25 kg magere Hochrippe (Rind)	1-2 EL Mehl

Sellerie und Möhre schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden, 1 Zwiebel schälen und halbieren. Kräuter waschen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Sellerie, Möhre und Zwiebelhälften kurz mitbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Mit gut 1/4 l Wasser ablöschen, Lorbeer, Thymian und Petersilie zufügen.

Alles zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 3 Stunden schmoren. Dabei nach und nach ca. 1/2 l Wasser angießen.

Übrige Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Fleisch warm stellen. Fond durchsieben. Fett abschöpfen und 2 EL im Topf erhitzen. Zwiebelringe darin goldbraun braten. Mehl darin anschwitzen. Fond einrühren, aufkochen, 10-15 Minuten köcheln. Abschmecken und alles anrichten.

Dazu: grüne Bohnen und Röstkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit ca. 3 1/2 Std.

pro Portion ca.: 390 kcal; E 54 g, F 14 g, KH 9 g

5.17 Geschmorte Kalbsbäckchen auf Wirsing

8 Kalbsbäckchen (müssen beim Metzger vorbestellt werden)	2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer	1 Rosmarinzwig
2 EL Butterschmalz	1 Thymianzweig
1 Möhre(ca. 100 g)	1 Gewürznelke
80 g Knollensellerie	5 Wacholderbeeren
1 Zwiebel	<i>FÜR DAS WIRSINGGEMÜSE</i>
2 Knoblauchzehen	1/2 Kopf Wirsing (ca. 500 g)
1 EL Tomatenmark	2 EL grobes Meersalz
2 EL Mehl	2 Schalotten
150 ml roter Portwein	1 EL Butter
1/2 l Rotwein	100 ml Geflügelfond (Glas)
	100 g Schlagsahne

Bäckchen grob von der Fettschicht befreien. Sie brauchen nicht gründlich geputzt zu werden, da Sehnen und Fett beim Schmoren weich werden und Geschmacksträger sind.

5.18 Geschmorte Kalbsbäckchen mit Gremolata auf Sellerie-Kartoffelstampf Guance di vitello brasate con

Bäckchen 15 Minuten in kaltes Wasser legen, auf ein Sieb geben, mit Küchenpapier trockentupfen. Bäckchen salzen und pfeffern. In einem ofenfesten Schmortopf oder Bräter Butterschmalz erhitzen, Bäckchen darin ringsum ca. 10 Minuten anbraten. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Möhre und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen und alles würfeln. Bäckchen aus dem Topf heben, vorbereitete Gemüse und ganzen Knoblauch zufügen. Gemüse 5-10 Minuten anrösten. Tomatenmark zufügen, 1 Minute mitrösten. Gemüse mit Mehl bestäuben, nach 1 Minute mit Port- sowie Rotwein ablöschen. Bratensatz loskochen, die Kalbsbäckchen auf das Gemüsebett setzen, einmal aufkochen. Kräuter und Gewürze zufügen, Topf zudecken. Kalbsbäckchen im Ofen 60-90 Minuten schmoren, bis sie butterzart sind. Fertige Bäckchen aus der Sauce heben, zugedeckt beiseite stellen. Sauce passieren, in einem Topf leicht reduzieren. Fleisch zurück in die Sauce geben. Für das Gemüse Wirsing putzen, Strunk herausschneiden. Blätter einzeln ablösen. Reichlich Wasser mit Meersalz in einem Topf zum Kochen bringen. Portionsweise Blätter darin ca. 30 Sekunden blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten abziehen, fein würfeln. In einem Topf in Butter glasig dünsten. Fond zufügen, auf die Hälfte einkochen. Sahne dazugeben, wieder auf die Hälfte reduzieren. Kurz vorm Servieren Wirsing unterheben und 3 Minuten kochen. Gemüse mit Kalbsbäckchen und Sauce servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Tipp: Sie können die Bäckchen schon mehrere Tage im Voraus zubereiten, da sie im Kühlschrank gut halten und sich bestens aufwärmen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.18 Geschmorte Kalbsbäckchen mit Gremolata auf Sellerie-Kartoffelstampf Guance di vitello brasate con gremolata e purè

4 Kalbsbäckchen (à ca. 250 g), küchenfertig	300 ml Kalbsfond
1 Zwiebel	2 Lorbeerblätter
3 Knoblauchzehen	600 g mehligkochende Kartoffeln
1 Stange Lauch	1 Bd. Petersilie
600 g Knollensellerie	1 Bio-Zitrone
300 g Karotten	150 ml Milch
3 Zweige Rosmarin	40 g Butter
5 Stiele Thymian	1 EL Speisestärke, nach Belieben
5 EL natives Olivenöl extra	Etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Tomatenmark	
1 l trockener Rotwein	

Die Kalbsbäckchen rundherum salzen und pfeffern. Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. 2/3 des Selleries und die Karotten schälen und würfeln. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Die Kalbsbäckchen darin bei großer Hitze rundherum scharf

anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Übriges Öl im Bräter erhitzen. Zwiebel, Knoblauchwürfel, Lauch, Sellerie und Karotten darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Rotwein und Fond ablöschen. Lorbeerblätter, Rosmarin, Thymian und Fleisch dazugeben und alles aufkochen. Salzen, pfeffern und zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 100 Minuten schmoren.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Bäckchen-Schmorzeit den übrigen Sellerie und die Kartoffeln schälen. Beides grob würfeln und in kochendem Salzwasser je nach Größe 12-15 Minuten garen. Inzwischen für die Gremolata die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben. Übrige Knoblauchzehe schälen und hacken. Petersilie, Zitronenschale und gehackten Knoblauch vermischen.

Kartoffel-Sellerie-Mischung abgießen, zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen. Milch und Butter erhitzen und dazugießen. Alles nach Belieben grob oder fein zerstampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschmorten Kalbsbäckchen aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Die Bratensoße durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und etwas einkochen lassen. Ggf. nach Belieben mit in etwas kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Die Bäckchen mit Stampf und Soße auf Teller verteilen und das Gericht mit Gremolata garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 3 Stunden

5.19 Geschmorte Kalbsbäckchen mit Kräuterzwiebeln

Für das Fleisch:

8 Kalbsbäckchen (ca. 1 kg)
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
200 g Gemüsezwiebeln
100 g Möhren
100 g Knollensellerie
1 EL Tomatenmark
400 ml Rotwein
1 EL Zuckerrübensirup
3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin
1 Lorbeerblatt

8 Pimentkörner

1/2 l Kalbs- oder Gemüsefond
1 EL Dijon-Senf

Für die Zwiebeln:

8 weiße Zwiebeln (ca. 6 cm groß)
Meersalz
1-2 EL Olivenöl
2 EL Creme fraîche
4 EL geriebener Parmesan
1 EL gehackter Rosmarin
Pfeffer aus der Mühle
8 Scheib. Frühstücksspeck
Fett für die Form

Die Kalbsbäckchen von Fett und Sehnen befreien. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und in einem Bräter im Olivenöl auf beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebeln und das Gemüse schälen, in grobe Würfel schneiden und im Bratenfett anrösten, bis es Farbe annimmt. Das Tomatenmark dazugeben und 1 Minute

mitrösten. Mit Rotwein und Rübensirup ablöschen und dickflüssig einkochen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Mit den Gewürzen dazugeben und den Kalbsfond dazugießen. Zum Schluss die Kalbsbäckchen einlegen und im Backofen bei 160 °C (Heißluft plus) auf der 2. Einschubebene von unten zugedeckt 2 bis 2 1/2 Stunden schmoren lassen. Die Zwiebeln schälen und in Salzwasser etwa 5 Minuten sprudelnd kochen. Etwas abkühlen lassen und jeweils einen 1 cm breiten Deckel abschneiden. Die Zwiebeln so tief aushöhlen, dass 1 EL Füllung hineinpasst. Das Innere der Zwiebeln und die Deckel fein hacken und im Olivenöl andünsten. Creme fraîche dazugeben und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen. Parmesan und Rosmarin unterrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Zwiebeln füllen und jede Zwiebel mit einer Scheibe Speck umwickeln. Mit einem Zahnstocher feststecken. Die Zwiebeln in eine gefettete ofenfeste Form setzen und im Backofen bei 160 °C (Heißluft plus) auf der 4. Einschubebene von unten in den letzten 25 Minuten mit den Kalbsbäckchen backen. Inzwischen die Kalbsbäckchen warm stellen und den Bratensaft durch ein Sieb in einen Topf gießen. Die Sauce auf die Hälfte einkochen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Senf einrühren und nicht mehr kochen lassen. Die Kalbsbäckchen mit der Sauce und den Zwiebeln servieren.

Servieren Sie dazu das Kartoffelpüree oder kleine Kartoffeln, die in der Schale in Salzwasser gegart und anschließend in einer Pfanne in wenig Butter mit Rosmarin rundum angebraten werden.

Mengenangabe: 4 Personen

5.20 Geschmorte Kalbsbäckchen mit Steinpilzen und Selleriepüree

KALBSBÄCKCHEN

150 g Möhren
 200 g Knollensellerie
 300 g Zwiebeln
 4 klein. Knoblauchzehen
 1 kg Kalbsbäckchen (küchenfertig; beim Metzger vorbestellen)
 3 EL Olivenöl
 Salz
 1 1/2 EL Tomatenmark
 5 Stiele Thymian
 2 Lorbeerblätter
 1/4 TL schwarzer Pfeffer
 150 ml Rotwein
 1.5 l Kalbsfond
 2-3 EL Speisestärke

SELLERIEPÜREE

800 g Knollensellerie

50 g Butter

Salz

1 EL Weißweinessig

3 EL Haselnussöl

PAPRIKA UND PILZE

450 g rote Spitzpaprikaschoten

5-6 EL Olivenöl

7 Stiele Thymian

Salz, Pfeffer

80 g Haselnusskerne

2 Schalotten (50 g)

6 Stiele glatte Petersilie

500 g kleine feste Steinpilze (ersatzweise TK)

1/2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

Möhren und Sellerie putzen, schälen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln 1 cm groß würfeln. Knoblauch mit dem Messer andrücken. Von den Kalbsbäckchen das äußere Fett und die Häutchen entfernen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundum dunkelbraun anbraten und mit Salz würzen. Fleisch aus dem Bräter nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch im Bräter bei mittlerer Hitze unter Rühren rundum braun anbraten. Tomatenmark zugeben und 3 Minuten mitbraten. Thymian, Lorbeer und Pfeffer zugeben, mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen. Fleisch in den Fond legen, kurz aufkochen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 160) auf der 2. Schiene von unten ca. 2 Stunden schmoren, dabei das Fleisch mehrmals wenden.

Für das Selleriepüree Sellerie schälen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Butter im Topf zerlassen. Sellerie darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten farblos dünsten, salzen. Mit 600 ml Wasser auffüllen. Zugedeckt 25-30 Minuten sehr weich garen. Sellerie in ein Sieb gießen, dabei das Kochwasser auffangen. Sellerie in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. Ist das Püree zu dick, etwas vom Kochwasser dazugeben. Selleriepüree mit Weißweinessig, Haselnussöl und Salz abschmecken.

Für die Schmorpaprika Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. 2-3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika darin 10-15 Minuten unter gelegentlichem Schwenken bei mittlerer Hitze braten. Nach 8-10 Minuten 3 Stiele Thymian zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bräter aus dem Backofen nehmen. Haselnüsse auf einem mit Backpapier belegten Blech im heißen Backofen 7 Minuten rösten. Danach abkühlen lassen, grob hacken und beiseitestellen. Fleisch vorsichtig aus dem Bräter nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und mit in wenig Wasser angerührter Stärke binden. Fleisch in der Sauce bei kleinster Hitze warm halten.

Für die Steinpilze Schalotten sehr fein würfeln. Restliche Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Steinpilze sorgfältig putzen und vierteln, kleinere halbieren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin in 6 Minuten bei starker Hitze goldbraun anbraten. Schalotten und Thymian zugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten unter Rühren braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale und Petersilie untermischen. Selleriepüree und Paprika unter Rühren erhitzen. Jeweils 2-3 El Selleriepüree mittig auf Teller streichen, je 1-2 Fleischstücke darauflegen. Paprika und Steinpilze darauf verteilen. Jeweils 2-3 El Sauce über die Kalbsbäckchen geben, mit Haselnüssen bestreuen und servieren.

Tipp: Sollte etwas übrig bleiben, können Sie die Kalbsbäckchen in der Sauce abgedeckt kalt stellen und 2-3 Tage aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

plus Schmorzeit 2 Stunden

pro Portion: 926 kcal / 3874 kJ; E 57 g, F 61 g, KH 27 g

5.21 Geschmorte Rehkeule mit Wirsinggemüse*Für die Rehkeule*

1.2 kg ausgelöste und gebundene Rehkeule
 2 Möhren
 200 g Knollensellerie
 2 Tomaten
 750 ml Rotwein (z. B. Südtiroler Lagrein)
 2 Lorbeerblätter
 4 Gewürznelken
 4 Pimentkörner
 6 Wacholderbeeren
 2 EL Butterschmalz
 Salz, Pfeffer

1 EL Mehl
 1 EL Tomatenmark
 250 ml Fleischbrühe
 50 ml Sahne
 1 EL Hagebuttenmark

Für den Wirsing

1 klein. Wirsing (500 g)
 1 EL Butter
 100 ml Gemüsebrühe
 100 ml Sahne
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 Muskatnuss

Rehkeule abbrausen, trockentupfen. Möhren, Sellerie waschen, putzen, grob würfeln. Tomaten waschen, in große Stücke schneiden. Aus Wein, vorbereitetem Gemüse, Lorbeerblättern, Nelken, Pimentkörnern und Wacholderbeeren eine Marinade rühren, in einen Topf geben, evtl. Wasser zufügen. Keule darin zugedeckt gekühlt ca. 24 Std. marinieren.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Rehkeule aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit Küchentrepp trockentupfen. Die Marinade durch ein Sieb abgießen und auffangen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten. Salzen und pfeffern. Gemüsestücke und Gewürze aus der Marinade dazugeben, mit Mehl bestäuben und goldbraun rösten. Tomatenmark einrühren. Mit Weinmarinade und Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Die Keule im geschlossenen Topf im Ofen in 1,5-2 Std. weich schmoren. Dabei öfter mit dem Bratenfond übergießen.

20 Min. vor Ende der Garzeit Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Wirsing darin andünsten. Brühe, Sahne angießen. Wirsing in ca. 10 Min. gar dünsten, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken.

Küchengarn von der Keule entfernen, Fleisch aufschneiden. Soße abschmecken, Sahne und Hagebuttenmark einrühren. Dazu schmecken Schupfnudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 35 Min.

Garen ca. 2 Std.

Marinieren ca. 24 Std.

pro Person ca.: 690 kcal; E 78 g, F 24 g, KH 17 g

5.22 Geschmortes Rinderbackerl mit Kartoffel-Endivien-Püree

Für die Rinderbackerl:

2 Zwiebeln
 100 g Knollensellerie
 1 klein. Karotte
 4 groß. Rinderbackerl (à 350 g; küchenfertig)
 1 TL Öl
 1 l Hühnerbrühe
 1 EL Puderzucker
 1-2 EL Tomatenmark
 350 ml kräftiger Rotwein
 1 TL Speisestärke
 1/2 TL Pimentkörner
 1 TL schwarze Pfefferkörner
 3 Zimtsplitter
 1/2 TL Wacholderbeeren (angedrückt)
 1 Lorbeerblatt
 1 Zacken Sternanis
 1 halbierte Knoblauchzehe
 3 Scheib. Ingwer
 1/2 TL gehackte Zartbitterschokolade
 40 g kalte Butter (in Stücken)
 1 Streifen Bio-Zitronenschale
 1 Streifen Bio-Orangenschale
 1 EL Gewürzessig (ersatzweise Apfelbalsa-

mico)

Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Für das Kartoffel-Endivien-Püree:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
 Salz
 1/2 TL ganzer Kümmel
 1/4 l heiße Milch
 mildes Chilisalz
 frisch geriebene Muskatnuss
 2 EL braune Butter
 2 groß. Endivienblätter
 1 EL Petersilienblätter (frisch geschnitten)

Außerdem:

12 Baby-Karotten
 1 Bd. Frühlingszwiebeln (nur das Weiße)
 100 ml Gemüsebrühe
 1 Lorbeerblatt
 2 Scheib. Ingwer
 1 halbierte Knoblauchzehe
 mildes Chilisalz
 1 Stück Zimtrinde
 frisch geriebene Muskatnuss
 4 Scheib. Frühstücksspeck (knusprig gebraten)

Für die Rinderbackerl die Zwiebeln, den Sellerie und die Karotte putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Rinderbackerl einrollen und mit Küchengarn (wie Rouladen) zusammenbinden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Backerl darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Wieder herausnehmen, den Bratsatz mit etwa 100 ml Brühe ablöschen und für die Sauce beiseitestellen. Den Puderzucker in einem Schmortopf bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Zwiebeln, Sellerie und Karotte darin etwa fünf Minuten dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Nach und nach je ein Drittel des Weins dazugeben und jeweils sämig einköcheln lassen. Die restliche Brühe dazugießen und erhitzen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, unter die köchelnde Sauce rühren und einmal aufkochen lassen. Die Rinderbackerl hineinlegen, den beiseitegestellten Bratsatz hinzufügen und den Deckel so auflegen, dass noch ein Spalt offen bleibt. Die Rinderbackerl knapp unter dem Siedepunkt 3 1/2 Stunden weich garen. Etwa 45 Minuten vor Ende der Garzeit Piment- und Pfefferkörner, Zimt, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Sternanis, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Die Rinderbackerl herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse etwas ausdrücken. Die Sauce etwas einköcheln lassen, dann die Schokolade und die Butter unterrühren. Die Zitruschalen hinzufügen, kurz ziehen lassen und die Sauce mit dem

Essig abschmecken. Die Zitruschalen wieder entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Rinderbackerln das Garn entfernen und das Fleisch in der Sauce warm halten. Für das Püree die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser mit dem Kümmel weich garen. Abgießen, ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch mit Chilisalz und Muskatnuss würzen und mit einem Kochlöffel unter die Kartoffelmasse rühren. Die braune Butter untermischen. Die Endivienblätter waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit der Petersilie unter das Püree rühren. Die Karotten putzen und schälen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren. Die Karotten mit Brühe, Lorbeer, Ingwer und Knoblauch in einem kleinen Topf zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und drei Minuten mitdünsten. Mit Chilisalz, geriebenem Zimt und einer Prise Muskatnuss würzen. Die Rinderbackerl in Scheiben schneiden, mit der Sauce, dem Püree und dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Speck garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

5.23 Geschmortes Schaufelstück vom Rind

1 kg Rinderschulter	50 g Mehl
250 g Knollensellerie	1 l Kalbsfond oder Wasser
3 Karotten	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	Lorbeerblatt
1 Stange Lauch	Thymian
1 EL Tomatenmark	Rosmarin
200 ml Rotwein	Knoblauch

Für das Schaufelstück das Fleisch von Fett und Sehnen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf anbraten. Das Gemüse schälen bzw. putzen und in Walnussgroße Würfel schneiden. Den Sellerie und die Karotten dazugeben und mit rösten danach das restliche Gemüse dazugeben. Das Tomatenmark dazugeben und so lange rösten bis alles eine dunkelrotbraune Farbe angenommen hat. Etwas Mehl hinzufügen und solange verrühren bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.

Anschließend mit Rotwein ein bis zweimal ablöschen. Danach den Ansatz mit Wasser oder noch besser Kalbsfond auffüllen. Die Gewürze dazugeben und etwa ein bis zwei Stunden so lange schmoren bis das Fleisch mühelos von der Gabel fällt. Das Fleisch aus der Soße nehmen, die Soße passieren und verfeinern.

Tipps: Das Schöne am Schmoren ist, dass man in einem Garprozess Fleisch und Sauce erhält. Ich gebe gerne nach dem Tomatisieren etwas Mehl in den Fond, da das Fleisch in einer bereits gebundenen Sauce besser schmort, als nur in einem Fond.

Gerne gebe ich auch eine Tonkabohne in den Schmoransatz. Rotwein und Tomate haben viel Säure, die leicht nach Vanille schmeckende Note der Tonkabohne gibt eine gewisse Weichheit. Alternativ ist natürlich auch Vanille möglich.

5.24 Geschmortes Schaufelstück vom Rind

1 kg Rinderschulter	50 g Mehl
250 g Knollensellerie	1 l Kalbsfond oder Wasser
3 Karotten	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	Lorbeerblatt
1 Stange Lauch	Thymian
1 EL Tomatenmark	Rosmarin
200 ml Rotwein	Knoblauch

Für das Schaufelstück das Fleisch von Fett und Sehnen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf anbraten. Das Gemüse schälen bzw. putzen und in Walnussgroße Würfel schneiden. Den Sellerie und die Karotten dazugeben und mit rösten danach das restliche Gemüse dazugeben. Das Tomatenmark dazugeben und so lange rösten bis alles eine dunkelrotbraune Farbe angenommen hat. Etwas Mehl hinzufügen und solange verrühren bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Anschließend mit Rotwein ein bis zweimal ablöschen. Danach den Ansatz mit Wasser oder noch besser Kalbsfond auffüllen. Die Gewürze dazugeben und etwa ein bis zwei Stunden so lange schmoren bis das Fleisch mühelos von der Gabel fällt. Das Fleisch aus der Soße nehmen, die Soße passieren und verfeinern. Tipps: Das Schöne am Schmoren ist, dass man in einem Garprozess Fleisch und Sauce erhält. Ich gebe gerne nach dem Tomatisieren etwas Mehl in den Fond, da das Fleisch in einer bereits gebundenen Sauce besser schmort, als nur in einem Fond. Gerne gebe ich auch eine Tonkabohne in den Schmoransatz. Rotwein und Tomate haben viel Säure, die leicht nach Vanille schmeckende Note der Tonkabohne gibt eine gewisse Weichheit. Alternativ ist natürlich auch Vanille möglich.

5.25 Geschnetzeltes mit Gemüse

<i>Für das Geschnetzelte</i>	1 Zucchini
600 g Schweinegeschnetzeltes	3 EL Paprikamark (Tube)
1 1/2 Bd. Majoran	300 ml Brühe
2 EL Butterschmalz	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1 EL Speisestärke
1 Zwiebel	einige Tropfen Weinbrand
2 Knoblauchzehen	1 Pr. Zucker
1 rote Chilischote	Cayennepfeffer
200 g Knollensellerie	Basilikum zum Garnieren
3 Möhren	

Die Fleischstreifen trockentupfen. 1/2 Bund Majoran abbrausen, trockenschütteln, hacken und über die Fleischstreifen streuen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Rühren braten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel

und Knoblauch abziehen, würfeln, im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Chilischote abrausen, putzen, klein schneiden. Sellerie, Möhren schälen und waschen. Zucchini abrausen, putzen. Sellerie in Stücke schneiden. Möhren und Zucchini mit einem kleinen Messer unter Drehen in leicht gewölbte, länglich- ovale Stücke teilen. Sellerie und Möhren mit in die Pfanne geben, kurz mit anschwitzen. Paprikamark, Brühe, Sahne hinzufügen, aufkochen, ca. 8 Min. garen. Zucchini zufügen, 4 Min. köcheln. Die Speisestärke mit Wasser anrühren, in die Gemüsesoße rühren, dann aufkochen. Übrigen Majoran abrausen, trockenschütteln, hacken, dazugeben. Mit Weinbrand, Salz, Zucker, Cayennepfeffer abschmecken. Fleisch in die Soße geben, nochmals erhitzen. Geschnetzeltes anrichten, mit Basilikum garnieren. Dazu passen Kurkuma-Reis und gemischter Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person ca.: 480 kcal; E 37 g, F 30 g, KH 15 g

5.26 Geschnetzeltes mit Gemüse

Für das Geschnitzelte

600 g Schweinegeschnetzeltes

1 1/2 Bd. Majoran

2 EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

200 g Knollensellerie

3 Möhren

1 Zucchini

3 EL Paprikamark (Tube)

300 ml Brühe

200 ml Sahne

1 EL Speisestärke

einige Tropfen Weinbrand

1 Pr. Zucker

Cayennepfeffer

Basilikum zum Garnieren

Die Fleischstreifen trockentupfen. 1/2 Bund Majoran abrausen, trockenschütteln, hacken und über die Fleischstreifen streuen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Rühren braten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln, im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Chilischote abrausen, putzen, klein schneiden. Sellerie, Möhren schälen und waschen. Zucchini abrausen, putzen. Sellerie in Stücke schneiden. Möhren und Zucchini mit einem kleinen Messer unter Drehen in leicht gewölbte, länglich- ovale Stücke teilen. Sellerie und Möhren mit in die Pfanne geben, kurz mit anschwitzen. Paprikamark, Brühe, Sahne hinzufügen, aufkochen, ca. 8 Min. garen. Zucchini zufügen, 4 Min. köcheln. Die Speisestärke mit Wasser anrühren, in die Gemüsesoße rühren, dann aufkochen. Übrigen Majoran abrausen, trockenschütteln, hacken, dazugeben. Mit Weinbrand, Salz, Zucker, Cayennepfeffer abschmecken. Fleisch in die Soße geben, nochmals erhitzen. Geschnetzeltes anrichten, mit Basilikum garnieren. Dazu passen Kurkuma-Reis und gemischter Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person ca.: 480 kcal; E 37 g, F 30 g, KH 15 g

5.27 Gewürz-Schweinebraten

<i>Für die Marinade:</i>	400 ml Weißwein
1 TL Fenchelsamen	400 ml Kalbsfond
1 TL Korianderkörner	<i>Außerdem:</i>
1 TL Sichuanpfeffer	1.5 kg Schweinebraten mit Schwarte (aus
je 1/2 TL weißen und schwarzer Pfeffer	Keule oder Schulter)
1 Zimtblüte (oder 1 Msp. Zimt)	200 g Möhren
1 Sternanis	200 g Knollensellerie
4 Schalotten	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl	2 EL Olivenöl
jeweils einige Stiele Majoran und Salbei	Fleur de sel
2 EL Sherryessig	

Am Vortag für die Marinade die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Anschließend im Mörser fein zerstoßen. Schalotten und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Zerstoßene Gewürze zufügen, kurz mit anbraten. Majoran (bis auf 2-3 Zweige) und Salbei zufügen, mit Essig und Wein ablöschen, 5 Minuten einkochen lassen. Die Hälfte des Fonds angießen, weitere 5 Minuten einkochen lassen. Marinade etwas abkühlen lassen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Schwarte diagonal einritzen und das Fleisch in eine Schüssel oder einen großen Gefrierbeutel geben. Die Marinade zufügen, mit Frischhaltefolie abdecken (Beutel verschließen) und das Fleisch etwa 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Ab und zu wenden.

Am nächsten Tag den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Marinade in einen Topf gießen, den restlichen Fond hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten in einen Bräter legen, die Marinade zugeben. Auf der unteren Schiene im Ofen 30 Minuten vorgaren. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen, die Marinade durchsieben. Ofentemperatur auf 160 Grad erhöhen.

Möhren, Sellerie und Schalotten schälen und grob würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anrösten, so dass es etwas Farbe bekommt. Mit Salz und Pfeffer würzen und den restlichen Majoran zufügen. Die Marinade aus dem Bräter durchsieben, zum Gemüse gießen und aufkochen. Alles in den Bräter geben, das Fleisch salzen, mit der Schwarte nach oben darauf legen und auf der unteren Schiene etwa 2 Stunden braten.

Den Inhalt des Bräters in einen Topf abgießen. Das Fleisch wieder in den Bräter legen und bei 220 Grad weitere 30 Minuten braten. Falls die Kruste dann noch nicht knusprig ist, unter dem Backofengrill einige Minuten übergrillen.

Die Soße durch eine flotte Lotte oder ein Sieb passieren, dabei das Gemüse mit durchdrücken (es verleiht der Soße Bindung). Das Fett abschöpfen und die Soße noch etwas

einkochen lassen.

Den Braten herausnehmen, mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. In Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten. Dazu passt Salbeigemüse (Rezept unten) und in Olivenöl knusprig gebratene Kartoffeln, gewürzt mit frischem Majoran.

Mengenangabe: 4-6 Personen

5.28 Gewürzkrustenbraten auf Schmorgemüse

Für den Braten:

3 Zwiebeln

1/2 Karotte

150 g Knollensellerie

800 ml Hühnerbrühe oder Geflügelfond

1 1/2 kg Schweinebauch (mit Schwarte)

1 EL braune Butter

1 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Salz

Für die Sauce:

Salz

4 Knoblauchzehen (in Scheiben)

4 Scheib. Ingwer

1/2 ausgekratzte Vanilleschote

1 TL gelbe Senfkörner

2 gestr. TL Korianderkörner

2 TL grüne Kardamomkapseln

2 TL Fenchelsamen

3 Splitter Zimtrinde

milde Chili flocken

3 Streifen unbehandelte Zitronenschale

1 Streifen unbehandelte Orangenschale

1 TL Speisestärke

Für den Braten den Backofen auf 130°C vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Karotte und den Sellerie putzen und schälen, die Karotte schräg in 1/2 cm dicke Scheiben, den Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Brühe oder den Fond in einen Schmortopf gießen. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten hineinlegen und im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Stunde garen.

Die braune Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei milder Hitze glasig dünsten. Karotte und Sellerie dazugeben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark unterrühren und etwas mitrösten. Das Paprikapulver darüberstäuben.

Das Fleisch aus dem Schmortopf nehmen und wenden. Die Backofentemperatur auf 160°C erhöhen. Die Schwarte mit einem Messer im Abstand von etwa 1 cm quer einritzen, so wie später die Scheiben geschnitten werden. Die Brühe aus dem Schmortopf unter das angebrühtete Gemüse rühren und alles wieder zum Fleisch geben. Den Schweinebraten mit der Schwarte nach oben daraufsetzen und im Ofen weitere 2 Stunden garen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Backofentemperatur auf 220 bis 240°C (Oberhitze) erhöhen oder den Backofen- oder Umluftgrill einschalten. Den Schweinebraten aus der Sauce nehmen und mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech setzen. Die Schwarte mit Salz würzen und den Braten im Ofen auf der untersten Schiene 20 bis 30 Minuten knusprig braten.

Für die Sauce den Bratenfond mit dem Gemüse durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Das Gemüse mit Salz würzen und warm stellen. Knoblauch, Ingwer, Vanilleschote, Senf- und Korianderkörner, Kardamom, Fenchelsamen, Zimt und 1 Prise Chiliflocken unter die

Sauce rühren. Zitronen- und Orangenschalen dazugeben und die Gewürze knapp unter dem Siedepunkt 10 Minuten ziehen lassen. Die Sauce nochmals durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und erhitzen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Unter die kochende Sauce rühren, bis sie sämig gebunden ist, und die Sauce 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen.

Den Krustenbraten in Scheiben schneiden und mit dem Schmorgemüse und der Bratensauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Als Beilage dazu passen Kartoffel-, Semmel- oder Brezenknödel.

Mengenangabe: 4 Personen

5.29 Hasenfilet zu Sellerie-Püree

750 g mehlig koch. Kartoffeln	2 TL Öl
600 g Knollensellerie	2 dünne Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
Salz	4 Hasenrückenfilets (à 100 g)
1 EL Zitronensaft	1 Zweig Rosmarin
125-150 g Feldsalat	1 Glas (212 ml) Preiselbeeren (im eigenen Saft)
125 g Kirschtomaten	1 Glas (400-500 ml) Wildfond
2 EL Essig	1/4 l fettarme Milch
1 TL Senf	Muskat
Pfeffer	
Zucker	

Kartoffeln und Knollensellerie schälen, waschen und grob würfeln. In Salzwasser mit Zitronensaft zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Salat und Tomaten putzen, waschen. Tomaten halbieren. Essig, 2-3 EL Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 1 TL Öl kräftig darunterschlagen. Speck längs halbieren. Filets waschen, trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Mit je V2 Scheibe Speck umwickeln. In 1 TL heißem Öl rundherum ca. 10 Minuten braten. Rosmarin waschen, grob hacken. Preiselbeeren abtropfen, Saft auffangen. Filets warm stellen. Rosmarin im heißen Bratfett kurz anbraten. Mit Fond und ca. 5 EL Preiselbeersaft ablöschen. Bei starker Hitze etwas einkochen. Preiselbeeren zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und Sellerie abgießen und fein zerstampfen. Milch unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Vorbereitete Salatzutaten mischen. Alles anrichten.

Tipp: Statt Hasenfilet können Sie auch Lammfilet, Hähnchenfilet oder Rinderfiletsteaks nehmen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 370 kcal; E 31 g, F 9 g, KH 38 g

5.30 Hirschgulasch mit Bandnudeln

2 EL gekörnte Brühe	100 g Knollensellerie
1 Lorbeerblatt	100 g Petersilienwurzel
1 TL schwarze Pfefferkörner	3 EL Öl
5 Pimentkörner	Pfeffer
5 Wacholderbeeren	350 g Bandnudeln
1 Zweig Thymian	1 EL Mehl
Salz	125 ml Rotwein
750 g Hirschschulter	75 g Crème fraîche
1 Zwiebel	1 EL Zitronensaft
1 Möhre	2 EL Preiselbeeren

1 l Wasser mit Brühe, Lorbeer, Pfefferkörnern, Piment, Wacholder, Thymian und 1/2 TL Salz aufkochen. Fleisch abbrausen, hineinlegen und 60 Min. zugedeckt köcheln lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Zwiebel abziehen, Möhre, Sellerie sowie Petersilienwurzel waschen, schälen. Alles klein würfeln. Öl erhitzen, das Gemüse darin anrösten und beiseite stellen. Fleisch aus der Brühe nehmen, kurz abkühlen lassen, in mundgerechte Würfelschneiden. Unter das Gemüse heben. 250 ml Kochsud angießen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 30 Min. im Ofen schmoren.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Mehl über das Hirschgulasch stäuben, einrühren und den Rotwein angießen. Aufkochen und etwa 5 Min. köcheln lassen.

Mit Crème fraîche, Zitronensaft und Preiselbeeren verfeinern. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und alles anrichten. Evtl. mit Lorbeer garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Min.

Garen ca. 95 Min.

pro Person: 730 kcal; E 21 g, F 50 g, KH 69 g

5.31 Hirschkoteletts mit Kakaobohnenkruste und Schokoladen-Pfeffer-Sauce

<i>Für die Sauce:</i>	100 g Knollensellerie
500 g klein gehackte Wildknochen	2 Knoblauchzehen
1 EL grüner und	2 EL Olivenöl
1 EL weißer Pfeffer	1 TL Tomatenmark
1 TL Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
2 Schalotten	einige Zweige Thymian
1 Möhre	2 EL wilde Preiselbeeren

2 EL alter Balsamico
 200 ml Rotwein
 200 ml Portwein
 100 ml Madeira
 800 ml Wildfond
 1-2 EL feingehackte Kuvertüre (72-80%)

Für das Fleisch:
 800 g Hirschkoteletts am Stück
 Meersalz
 einige Thymianzweige
 Pfeffer aus der Mühle
 Kakaobohnensplitter
 Nüsse

Für die Schokoladensoße den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Knochen auf einem Blech im Ofen dunkel anrösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Pfeffer und Wacholder im Mörser grob zerstoßen. Schalotten, Möhre und Sellerie schälen und grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüse darin anrösten. Knoblauch leicht zerquetschen. Zerstoßene Gewürze, Knoblauch, Tomatenmark, Lorbeer und Thymian zum Gemüse geben, bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten mitbraten. Die Preiselbeeren zufügen und alles mit Balsamico und den Weinen ablöschen. Einkochen lassen. Rehknochen zufügen und mit Wildfond aufgießen und die Sauce ohne Deckel ca. 3 Stunden einköcheln lassen. Durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen, nochmals aufkochen und um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Für das Fleisch den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen, etwas abkühlen lassen, fein hacken und auf einen Teller geben. Mit den Kakaobohnensplittern mischen. Die Hirschkoteletts waschen und trockentupfen. Leicht salzen und in der Nussmischung wenden. Koteletts in einer Pfanne mit ofenfesten Griffen in der heißen Butter mit dem Thymian darin rundherum anbraten. Pfanne auf der mittleren Schiene auf den Rost in den Backofen schieben und die Koteletts etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, mit Alufolie abdecken und einige Minuten ruhen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen:

5.32 Hirschragout mit gebackenem Kürbis

1 1/2 kg Hirschfleisch aus der Schulter	3 leicht angedrückte Wacholderbeeren
3 EL Butterschmalz	1/2 Zimtstange
Salz	7 Lorbeerblätter
schwarzer Pfeffer	3 Rosmarinzweige
100 g Karotten	5 Thymianzweige
100 g Zwiebeln	6 Knoblauchzehe
100 g Knollensellerie	1 in Stücke geschnittene Bio-Orange
1 EL Mehl	500-700 g Hokkaido-Kürbis
1 l Rotwein	Grobes Meersalz
200 ml Portwein	4 EL Olivenöl
10 g zerstoßene Kaffeebohnen	4 Rote Beten
5 g zerstoßene Pfefferkörner	1 TL Koriandersamen

Eventuell Speisestärke

Karotten, Zwiebeln und Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden.

Fleisch in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einem großen Topf erwärmen und darin die Fleischstücke portionsweise ringsherum scharf anbraten, die Fleischstücke salzen, pfeffern und aus dem Topf heben. Karotten-, Zwiebel- und Selleriewürfel in den Topf geben und etwa 5 Minuten rösten. Mehl darüber stäuben, kurz mit rösten. Das Fleisch zurück in den Topf geben, mit Rotwein und Port bedecken.

Ein Stoffsäckchen mit Kaffeebohnen und allen Gewürzen füllen, fest zubinden und in den Topf legen. 2 Lorbeerblätter, 1 Rosmarinzweig und 1 Thymianzweig zu einem Kräutersträußchen binden und mit 2 Knoblauchzehen und der Orange ebenfalls in den Topf geben. Das Ganze einmal aufkochen. Den Topf mit passend zugeschnittenem Backpapier bedecken, dann für etwa 2 Stunden, bis das Fleisch zart und weich ist, in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben.

Währenddessen den Kürbis waschen, vierteln und die Kerne mit einem Löffel heraus-schaben. Jedes Viertel mit jeweils 1 Knoblauchzeh, 1 Lorbeerblatt, 1 Thymian- und Rosmarinzweig belegen. Mit Meersalz würzen und die Innenseiten jeweils mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln. Kürbisviertel in Alufolie wickeln und 1 Stunde vor Ende der Garzeit in den Ofen neben das Hirschragout stellen.

Rote Beten waschen, mit 1 Esslöffel Meersalz, 1 Lorbeerblatt und den Koriandersamen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Topf abdecken und die Roten Beten in etwa 30 - 40 Minuten weich kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen, in Scheiben schneiden und bis zum Anrichten warm halten. Das Ragout aus dem Ofen nehmen, die Sauce passieren und eventuell etwas reduzieren. Gemüse, Gewürzsäckchen, Kräutersträußchen und Orangenstück entfernen, Fleisch und Rote Beten in die Sauce geben und zusammen mit den gebackenen Kürbisvierteln servieren. Das Kürbisfleisch aus der Schale löffeln. Wer mag, isst die Schale mit.

Mengenangabe: 4 Personen

5.33 Holunder-Reh mit Rösti-Kruste

Reh

1.4 kg Rehfleisch aus der Schulter
(ausgelöst, ohne Knochen)

2 Bio-Orangen

3 Lorbeerblätter

500 ml Holundersaft (Muttersaft)

400 g Möhren

250 g Knollensellerie

10 Wacholderbeeren

3 Kardamomkapseln

1/2 TL Fenchelsaat

1/2 TL Koriandersaat

1 TL getrockneter Thymian

2 Gewürznelken

130 g durchwachsener Speck (in 5 mm dicken Scheiben)

50 g Schalotten

3 EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

2 EL Tomatenmark

250 ml Wildfond

150 g kleine Perlzwiebeln

200 g kleine weiße Champignons	Salz
4 Stiele krause Petersilie Kruste	<i>Außerdem:</i>
600 g große festkochende Kartoffeln	Gefrierbeutel (6 l Inhalt)
75 g Butter	Einmalteebeutel
Muskat	

Für das Reh Fleisch in große Stücke (à ca. 90 g) schneiden und in einen Gefrierbeutel (6 l Inhalt) geben. 1 Orange heiß waschen, trocken reiben, die Hälfte der Schale mit dem Sparschäler dünn abschneiden. Aus den Orangen 150 ml Saft auspressen. Lorbeer, Orangenschale, Orangen- und Holundersaft zum Fleisch geben und gut durchmischen.

Möhren schälen, längs halbieren und schräg in 1,5 cm breite Stücke schneiden. Sellerie putzen, schälen, in 1,5 cm dicke Scheiben, dann in 1,5 cm große Rauten schneiden. Möhren und Sellerie zum Fleisch geben, Beutel verschließen und gut durchmischen. Fleisch mindestens 12 Stunden marinieren.

Für die Kruste die Kartoffeln ungeschält 20-25 Minuten kochen, noch heiß pellen und vollständig auskühlen lassen.

Fleisch und Gemüse im Sieb abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen. Wacholder mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken, Kardamom aufbrechen. Wacholder, Kardamom, Fenchel, Koriander, Thymian und Nelken in einen Einmalteebeutel geben und zubinden. Speck quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Schalotten würfeln. Fleisch aus dem Gemüse nehmen und trocken tupfen.

1 EL Butterschmalz in einem großen flachen Bräter (6 l Inhalt) erhitzen. Speck darin bei mittlerer Hitze knusprig braten, herausheben und abgedeckt beiseitestellen. Fleisch im Bratfett in 2 Portionen bei mittlerer bis starker Hitze je 5 Minuten rundum anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausheben. 1 EL Butterschmalz in den Bräter geben, Schalotten und Gemüse darin 2 Minuten unter Rühren anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anbraten. Fleisch, Marinade und Gewürzteebeutel zugeben, zugedeckt aufkochen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 2 Stunden schmoren, dabei 3-4 Mal wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Perlzwiebeln 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen (damit sie sich einfacher pellen lassen). Champignons putzen, Perlzwiebeln pellen.

Kartoffeln grob raspeln. Butter zerlassen und kräftig mit Muskat würzen, vorsichtig mit den Kartoffelraspeln mischen, dabei mit Salz würzen. Fleisch aus der Sauce nehmen, Gewürzbeutel ausdrücken und entfernen. Sauce mit Gemüse aufkochen und in eine ofenfeste Form (ca. 35 cm Länge, oder eine tiefe Platte) geben. Fleisch daraufsetzen und je etwas Rösti-Masse auf die Stücke geben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten goldbraun überbacken.

Inzwischen restliches Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Perlzwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten rundum andünsten, zudecken und weitere 5 Minuten dünsten. Champignons zugeben und offen bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Restliche Rösti-Masse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun braten. Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Gebratenen Speck unter die Zwiebel-

Champignon-Mischung heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischen dem Fleisch verteilen und mit Petersilie bestreuen. Gebratene Rösti-Masse dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Marinierzeit mindestens 12 Stunden

Garzeit 2 1/2 Stunden

Zubereitungszeit 2 Stunden

pro Portion: 986 kcal / 4134 kJ; E 91 g, F 51 g, KH 34 g

5.34 Italienischer Rinderbraten

2 Möhren	1 l Rotwein (z. B. Chianti, Barolo)
200 g Knollensellerie	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	3 EL Öl
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin	200 ml Fleischbrühe
1 kg Rinderschulter (ohne Knochen)	600 g Schalotten
1 Zimtstange	1/2 Bd. Petersilie
100 ml Weinessig	

Möhren und Sellerie schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Fleisch trocken tupfen, mit vorbereiteten Zutaten und Zimt in einen Topf oder eine Schüssel legen. Essig und so viel Rotwein angießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Zugedeckt über Nacht marinieren.

Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Braten aus der Marinade nehmen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Gemüse abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Das Gemüse zufügen, kurz mitbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Mit etwas Marinade ablöschen, einkochen lassen. Brühe und etwas Marinade angießen. Zimt und Rosmarin zufügen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Braten im Ofen ca. 2 1/2 Std. schmoren. Evtl. noch etwas Wein angießen. Braten zwischendurch wenden.

Schalotten abziehen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Den Braten aus dem Schmorfond nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Fond durch ein Sieb gießen und etwas einkochen lassen. Schalotten, Braten und Petersilie in den Rotweinfond geben und darin ca. 20 Min. schmoren lassen. Dazu schmeckt Polenta.

Mengenangabe: 4-6 Personen

Garen ca. 3 Std.

Marinieren ca. 8 Std.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 670 kcal; E 56 g, F 21 g, KH 25 g

5.35 Kalbs-Rahmgulasch

500 g Kalbsschulter	2 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
500 ml Weißwein	2 EL Mehl
2 Nelken	700 ml Kalbsbrühe
1 Lorbeerblatt	250 g Sahne
1 Möhre	1-2 EL Zitronensaft
200 g Porree	1 EL Butter
150 g Knollensellerie	

Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. 1 Zwiebel abziehen, in dünne Spalten schneiden und zum Fleisch geben. Wein angießen. Nelken und Lorbeerblatt untermengen. Über Nacht marinieren.

Übrige Zwiebel abziehen und würfeln. Gemüse abbrausen und putzen. Möhre, Porree in Scheiben, Sellerie in Stifte schneiden. Fleisch in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und dabei den Weinsud auffangen.

Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin portionsweise kurz anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, Weinsud und Brühe angießen. Fleisch zufügen und aufgelegtem Deckel ca. 30 Min. köcheln lassen. Gemüse, Nelken, Lorbeerblatt zum Fleisch geben und weitere 30 Min. garen.

Fleisch und Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben. Sahne in den Sud gießen und auf ca. 600 ml einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch und Gemüse wieder zufügen, in der Soße erhitzen. Kalte Butter unterrühren. Dazu schmecken Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Marinieren ca. 8 Std.

Vorbereiten ca. 45 Min.

pro Person ca.: 630 kcal; E 43 g, F 35 g, KH 14 g

5.36 Kalbsbraten mit Kürbis in Joghurt-Estragon-Soße

1 1/2 kg Kalbsnuss	150 g Möhren
6 Thymianzweige	2 TL Puderzucker
1 Lorbeerblatt	1 EL Tomatenmark
1 Zitrone	400 ml Kalbsfond
300 ml Weißwein	700 g Hokkaido-Kürbis
6 EL Öl	Pfeffer
Salz	1 EL Butterschmalz
1 Zwiebel	1 Stängel Estragon
80 g Knollensellerie	1 EL Butter

1 EL Mehl
200 g Joghurt 3,5 %
3 Eigelb

AUSSERDEM
1 Gefrierbeutel

Kalbsnuss mit gewaschenen Thymianzweigen, Lorbeerblatt, einem Stück Zitronenschale und Weißwein in einen Gefrierbeutel füllen. Den Beutel gut verschließen und den Braten im Kühlschrank zwei Tage marinieren.

Backofen auf 140° C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Fleisch aus der Marinade nehmen, Flüssigkeit auffangen. Das Fleisch trocken tupfen. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch salzen, anbraten, im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 2 1/2 Std. garen.

Zwiebel, Sellerie und Möhren schälen und grob würfeln. In einem Topf das restliche Öl erhitzen, Gemüse darin anschwitzen, Puderzucker zugeben und leicht karamellisieren. Mit Tomatenmark anbraten. Mit der Marinade ablöschen, sirupartig einkochen. Mit Kalbsfond auffüllen und über den Braten gießen.

Kürbis entkernen, würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und den Kürbis darin etwa 5 Min. dünsten. Kürbis in eine feuerfeste Form füllen, unter den Braten stellen und etwa 20 Min. im Ofen garen.

Estragonblätter abzupfen, waschen und grob hacken. Butter und Mehl verkneten, Joghurt und Eigelb miteinander verquirlen. Den Braten aus dem Ofen nehmen. Soße durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und auf etwa 500 ml mit Wasser auffüllen. Die Mehlbutter unterrühren, einmal aufkochen lassen, Joghurt-Ei-Mischung und Estragon zugeben. Alles unter Rühren erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, Kürbis zugeben und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.37 Kalbsfilet im Wirsingmantel

1 Bio-Zitrone
1/2 Bio-Orange
750 ml tr. Rotwein
2 Gewürznelken
1 Zimtstange
650 g Kalbsfilet
100 g Möhren
100 g Knollensellerie
2 Zwiebeln
1 Wirsing
Salz

100 g Frühstücksspeck
Pfeffer
2 EL Butterschmalz
3 Eier
3 Scheib. Toastbrot, sehr fein gewürfelt
80 g weiche Butter
600 g Kartoffeln
200 ml Sahne
3 Zweige Thymian
Muskat

Zitrone, Orange waschen, in Scheiben schneiden, mit Wein, Nelken, Zimt aufkochen. Abkühlen lassen. Das Filet hineinlegen, 8 Std. kühl stellen.

Möhren, Sellerie schälen, Zwiebeln abziehen. Alles fein würfeln. Wirsing putzen, in 1-2

cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken. Speck fein würfeln, in einer Pfanne ohne Fett auslassen, dann Zwiebeln mitbraten.

Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Filet darin kurz rundum kräftig anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Möhren, Sellerie in den Bräter geben, andünsten. Marinade zugießen und ca. 20 Min. einköcheln.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) heizen. Für den Wirsingmantel Eier trennen. Hälfte des Wirsings mit Toast, 50 g Butter, Hälfte der Zwiebel-Mischung, Eigelben mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Eiweiß steif schlagen, unter die Masse heben, diese auf das Filet streichen. In den Bräter legen, im Ofen ca. 25 Min. garen.

Kartoffeln schälen, grob zerkleinern. In Salzwasser ca. 25 Min. garen. Die Sahne mit 2 EL Butter und Thymianzweigen erhitzen, vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, durchpressen. Thymian aus der Sahne nehmen. Sahne zu den Kartoffeln geben, vermengen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Soße abseihen, evtl. mit Stärke binden, würzen.

1 EL Butter erhitzen, restlichen Wirsing, Zwiebel-Mischung dazugeben, würzen. Filet in Scheiben teilen, mit Kartoffelpüree, Wirsing anrichten. Evtl. mit gebratenem Thymian bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 60 Min.

Marinieren 8 Std.

Garen ca. 50 Min.

Pro Portion. ca.: 890 kcal; E 51 g, F 43 g, KH 51 g

5.38 Kalbsrollbraten mit Birnen und Pilzen

2 Brötchen	2 Knoblauchzehen
500 ml Kalbsfond	200 g Möhren
2 Zwiebeln	100 g Knollensellerie
80 g gewürfelter Speck	4 EL Öl
60 g getrocknete Tomaten in Öl	400 ml Weißwein
3 EL gehackte Petersilie	1 EL Rosmarinnadeln
4 EL geröstete Pinienkerne	2 Birnen
Salz, Pfeffer	300 g gemischte Pilze
1 kg Kalbsrollbraten	2 EL Butter
100 g Schalotten	Soßenbinder

Brötchen würfeln und in etwas Fond einweichen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln zufügen, anbraten. Tomaten abtropfen lassen, würfeln. 50 g davon mit Brötchen und Petersilie zum Speck geben. Pinienkerne unterziehen, salzen und pfeffern. Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) verheizen. Fleisch abrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, mit Speckmasse bestreichen, aufrollen, mit Küchengarn

binden. Schalotten, Knoblauch abziehen, vierteln bzw. zerdrücken. Möhren schälen, Sellerie schälen, waschen, beides in Stücke teilen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch ringsum anbraten. Schalotten, Knoblauch, Möhren sowie Sellerie zufügen und kurz anbraten. Wein und übrigen Fond angießen. Braten im Ofen ca. 60 Min. im geschlossenen Bräter schmoren. Rosmarin nach 30 Min. zufügen. Birnen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Pilze putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. Beides mit übrigen Tomaten in der Butter andünsten. Braten herausnehmen und warm stellen. Soße passieren, mit etwas Soßenbinder binden, salzen und pfeffern. Braten vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden, mit Soße und Birnen-Pilz-Beilage anrichten. Evtl. mit frischen Kräutern garnieren und nach Wunsch mit Bandnudeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

pro Person ca.: 730 kcal; E 56 g, F 47 g, KH 26 g

5.39 Kalbsrollbraten mit Eiern

2 Brötchen vom Vortag	3 hartgekochte Eier
80 ml lauwarme Milch	1 Möhre
1 EL gehackte Kräuter	1 Stück Knollensellerie
1 Ei	Rosmarin
Salz, Pfeffer	1 Zwiebel
Muskat	2 EL Butterschmalz
700 g Kalbsrollbraten, zum Füllen vorberei- tet	400 ml Kalbsfond (Glas)

Brot mit Milch übergießen, kurz ziehen lassen. Mit Kräutern, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat verkneten. Braten auslegen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Mit der Brotmasse bestreichen. Die hartgekochten Eier pellen, Enden dünn abschneiden. Eier längsseitig in einer Reihe auf den Braten legen, diesen aufrollen und zusammenbinden.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Möhre und Sellerie schälen und würfeln. 1 Rosmarinzweig abrausen. Zwiebel abziehen, hacken. Fleisch in einem Bräter im Butterschmalz rundum anbraten. Gemüse und Rosmarin zum Braten geben. Etwas Fond angießen. Den Braten ca. 60 Min. im Backofen garen, dabei ab und zu mit Fond und evtl. etwas Wasser begießen. Fleisch herausnehmen, erkalten lassen und in Scheiben geschnitten in eine Picknickbox packen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca.60 Min.

Zubereiten ca. 45 Min.

pro Person ca.: 425 kcal; E 51 g, F 18 g, KH 15 g

5.40 Kaninchen in Rotwein

1 küchenfertiges Kaninchen (ca. 1,5 kg)	250 g Knollensellerie
4 Knoblauchzehen	200 g Zwiebeln
4 Zweige Rosmarin	1 Stange Porree
6 EL Olivenöl	200 ml Fleischbrühe
Pfeffer	250 ml Rotwein
4 Möhren	Salz

Kaninchen in Stücke teilen, abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, von 2 Zweigen die Nadeln abzupfen und hacken. 4 EL Öl, Pfeffer, Knoblauch und gehackten Rosmarin mischen und Fleisch darin zugedeckt ca. 4 Std. marinieren.

Möhren und Knollensellerie schälen, Zwiebeln abziehen, Porree putzen und abbrausen. Möhren und Porree in dicke Scheiben bzw. Ringe schneiden, Sellerie und Zwiebeln grob würfen.

Kaninchenstücke m aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Marinade zufügen. Vorbereitete Zwiebeln sowie Gemüse zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Brühe sowie Rotwein angießen, mit Salz, Pfeffer und übrigen Rosmarinzweigen würzen. Alles aufkochen und mit aufgelegtem Deckel ca. 40 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder knuspriges Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 50 Min.

Marinieren ca. 4 Std.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 695 kcal; E 66 g, F 39 g, KH 9 g

5.41 Kasseler aus dem Meerrettich-Dampf

1 Stück (ca. 60 g) Meerrettich	1 kg Kartoffeln
1 Lorbeerblatt	1-2 TL Speisestärke
1-2 TL Gemüsebrühe	5-6 EL Creme balance (7,5 % Fett)
600 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett (Stück)	Pfeffer
300 g Möhren	evtl. Salz
400 g Knollensellerie	evtl. Petersilie zum Garnieren
1 Stange Porree (Lauch)	

Ca. 1/2 l Wasser in einen weiten Topf oder Bräter füllen. Meerrettich waschen, schälen, die Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Lorbeer, Meerrettichscheiben und Brühe ins Wasser geben, aufkochen.

Fleisch waschen und in den Dämpfeinsatz legen. In den Topf setzen und zugedeckt ca. 1

Stunde dämpfen.

Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. Möhren und Sellerie in Streifen, Porree in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und evtl. halbieren. Nach ca. 30 Minuten zum Fleisch geben. Nach weiteren 10 Minuten Gemüse um Fleisch und Kartoffeln verteilen. Alles zu Ende dämpfen.

Rest Meerrettich reiben. Sud durchsieben, 1/4 l abmessen und aufkochen. Stärke und 2 EL kaltes Wasser glatt rühren. In den Sud rühren und aufkochen. Creme balance und geriebenen Meerrettich einrühren. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden und alles anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Würz-Dampf: Meerrettich, Kräuter, Gewürze, Zitrone etc. im Wasser unterstützen den Eigengeschmack der Speisen. Der würzige Sud ist dann Basis für eine köstliche Soße.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 450 kcal; E 39 g, F 13 g, KH 41 g

5.42 Kasselersteaks 'Esterhazy'

2-3 mittelgroße Möhren	1 gestrichener EL Mehl
250 g Knollensellerie	150 g Schlagsahne
1 Stange Porree (Lauch)	1 TL Gemüsebrühe
2 EL Butterschmalz	1-2 EL Kapern (Glas)
8 ausgelöste Kasselerkoteletts (à ca. 100 g)	1 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer	1/2 Bd. Petersilie
Salz	

Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. In feine Streifen schneiden.

Butterschmalz portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks trocken tupfen und darin pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen, warm stellen.

Gemüse im heißen Bratfett andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. 1/4 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen, Kapern zufügen und ca. 5 Minuten köcheln.

Senf in die Soße rühren. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Petersilie waschen, hacken. Steaks kurz in der Soße ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 530 kcal; E 45 g, F 33 g, KH 10 g

5.43 Krustenbraten

400 g Fleischknochen vom Kalb	1 EL Tomatenmark
1.5 kg Wammerl (Schweinebauch; küchenfertig, mit Schwarte)	250 ml kräftiger Rotwein
2 EL Öl	Salz
1 l Geflügelbrühe	1 klein. Lorbeerblatt
3 groß. weiße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen (geschält und halbiert)
1 Karotte	1 Scheib. Ingwer
150 g Knollensellerie	1 Streifen unbehandelte Zitronenschale
600 g kleine festkochende Kartoffeln	1/2-1 TL getrockneter Majoran
1 TL Puderzucker	1/2 TL Kümmelsamen
	Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Knochen auf einem Backblech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene gut 50 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und das Fett abtropfen lassen, die Backofentemperatur auf 130 °C herunterschalten.

Den Schweinebauch in einem Bräter in 1 EL Öl auf der Fleischseite anbraten und wieder herausnehmen. 500 ml Brühe in den Bräter gießen, den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten hineinlegen und im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Stunde garen.

Zwiebeln, Karotte und Knollensellerie schälen. Die Zwiebeln in Spalten, die Karotte schräg in 1/1 cm dicke Scheiben, den Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und die Schwarte mit einem scharfen Messer zentimeterweise einschneiden. Die Backofentemperatur auf 160 °C erhöhen. Die Brühe aus dem Bräter abgießen und beiseite stellen. Den Bräter mit Küchenpapier trocken tupfen und bei milder Hitze auf den Herd stellen. Den Puderzucker darin hell karamellisieren. Das Tomatenmark unterrühren und etwas andünsten. Nach und nach mit je einem Drittel Rotwein ablöschen und jeweils sirupartig einköcheln lassen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit den gebräunten Knochen in den Bräter geben, die beiseite gestellte und die restliche Brühe angießen und den Schweinebraten mit der Schwarte nach oben daraufsetzen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 2 Stunden braten.

Die Backofentemperatur auf 220 °C Oberhitze erhöhen. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Den Braten auf ein Backblech setzen, die Schwarte salzen und auf der untersten Schiene 20 bis 30 Minuten knusprig braten.

Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, die Knochen entfernen, das Gemüse in den Bräter geben und beiseite stellen. Die Sauce falls nötig entfetten (das oben schwimmende Fett abschöpfen), das Lorbeerblatt hinzufügen und die Sauce etwas einköcheln lassen. 8 Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, Majoran und Kümmel in die Sauce geben und 5 bis 10 Minuten darin ziehen lassen. Die Sauce durch ein Sieb zurück zum Gemüse gießen, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Krustenbraten in Scheiben schneiden, mit Schmorgemüse und Bratensauce anrichten.

Tipp: Statt Rotwein können Sie auch 150 ml dunkles Bier oder Malzbier für die Sauce verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

5.44 Krustenbraten mit Gemüsepüree und Serviettenknödel

Für den Braten:

500 g gehackte Kalbsknochen
 1.5 kg Schweinebauch (mit Schwarte)
 1.4 l Geflügelbrühe
 Salz
 2 EL Öl
 200 g Zwiebelwürfel
 80 g Knollenselleriewürfel
 80 g Möhrenwürfel
 1 EL Tomatenmark
 1/4 l Malzbier
 2 Knoblauchzehen

Für das Püree:

400 g Möhren
 400 g Knollensellerie
 400 g Petersilienwurzeln
 1 Bd. Petersilie

1 TL gemahlener Kümmel
 1 EL Butter Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 frisch geriebene Muskatnuss

Für die Knödel:

80 g Zwiebelwürfel
 100 g Butter
 1 EL gehackter Majoran
 1 EL gehackte Petersilie
 200 ml Milch
 3 Eier (Gr. M)
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 frisch geriebene Muskatnuss
 400 g Weißbrotwürfel
 100 g Semmelbrösel
 2 EL Butterschmalz

Die Knochen auf einem Backblech im Backofen bei 220 °C (Heißluft plus) auf der 2. Einschubebene von unten 30 Minuten rösten. Das Fett abgießen und die Knochen beiseitelegen. Die Temperatur auf 160 °C herunterschalten. Den Braten mit der Schwarte nach unten in einen Bräter legen. 400 ml Brühe angießen und im Ofen 45 Minuten garen. Herausnehmen und die Schwarte rautenförmig einschneiden. Das Fleisch leicht salzen. Die Brühe aus dem Bräter zur restlichen Brühe gießen.

Den Bräter mit Küchenpapier trocken reiben und das Öl darin erhitzen. Zwiebelwürfel, dann Sellerie- und Möhrenwürfel darin goldbraun braten. Tomatenmark mitbraten, mit Bier ablöschen und etwas einkochen lassen. Knochen, angedrückten Knoblauch und Brühe dazugeben. Den Braten mit der Schwarte nach oben hineinsetzen und im Backofen bei 160 °C (Klimagaren mit 3 Dampfstoßen) auf der 2. Einschubebene von unten 1 1/2 bis 2 Stunden garen. Zu Beginn den 1. Dampfstoß und nach jeweils 30 Minuten den 2. und 3. Dampfstoß ausführen.

Für das Püree das Gemüse schälen und in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit dem Gemüse in eine Schüssel geben. Kümmel und Butter gut untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in eine ofenfeste Form geben. Im Ofen auf der 4. Einschubebene von unten mit dem Braten zugedeckt 1 1/2 Stunden schmoren. Das Gemüse pürieren und warm halten.

Für die Knödel die Zwiebelwürfel in 2 EL Butter andünsten. Kräuter kurz mitdünsten, vom Herd nehmen, Milch und Eier untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Weißbrot in der restlichen Butter goldbraun rösten und in eine große Schüssel geben.

Eiermilch und Semmelbrösel unterheben. Die Knödelmasse in Frischhaltefolie rollen, in ein Küchentuch wickeln und mit Küchengarn festbinden. In siedendem Wasser 45 Minuten köcheln lassen. Kurz abkühlen lassen, in dünne Scheiben schneiden und im Butterschmalz auf beiden Seiten braten.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und den Braten im Backofen bei 220 °C (Grill groß) auf der 3. Einschubebene von unten 15 bis 20 Minuten grillen. Mit Sauce, Gemüsepüree und Serviettenknödeln servieren.

Mengenangabe: 4-6 Personen

5.45 Krustenbraten mit Schmorgemüse

<i>Für den Krustenbraten:</i>	3 Möhren
500 g Schweineknochen (vom Metzger grob gehackt)	200 g Knollensellerie
1 1/2 kg Wammerl (Schweinebauch)	1/2 TL Puderzucker
Salz	1 TL Tomatenmark
Pfeffer aus der Mühle	150 ml dunkles Bier (am besten Malzbier)
2 EL Öl	300 ml Geflügelbrühe
1/2 l Geflügelbrühe	2 Knoblauchzehen
<i>Für das Gemüse:</i>	2 Scheib. Ingwer
1.2 kg kleine festkochende Kartoffeln	2 Lorbeerblätter
2 groß. Zwiebeln	1/2 TL ganzer Kümmel
	1/2 TL getrockneter Majoran

Für den Krustenbraten den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die gehackten Schweineknochen auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene gut 30 Minuten rundherum goldbraun rösten. Aus dem Ofen nehmen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 140 °C herunterschalten. Das "Wammerl mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter im Öl mit der Fleischseite nach unten bei mittlerer Hitze hell anbraten, wenden und mit der Geflügelbrühe aufgießen. Die Fettschicht sollte dabei ganz mit der Brühe bedeckt sein, ansonsten noch etwas Brühe dazugeben. Die gerösteten Knochen dazugeben und das Wammerl im vorgeheizten Ofen 1 Stunde braten.

Für das Gemüse die Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach vierteln. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in 2 bis 3 cm große Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Den Sellerie schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Den Puderzucker in einem weiten, ofenfesten Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren. Das Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten und mit dem Bier ablöschen. Das Bier fast vollständig einköcheln lassen, das Gemüse dazugeben und mit der Brühe aufgießen.

Den Krustenbraten aus dem Ofen nehmen, die Temperatur auf 160 °C erhöhen. Das Fleisch mit der Fettseite nach oben auf ein Brett legen und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Den Bratensaft durch ein Sieb gießen und zu dem Gemüse geben. Das Wammerl mit der Schwarte nach oben auf das Gemüse setzen und im

vorgeheizten Ofen etwa 1 Stunde fertig schmoren. Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit Knoblauch, Ingwer, Lorbeerblätter, Kümmel und Majoran in den Topf geben.

Falls die Kruste nicht kross genug ist, zuletzt die Oberhitze bzw. den Backofengrill zuschalten. Den Braten aus dem Ofen nehmen, Knoblauch, Ingwer und Lorbeer entfernen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Das Gemüse und den Bratensaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Fleisch servieren.

Für eine schmackhaftere Kruste kann das Wammerl auch über Nacht eingesalzen und mit Pfeffer gewürzt werden.

Mengenangabe: 8 Personen

5.46 Krustenbraten mit Zoiglbiersauce, Knödeln und Bimperlkraut

Für den Krustenbraten

1 kg Schweineschulter (mit Schwarte)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL ganzer Kümmel, ca.
etwas Paprikapulver (edelsüß)
3 EL Öl
100 g Karotten,
100 g Lauch und
100 g Knollensellerie
(in kleinen Würfeln)
2 Zwiebeln (in feinen Würfeln)
1 Knoblauchzehe (geschält)
1 Lorbeerblatt
5 schwarze Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
1/2 l Rinder- oder Gemüsebrühe
1/4-1/2 l Zoiglbier (oder anderes Bier)
1-2 EL flüssige Butter
1-2 EL Mehl (oder Speisestärke)

Für die böhmischen Knödel

15 g Hefe
1 TL Zucker
Salz

400 g Mehl (gesiebt)
3 Eier
1/8 l lauwarme Milch
1 1/2 Semmeln (in Würfeln)
60 g Butter
1 Zwiebel (in feinen Würfeln)
1 EL gehackte Petersilie
Mehl für die Arbeitsfläche

Für die böhmischen Wucher

20 g Hefe
6 EL lauwarme Milch
Zucker
250 g Mehl (gesiebt)
2 Eier
Salz

Für das Bimperlkraut

1 TL Zucker
4 EL Butter
1 Zwiebel (in feinen Würfeln)
1 TL ganzer Kümmel, ca.
1 kg junger Weißkohl (in feinen Streifen)
Salz
2 EL Essig

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Schwarte des Bratens rautenförmig einschneiden. Braten mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika würzen. Das Fleisch in einem Bräter im Öl zuerst auf der Schwartenseite, dann auf der anderen Seite anbraten. Gemüse und Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Schweineschulter im Ofen auf der mittleren Schiene 1 1/2 bis 2 Stunden braten. Zwischendurch gelegentlich etwas

Wasser angießen (insg. etwa 1/2 l) und die Kruste mit Zoiglbier übergießen.

Für die Knödel Hefe, Zucker und 1 Prise Salz gut verrühren. Mit Mehl, Eiern und Milch verkneten. Für die Wuchter Hefe in die Milch bröseln, 1 Prise Zucker dazugeben und glatt rühren. Mit Mehl, Eiern und 1 TL Salz verkneten. Beide Teige zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Für das Kraut Zucker in der Butter karamellisieren, Zwiebel und Kümmel darin andünsten. Kohl dazugeben und salzen. Mit Essig und etwas Wasser ablöschen und 45 bis 60 Minuten garen, dabei gelegentlich Wasser dazugeben (insg. etwa 3/8 l).

Für die Knödel die Semmeln in 4 EL Butter anrösten. Herausnehmen. Die Zwiebel in der restlichen Butter andünsten, Petersilie dazugeben und abkühlen lassen. Semmeln, Zwiebel-Petersilien-Mix und 1 TL Salz unter den Hefeteig kneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu zwei Laiben formen und zugedeckt an einem warmen Ort weitere 15 Minuten gehen lassen. Dann in reichlich kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten gar ziehen lassen, dabei einmal wenden. Herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Den Teig für die Wuchter halbieren und zu Rollen formen. In kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze offen 25 Minuten ziehen lassen. Knödel herausnehmen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Butter mit etwas Bier und Paprikapulver verrühren. Kurz vor Bratzeitende die Bratenkruste damit bestreichen und kurz überbacken. Den Braten herausnehmen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, mit Mehl binden und abschmecken. Den Braten mit Kraut, Knödeln und Sauce anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen:

5.47 Krustenbraten vom Schwein

400 ml Hühnerbrühe	anderkörner
1.2 kg Schweinebauch	1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Zwiebeln	getrockneter Majoran
80 g Knollensellerie	1 Lorbeerblatt
1/2 Karotte	2 Knoblauchzehen (in Scheiben)
1 TL Puderzucker	3 Scheib. Ingwer
1 EL Tomatenmark	1 TL Speisestärke
150 ml Rotwein	3 Streifen Bio-Zitronenschale
Salz	mildes Chilisalz
1/2 TL ganzer Kümmel, Piment- und Kori-	

Den Backofen auf 130 °C vorheizen. Hühnerbrühe in einen Bräter gießen. Schweinebauch mit der Schwarte nach unten in die Brühe legen. Zugedeckt etwa 3 Stunden im Ofen auf der untersten Schiene garen.

Inzwischen für die Sauce Zwiebeln, Knollensellerie und 1/2 Karotte schälen und in 1 bis 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Eine tiefe große Pfanne ohne Fett erwärmen, die

5.48 Kurzgebratene Rouladen aus dem Rinderfilet mit Preiselbeersenf auf Kartoffelrisotto mit Steinpilzen

Zwiebeln hineingeben. Puderzucker darüberstäuben und karamellisieren.

Sellerie und Karotten hinzufügen und einige Minuten mitdünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Rotwein auf dreimal angießen und jeweils sämig einköcheln lassen.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 230 bis 240 °C erhöhen.

Den Braten aus dem Bräter nehmen und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Dabei nur die Haut einritzen, nicht zu tief ins Fett schneiden.

Die Brühe aus dem Bräter gießen und auffangen. 100 ml Brühe zurück in den Bräter geben, die übrige Brühe für die Sauce beiseitestellen. Den Braten mit der Schwarte nach oben in den Bräter legen.

1/2 TL Salz mit 4 EL eiskaltem Wasser verrühren. Den Braten im Ofen auf der untersten Schiene etwa 30 Minuten braten, bis die Schwarte knusprig braun ist, dabei zwischendurch vier bis fünfmal mit dem eiskalten Salzwasser bepinseln.

Die Brühe zur Sauce gießen. Je 1/2 TL ganzen Kümmel, Piment- und Korianderkörner, je 1 TL schwarze Pfefferkörner und getrockneten Majoran, 1 Lorbeerblatt, 2 Knoblauchzehen (in Scheiben) und 3 Scheiben Ingwer dazugeben.

1 TL Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die köchelnde Sauce rühren, bis diese leicht sämig bindet, und 1 bis 2 Minuten weiterköcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen. 9. Den Braten aus dem Ofen nehmen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Brühe aus dem Bräter zur Sauce gießen, 3 Streifen Bio-Zitronenschale etwas darin ziehen lassen, wieder entfernen. Mit mildem Chilisalzwürzen.

5.48 Kurzgebratene Rouladen aus dem Rinderfilet mit Preiselbeersenf auf Kartoffelrisotto mit Steinpilzen und Selleriestroh

Senf

125 g Preiselbeeren
80 g Gelierzucker im Verhältnis 2:1
30 ml Apfelessig
1 EL englisches Senfpulver
1 EL Portwein

Glace

4 Schalotten
120 g Butter
500 ml trockener Rotwein
4 Zweige Thymian
200 ml Bratenjus
1 etwas Apfelessig

Pilze

2 Zweige Petersilie; glatt
400 g kleine Steinpilze
2 EL Butter

1 Spritzer Zitronensaft

Stroh

200 g Knollensellerie
1 Schuss Rapsöl zum Ausbacken

Rouladen

20 Scheibe(n) Rinderfilet à je 70 g,
leicht plattiert; dünn
1 Prise Meersalz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer
20 Scheib. luftgetrockneter Speck
2 EL Rapsöl

Risotto

1 Bd. Schnittlauch
120 g gereifter Bergkäse
80 ml Sahne
1 l Kalbsfond
4 Schalotten

1.2 kg Kartoffeln, fest kochend
120 g Butter

60 ml trockener Wermut

Preiselbeeren putzen, mit Zucker und Essig aufkochen, 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Senfpulver mit Portwein vermengen, in den Sud rühren und einmal kurz aufkochen. Kochendheißen Preiselbeersenf in ein sauberes Einmachglas füllen, verschließen und auf dem Deckel stehend abkühlen lassen. (Senf ist mindestens 3 Monate gekühlt haltbar, verliert allerdings an Schärfe mit der Zeit.) Rouladen: Backofen auf 80 °C vorheizen. Fleisch sorgfältig trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit Senf bestreichen. Speck quer halbieren und auf die Fleischscheiben legen, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Rouladen in Öl anbraten, salzen, pfeffern, auf Alufolie im Ofen 40 Minuten fertig garen.

Glacé: Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen, mit Wein ablöschen und fast komplett einkochen. Thymian und Jus dazugeben, aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Sud durch ein feines Sieb passieren. Vor dem Servieren Sauce aufkochen, restliche Butter nach und nach unterschlagen (dabei die Sauce nicht mehr kochen lassen!), mit Essig und Salz abschmecken.

Risotto: Schnittlauch fein schneiden, Käse reiben, Sahne steif schlagen, kaltstellen. Fond auf die Hälfte einkochen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und 5 mm groß würfeln. Schalotten in der Hälfte der Butter anschwitzen (restliche Butter würfeln, kaltstellen), Kartoffeln hinzugeben und mit anschwitzen, mit Wermut ablöschen, mit dem kochenden Fond auffüllen. Risotto 10 Minuten sämig garen, dann Käse und Butter einrühren, mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer fertig stellen. Kurz vor dem Servieren Sahne unterheben.

Pilze: Petersilie von den Stielen zupfen und fein schneiden. Pilze putzen, halbieren und in Butter bei mittlerer Hitze gar braten. Petersilie unterschwenken, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Stroh: Sellerie schälen und in Spaghetti schneiden. Diese portionsweise in 175 °C heißem Öl kross ausbacken, herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen, leicht salzen.

Rouladen auf Risotto mit Steinpilzen und Selleriestroh anrichten, mit Glacé beträufeln.

Mengenangabe: 10 Personen

5.49 Lamnbraten mit Bärlauchknödeln und Frühlingsgemüse Brasato di agnello con canederli di aglio orsino e verdura di primavera

2 Zweige Rosmarin

1 Lammkeule (ca. 2 kg)

8 EL natives Olivenöl extra

5 Knoblauchzehen

350-400 ml heißer Lammfond

1 Zwiebel

2 EL Butter

220 ml Milch

4 Eier

400 g altbackene Brötchen, gewürfelt

3 Frühlingszwiebeln

400 g Knollensellerie

2 rote Paprikaschoten

200 g Babyspinat

50 g Bärlauch

200 g Sahne

1 EL Speisestärke
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Lammkeule waschen, trocken tupfen und von der Fettschicht befreien. 4 EL Öl mit Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen und die Lammkeule damit einreiben. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze von beiden Seiten anbraten. 4 Knoblauchzehen und 200 ml Lammfond dazugeben. Im vorgeheizten Backofen auf der Schiene von unten ca. 2 1/2 Stunden garen. Die Lammkeule dabei zweimal wenden und ggf. weitere 150-200 ml Lammfond dazugießen.

Etwa 75 Minuten vor Garzeitende der Lammkeule mit der Zubereitung der Knödel beginnen. Dafür die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in der Butter glasig dünsten. Milch und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit der gedünsteten Zwiebel zu den Brötchenwürfeln geben. Alles miteinander vermengen und 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die übrige Knoblauchzehe fein hacken. Den Sellerie schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Bärlauch waschen, von harten Stielen befreien und in sehr feine Streifen schneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Bärlauch unter den Knödelt Teig mengen, dann mit angefeuchteten Händen Knödel aus dem Teig formen. Diese in das siedende Wasser geben, die Hitze reduzieren. Die Bärlauchknödel in ca. 15 Minuten im siedenden Wasser gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

In der Zwischenzeit das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Sellerie darin rundherum anbraten. Paprika und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, dann die Sahne dazugeben. Das Gemüse bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Nach 10 Minuten den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Schließlich die Frühlingszwiebeln untermischen, alles würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Den Bratensud offen bei großer Hitze einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Das Lammfleisch in Scheiben schneiden, mit Bärlauchknödeln und Gemüse auf Teller verteilen und alles mit der Soße beträufeln und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 3,5 Std.

5.50 Lammcurry mit Ananas

700 g Lammfleisch aus der Keule (ohne Knochen)	700 ml Gemüsebrühe (instant)
1 Zwiebel	300 g Möhren
3 Gewürznelken	300 g Knollensellerie
4 Kardamomkapseln	200 g Ananasfruchtfleisch
1/2 TL Korianderkörner	100 g Joghurt
2 EL Butterschmalz	2 TL Currypulver
100 ml Weißwein	1 TL frisch ger. Ingwer
	Salz, Pfeffer

Das Lammfleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und gegebenenfalls mit einem scharfen Messer von Haut, Sehnen sowie Fett befreien. Danach in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Nelken, Kardamom und Koriander in einem Mörser fein zerstoßen oder mahlen. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Fleisch darin anbraten. Die Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Gewürze unterrühren. Wein und Brühe angießen, ca. 45 Min. schmoren.

Möhren sowie Sellerie waschen, schälen und fein stifteln. Beides zum Fleisch geben und weitere 15 Min. garen.

Das Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden und mit Joghurt, Currypulver sowie Ingwer zum Lamm geben. Das Gulasch nochmals kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer würzig abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 520 kcal; E 37 g, F 29 g, KH 15 g

5.51 Lammhäxle geschmort mit 'Anna-Kartoffeln'

4 Lamm-Hinterhaxen	1 EL schwarze Pfefferkörner
2 Zwiebeln	2 EL gehackter frischer Rosmarin
100 g Möhren	2 EL gehackter frischer Thymian
100 g Knollensellerie	2 EL Tomatenmark
200 g Kohlrabi	2 EL Mehl
100 g Porree	1 l Rotwein
1 Zucchini	2 l Fleischbrühe
2 Knoblauchzehen	120 g Butter
600 g große fest kochende Kartoffeln	2 TL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer	2 EL Balsamico-Essig
2 EL Öl	

Die Lammhaxen abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Möhren, Sellerie schälen, waschen, die Hälfte davon in grobe Würfel teilen. Den Kohlrabi schälen. Den Porree putzen, längs halbieren, abbrausen und das Weiße

in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und putzen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und waschen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Lammhaxen mit Salz und Pfeffer einreiben, in einem Bräter im Öl ringsum kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebelwürfel im verbliebenen Fett im Bräter anbraten. Sellerie- und Möhrenwürfel zu den Zwiebeln geben und so lange braten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Porree, Pfefferkörner sowie je die Hälfte von Kräutern und Knoblauch zufügen. Tomatenmark dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Das Gemüse mit Mehl bestäuben, ca. 3 Min. braten. Mit 300 ml Rotwein ablöschen, verrühren und einkochen lassen. Haxen dazugeben. Mit 300 ml Rotwein ablöschen und wieder einkochen lassen. Die Brühe angießen. Den Bräter in den Ofen stellen. Alles 70-80 Min. garen. Dabei die Haxen ab und zu wenden. Wenn sich das Fleisch vom Knochen lösen lässt, Haxen aus der Soße nehmen. Diese in einen Topf absieben. Restliche Kräuter, übrigen Knoblauch und 400 ml Rotwein zufügen, einkochen lassen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Eine große, flache Auflaufform mit Butter fetten. Die Scheiben in 2 flachen Lagen dachziegelartig in die Form schichten. Dabei jede Lage würzen. 100 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die flüssige Butter über die Kartoffeln gießen. Dann mit geriebenem Parmesan bestreuen und die 'Anna-Kartoffeln' ca. 30 Min. im Backofen garen. Übriges Gemüse tournieren oder in Streifen schneiden. Zucchini ca. 3 Min., Möhren, Sellerie und Kohlrabi ca. 6 Min. in kochendem Salzwasser bissfest garen. Wenn die Bratensoße auf ca. 400 ml sämig eingekocht ist, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Haxenfleisch von den Knochen lösen und in der Soße erhitzen. Das Gemüse in der übrigen Butter erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Haxenfleisch mit der Soße und dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln ohne die Butter dazugeben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

pro Person ca.: 720 kcal; E 77 g, F 28 g, KH 31 g

5.52 Lammragout mit Polenta-Nocken

1 kg Lammschulter	1 l Lammfond
100 g Möhren	40 g Butter
100 g Knollensellerie	100 g Maisgrieß
100 g Porree	20 g Speisestärke
50 g Butterschmalz	1 Eigelb (Kl. L)
Pfeffer	Muskatnuss
500 ml Weißwein	100 g Kohlrabi
Salz	1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g rote Zwiebeln	200 g Bundmöhren
4 EL Rapsöl	4 Knoblauchzehen
2 frische Lorbeerblätter	1/2 EL gehackter Majoran
4 klein. Rosmarinzwige	1/2 EL gehackte glatte Petersilie
1 Bd. Thymian	

Das Lammfleisch von Fett und Sehnen befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Das Röstgemüse schälen bzw. putzen, waschen und in Stücke schneiden. 20 g Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Fleischwürfel nebeneinander hineinlegen und in ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Möhren und Sellerie dazugeben und andünsten. Mit Pfeffer würzen, dann den Porree dazugeben und kurz andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, salzen und auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anbraten. Mit Lorbeerblättern, Rosmarin und 1/2 Bund Thymian zum Lammragout geben und mit 600 ml Fond auffüllen. Einmal aufkochen lassen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad etwa 1 Stunde, 30 Minuten schmoren (Gas 2-3, Umluft 160 Grad).

Für die Polenta restlichen Fond mit der Butter aufkochen und unter ständigem Rühren den Grieß unterheben. Bei mittlerer Hitzeiterrühren, bis ein dicklicher Brei entsteht und sich am Topfboden ein weißer Film gebildet hat. Von der Kochstelle nehmen.

Die restlichen Thymianblättchen hacken, mit Stärke und Eigelb unter die Polenta rühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Aus der warmen Masse mit Hilfe von 2 Esslöffeln 16 gleich große Nocken formen und auskühlen lassen.

Kohlrabi schälen und in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauchzehen pellen und in feine Scheiben schneiden.

Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse und die Knoblauchscheiben darin kurz anschwitzen. Den Bräter aus dem Backofen nehmen, das Fleisch mit Röstgemüse und Garflüssigkeit in ein Sieb über das angedünstete Gemüse geben. Das Fleisch herausnehmen und zum Gemüse geben, die Rückstände im Sieb gut durchdrücken. Das Ragout mit Majoran und Petersilie würzen, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das restliche Butterschmalz erhitzen und die Polenta-Nocken darin goldbraun braten. Zum Lammragout servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Stunden, 30 Minuten

pro Portion: 740 kcal / 3096 kJ; E 45 g, F 47 g, KH 30 g

5.53 Lammrücken mit Kräuterkruste

1 Lammrücken (ca. 1,7 kg)

80 g Möhren

80 g Knollensellerie

50 g Zwiebeln

80 g Porree

4 EL Öl

1 EL Tomatenmark

200 ml Rotwein

1 Bd. Thymian

3 klein. Rosmarinzwige

1 Bd. glatte Petersilie

1 Bd. Majoran

2 Scheib. Weißbrot

5 mittelgroße Knoblauchzehen

30 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 TL Speisestärke

Die großen Rückenfilets auslösen und putzen. Die kleinen Filets von der Unterseite ebenfalls auslösen. Die Knochen walnussgroß hacken. Das Gemüse schälen bzw. putzen und in grobe Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Knochen darin rundherum gut rösten. Das Gemüse dazugeben und mitrösten. Tomatenmark dazugeben, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit 1 l kaltem Wasser auffüllen und ca. 40 Minuten leise kochen lassen.

Von 1/2 Bund Thymian, 2 Rosmarinzweigen, glatter Petersilie und Majoran die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Weißbrot entrinden und fein reiben. 2 Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Alles mit 25 ml Olivenöl zu einer Paste verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammrückenfilets und die kleinen Filets mit restlichem Thymian, Rosmarin und den übrigen ganzen, gepellten Knoblauchzehen von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Alufolie legen.

Das Lammfleisch mit der Kräuterpaste bestreichen, die großen Filets wieder in die Pfanne legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 150 Grad (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) 15-20 Minuten garen. Die kleinen Filets die letzten 3 Minuten mitgaren.

Den Fond durch ein Sieb gießen, entfetten und ca. 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Röstkartoffeln und Speckbohnen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

pro Portion: 2997 kcal; E 48 g, F 43 g, KH 10 g

5.54 Langsam geschmorte Kalbshaxe mit Salbeigemüse und Polenta

1 Kalbshaxe
 Olivenöl zum Anbraten
 200 g Schalotten
 8 junge Knoblauchzehen
 200 g Karotten
 4 Stangen Staudensellerie
 200 g Knollensellerie
 1 Spitzkohl
 100 g Steinchampignons
 4 Salbeizweige
 15 weiße Pfefferkörner im Teebeutel
 1 EL Tomatenmark
 200 ml Weißwein

50 ml weißer Portwein
 200 ml dunkler Kalbsfond
 Feines Meersalz
 Pfeffer aus der Mühle

Für die Polenta:

150 g grobe Polenta, z.B. Bramata oder auch eine Quickpolenta
 400 ml Geflügelbrühe
 400 ml Milch
 1 EL Butter
 4 EL geriebener Parmesan
 Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle
 Muskatnuss

Für die Kalbshaxe: Die Kalbshaxe netzartig mit Küchengarn verschnüren, damit sie beim Braten ihre Form behält, leicht salzen und von allen Seiten goldgelb anbraten und

anschließend in einen Bräter geben. Alle Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei dem Knollensellerie ist es wichtig, dass man eine stabile Unterlage hat auf der man die Schale vom Körper weg herunterschneiden kann. Die Spitzkohlblätter in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken und kurz durchkühlen lassen. Den Strunk heraus schneiden und anschließend den Spitzkohl in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite legen. Alle Gemüse anbraten und Tomatenmark und Salbei zunächst im Ganzen hinzufügen. Zuerst mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen. Durch das Einkochen verschwindet der Alkohol und die Säure des Weines bleibt bestehen. Danach mit Portwein ablöschen und einkochen lassen, wodurch etwas Süße in das Gericht gebracht wird. Die Gemüse mit dem Kalbsfond angießen und mit dem Pfeffersäcken in den Bräter zu der Kalbshaxe geben.

Die Haxe im vorgeheizten Backofen zuerst 1 Stunde bei 160 Grad, danach 1 Stunde bei 140 Grad, 1 Stunde bei 120 Grad und 1 Stunde bei 80 Grad weich garen. Dabei die Haxe immer wieder wenden und übergießen. In der letzten Stunde den Spitzkohl mitgaren lassen.

Für die Polenta: Die Geflügelbrühe und Milch leicht würzen und zum Kochen bringen. Die Polenta einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen. Die Polenta vom Herd nehmen und mit der Butter, dem geriebenen Parmesan und Gewürzen abschmecken.

Zur Fertigstellung: Die Kalbshaxe aus dem Ofen nehmen, vom Knochen lösen und in Scheiben aufschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Salbeigemüse und die Polenta dazu servieren.

INFOS: Polenta ist ein meist aus Mais-Grieß hergestellter fester Brei, der im Norden Italiens und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens und Moldawiens sowie des Balkans zur regionalen Kochtradition gehört. Bei der Quickpolenta können Sie auf dieselbe Art und Weise verfahren, Sie brauchen diese lediglich nur 3 Minuten köcheln lassen. Zur Verfeinerung können Sie auch in die Polenta noch ein wenig frischen Salbei hinzugeben und sie mit Milch, Brühe oder Kalbsfond auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Kalbshaxen können Sie küchenfertig in der Metzgerei kaufen, Sie können Sie jedoch auch selber von den Sehnen befreien (parieren), damit Sie sich beim Braten nicht zusammen zieht. Für das Parieren benötigen Sie einen Ausbeiner (ein Messer für Fleisch mit einer kurzen Klinge). Beim Parieren schneiden Sie einige Zentimeter Sehne frei, indem Sie unterhalb der Sehne einstechen. Nun ziehen Sie leicht an der Sehne und bauen Druck auf um an ihr entlang schneiden zu können.

TIPP: Sie können statt dem oben genannten Gemüse auch andere regionale und saisonale Wurzelgemüse verwenden.

Als Menü: - Vorspeise: Kabeljau-Crostini - Hauptgang: Langsam geschmorte Kalbshaxe mit Salbeigemüse - Dessert: Orangen-Reispudding mit Kumquats

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitungsdauer: ca. 35 min.

5.55 Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott

480 g Hirschrückfilet, pariert	200 ml Portwein
3 kg Wildknochen	<i>Für den Wirsingstrudel:</i>
Öl	1 Kopf Wirsing
2 Gemüsezwiebeln	250 ml Sahne
3 groß. Möhren	Salz, Pfeffer
1 Stange Lauch	Muskat
1/4 Knollensellerie	Strudelteig
50 g Tomatenmark	1 Ei
400 ml Rotwein	<i>Für den Quittenkompott:</i>
Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Nelken,	10 reife Quitten
2 Zweige Thymian	500 g Zucker
2 Zweige Rosmarin	400 ml Weißwein
Lorbeerblatt	400 ml Rotwein
1/2 l Wasser	1 Vanilleschote, eventuell

Das Hirschrückfilet in vier Portionen schneiden, salzen, pfeffern und von allen Seiten anbraten. Im Ofen etwa fünf Minuten bei 180 Grad zu Ende braten und zum Ruhen zwei bis drei Minuten in Alufolie hüllen. Die Knochen in walnussgroße Stücke hacken und in erhitztem Öl braun anrösten. Das in die gleiche Größe geschnittene Gemüse der Reihe nach hinzugeben und mitrösten (erst Möhren und Sellerie, weil sie länger brauchen). Das Fett abschöpfen, das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls drei bis vier Minuten mitbräunen. Mit dem Rotwein zwei- bis dreimal ablöschen und wieder einkochen lassen. Mit kaltem Wasser auffüllen, Kräuter und Gewürze zufügen und zwei bis drei Stunden köcheln lassen. Den Fond durch ein Passiertuch passieren und entfetten. Für den zweiten Ansatz zwei Schalotten in Streifen schneiden und in einem Topf anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Den Wildfond darauf geben und wieder solange reduzieren lassen, bis die Sauce schmeckt.

Zubereitung des Wirsingstrudels: Den Wirsing in Streifen schneiden und blanchieren. Die Sahne reduzieren lassen und abschmecken. Anschließend den Wirsing dazugeben. Den Strudelteig in Rechtecke schneiden, mit Eigelb bepinseln und zwei Löffel Wirsing darauf geben. Das Ganze wie eine Frühlingsrolle einschlagen, nochmals mit Eigelb einstreichen und etwa 20 Minuten bei 180 Grad goldgelb backen.

Zubereitung des Quittenkompotts: Die Quitten schälen, entkernen und würfeln. Den Zucker auf zwei Töpfe verteilt karamellisieren lassen und dann jeweils mit einer Sorte Wein ablöschen bzw. auffüllen. Die Quitten auf die Töpfe verteilen und weich kochen lassen. Die weichen Quitten pürieren und zum Hirsch anrichten.

Nelsons Beilagenempfehlung: Kartoffelwaffeln, Schupfnudeln, Gnocchi, Selleriepüree (Sahne, Nussbutter, 1/2 Knollensellerie, Salz und Pfeffer).

Mengenangabe: 4 Personen

5.56 Mini-Rouladen mit Pflaumen

6 Scheib. Frühstücksspeck	1 EL Zitronensaft
500 g Pflaumen/Zwetschen	12 klein. dünne Schweineschnitzel (ca. 400 g)
3 Stiele frischer oder	2 EL Öl
1/2 TL getrockneter Majoran	1 gestr. TL Gemüsebrühe
1 Zweig Rosmarin	1-2 EL Balsamico-Essig
750 g Kartoffeln	brauner Zucker
600 g Knollensellerie	2-3 EL Butter
Salz	12 Holzspießchen
Pfeffer	

Speckscheiben längs halbieren. Pflaumen waschen, entstielen und entsteinen. Kräuter waschen. Bis auf etwas zum Garnieren Blätter bzw. Nadeln abzupfen und getrennt hacken. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen, würfeln. Zugedeckt in Salzwasser mit Zitronensaft ca. 20 Minuten kochen.

Schnitzel trocken tupfen, evtl. etwas flacher klopfen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Je 1 Pflaume auf 1 Schnitzel legen und aufrollen. Mit je 1 Scheibe Speck umwickeln, mit Holzspießchen feststecken. Restliche Pflaumen halbieren.

Mini-Rouladen im heißen Öl rundherum kräftig anbraten. Rosmarin kurz mitbraten. Pflaumen, 300 ml Wasser und Brühe zugeben, aufkochen und 3-4 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer, Essig und VS-1 TL Zucker abschmecken.

Kartoffeln abgießen. Butter zufügen und alles zu Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten, mit Rest Kräutern garnieren.

Getränk: Rotwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit Ca. 1 Std.

Portion ca.: 420 kcal; E 30 g, F 15 g, KH 39 g

5.57 Ossobuco

4 Möhren	3 EL Mehl
300 g Knollensellerie	3 EL Olivenöl
6 St. Bleichsellerie	200 ml Weißwein
400 g Tomaten	200 ml Kalbsfond (Glas)
3 Knoblauchzehen	1 TL abger. Zitronenschale
3 Zwiebeln	1 TL getrockneter Thymian
4 Kalbshachsenscheiben (à ca. 300 g)	1 TL getrockneter Rosmarin
Salz	1 getr. Lorbeerblatt
Pfeffer	

Gemüse abbrausen, schälen bzw. putzen und fein würfeln. Knoblauch, Zwiebeln abziehen, hacken. Fleisch abbrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeifer einreiben, im Mehl wenden.

Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin scharf anbraten, herausnehmen. Gemüse im Bratfett andünsten. Wein und Fond angießen, würzen. Zitronenschale, Kräuter, Lorbeer, Fleisch zufügen. Zugedeckt ca. 90 Min. schmoren. Lorbeer entfernen. Ossobuco abschmecken und nach Wunsch mit Risotto oder Pasta anrichten. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 90 Min.

pro Pers.: 330 kcal; E 21 g, F 14 g, KH 20 g

5.58 Ossobuco in würziger Soße

4 Möhren	3 EL Olivenöl
200 g Knollensellerie	1 Dos. Tomaten (420 ml)
2 Stangen Staudensellerie	125 ml tr. Rotwein
3 Knoblauchzehen	200 ml Kalbsfond (Glas)
3 Zwiebeln	1 TL getr. Thymian
4 Scheib. Kalbshaxe (à ca. 300 g)	1 TL getr. Rosmarin
Salz, Pfeffer	1 TL abger. Zitronenschale
2 EL Mehl	

Gemüse waschen, schälen bzw. putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Knoblauch zerdrücken, Zwiebeln hacken.

Haxenscheiben abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und im Mehl wenden. In einem Bräter im heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend herausnehmen.

Gemüse im Bratenfett andünsten. Tomaten samt Saft, Wein, Fond angießen. Kräuter, Zitronenschale zufügen, würzen.

Fleisch hineingeben, mit etwas Gemüse bedecken. Zugedeckt ca. 90 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Evtl. mit gehacktem Thymian und Basilikum garnieren. Dazu wird traditionell ein Risotto alla milanese serviert.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 90 Min.

pro Person: 540 kcal; E 66 g, F 22 g, KH 14 g

5.59 Ossobuco mit Wurzelgemüse und Tagliatelle

3 Zwiebeln, geschält, gehackt	1 klein. Stange Lauch
3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt	4 Kalbshaxenscheiben (à 350 g)
2 Möhren	Etwas Mehl zum Wenden
350 g Knollensellerie	4 EL natives Olivenöl extra

150 ml Weißwein	ten
400 ml Kalbsfond	1 Bio-Zitrone, abger. Schale von
1 Dos. Tomaten (850 ml)	400 g Tagliatelle
2 Lorbeerblätter	Zucker
1 Zweig Thymian	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Zweig Rosmarin	Küchengarn
1 Bd. glatte Petersilie, in Streifen geschnit-	

Möhren, Sellerie und Lauch schälen bzw. putzen und gründlich waschen, dann würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und die Haut rundherum 2-3-mal einschneiden. Jede Haxenscheibe mit Küchengarn in Form binden, sodass sie beim Schmoren nicht auseinanderfällt, dann mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Öl in einem Bräter erhitzen und die Haxen unter Wenden braun anbraten. Herausnehmen. Backofen auf 200 Grad/ Gas Stufe 6 vorheizen. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anbraten. Wein, Kalbsfond, Tomaten, Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer zufügen. Im vorgeheizten Backofen abgedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Petersilie mit der Zitronenschale mischen. Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente kochen. Schmorfond vom fertigen Ossobuco mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Pasta mit Ossobuco auf Tellern anrichten, mit der Petersilien-Zitronenmischung bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung 3 Stunden

5.60 Rehgulasch in Rotweinsöße

1 kg Rehgulasch	100 g Schwarzwälder Bauernspeck
4 Zwiebeln	2 EL Öl
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer
6 Wacholderbeeren	250 ml Wildfond (Glas)
10 schwarze Pfefferkörner	2-4 EL Johannisbeergelee
500 ml Rotwein	150 ml Sahne
200 g Knollensellerie	1 EL Speisestärke
1 Möhre	gehackte Petersilie zum Garnieren

Fleisch abrausen, trockentupfen. 2 Zwiebeln pellen, vierteln. Mit Lorbeer, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Rotwein in eine Schüssel geben. Fleisch darin zugedeckt ca. 12 Std. marinieren.

Sellerie, Möhre waschen, schälen, wie den Speck fein würfeln. Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen. Übrige Zwiebeln abziehen, hacken.

Speck im Öl anbraten. Gulasch dazugeben, scharf anbraten, salzen, pfeffern. Zwiebeln mit Gemüse zufügen, kurz andünsten. Marinade abseihen, mit Fond angießen, zugedeckt 90 Min. schmoren.

Gelee unterziehen. Sahne mit Stärke verrühren, Soße damit binden. Abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Spätzle.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Marinieren ca. 12 Std.

Garen ca. 90 Min.

pro Pers: 580 kcal; E 62 g, F 25 g, KH 26 g

5.61 Rehkeule mit Feigen-Rotkohl

2 Zwiebeln

1 klein. Möhre

150 g Knollensellerie

8-10 Wacholderbeeren

1 Rehkeule (1,5-1,8 kg)

Salz, Pfeffer

evtl. Zucker

Fett für den Bräter

10 Scheib. Frühstücksspeck

1 TL Pfefferkörner

4 Gewürznelken

1 TL getrockneter Thymian

1/4 l Rotwein oder Fleischbrühe

3-4 frische Feigen

1 EL Öl

3-4 EL Balsamico-Essig

1 Dos. (850 ml) Rotkohl

4-5 EL angedickte Wildpreiselbeeren (Glas)

2 EL Mehl, ca.

Zwiebeln schälen, vierteln. Möhre und Sellerie schälen, waschen, in Stücke schneiden. Wacholder zerstoßen. Fleisch waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In einen großen gefetteten Bräter legen und mit Speck belegen. Zwiebeln, Gemüse, Gewürze und Thymian darum verteilen. 1/4 l Wasser angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1 1/2-1 3/4 Stunden braten. Nach ca. 45 Minuten nach und nach Wein und knapp 1/4 l Wasser angießen. Keule mehrmals beschöpfen. Feigen waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Im heißen Öl im Topf kurz anbraten. Mit Essig ablöschen, aufkochen. Rotkohl und Preiselbeeren zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Abschmecken. Braten warm stellen. Bratenfond durchsieben. Bratensatz mit etwas Wasser lösen und zugießen. Ca. 10 Minuten einkochen lassen. Mehl und 4 EL Wasser glatt rühren. In die Soße rühren und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmecken Klöße. Getränk: trockener Rotwein.

Mengenangabe: 6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 21A Std.

pro Portion ca.: 420 kcal; E 48 g, F 10 g, KH 26 g

5.62 Rehrücken mit Rehsauce

Sauce

1 kg Wildknochen und -parüren
(beim Metzger vorbestellen)
300 g Zwiebeln
100 g Knollensellerie
100 g Möhren
5 EL Öl
1 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein
250 ml Portwein
500 ml Wildfond
1 Lorbeerblatt

1 TL Wacholderbeeren
1 TL Pimentkörner
1 EL Speisestärke
Salz

Rehrücken

3-4 EL Öl
30 g Butter
1 Rehrücken
(ca. 1,2 kg, am Knochen, küchenfertig)
Salz, Pfeffer
4 klein. frische Lorbeerblätter
1 dicker Zweig Rosmarin

Knochen und Parüren auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 50 Minuten bei 150 Grad) 1 Stunde rösten. Zwiebeln grob würfeln. Sellerie und Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Am Ende der Garzeit Gemüse und Knochen mischen und weitere 30 Minuten rösten.

Öl in einem großen Topf erhitzen, geröstete Knochen mit Gemüse darin bei starker Hitze 3 Minuten rösten. 200 ml Wasser zugeben und die Röststoffe auf dem Backblech mit einem Pinsel lösen. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden mitrösten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Portwein zugeben und ebenfalls stark einkochen. Mit dem Röstfond vom Backblech, Wildfond und 300 ml kaltem Wasser auffüllen. Offen bei mittlerer Hitze 1 Stunde leicht kochen lassen, dabei die Trübstoffe an der Oberfläche abschöpfen. Lorbeer, Wacholder und Piment zugeben und 20 Minuten leicht kochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und bei milder Hitze auf 250 ml einkochen. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit der in wenig Wasser angerührten Stärke binden, 2-3 Minuten leicht kochen lassen und leicht mit Salz würzen.

Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Rehrücken darin auf der Fleischseite 2-3 Minuten braten, wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Rehrücken mit Lorbeer und Rosmarin auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) 20-25 Minuten garen. Rehrücken aus dem Backofen nehmen, 5 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Vor dem Servieren die Rückenfilets vorsichtig entlang dem Knochen auslösen. Filets schräg in Scheiben schneiden, wieder auf den Rücken legen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

plus Garzeit: 3 Stunden

Zubereitungszeit: 55 Minuten

pro Portion ca.: 468 kcal / 1958 kJ; E 38 g, F 28 g, KH 7 g

5.63 Rehschlegel mit Kirschoße und Maroni-Knödeln

1 kg Rehkeule (ausgelöst und pariert)	1 Vanilleschote
Salz	1 Spritzer Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle	gemahlener Piment
6 Wacholderbeeren	<i>Für die Knödel</i>
2 EL Sonnenblumenöl	1 Schalotte
1 Zwiebel	1 EL Butter
150 g Knollensellerie	500 g altbackenes Weißbrot
2 Möhren	150-200 ml lauwarme Milch
1 Rosmarinzweig	2 Eier
200 ml Rotwein	Salz
250 ml Wildfond, ca.	Pfeffer aus der Mühle
100 ml Kirschsafft	100 g Maroni, ca. (fertig gegart vakuumiert)
250 g Kirschen	

Den Backofen auf 140 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.

Die Rehkeule waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und gestoßenem Wacholder würzen. In heißem Öl von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel, den Sellerie und die Möhren schälen, grob würfeln und mit einem Rosmarinzweig zugeben. Kurz mitrösten und mit dem Rotwein sowie etwas Fond ablöschen. Im Bräter im vorgeheizten Ofen circa 1 Stunde garen lassen. Dabei das Fleisch immer wieder mit der Flüssigkeit übergießen. Nach Bedarf weiteren Fond angießen.

Für die Knödel die Schalotte schälen, fein würfeln und in heißer Butter glasig anschwitzen. Das Weißbrot entrinden, die Milch darübergießen, die Eier, Schalotte, Salz und Pfeffer dazugeben und gut vermengen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen, dann kleine, runde Knödel formen und im simmernden Salzwasser circa 15 Minuten gar ziehen lassen.

Die Maroni auf einem kleinen Backblech oder in einer Backform in den Backofen geben und circa 15 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen und hacken.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Die Soße passieren und den Kirschsafft zugeben. Nach Bedarf noch einreduzieren lassen (evtl. mit ein wenig Stärke abbinden). Die Kirschen waschen und entsteinen. Mit der aufgeschlitzten Vanilleschote zur Soße geben, etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Zitronensaft, Piment und Pfeffer abschmecken.

Die Knödel aus dem Wasser nehmen und gut abgetropft in den Maroni wälzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Knödeln und der Soße anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 75 Min.

Zubereitungszeit: 60 Min.

5.64 Rinderbäckchen in Rotwein mit Muschelnudeln

300 g Perlzwiebeln (ersatzweise Schalotten)	3 EL Olivenöl
200 g Möhren	800 ml Rotwein
100 g Knollensellerie	2 EL Tomatenmark
800 g Rinderbäckchen (oder Ochsen- bzw. Kalbsbäckchen;	400 ml Rinderbrühe
beim Metzger vorbestellen)	200 ml passierte Tomaten
8 Zweige Thymian und	250 g große Muschelnudeln
evtl. etwas Thymian zum Garnieren	3 Stiele Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen, waschen und beides ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Rinderbäckchen abrausen und in etwa 5 cm große Stücke schneiden. Thymianblättchen abzupfen.

Öl in einem großen, breiten Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin kräftig anbraten. Mit 400 ml Rotwein aufgießen und den Wein auf ca. 100 ml reduzieren. Tomatenmark dazugeben und unterrühren. Restlichen Wein (400 ml), Brühe sowie die passierten Tomaten dazugeben und alles aufkochen. Temperatur reduzieren und die Bäckchen zugedeckt in ca. 60 Minuten weich garen.

Inzwischen Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen und abgießen. Petersilienblätter klein zupfen. Eintopf mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln und Petersilie hineingeben, unterheben und ca. 5 Minuten im Eintopf ziehen lassen. Eintopf nach Belieben mit Thymian garniert servieren.

Dazu passt: ein pikanter Chianti aus der Toskana.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

pro Portion: 690 kcal / 2900 kJ; E 56 g, F 18 g, KH 46 g

5.65 Rinderbraten im Speckmantel

500 g Rosenkohl	Pfeffer
Salz	1 EL Thymianblättchen
2 Zwiebeln	250 g Frühstücksspeck in Scheiben
250 g Knollensellerie	4 EL Butter
1 kg Rinderfilet	125 ml Weißwein

Den Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Dann abgießen und eiskalt abschrecken. Zwiebeln abziehen. Sellerie schälen und waschen, beides in Stücke teilen. Filet abrausen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Mit 200 g Speckscheiben umwickeln und mit Küchengarn festbinden. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Filet in einem Bräter in 2 EL Butter rundum anbraten. Zwiebeln und Sellerie zufügen und ca. 5 Min. mitgaren. Wein angießen und alles im Ofen ca. 30 Min. schmoren. Rosenkohl in 2 EL erhitzter Butter schwenken. Restliche Speckscheiben knusprig ausbraten. Mit Filet, Gemüse und Bratenjus auf vorgewärmten

Tellern anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Personen: 615 kcal; E 70 g, F 32 g, KH 6 g

5.66 Rinderbraten mit Fruchtsoße

800 g Rinderbraten aus der Schulter	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	30 g Butterschmalz
150 g Knollensellerie	250 ml Fleischbrühe
250 ml Weinessig	500 g Birnen
1 Lorbeerblatt	250 g Pflaumen (TK)
2 Nelken	3 EL Rotwein
3 Wacholderbeeren	1 EL Zucker
3 Pfefferkörner	4 Zweige Petersilie, gehackt

Das Fleisch abbrausen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Sellerie schälen, waschen und würfeln. Weinessig mit 500 ml Wasser, Zwiebel, Sellerie, Lorbeer, Nelken, Wacholder, Pfefferkörnern aufkochen, abkühlen lassen und über das Fleisch gießen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage marinieren. Das Fleisch dabei gelegentlich wenden. Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen, salzen, pfeffern, im Butterschmalz rundum anbraten. Sellerie, Zwiebel, 250 ml Marinade und 125 ml Brühe zum Fleisch geben und den Braten bei schwacher Hitze ca. 1 3/4 Std. schmoren. Dabei die übrige Brühe angießen. Die Birnen schälen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Mit den Pflaumen zum Fleisch geben, weitere 15 Min. schmoren. Braten und Obst herausnehmen. Fond mit Wein loskochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Fleisch aufschneiden, mit Obst und Soße servieren, mit gehackter Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

pro Person ca.: 545 kcal; E 45 g, F 27 g, KH 28 g

5.67 Rinderbraten mit Kruste

2 Zwiebeln	2 TL Tomatenmark
100 g Knollensellerie	2 TL Zuckerrübensirup
1 Petersilienwurzel	250 ml Rotwein
2 Mohren	750 ml Brühe
1 kg Rindfleisch (Schulter)	2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer	1 Nelke
3 EL Öl	3 Pimentkörner

125 g Butter	150 g Weißbrotbrösel
50 g Bärlauchblätter oder 2 EL Bärlauch- Pesto	400 g Perlzwiebeln
2 EL geriebener Parmesan	2 TL Zucker

Zwiebeln abziehen. Gemüse waschen, putzen, zerkleinern. Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bratentopf in 2 EL Öl anbraten und herausnehmen.

Ofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Gemüse im Bratfett andünsten, Tomatenmark, Zuckerrübensirup zufügen und kurz anbraten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe angießen und die Gewürze zufügen. Fleisch zurück in den Topf geben und ca. 2 Std. im Ofen schmoren.

Vom Bratenfond 200 ml abmessen. Butter schaumig rühren und den fein gehackten Bärlauch bzw. das Bärlauch-Pesto unterziehen. Den Parmesan sowie die Brotbrösel zufügen, salzen und pfeffern. Die Butter zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Perlzwiebeln in warmem Wasser einweichen, schälen und in 1 EL Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit den 200 ml Bratenfond loskochen und ca. 20 Min. garen.

Fleisch in eine ofenfeste 3 Form geben, die Bärlauchbutter in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Unter dem Ofengrill ca. 5 Minuten überbacken. Schmorfond durchsieben und auf etwa 350 ml einkochen. Perlzwiebeln mit dem Garfond dazugießen und erwärmen. Fleisch in Scheiben schneiden und alles anrichten. Dazu schmecken Kartoffeln.

Mengenangabe: 6 Personen

Garen ca. 2 Std. 25 Min.

Vorbereiten ca. 45 Min.

pro Person ca.: 695 kcal; E 44 g, F 42 g, KH 30 g

5.68 Rindergulasch mit Gemüse und Nudeln

130 g Rindfleisch aus der Unterschale	1 TL Butterschmalz
1 Zwiebel	1 TL Paprika, edelsüß
1/2 TL Rosmarin	1 TL Weizenmehl, Type 405
1/2 TL Thymian	1 TL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	1/2 TL Fleischbrühe
1 Stange Porree	Pfeffer aus der Mühle, Jodsalz
1/4 Knollensellerie	25 g Nudeln
1 Möhre	1 TL Butter

Rindfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und feinhacken. Kräuter putzen und kleinschneiden. Knoblauch schälen und hacken. Das Gemüse ebenfalls putzen und kleinschneiden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin anbraten, herausnehmen. Zwiebel in dem Bratfett andünsten, die Fleischwürfel, Paprikapulver, Mehl, Tomatenmark und die Kräuter hinzugeben. Mit der Brühe begießen und zugedeckt bei

mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen. Ab und zu umrühren und zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nudeln nach Vorschrift in Salzwasser kochen, abgießen. Für das Gemüse Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse und Knoblauch hineingeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5.69 Rinderschmorbraten auf italienische Art

<i>Für den Rinderschmorbraten</i>	30 g Butter
1.2 kg Rinderschmorbraten	2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer	200 ml Rotwein
100 g Möhren	300 ml Rinderfond
120 g Knollensellerie	<i>Außerdem</i>
50 g Zwiebel	1 Zwiebel
2 Thymianzweige	1 TL Öl
1 Rosmarinzweig	50 g getrocknete Tomaten in Öl
3 Petersilienzweige	40 g schwarze Oliven
2 EL Öl	1 EL geh. Kräuter

Fleisch parieren, salzen und pfeffern. Gemüse schälen bzw. putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und zu einem Sträußchen binden.

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Öl mit Butter in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Gemüse, Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen und den Kräuterstrauß zufügen. Zugedeckt im Ofen ca. 30 Min. schmoren. Bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) weitere 60 -90 Min. braten, dabei mehrfach zunächst mit Rinderfond, dann mit entstandenem Bratenfond begießen. Braten aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

Soße durch ein Sieb gießen, dabei das Gemüse leicht ausdrücken. Zwiebel abziehen und hacken, im Öl andünsten. Abgetropfte Tomaten in 1 Stücke schneiden und mit Oliven sowie Kräutern dazugeben. Passierte Soße darauf gießen, etwas einkochen lassen, abschmecken. Braten in Scheiben; schneiden, anrichten und mit der Soße servieren.

Dazu schmecken feine Nudeln, beispielsweise Tagliatelle.

Mengenangabe: 4 Personen

Braten: ca. 120 Minuten

pro Person ca.: 680 kcal; E 62 g, F 41 g, KH 9 g

5.70 Rinderschmorbraten mit Rotweinzwiebeln

Für den Schmorbraten:

1 kg Rinderschmorbraten
(z.B. aus der Oberschale)
Salz
10 Schalotten
4 Knoblauchzehen
2 Möhren
100 g Knollensellerie
4 Stangen Staudensellerie
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
je
10 Wacholderbeeren, Pimentkörner, weiße
und schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter

2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 l Barolo (oder anderer kräftiger Rotwein)
100 ml Aceto balsamico
1 l Rinderfond
Pfeffer aus der Mühle

Für die Zwiebeln:

6 -8 rote Zwiebeln
2 EL Butter
Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Zucker
100 ml roter Portwein
100 ml trockener Rotwein
4 Zweige Thymian

Für den Schmorbraten das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und mit Salz würzen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, die Möhren und den Knollensellerie putzen und schälen, den Staudensellerie putzen und waschen. Die Schalotten ganz lassen, das restliche Gemüse in grobe Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und den Rinderbraten darin rundum scharf anbraten. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, das Gemüse dazugeben und im verbliebenen Bratfett andünsten. Das Tomatenmark und das Mehl hinzufügen und kurz anrösten. Die Gewürzkörner in ein Gewürzsäckchen füllen, verschließen und mit den Lorbeerblättern und den Kräuterzweigen dazugeben. Alles mit dem Wein und dem Essig ablöschen und fast vollständig einköcheln lassen.

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Das Fleisch auf das Gemüse in den Bräter legen und den Fond dazugießen. Aufkochen lassen und den Braten im Ofen auf der mittleren Schiene eine Stunde garen. Die Backofentemperatur auf 140°C herunterschalten und den Rinderbraten eine weitere Stunde schmoren. Dann die Temperatur auf 120°C reduzieren und den Braten nochmals eine Stunde schmoren.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm halten. Die Sauce in einen Topf passieren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Mit den beiden Weinsorten ablöschen und den Thymian dazugeben. Die Zwiebeln 15 Minuten bissfest garen und in ein Sieb abgießen, dabei den Sud in einem Topf auffangen. Den Sud sirupartig einköcheln lassen, die Zwiebeln wieder dazugeben. Nochmals mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Den Braten in Scheiben schneiden und mit den Rotweinzwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce darüberträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen**5.71 Rinderschulter im Meerrettichsud**

1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Petersilienwurzel	1 Gewürznelke
400 g Knollensellerie	2 Pimentkörner
4 Möhren	5 Wacholderbeeren
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 kg Rinderschulter	1 Stange Porree
1 kg Rinderknochen	4 EL frisch ger. Meerrettich
2 EL Öl	

Backofen auf 80 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Ungeschälte Zwiebel halbieren, mit Schnittfläche nach unten ohne Fett in einer Pfanne 5 Min. goldbraun rösten.

Petersilienwurzel, 200 g Sellerie, 2 Möhren schälen, waschen und grob zerkleinern. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Fleisch sowie Knochen trocken tupfen, im heißen Öl in einem Bräter rundum scharf anbraten. Zwiebelhälften und Gemüse zufügen und so viel Wasser angießen, bis alles bedeckt ist. 5 Std. garen, dabei das Fleisch ab und zu wenden. Nach 4 Std. Lorbeerblatt, Gewürznelke, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zufügen.

Übrige Knollensellerie und Möhren schälen, Porree putzen und abbrausen. Alles in feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Fleisch aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein Haarsieb oder Tuch abseihen, wieder in den Bräter geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch geriebener Muskatnuss würzen. Die vorbereiteten Gemüwestreifen in einem Sieb in die Brühe hängen und darin gar ziehen lassen.

Fleisch in Scheiben schneiden und im Sud erwärmen. Mit dem Sud, den Gemüwestreifen und dem geraspelten Meerrettich anrichten, nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen**Garen** ca. 5 Std.**Vorbereiten** ca. 30 Min.**pro Person ca.:** 400 kcal; E 47 g, F 22 g, KH 3 g, BE 0**5.72 Rinderschulter in Burgundersoße**

3 Zwiebeln	1.5 kg Rinderschulter (ohne Knochen)
3-4 Stiele Petersilie	Salz
3-4 Stiele Thymian	Pfeffer
1 klein. Zweig Lorbeer	Zucker

2-3 EL Öl	8-10 Pfefferkörner
1 EL Tomatenmark	2 groß. Möhren
1/2 l Rotwein (z. B. Spätburgunder)	200 g Knollensellerie
1 Glas (400 ml) Rinderfond	1 Stange Porree (Lauch)
oder 1-2 TL Rinderbrühe	2 gestr. EL Speisestärke

Zwiebeln schälen und würfeln. Kräuter waschen und zusammenbinden. Fleisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Im Bräter im heißen Öl rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln kurz mit anbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Mit Wein und Fond (bzw. 400 ml Wasser und Brühe) ablöschen. Pfefferkörner und Kräuterstrauß zugeben, aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Um-luft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 2 1/2 Stunden schmoren. Braten öfter mit Fond beschöpfen.

Möhren, Sellerie und Porree schälen bzw. putzen, waschen und klein schneiden. Alles zuletzt ca. 30 Minuten mitschmoren.

Braten warm stellen. Bratenfond aufkochen. Stärke und 5 EL Wasser glatt rühren, einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fleisch aufschneiden und alles anrichten. Dazu passen grüne Bohnen und Röstkartoffeln. Getränk: trockener Rotwein.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

Zubereitungszeit Ca. 3 Std.

pro Portion ca.: 460 kcal; E 53 g, F 17 g, KH 7 g

5.73 Rindfleisch mit Wurzelgemüse

2 Zwiebeln	1 EL gekörnte Brühe
1 EL weiße Pfefferkörner	400 g Möhren
1 Lorbeerblatt	1/4 Knollensellerie
1 TL getr. Thymian	600 g Kartoffeln
1 TL Salz	Pfeffer
1.5 kg Tafelspitz, ca.	400 g eingelegter Kürbis aus dem Glas

Zwiebeln abziehen, halbieren. In einem trockenen Topf die Schnittflächen anbraten, herausnehmen. Mit Pfefferkörnern, Lorbeer, Thymian und 1 TL Salz wieder in den Topf geben. Fleisch zufügen und mit ca. 2 l Wasser auffüllen. Die Brühe einrühren. Ohne Deckel langsam zum Kochen bringen, Schaum abschöpfen. Deckel auflegen und auf sehr kleiner Flamme 2 1/2-3 Std. garen. Möhren und Sellerie putzen, schälen, kleinschneiden und nach ca. 2 Std. jeweils die Hälfte in die Brühe geben. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Von der Tafelspitz-Brühe ca. 500 ml abnehmen, Kartoffeln und restlichen Sellerie darin ca. 20 Min. garen. Nach ca. 10 Min. übrige Möhren zufügen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus der Brühe nehmen, quer zur Faser in Scheiben schneiden. Fleisch mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und Kürbis anrichten. Evtl. mit Kräutern garnieren und eine Meerrettichsoße dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garem 2 1/2-3 Stunden

pro Person ca.: 630 kcal; E 81 g, F 19 g, KH 29 g

5.74 Rindfleischgulasch auf cremiger Polenta Gulasch di manzo su polenta cremosa

1 kg Rindfleisch	500 ml Rinderfond
3 Gemüsezwiebeln	1 Lorbeerblatt
150 g Karotten	5 Stiele Petersilie
150 g Knollensellerie	1 Knoblauchzehe
200 g Lauch	600 ml Milch
4 Stiele Thymian	140 g Polenta (Maisgrieß)
6 EL natives Olivenöl extra	60 g Frisch geriebener Parmesan
2 EL Tomatenmark	Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Edelsüßes Paprikapulver	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Rosenscharfes Paprikapulver	
350 ml Trockener Rotwein	

Das Rindfleisch in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Karotten und Sellerie schälen und ebenfalls würfeln. Lauch putzen und waschen. Den hellgrünen und weißen Teil in Ringe schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. 4 EL Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundherum leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus dem Topf nehmen. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Lauch hineingeben und kurz andünsten, dann das Fleisch wieder dazugeben. Tomatenmark und beide Paprikapulversorten zugeben und kurz anrösten. Alles mit Rotwein ablöschen und mit Rinderfond auffüllen. Lorbeerblatt und Thymian dazugeben. Das Gulasch mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 90 Minuten schmoren lassen. Anschließend den Deckel abnehmen, Gulasch durchrühren, dann weitere 30 Minuten offen köcheln lassen.

Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen, leicht andrücken und mit Milch und 600 ml Wasser aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Bei kleinster Hitze 15 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend den Knoblauch entfernen und 2 EL Öl sowie Parmesan einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Lorbeerblatt und Thymian aus dem Gulasch entfernen. Polenta mit Petersilie garnieren und zusammen mit dem Gulasch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.75 Rindfleischgulasch auf Polenta

1 kg Rindfleisch	1 EL Rosenscharfes Paprikapulver
3 Gemüsezwiebeln	350 ml Trockener Rotwein
150 g Möhren	500 ml Rinderfond
150 g Knollensellerie	1 Lorbeerblatt
200 g Porree	5 Stiele Petersilie
4 Stiele Thymian	1 Knoblauchzehe
6 EL natives Olivenöl extra	600 ml Milch
Salz	140 g Polenta (Maisgrieß)
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	60 g Frisch geriebener Parmesan
2 EL Tomatenmark	Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Edelsüßes Paprikapulver	

Das Rindfleisch in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Möhren und Sellerie schälen und ebenfalls würfeln. Lauch putzen und waschen. Den hellgrünen und weißen Teil in Ringe schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. 4 EL Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus dem Topf nehmen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Porree hineingeben und kurz andünsten, dann das Fleisch wieder dazugeben. Tomatenmark und beide Paprikapulversorten zugeben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen und mit Rinderfond auffüllen. Lorbeerblatt und Thymian dazugeben. Gulasch mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 1 Std. 30 Min. schmoren lassen, dann den Deckel abnehmen, Gulasch durchrühren und weitere 30 Min. offen köcheln lassen.

Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen, leicht andrücken und mit Milch und 600 ml Wasser aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 1 Min. kochen. Bei kleinster Hitze 15 Min. ausquellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend den Knoblauch entfernen und 2 EL Öl sowie den Parmesan darunter rühren. Die Polenta anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lorbeerblatt und Thymian aus dem Gulasch entfernen. Polenta mit Petersilie garnieren und zusammen mit dem Gulasch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.76 Rindfleischgulasch mit Kartoffelstampf

1 kg Rindfleisch	200 g Porree
1 Gemüsezwiebel	1 Rote Paprikaschote
2 Möhren	30 g Butterschmalz
150 g Knollensellerie	Salz, Pfeffer

2 EL Tomatenmark	1 kg Mehligkochende Kartoffeln
1 EL Edelsüßes Paprikapulver	5 Stiele Glatte Petersilie
1 TL Rosenscharfes Paprikapulver	200 ml Milch
700 ml Rotwein	30 g Butter
300 ml Rinderbrühe	Frisch geriebene Muskatnuss
2 Lorbeerblätter	

Das Rindfleisch in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren und Sellerie ebenfalls schälen und würfeln. Den Porree putzen, waschen und in nicht zu feine Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundherum kräftig anbraten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und aus dem Topf nehmen. Das Gemüse in den Topf geben und rundherum andünsten.

Fleisch, Tomatenmark sowie beide Paprikapulversorten zugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Lorbeerblätter zugeben und alles bei geringer bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 2 Std. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Inzwischen Kartoffeln schälen, abspülen und grob würfeln. In Salzwasser in 20-25 Min. gar kochen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Das Wasser der Kartoffeln abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben, alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer sowie etwas Muskatnuss abschmecken.

Lorbeerblätter aus dem Gulasch entfernen, das Gulasch nach Belieben abschmecken. Den Kartoffelstampf mit Gulasch anrichten und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.77 Rindfleischragout und kleine Karotten

500 g Rumpsteak	250-300 ml Rinderfond
3 EL Olivenöl	1 Bd. Thymian
Salz	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	1 EL Butter
1/2 EL Mehl	1/2 Bd. glatte Petersilie
1 Zwiebel	1 Bd. Kleine Karotten
150 g Möhren	1-2 dicke Karotten
1 Stange Sellerie	1/2 Orange
150 g Knollensellerie	Salz, Zucker, Butter
1-2 Knoblauchzehen	

Das Fleisch muss sehr gut und sehr gut abgehangen sein. Es wird gewürfelt und im Öl kräftig angebraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mehl bestäuben. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Möhren schälen und in Würfel schneiden, den Stangensellerie in Scheiben und den Knollensellerie in Würfel schneiden. Das Gemüse kommt zusammen mit dem geschälten Knoblauch in die Pfanne und wird im Bratfett angezündet. Den Rinderfond angießen, den Thymian und das Lorbeerblatt hinein, Deckel drauf und 15 Minuten schön schmoren. Dann kommt das Fleisch wieder dazu, alles wird bei großer Hitze einmal kräftig durchgekocht.

Für die kleinen Karotten benötige ich erst mal den Saft einer dicken, großen Karotte. Um den Schaum zu entfernen, koche ich den Jus mit etwas Salz auf, siebe ihn durch und reduziere ihn um die Hälfte. Etwas Orangensaft, macht den Karotten-Jus noch frischer.

Die kleinen Karotten brate ich in Butter kurz an, würze sie mit Salz und Zucker. Mit etwas Hühnerbrühe lösche ich ab und gebe den Karotten-Jus dazu.

Zum Schluss hebe ich die Butter drunter, schmecke nochmal mit Salz und Pfeffer ab und gebe die Petersilienblättchen obendrauf. Alles braucht nur eine halbe Stunde und ist perfekt mit Baguette und meinen kleinen Karotten.

Mengenangabe: 3-4 Personen

5.78 Roastbeefröllchen

720 g Roastbeef	1 EL Rapsöl
250 g Knollensellerie	1 Kopf Romanasalatblätter
80 g Sauerrahm	Salz, Pfeffer
60 g Joghurt-Mayonnaise	2 Äpfel (ca. 260 g)
2 EL Walnusskerne	16 Sherryäpfel (Glas)
2 EL scharfer Senf	1/2 EL Obstessig
2 EL gestoßener Pfeffer weiß und schwarz	1/2 EL Zitronensaft

Vorbereitung: Roastbeef mit scharfen Senf obenauf einstreichen und mit gestoßenem Pfeffer gut bestreuen. Salatblätter vom Strunk ablösen, säubern und trocknen. Walnusskerne grob hacken. Sellerie schälen, in feine Scheiben schneiden und anschließend in feine Streifen zerteilen. Von den Äpfeln das Kernhaus ausstechen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zubereitung: Roastbeef in heißem Rapsöl beidseitig anbraten und im Ofen bei 100 - 110° C etwa 50 Minuten rosa braten. Danach erkalten lassen und in Scheiben zerteilen. Äpfel und Sellerie vermengen, Sauerrahm und Joghurt-Mayonnaise, Walnüsse, Zitronensaft und Obstessig zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen - alles gut vermengen und den Salat im Kühlschrank ca. 45 Minuten ziehen lassen. Roastbeefscheiben auflegen, Apfel-Selleriesalat auf einem Ende anhäufeln und einrollen. Sherryapfel auf Cocktailspieß auffädeln und auf das Roastbeefröllchen als Garnitur anstecken.

Anrichten: Glasplatte mit Salatblättern belegen. Röllchen darauf anrichten und den restlichen Apfel-Selleriesalat in Glasschälchen extra dazu geben. Ciabatta oder Stangenbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 65

5.79 Rollbraten mit Cranberrys

1.5 kg Schweinerollbraten	2 EL Öl
2 Zwiebeln	2 Möhren
2 Äpfel	100 g Knollensellerie
100 g frischen, gewaschenen Cranberrys	500 ml Brühe
1 EL Majoranblättchen	100 ml Sahne
1 EL Thymianblättchen	2 EL Creme fraîche
1 EL Honig	Salz, Pfeffer

Schweinerollbraten trocken tupfen, salzen und pfeffern. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Zwiebel abziehen, würfeln. Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen, würfeln. Beides mit Cranberrys, Majoran- und Thymianblättchen sowie Honig mischen, auf dem Fleisch verteilen. Braten aufrollen, zusammenbinden, mit Öl einstreichen, in einem Bräter rundum kräftig anbraten.

Übrige Zwiebel abziehen, Möhren und Knollensellerie waschen, putzen, schälen, alles grob würfeln. Gemüse zum Fleisch geben, anbraten und Brühe angießen. Im Ofen ca. 90 Min. garen, dabei öfter mit dem Fond begießen. Braten herausnehmen. Fond passieren und mit Sahne erst aufkochen, dann einköcheln lassen.

Soße mit Creme fraîche verfeinern, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit dem Braten servieren.

Mengenangabe: 6 Personen:

Garen ca.90 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 400 kcal; E 61 g, F 13 g, KH 10 g

5.80 Rosa Kalbsfilet

1 Bd. Estragon	4 Schalotten
1 Bd. Petersilie	3 Möhren
4 Zweige Rosmarin	100 g Knollensellerie
3 EL Orangenmarmelade	1 Stange Porree
3 EL Dijonsenf	750 g Kalbsfilet
3 EL gemahlene Mandeln	3 EL Rapsöl
3 EL Semmelbrösel	400 ml weißer Portwein
Salz, Pfeffer	

Kräuter abzupfen, hacken. Mit Marmelade, Senf, Mandeln, Bröseln, Salz, Pfeffer verrühren. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160) heizen.

Schalotten abziehen, halbieren. Gemüse putzen und klein schneiden. Fleisch salzen, pfeffern. Im Bräter im Öl ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen. Das Gemüse im Bratfett ca. 5 Min. braten. Portwein angießen.

Kräutermasse auf dem Filet verteilen, auf das Gemüse setzen. Zugedeckt im Ofen ca. 20 Min. garen. Nach ca. 15 Min. Deckel entfernen. Braten mit Gemüse anrichten. Evtl. garnieren. Dazu passen Bratkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: 30 Min.

Zubereitung: 30 Min.

pro Person ca.: 550 kcal; E 42 g, F 24 g, KH 21 g

5.81 Sauerbraten

für die Marinade:

1 Möhre	1/2 Flasche Portwein
2 Gemüsezwiebeln	1 l Kalbsfond
1/4 Knollensellerie	100 g Butter
2 Stangen Staudensellerie	etwas Salz und Pfeffer
4 Lorbeerblätter	
Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Piment	
2 l Rotwein	
200 ml weißer Balsamico	

für den Sauerbraten

1 kg Rinderschulter	1 l kräftiger Rotwein
2 EL Tomatenmark	1 l Orangensaft
2 EL Mehl zum Bestäuben	1/2 l Portwein rot
1 Tonkabohne	90 g Zucker
(erhältlich in der Apotheke oder im Gewürzhaus)	1 kg Rotkohl (fein geschnitten)
50 g Bitterschokolade	300 g Schalotten
50 g Rosinen	100 g Gänseschmalz
Rotwein, Knoblauch,	ein Gewürzbeutel (mit
	12 Wacholderbeeren,
	2 Lorbeerblätter,
	5 Nelken,
	20 Pfefferkörner,
	eine Zimtstange)

Marinade: Für die Marinade das Gemüse in Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten in einer Wanne mischen. Das Fleisch falls nötig parieren und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

Sauerbraten: Für den Sauerbraten das Fleisch trocken legen, würzen und in Öl anbraten. Das Gemüse aus dem Fond nehmen und mit anrösten. Das Tomatenmark unterrühren und so lange rösten, bis es eine dunkelbraune Farbe angenommen hat. Etwas Mehl hinzufügen und zunächst ein bis zweimal mit der Marinade ablöschen. Mit Wasser und Kalbsfond auffüllen. Die Gewürze dazugeben und etwa eine Stunde schmoren. Das Fleisch aus der Sauce nehmen und diese passieren. Für die Sauce etwas braunen Zucker karamellisieren

und mit Portwein ablöschen. Alles reduzieren und mit der passierten Bratensauce auffüllen. Nochmals reduzieren bis die Sauce schmeckt. Mit der Bitterschokolade, Rosinen und kalten Butterstückchen verfeinern.

Rotkraut: Für das Rotkraut Zucker karamellisieren, mit Rotwein, Orangensaft und Portwein ablöschen. Gewürzbeutel zugeben und einmal kräftig durchkochen, so dass der Karamell sich auflöst. Die heiße Marinade über den fein geschnittenen Rotkohl geben und über Nacht ziehen lassen. Rotkraut auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen, mit dem Gewürzbeutel sirupartig einkochen. Schalotten feinschneiden und im Gänseschmalz andünsten. Rotkraut dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkraut mit Alufolie abdecken, im auf 200 Grad heißen Ofen eine Stunde weich dünsten. Rotkraut mit dem Sirup vermischen, nochmals abschmecken.

Tipps vom Sternekoch: 1. Die Aromen von Tonkabohne und Vanilleschote machen die Sauce weich. 2. Nelson Müller lässt das Fleisch maximal zwei Tage lang in der Marinade ziehen. So erhält es eine leichte säuerliche Note. Sonst wird mir der Geschmack zu intensiv und zu 'zünftig' 3. Die Bitterschokolade verleiht der Soße etwas cremig, karamelliges und lässt den Geschmack runder werden. 4. Beim Fleisch Biorind nehmen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.82 Sauerbraten

800 g Rindfleisch	1 Zweig Thymian
200 ml Weinessig	500 ml Rotwein
100 g Möhren,	3 EL Butterschmalz
100 g Petersilienwurzel und	1 EL Tomatenmark
100 g Knollensellerie	1 Soßenlebkuchen
1 Knoblauchzehe	1 Scheib. Pumpernickel
1 Lorbeerblatt	75 g Apfelkraut
3 Pfefferkörner	1 EL dunkler Soßenbinder
3 Pimentkörner	50 g Rosinen

Fleisch abrausen, trockentupfen. Essig mit 125 ml Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Gemüse putzen, schälen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen, hacken und mit Gemüse, Gewürzen, Wein sowie Essigwasser zum Fleisch geben. In einer Schüssel zugedeckt ca. 36 Std. kühl stellen. Dabei ab und zu wenden.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Das Fleisch abtropfen lassen, trockentupfen und im erhitzten Butterschmalz rundum anbraten. Marinade durchseihen. Tomatenmark zum Fleisch geben, anrösten und mit der Marinade ablöschen. Braten zugedeckt im Backofen ca. 2 Std. schmoren. Nach ca. 60 Min. Lebkuchen und Pumpernickel fein zerbröseln, mit dem Apfelkraut in die Soße rühren.

Braten aus der Soße nehmen. Marinade durchseihen und mit Soßenbinder andicken, Rosinen einrühren. Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Soße anrichten. Dazu passen Kartoffelknödel und Brokkoli.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Pro Person: 600 kcal; E 41 g, F 26 g, KH 31 g

5.83 Sauerbraten in Pumpernickel-Rosinensauce mit Endivienbällchen auf Kartoffelschnee

300 g Zwiebeln	50 g Rosinen
150 g Knollensellerie	20 ml Apfeldicksaft
150 g Petersilienwurzel	100 g Zwiebeln
150 g Möhren	100 g Tomaten, getrocknet
1 Bd. Thymian	3 Stk. Endiviensalat, Kopf
500 ml Rotwein, trocken	50 g Butter
1000 ml Wasser für die Marinade	20 g Zucker
200 ml Rotweinessig	600 ml Gemüsefond
2000 g Rinderfilet, Mittelstück	1500 g Kartoffeln, mehlig kochend
50 ml Rapsöl	100 g Butter
20 g Mandeln, Stifte	1 Bd. Petersilie, glatt
200 g Pumpernickel	10 Stk. Gewürzpauschale
100 g Speck, durchwachsen	(Pfefferkörner, Nelken,
50 g Tomatenmark	Pimentkörner, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer,
400 ml Rotwein, trocken	Muskatnuss gemahlen)
1000 ml Rinderfond, aus Konzentrat, flüssig	

Vortag: Zwiebeln und Gemüse grob würfeln. Gewürze zerkleinern, mit Thymian in einen Gewürzbeutel geben. Gemüse, Rotwein, Wasser und Essig in eine Schüssel geben. Rinderfilet mit Salz, Pfeffer würzen, in Rapsöl anbraten. Fleisch mit Gewürzbeutel in die Marinade legen und über Nacht ziehen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen, durch ein feines Sieb passieren. Rinderfilet in der Marinade erhitzen, bei mittlerer Temperatur auf dem Herd fertig garen. Mandeln gold braun rösten. Pumpernickel in einer Küchenmaschine fein mahlen. Speck in feine Würfel schneiden, in der Pfanne auslassen, Marinaden-Gemüse mit anbraten. Tomatenmark hinzugeben und anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, mehrfach wiederholen, bis der Wein aufgebraucht ist. Mit Bratenfond auffüllen, aufkochen, Saucenansatz auf die gewünschte Konsistenz reduzieren. Zum Schluss Rosinen, Pumpernickel und Mandelstifte in die Sauce geben, mit Apfeldicksaft, Salz und Pfeffer würzen. Rinderfilet in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Tomaten fein würfeln. Eskariol waschen und trockenschleudern. 20 große grüne Blätter blanchieren, abschrecken. Restliche Blätter in feine Streifen schneiden, mit Zwiebelwürfeln in Butter anschwitzen. Tomatenwürfel zugeben, mit Zucker glasieren, dünsten und mit Salz, Pfeffer würzen. Salatblätter auf einer Arbeitsplatte ausbreiten, Füllung darauf geben, Blätter zusammenrollen, in ein Handtuch geben, vorsichtig zusammendrehen und leicht ausdrücken. Gemüsefond in einen Bräter geben, Bällchen einsetzen und im Kombidämpfer mit Dampf 3 bis 5 Min. dämpfen.

Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abdampfen, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben, mit Butter durch eine Kartoffelpresse drücken. Petersilie waschen. Anrichtehinweis: Rinderfiletscheiben anrichten. Sauce darüber geben. Bällchen und Kartoffelschnee mit anrichten und mit Petersilienrispen ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 977 kcal / 4090 kJ

5.84 Sauerbraten mit Honigkuchensoße

200 g Knollensellerie	Keule)
2 Möhren	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	Zucker
8-10 Wacholderbeeren	2 EL Butterschmalz
200 ml Weißwein-Essig	125-150 g Honigkuchen
1 Lorbeerblatt	3 EL Rosinen
4 Gewürznelken	1-2 EL Mehl
1 TL Pfefferkörner	4-5 EL Mandelblättchen
1.5 kg Rinderschmorbraten (z. B. aus der	1/2 Bd. Petersilie

Gemüse schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen, vierteln. Wacholder zerstoßen. Alles mit Essig, 1/2 l Wasser, Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern aufkochen, abkühlen lassen. Fleisch waschen, mit der Marinade begießen. Zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen. Ab und zu wenden. Fleisch trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade durchsieben, Gemüse beiseite legen. Butterschmalz im Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Gemüse kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade zugießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Nach ca. 1 Stunde Honigkuchen zerbröckeln und zugeben. Braten warm stellen. Soße durchsieben, dabei Gemüse und Honigkuchen durchstreichen. Rosinen waschen, zugeben. Mehl und 3 EL Wasser glatt rühren. In die Soße rühren, aufkochen. 10-15 Minuten köcheln. Mandeln rösten, zugeben. Petersilie waschen, hacken. Soße abschmecken. Alles anrichten und mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Butter-Wirsing und Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 6 Personen:

Marinierzeit 2 Tage

Zubereitungszeit ca. 2 3/4 Std.

pro Portion ca.: 460 kcal; E 53 g, F 16 g, KH 22 g

5.85 Sauerbraten mit Printensoße

2 Zwiebeln	Salz
2 Möhren	2 kg Rinderschmorbraten
250 g Knollensellerie	(z. B. Keule; ohne Knochen)
1/4 l Rotweinessig	3-4 EL Öl
2 Lorbeerblätter	400 ml trockener Rotwein
3-4 Nelken	50 g Rosinen
5 Wacholderbeeren	150 g Aachener Kräuterprinten
1 TL Pfefferkörner	1 groß. Gefrierbeutel
4 Pimentkörner	

Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen, waschen, würfeln. Mit Essig, 1/4 l Wasser, allen Gewürzen und Salz mischen. Fleisch waschen. Mit der Marinade in den Gefrierbeutel füllen, verschließen. Über Nacht ziehen lassen.

Braten herausnehmen, trocken tupfen. Marinade durchsieben, Flüssigkeit dabei auffangen. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen. Gemüse im heißen Fett anbraten. Fleisch hineinssetzen. 200 ml Marinade, Wein und 400 ml Wasser angießen, aufkochen. Zugedeckt im heißen Backofen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) ca. 2 1/2 Stunden schmoren. Rosinen waschen.

Braten herausnehmen, Fond durchsieben. Mit zerbröselten Printen und Rosinen aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Soße abschmecken.

Dazu passen Rotkohl, Klöße und Apfelkompott. Getränke-Tipp: Rotwein, z. B. ein halbtrockener Dornfelder.

Mengenangabe: 6-8 PERSONEN

Marinierzeit ca. 12 Std.

Zubereitungszeit ca. 3 1/2 Std.

Pro Portion ca.: 550 kcal; E 57 g, F 18 g, KH 28 g

5.86 Sauerbraten vom Rind

2 kg Rindfleisch (z. B. aus der Blume)	250 ml Rotweinessig
300 g weiße Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
150 g Bundmöhren	6 EL Olivenöl
300 g Knollensellerie	Salz, Pfeffer
200 g Petersilienwurzeln	20 g Butter
100 g Lauch	1 EL Tomatenmark
2 EL helle Senfkörner	300 ml Rinderfond
1 EL Wacholderbeeren (angedrückt)	40 g Rosinen
2 EL Pfefferkörner (angedrückt)	40-50 g Pumpernickel
5 Gewürznelken	2 EL Rübenkraut
1 l Rotwein (z.B. Spätburgunder)	

Fleisch putzen, dabei Fett und Silberhaut entfernen. Fleisch in 3 Portionen teilen. Zwiebeln

grob würfeln. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln putzen, schälen, grob schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, das Weiße und Hellgrüne grob schneiden. Senf, Wacholder, Pfeffer und Nelken in einem großen Topf bei mittlerer Hitze rösten. Mit 700 ml Rotwein und Essig ablöschen. Gemüse und Lorbeer zugeben, einmal aufkochen, abkühlen lassen. Fleisch zugeben, mit Klarsichtfolie bedeckt 4-5 Tage am besten im Kühlschrank marinieren.

Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier sorgfältig abtupfen. Gemüse durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen und beiseitestellen. 4 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 2-3 Minuten rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Restliches Öl und Butter in einen Bräter geben, das abgetropfte Gemüse darin bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten dunkelbraun braten. Tomatenmark unter Rühren zugeben, 30 Sekunden mitrösten. Mit restlichem Rotwein ablöschen, stark einkochen. Fleisch zugeben, mit 300 ml Marinade und Fond auffüllen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 2:10-2 1/2 Stunden garen, Fleisch dabei mehrmals wenden. 45 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel entfernen.

Inzwischen Rosinen in warmem Wasser einweichen. Rosinen in einem Sieb abtropfen lassen. Fleisch aus der Sauce nehmen. In Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Backofen warm halten. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, gut durchdrücken (ergibt ca. 1 l) und entfetten. Pumpnickel zerbröseln und mit dem Rübengrün in die Sauce geben. Sauce bei mittlerer Hitze auf ca. 500 ml einkochen, mit dem Schneidstab leicht pürieren und die Rosinen zugeben.

Fleisch auswickeln und in Scheiben schneiden, auf vorgewärmte Teller geben und mit Sauce beträufelt servieren. Dazu passen Kartoffelknödel und Romanesco.

Mengenangabe: 6 Portionen

Marinierzeit 4-5Tage

Garzeit 2 1/2-3 Stunden

Zubereitungszeit 1 Stunde

pro Portion: 606 kcal / 2536 kJ; E 72 g, F 22 g, KH 14 g

5.87 Saure Rouladen von der Rinderhüfte

800 g Rinderhüfte, in Scheiben für Rouladen geschnitten	50 g scharfer Senf
Rapsöl und Butterschmalz zum Braten	8 Scheibe(n) durchwachsener Speck
150 g Knollensellerie	8 Scheibe(n) Spitzkohl, blanchiert
150 g Möhren	60 g kalte Butterwürfel
50 g Petersilienwurzel	10 Pimentkörner
200 g kleine Zwiebeln oder Perlzwiebeln	5 Wacholderbeeren
20 Pfefferkörner schwarz	2 Nelken
500 ml Rotwein	1 klein. Lorbeerblatt
Rotweinessig, Balsamico, Salz, Zucker	3 Zweig(e) Petersilie

Die Gemüse putzen und in 2x2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln dabei eventuell nur halbieren. Die Gemüse und Gewürze in Rapsöl in einer flachen Pfanne anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen, mit dem Essig (Rotweinessig und Balsamico), Salz und Zucker kräftig abschmecken, 10 Minuten köcheln und abkühlen lassen. Kalt über die Fleischscheiben gießen und über Nacht kaltstellen. Am nächsten Tag das Fleisch herausnehmen, abtrocknen, die Scheiben mit scharfem Senf bestreichen, mit blanchierten Spitzkohl und Speck belegen und wie klassische Rouladen einrollen und binden. In einer flachen Pfanne in heißem Butterschmalz rundum anbraten. In der Zwischenzeit die Marinade passieren und reduzieren, die Gemüse zu den Rouladen geben und nach und nach während 5-10 Minuten etwas Marinade zugießen bis sich eine Soße gebildet hat. Die Rouladen herausnehmen und warmstellen, die Soße mit ein paar kalten Butterstückchen binden, die Rouladen aufschneiden und mit der Sauce servieren. Tipp: Als Beilage eignet sich ein Kartoffel-Karottenpüree, abgeschmeckt mit brauner Butter.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

5.88 Schmorbraten in Rotweinsoße

1 Stange Porree	500 ml Rotwein
1 Knollensellerie	1 l Fleischbrühe
500 g Möhren	2 Lorbeerblätter
2 Zwiebeln	4 Wacholderbeeren
1.5 kg Rinderbraten	3 Gewürznelken
Salz, Pfeffer	10 Pfefferkörner
2 EL Öl	3 EL kalte Butter
1 EL Tomatenmark	

Gemüse putzen bzw. schälen, abbrausen, je die Hälfte würfeln. Zwiebeln abziehen, hacken. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Fleisch salzen, pfeffern, im Öl scharf anbraten, herausnehmen. Gemüsewürfel und Zwiebeln im Bratfett andünsten. Tomatenmark zufügen. Wein angießen, etwas einkochen. Brühe, Gewürze und Braten zugeben. Ca. 60 Min. im Ofen schmoren lassen.

Übriges Gemüse in Streifen schneiden, in 1 EL Butterweich dünsten, würzen. Braten warm stellen. Fond abseihen, ca. 15 Min. einkochen. Übrige Butter zugeben.

Mengenangabe: 6 Personen

Garen ca. 90 Min.

Vorbereiten ca. 45 Min.

pro Person ca.: 550 kcal; E 49 g, F 30 g, KH 7 g

5.89 Schweinebraten

300 g Schalotten	5 Stiele Majoran
3 EL Öl	(ersatzweise 2 TL getrockneter Majoran)
1.5 kg Schweinenackenbraten	500 g Möhren
Meersalz	500 g Knollensellerie
Pfeffer	800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
250 ml Gemüsebrühe	3 EL Butter
2 Lorbeerblätter	

Schalotten in Spalten schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben und rundum bei starker Hitze braun anbraten. Schalotten zugeben und kurz mitbraten. 125 ml Brühe zugießen. Lorbeer und Majoran zugeben. Offen im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) 45 Minuten garen.

Möhren und Sellerie putzen und schälen, Möhren längs halbieren und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Sellerie vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Brühe ablöschen.

Gemüse nach 45 Minuten zum Braten geben, alles weitere 45 Minuten garen, den Braten dabei ab und zu mit dem Bratfond beschöpfen. Fleisch in Folie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen. Gemüse im Bratensud mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Fleisch servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Garzeit 1 1/2 Stunden

Zubereitungszeit 30 Minuten

pro Portion: 724 kcal / 3028 kJ; E 53 g, F 45 g, KH 25 g

5.90 Schweinefilet mit Selleriekruste

300 g Knollensellerie	60 g Butter
100 g Sahne	Salz
100 ml Milch	Pfeffer
2 Zwg. Rosmarin	800 g Schweinefilet
2 Eigelb	Öl zum Braten
100 g Paniermehl	

Den Sellerie schälen, würfeln und in Sahne und Milch aufkochen. Den Rosmarin dazugeben und alles ca. 20 Min. kochen. Rosmarin entfernen und das Gemüse pürieren. Eigelb, Paniermehl und Butter unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl erhitzen und das Fleisch darin ca. 6 Min. braten.

Das Fleisch in eine Auflaufform legen und das Selleriepüree darauf streichen. Mit einem Rosmarinzwieg dekorieren.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen, bis die Kruste goldbraun ist.

Fleisch im ausgeschalteten Ofen noch 5 ruhen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

5.91 Schweinegeschnetzeltes mit Gemüse

1 Stange Porree (120 g)	5 g Brühe (instant)
1 Kartoffel (100 g)	100 g Champignons
1 EL saure Sahne (30 g)	1/2 Knollensellerie
Pfeffer aus der Mühle, Jodsalz	1/2 Kohlrabi (100 g)
1 TL Kerbel	1/2 Zwiebel (20 g)
1 TL Thymian	130 g Schweinefleisch aus der Nuss
1 TL Butterschmalz	

Schweinefleisch in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse putzen und klein schneiden. Kartoffel waschen. Instantbrühe in 1 Tasse heißem Wasser auflösen. Butterschmalz erhitzen, Fleischstreifen hinzugeben und rasch anbraten. Herausnehmen. Zwiebelwürfel zum Bratfett geben und glasig dünsten. Fleischstreifen und Gemüse zu den Zwiebeln geben, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten. Kräuter hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken, zum Schluss mit saurer Sahne verfeinern, nicht mehr aufkochen lassen. Die Kartoffel in Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Als Pellkartoffel zum Geschnetzelten servieren.

Mengenangabe: 1

Zubereitungszeit (in Min.): 45

5.92 Schweinehaxe mit Biersauce und Knödeln

1 Schweinehaxe (Hinterhaxe 900 g)	1 rote Zwiebel
Salz	200 g Knollensellerie
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1/2 TL Kümmel
etwas Paprikapulver - edelsüß	4 Knödel (Pck. halb und halb)
1/4 l dunkles Bier	1-2 EL dunkler Saucenbinder

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Schwarte der Haxe kreuzweise einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut einreiben. Die Haxe in eine feuerfeste Form legen und mit 100 ml Bier angießen. Im Backofen ca. 40 Minuten braten. Die Zwiebel schälen und achteln. Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Beides mit dem Kümmel zu der Haxe in die Form geben und das restliche Bier angießen. Weitere 40 Minuten garen. Zwischendurch die Haxe mehrmals mit Bier bestreichen. In der Zwischenzeit die Knödel zubereiten. Wenn die Haxe gar - weich ist, aus der Form nehmen und das Fleisch

vom Knochen lösen. Die Sauce abbinden und das Fleisch dazugeben. Mit den Knödeln servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

5.93 Schweinerollbraten mit Apfel und Sellerie

2 Äpfel	1 1/2 kg Schweinerollbraten
150 g Knollensellerie	4 EL grober Senf
3 Zwiebeln	2 Möhren
2 EL Butter	2 Stangen Staudensellerie
1 EL flüssiger Honig	1/2 Stange Lauch
2 EL frisch gehackte Petersilie	Pflanzenöl, für den Bräter
2-3 EL Sojasauce	400 ml Fleischbrühe
Pfeffer, aus der Mühle	500 ml Dunkelbier

Apfel und Knollensellerie schälen und klein würfeln. Zwiebeln schälen, eine Zwiebel klein würfeln, den Rest grob. Die klein gewürfelte Zwiebel mit den Apfelwürfeln und Sellerie in einer heißen Pfanne in der Butter 2-3 Minuten farblos anschwitzen. Mit Honig beträufeln und leicht karamellisieren lassen. Von der Hitze nehmen, Petersilie und Sojasauce untermischen und mit Pfeffer würzen. Ofen auf 200 °C Unter- und Oberhitze vorheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und ausbreiten. Mit 2 EL Senf bestreichen und die Apfelfüllung darauf verteilen. Einrollen und mit Küchengarn in Form binden. Mit dem übrigen Senf bestreichen. Mähren schälen und in Scheiben schneiden. Stangensellerie und Lauch waschen, putzen und beides in Stücke schneiden. Beides mit den Mähren und den grob gewürfelten Zwiebeln in einem geölten Bräter verteilen. Fleisch darauf legen und im Ofen ca. 20 Minuten leicht bräunen lassen. Hitze auf 160 °C reduzieren, Brühe und etwas Bier angießen und den Braten 1,5-2 Stunden gar schmoren lassen. Zwischendurch regelmäßig wenden. Nach und nach das restliche Bier angießen. Braten aus der Sauce nehmen und Küchengarn entfernen. Sauce passieren, abschmecken und mit dem in Scheiben geschnittenen Braten servieren. Dazu passen z. B. sehr gut Semmelknödel.

Mengenangabe: 4 Personen

5.94 Schweinsbraten mit Biersauce

1.25 kg Schweinefleisch vom Hals	2 Zwiebeln mittelgroße
250 g Schweineknochen gehackte	1 Karotte große
Salz	100 g Knollensellerie
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Tomate
Paprikapulver, edelsüß	0.25 l Bier dunkles
1 EL Kümmel	0.5 l Fleischbrühe heiße
1 Knoblauchzehe	Butterschmalz Zum Braten:

1. Das Fleisch und die Knochen waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und dem Kümmel würzen. Den Knoblauch schälen, durchdrücken und auf dem Fleisch verteilen.
2. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Zwiebeln vierteln. Die Karotte waschen und in grobe Stücke schneiden. Den Sellerie schälen und grob würfeln. Die Tomate waschen und oben einritzen.
3. In einem größeren Bräter das Butterschmalz erhitzen. Den Braten in das heiße Fett legen und rundherum anbraten. Die Knochen und das Gemüse einstreuen. Den Braten im Backofen (Mitte; Umluft 180 °, Gas Stufe 2 1/2 - 3) etwa 1 1/2 Stunden garen. Ein paarmal wenden und mit dem Bier übergießen.
4. Den Braten aus dem Bräter nehmen und zugedeckt in den abgeschalteten Backofen stellen.
5. Den Bratenfond mit der heißen Brühe aufgießen und auf dem Herd loskochen. Nach 5 - 10 Minuten durch ein Sieb passieren und ausdrücken. Den Fond nochmals aufkochen und gegebenenfalls nachwürzen.
6. Den Schweinsbraten aus dem Ofen nehmen und ausgetretenen Saft in die Sauce gießen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf der Platte anrichten. Nur mit wenig Sauce beträufeln. Die restliche Sauce separat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Bratzeit 90 Minuten

3000 kJ

5.95 Schweinshaxe

4 Vorderhaxen (à ca. 400-500 g)	80 g Möhren
Salz, Pfeffer	80 g Porree
200 g Zwiebeln	3 EL Butterschmalz
100 g Knollensellerie	400 ml dunkles Bier

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Haxen mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Sellerie sowie Möhren abziehen bzw. schälen und würfeln. Den Porree putzen, längs aufschneiden, waschen und in Stücke schneiden.

Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Haxen darin von allen Seiten ca. 5 Min. anbraten. Das Gemüse zufügen, kurz mitbraten, die Hälfte des Biers angießen und die Haxen im Ofen auf der unteren Schiene ca. 60 Min. braten, dabei wiederholt mit dem Bratfond begießen.

Die Ofentemperatur auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) erhöhen, die Haxen mit übrigem Bier bestreichen und weitere ca. 20 Min. garen. Dazu schmecken Knödel und Sauerkraut.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

pro Person: 850 kcal; E 83 g, F 51 g, KH 8 g

5.96 Schweinsplätzli mit Apfel-Sellerie-Füllung

4 Schweinsplätzli (je ca. 125 g)

MARINADE

1 TL Senf
1 EL Sojasauce
Pfeffer

FÜLLUNG

4 säuerliche Äpfel (ca. 500 g)

1 dl Apfelwein oder Weißwein

1/2 Knollensellerie

wenig Salz

1 TL Zitronensaft

1 TL Meerrettich, frisch gerieben oder aus dem Glas

Öl oder Bratbutter zum Braten

Vorbereiten: Zutaten für die Marinade vermischen, das Fleisch damit würzen. Äpfel schälen, vierteln und in dünne Schnitze schneiden, mit Apfelwein oder Weißwein zugedeckt weich dämpfen. Die Hälfte der Apfelschnitze zugedeckt für die Garnitur beiseite stellen. Sellerie in Würfelchen schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Meerrettich auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. (Evtl. einige Würfelchen beiseite legen.) Sellerie mit der Hälfte der Apfelschnitze vermischen, auf je eine Plätzlihälfte verteilen. Die freie Hälfte darüberlegen, mit Zahnstochern zusammenheften.

Braten: Öl oder Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, das Fleisch beidseitig je 2-3 Minuten anbraten. Herdplatte abstellen. Fleisch zudecken, so dass noch ein Spalt zwischen Deckel und Pfannenrand offen bleibt. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Garnitur: Restliche Äpfel und evtl. Selleriewürfelchen zum Fleisch servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

5.97 Spanferkelbacken mit knackig buntem Ofengemüse an weißem Vanilleschaum auf Selleriepüree

Fleisch

12 Spanferkelbacken geputzt (ungepökelt)
etwas Salz
Pfeffer

Sauce

100 ml Brühe
10 ml Essig
150 ml Sahne
50 ml Madeira (weiß) oder Alternativ Portwein weiß
eine Vanilleschote
etwas Salz, Pfeffer, Zucker

Ofengemüse

Buntes Gemüse
z.B. Aubergine, Paprika
Salz, Pfeffer

Selleriepüree

1 Knollensellerie
2 EL Butter
1 Zwiebel
etwas Salz, Pfeffer, Zucker
50 ml Brühe
2 EL Crème fraîche

Spanferkelbacken und Sauce: Die Backen würzen, in einer Pfanne anbraten und anschließend bei 180°C ca. 20 Minuten im Ofen schmoren. Die Backen anrichten und die Pfanne mit den Saucen-Zutaten ablöschen. Die Sauce mit dem Zauberstab schaumig rühren.

Ofengemüse: Gemüse in Streifen schneiden, auf ein Backblech geben und mit etwas Olivenöl übergießen. Dann für ca. 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Alternative: Das Gemüse einfach in etwas Olivenöl in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Selleriepüree: Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, gewürfelte Zwiebel andünsten. Sellerie darin schwenken und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und garen. Anschließend pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Crème fraîche abschmecken.

Alles zusammen auf dem Püree anrichten.

Daheim & Unterwegs Infoblatt Donnerstag, 8. Mai 2008

Mengenangabe: 4 Personen

5.98 Sülze mit Kräuter-Kapernmajonäse, Friséesalat und knusprigen Kartoffelwürfeln

1000 g Kalbsbacken, küchenfertig	40 g Senf, mittelscharf
100 g Zwiebeln	250 ml Rapsöl
150 g Möhren	300 g Sauerrahm, 24 %
150 g Knollensellerie	10 ml Zitronensaft
150 g Petersilienwurzeln	1200 g Kartoffeln, fest kochend
150 g Lauch	50 ml Rapsöl
24 Stk. Gelatine, weiß, Blatt	2 Stk. Friséesalat, Kopf
1000 ml Kalbsfond, aus Konzentrat, flüssig	200 g Kirschtomaten, rot
50 ml Sherry, trocken	20 ml Ahornsirup
20 ml Balsamessig, weiß	20 ml Balsamessig, weiß
2 Bd. Kräuter, wie Estragon, Kerbel, Petersilie,	60 ml Rapsöl
Schnittlauch	10 Stk. Gewürzpauschale
20 g Kapern	(Salz, Pfeffer,
2 Eigelbe (M)	Lorbeerblatt, Nelken, Zucker)

Kalbsbacken in kochendem Salzwasser mit Zwiebeln (gespickt mit Lorbeerblatt und Nelken) ca. 100 Min. garen, herausnehmen, kalt stellen und fein würfeln. Möhren, Knollensellerie und Petersilienwurzeln fein würfeln. Lauch halbieren und in Streifen schneiden. Gemüse blanchieren und abschrecken. Gelatine einweichen. Kalbsfond leicht erwärmen. Sherry hinzugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Balsamessig hinzugeben. Gelatine ausgedrückt unter den noch heißen Fond rühren. (Gelatine muss sich aufgelöst haben!) Kalbsbacken und Gemüse in eine Schüssel geben, vermengen. Füllung in kalt ausgespülte Tassen geben, mit Fond auffüllen, für mind. 2 Std. kalt stellen. Anschließend

stürzen und in Scheiben schneiden. Kräuter (bis auf einige für die Dekoration) von den Stielen zupfen und fein hacken. Kapern fein hacken. Eigelbe mit Senf verrühren, tropfenweise Öl unterrühren. Kräuter, Kapern, Sauerrahm und Zitronensaft unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kartoffeln in Würfel schneiden, in Rapsöl gold braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Friséesalat putzen, zupfen und trockenschleudern. Kirschtomaten vierteln. Ahornsirup, Balsamessig und Rapsöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Salat auf ein Küchenblech geben, mit Dressing beträufeln und vorsichtig vermengen.

Anrichtehinweis: Sülze auf Tellern anrichten. Kartoffeln und Majonäse zugeben. Salat anrichten, mit Kirschtomaten und Kräutern ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 654 kcal / 2738 kJ

5.99 Tafelspitz mit Meerrettich-Soße

1 groß. Möhre	Salz
200 g Knollensellerie	1 EL Öl
1 klein. Stange Porree	Pfeffer
600 g Kartoffeln, fest kochend	20 g Butter
800 g Tafelspitz (Fleischstück aus der Rinderkeule)	20 g Mehl
1/2 TL Pfefferkörner	200 ml Milch
2 Lorbeerblätter	1/2 TL Zitronensaft
	70 g frischer Meerrettich

Möhre und Sellerie schälen, waschen. Den Porree putzen, längs halbieren, abbrausen. 1 Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Von der 2. Zwiebel die Wurzeln abschneiden, die äußere Schale entfernen und die Zwiebel halbieren. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige davon zum Garnieren aufbewahren. Die übrigen fein hacken und kalt stellen. Stiele für die Brühe beiseite legen. Kartoffeln schälen und waschen. Ca. 3 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Tafelspitz abbrausen, ins Wasser geben (das Fleisch muss gut bedeckt sein). Aufkochen, bei milder Hitze ca. 30 Min. leicht köcheln lassen. Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, mit einer Schaumkelle abschöpfen. Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt und 2 gestrichene EL Salz in das Wasser geben. Fleisch ca. 30 Min. weitergaren. Zwiebelhälften in einer Pfanne ohne Fettzugabe braun rösten. Mit je der Hälfte von Möhre und Sellerie sowie dem Hellgrünen vom Porree in die Brühe geben. Fleisch ca. 60 Min. weitergaren. Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Reste von Möhre und Sellerie sowie das Weiße vom Porree in ca. 1/2 cm große Würfel teilen. Petersilienstiele in die Brühe geben. Mit einer Fleischgabel in die dickste Stelle des Fleisches stechen. Lässt sich die Gabel leicht wieder herausziehen und tritt kein rötlicher Saft aus, Fleisch aus der Brühe nehmen, warm stellen. Ein Mulltuch mit warmem Wasser ausspülen, ausdrücken und ein feines Sieb damit auslegen. Das Sieb auf einen Topf setzen. Die Brühe vorsichtig in das Tuch schöpfen und durchsiehen. Zwiebelwürfel im Öl

glasig andünsten. Möhren-, Sellerie-, Porree-, Kartoffelwürfel, 1 Lorbeerblatt hinzufügen, 500 ml Brühe angießen. Ca. 10 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Salzen, pfeffern. Butter im Topf zerlassen. Das Mehl einrühren, kurz anschwitzen. 300 ml Brühe und die Milch einrühren. Aufkochen, salzen, pfeffern, Zitronensaft zufügen. Meerrettich schälen und fein raspeln. 50 g Meerrettich-Raspel in die Soße geben und mit einem Pürierstab oder Mixer auf mixen. Soße nicht mehr kochen lassen. 2/3 der gehackten Petersilie unter die Bouillonkartoffeln ruhen. Fleisch gegen die Faser in Scheiben teilen, mit Soße, Bouillonkartoffeln auf Tellern anrichten. Mit übrigem Meerrettich, restlicher Petersilie garnieren. Dazu passt Rote-Bete-Salat.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person ca.: 370 kcal; E 45 g, F 16 g, KH 12 g

5.100 Wildgulasch mit Porree

1 kg Wildgulasch	Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln	300 ml Wildfond
100 g Knollensellerie	4 EL Johannisbeergelee
300 g Porree	4 EL Preiselbeeren
1 Zweig Thymian	60 ml Sahne
1 Zweig Rosmarin	Soßenbinder
3 EL Butterschmalz	

Das Fleisch trockentupfen. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Den Sellerie schälen, waschen und in Würfel teilen. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Thymian sowie Rosmarin abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Das Butterschmalz in einem passenden Bräter erhitzen und das Fleisch darin ringsum anbraten. Anschließend mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Gemüse und die Kräuter zufügen. Nach ca. 8 Min. den Wildfond angießen und das Ganze bei milder Hitze ca. 50 Min. ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit das Johannisbeergelee und die Preiselbeeren unterrühren. Das Gulasch noch einmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne zufügen, kurz einkochen lassen und die Soße mit etwas Soßenbinder nur leicht andicken. Das Wildgulasch evtl. mit Rosmarin und Thymian garniert servieren. Prima dazu schmecken Schupfnudeln oder auch Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 545 kcal; E 65 g, F 26 g, KH 13 g

5.101 Wildragout mit Rahmpfifferlingen

Wildragout und Pfifferlinge

80 g Knollensellerie
 120 g Petersilienwurzeln
 100 g Schalotten
 5 EL Öl
 1 kg Wild
 (z.B. Reh, Hirsch, Wildschwein;
 alles küchenfertig,
 in 5 cm große Stücke geschnitten)
 Salz, Pfeffer
 1 EL Tomatenmark
 200 ml Rotwein
 200 ml Portwein
 1.5 l Wildfond
 4 Wacholderbeeren
 3 Kardamomkapseln (angedrückt)
 1 Lorbeerblatt

2 EL Preiselbeermarmelade
 3-4 TL Speisestärke
 150 g Pfifferlinge
 50 g Zwiebeln
 10 Butter
 150 ml Schlagsahne
 1 klein. Bund Schnittlauch

Semmelknödel

200 g Brötchen vom Vortag (ca. 4 Brötchen)
 60 g Zwiebeln
 40 g Butter
 150 ml Milch
 5 Stiele glatte Petersilie
 1 Bio-Ei (Kl. M)
 Salz, Pfeffer

Sellerie und Petersilienwurzeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Schalotten grob würfeln.

Öl in einem großen flachen Topf erhitzen, Fleischstücke zugeben und von allen Seiten bei starker Hitze braun anbraten. Sellerie, Petersilienwurzeln und Schalotten zugeben, leicht braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Rot- und Portwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Fond auffüllen, Wacholderbeeren, Kardamom, Lorbeer und Marmelade zugeben. Bei mittlerer Hitze 1-1:30 Stunden zugedeckt garen.

Fleisch mit einer Schaumkelle aus der Sauce nehmen. Sauce mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und durch ein feines Küchensieb in einen Topf gießen. Sauce um ein Drittel einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke mit 4-5 El kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Fleisch zurück in die Sauce geben, kurz aufkochen und warm stellen.

Für die Semmelknödel die Brötchenrinde abreiben. Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Zwiebeln fein würfeln, in der Butter glasig dünsten. 150 ml Milch zugießen und erwärmen. Zwiebelmilch über die Brötchen gießen, 10 Minuten ziehen lassen. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken. Petersilie mit Ei, Salz und Pfeffer zu den Brötchen geben, mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Mit feuchten Händen zu 6 Knödeln formen. Knödel in einen breiten Topf mit kochendem Salzwasser geben. Bei milder Hitze in 12-15 Minuten gar ziehen lassen.

Pfifferlinge putzen. Zwiebeln fein würfeln. Butter erhitzen, die Pfifferlinge darin 2-3 Minuten anbraten, dann Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Mit Sahne auffüllen und sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Rehragout mit Semmelknödeln und Rahmpfifferlingen in tiefen Tellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Garzeit 1-1:45 Stunden

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden

pro Portion (6 Port.) ca.: 600 kcal / 2512 kJ; E 45 g, F 28 g, KH 34 g

5.102 Wildschweinbraten mit fruchtiger Pilz-Hagebutten-Soße

1 Zwiebel	750 g Wildschweinbraten
3 Mohren	100 g Speck, gewürfelt
1 Stück Knollensellerie	125 ml Brühe
500 ml Rotwein	30 g Steinpilze
1 Lorbeerblatt	Mehl
5-8 Pfefferkörner	5 EL Creme fraîche
2 Nelken	3 EL Hagebuttenmark
3 Pimentkörner	

Zwiebel abziehen. Möhren, Knollensellerie putzen, waschen und alles in grobe Stücke schneiden. Mit dem Rotwein übergießen, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Nelken und Pimentkörner dazugeben. Das Fleisch trocken tupfen und in der Marinade ca. 24 Stunden marinieren.

Den Braten aus der Marinade nehmen und etwas trocken tupfen. Den Speck in einem Bräter glasig braten, das 1 Fleisch zufügen und darin 1 rundum kräftig anbraten. Dann 250 ml Marinade zugießen und zugedeckt ca. 75 Min. schmoren. Je nach Bedarf Brühe angießen. Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

Steinpilze einweichen, zum Bratenfond geben und ca. 10 Min. ziehen lassen. Bratenfond in einen Topf passieren und mit etwas Mehl binden. Creme fraîche unterrühren, mit Hagebuttenmark sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten aufschneiden, auf einer Platte anrichten und mit der Hagebuttensoße überziehen. Die übrige Soße dazureichen. Dazu schmecken Rotkohl mit karamellisierten Apfelscheiben und Salzkartoffeln.

Tipp: Die Soße können Sie auch mit frischen Champignons zubereiten: 150 g Pilze putzen, feucht abreiben und halbieren oder in Scheiben schneiden. Pilze in 1 EL Butter andünsten und dann zum Bratenfond geben. Ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 85 Min.

Marinieren ca. 24

Vorbereiten ca. 25

pro Person ca.: 560 kcal; E 43 g, F 32 g, KH 8 g

5.103 Wildschweinkeule in Rotweinjus, buttrige Pappardelle und Kokos-Rotkohl

<i>für die Wildschweinkeule:</i>	400 g Semola (italienischer Hartweizengrieß)
2 Zwiebeln	50 g Mehl
250 g Knollensellerie	1 TL Salz + mehr zum Kochen
250 g Möhren	2 Eier Gr. M
250 g Lauch	2 EL Olivenöl
Rapsöl	100 ml Wasser
2 Wildschweinkeulen ohne Knochen à etwa 1,3 kg	120 g Butter
Pfeffer nach Geschmack	60 g Semmelbrösel
1 Lorbeerblätter	etwas frische Muskatnuss
2 Sternanis	einige Zweige Thymian zum Servieren
2 Gewürznelken	<i>für den Kokos-Rotkohl:</i>
6 Wacholderbeeren	1/2 Kopf Rotkohl
1 TL Senfkörner	2 Zwiebeln
1 1/2 l trockener Rotwein	100 ml Rapsöl
1/2 Bd. Petersilie	100 ml Kokosessig + mehr nach Geschmack
1/2 Bd. Thymian	Salz, weißer Pfeffer
3 Scheib. Honigkuchen	Zucker
Salz	1 frische Kokosnuss
<i>für die Pappardelle:</i>	

Für die Wildschweinkeule in Rotweinjus Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knollensellerie und Möhren unter fließendem Wasser abschrubben, trocknen und grob würfeln. Lauch halbieren, gründlich waschen und weiße und hellgrüne Teile in Halbringe schneiden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die Wildschweinkeulen von beiden Seiten darin kräftig anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Die Keulen aus dem Bräter nehmen und kurz beiseitestellen.

Zwiebeln, Knollensellerie, Möhren und Lauch ins Bratfett geben und unter gelegentlichem Rühren anrösten. Dann Sternanis, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Senfkörner untermischen.

500 Milliliter Rotwein zum Röstgemüse gießen und den Bratensatz vom Boden kratzen. Den Rotwein offen einkochen lassen, dann weitere 500 Milliliter Rotwein hinzufügen. Noch einmal wiederholen.

Backofen auf 150°C vorheizen.

Petersilie und Thymian in die Soße geben. Auch die Wildschweinkeule in die Soße einlegen und aufkochen. Deckel auflegen und den Bräter in den vorgeheizten Ofen schieben. Wildschweinkeulen für zwei Stunden garen.

In der Zwischenzeit für die Pappardelle Semola, Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Eier, Olivenöl und Wasser hinzufügen und alles in der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.

Für den Kokos-Rotkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Den halben Rotkohl nochmals halbieren und mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in feine

Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Einen großzügigen Schuss Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Rotkohl unter gelegentlichem Rühren darin scharf anbraten, bis er etwas Farbe genommen hat. Dann Zwiebelwürfel unterrühren und glasig dünsten.

Kokosessig zum Rotkohl gießen und mit Salz, weißem Pfeffer und Zucker würzen. Bei aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze 30 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Kokosnuss aufbrechen und aus der Schale lösen. Etwa die Hälfte des ausgelösten Kokosnussfleischs in feine Würfel schneiden. Tipp: Wenn die braune Haut stört, der kann sie mit einem Sparschäler abschälen - nötig ist das aber nicht.

Gewürfelte Kokosnuss unter den Kokos-Rotkohl rühren und weitere 30 Minuten schmoren lassen. Nach Wunsch mit mehr Kokosessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Nudelteig aus dem Kühlschrank holen und portionsweise zu dünnen Lasagneplatten ausrollen - am einfachsten geht das mit einer Nudelmaschine. Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Lasagneplatten in etwa drei Zentimeter breite Bandnudeln - Pappardelle - schneiden. Eine Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen.

Pappardelle portionsweise eine Minute sprudelnd kochen lassen, mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und in das kalte Wasser legen. Abgekühlte Nudeln aus dem Wasser nehmen, in eine Schale oder Auflaufform geben und abgedeckt beiseitestellen.

Bräter aus dem Ofen holen. Fleisch aus der Soße nehmen und beiseitestellen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen; Röstgemüse und Gewürze entsorgen.

Honigkuchen in die Soße krümeln und offen einkochen lassen, bis sie etwa um die Hälfte reduziert ist. Nochmals durch ein Sieb streichen und mit Salz würzen.

Wildschweinkeule quer zur Faser in etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in der Soße erwärmen.

In der Zwischenzeit für die Fertigstellung der Pappardelle die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Semmelbrösel darin anrösten. Pappardelle unterrühren und unter Rühren in der Butter anbraten, bis sie wieder heiß sind. Tipp: Natürlich können die Pappardelle auch gleich aus dem Kochwasser in die Pfanne kommen. So können sie aber gut vorbereitet werden, wodurch die Kocharbeit etwas entzerrt wird.

Etwas frische Muskatnuss über die Pappardelle reiben und unterrühren.

Pappardelle, Wildschweinkeule, Rotweinjus und Kokos-Rotkohl auf Tellern anrichten. Pappardelle mit etwas frischem Thymian dekorieren und sofort servieren.

Als Weihnachtsmenü - Feldsalat mit Ziegenfrischkäse, Whiskeyäpfeln und gehobelten Haselnüssen - Wildschweinkeule in Rotweinjus, buttrige Pappardelle und Kokos-Rotkohl - Mohn-Grieß-Flammeri mit Orangenragout und Spekulatiusbröseln - Dunkles Glühbier

Mengenangabe: 6 Personen

5.104 Wildschweinkeule mit Kartoffelpüree und Brokkoli mit gerösteten Pinienkernen

1-1.5 kg Wildschweinkeule	1 kg Brokkoli
2 Möhren	100 g Pinienkerne
1/2 Porreestange	Olivenöl
1/2 Knollensellerie	Butter
1 Zwiebel	Salz
3 Birnen	Pfeffer
Preiselbeeren	Muskatnuss
1-1.5 kg mittelfeste Kartoffeln	Wacholderbeeren
5 Haushaltszwiebeln	

Die Keule gut mit Salz und Pfeffer einreiben und in heißem Olivenöl anbraten. Geputztes Gemüse in Würfel schneiden, dazugeben und mit schmoren. Das Ganze mit Wasser angießen und im Ofen bei 200°C garen (ca. 1 Stunde je Kilogramm). Die Keule zum Aufschneiden auf einem Brettchen zugedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Wacholderbeeren entfernen und das Gemüse pürieren, eventuell die Soße noch etwas binden. Die Birnen schälen und in Wein gar ziehen lassen und zum Servieren mit einem Teelöffel Preiselbeeren füllen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Zwiebeln schälen in Ringe schneiden und in Butter goldbraun schmoren. Die gekochten Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit heißer Milch und Butter glatt rühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Der Brokkoli wird geputzt und in Röschen geschnitten und in Salzwasser - das mit Muskatnuss und ein wenig Butter gewürzt wird - gekocht. Die Pinienkerne werden in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun geröstet und über den gegarten Brokkoli gegeben.

Menü: Vorspeise: Tomatensuppe mit selbstgebackenem Baguette Hauptgericht: Wildschweinkeule mit Kartoffelpüree und Brokkoli mit gerösteten Pinienkernen Dessert: Vanillecreme mit Himbeerschaum

5.105 Wildschweinragout mit Bandnudeln

100 g Möhren	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Knollensellerie	1 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln	100 ml Rotwein
2 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
250 g Tomaten	1 Prise Zucker
1 Zweig Rosmarin	1 TL Kakaopulver
2 Stiele Majoran	150 ml Wildfond, evtl. etwas mehr
2 Stiele Thymian	400 g Bandnudeln
500 g Wildschweinkeule	6 Stiele Petersilie
4 EL natives Olivenöl extra	4 EL Frisch geriebener Parmesan
Salz	

Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und sehr fein hacken. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel

schneiden. Rosmarin, Majoran und Thymian waschen und trocken tupfen. Die Nadeln beziehungsweise Blättchen grob hacken. Das Fleisch waschen und trocken tupfen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

3 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch portionsweise bei großer Hitze rundum darin anbraten. Salzen, pfeffern und aus dem Topf nehmen. Im selben Topf 1 EL Öl erhitzen und Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten, dann das bereits angebratene Fleisch wieder in den Topf geben.

Den Topfinhalt mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Tomaten, Rosmarin, Majoran, Thymian, Lorbeer, Zucker, Kakao und 150 ml Wildfond zugeben und einmal richtig aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 1 Std. schmoren lassen. Noch etwas mehr Fond zugeben, falls die Flüssigkeit zu stark verkochen sollte.

Die Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

Lorbeerblätter entfernen und das Wildschweinragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und mit dem Ragout auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Parmesan bestreut sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.106 Wildschweinragout mit Oliven und Petersilien-Pappardelle Ragù di cinghiale con olive e pappardelle con prezzemolo

1 Zwiebel	100 ml Weißwein
2 Knoblauchzehen	200 ml Wildfond
2 Karotten	2 Lorbeerblätter
150 g Knollensellerie	400 g Pappardelle
1 Roter Peperoncino	1 Bd. Petersilie
125 g Schwarze Oliven mit Stein	4 EL Frisch geriebener Parmesan
1 Bio-Zitrone	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
500 g Wildschweinfleisch aus der Keule	
7 EL natives Olivenöl extra	

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Sellerie ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoncino waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Oliven abtropfen lassen, mit einem Messer andrücken und vom Stein befreien. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, anschließend den Saft auspressen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei großer Hitze scharf anbraten. Salzen und pfeffern, dann aus dem Bräter nehmen. 1 EL Öl in den Bräter geben und Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Peperoncino darin anbraten. Mit Weißwein und Wildfond ablöschen. Fleisch, Lorbeerblätter, die Hälfte der Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer dazugeben und alles aufkochen. Das Ragout bei kleiner Hitze 60 Minuten

abgedeckt schmoren lassen.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Oliven zum Ragout geben und die Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Pappardelle abgießen und in einem Topf mit übrigem Öl, Petersilie und etwas Zitronensaft vermischen.

Die Lorbeerblätter aus dem Ragout entfernen und alles mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ragout mit Petersilien-Pappardelle, übriger Zitronenschale sowie geriebenem Parmesan anrichten und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.107 Wildschweinragout mit Pasta - Ragù di cinghiale con pasta

100 g Karotten	100 ml Rotwein
100 g Knollensellerie	2 Lorbeerblätter
2 Zwiebeln	1 Prise Zucker
2 Knoblauchzehen	1 TL Kakaopulver
250 g Tomaten	150 ml Wildfond, evtl. etwas mehr
1 Zweig Rosmarin	400 g Tagliatelle
2 Stiele Majoran	6 Stiele Petersilie
2 Stiele Thymian	4 EL Frisch geriebener Parmesan
500 g Wildschweinkeule	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 EL natives Olivenöl extra	fer
1 EL Tomatenmark	

Karotten und Sellerie schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und sehr fein hacken. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Rosmarin, Majoran und Thymian waschen und trocken tupfen. Die Nadeln bzw. Blättchen grob hacken. Das Fleisch waschen und trocken tupfen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

3 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch portionsweise bei großer Hitze rundum darin anbraten. Salzen, pfeffern und aus dem Topf nehmen. Im gleichen Topf 1 EL Öl erhitzen und Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten, dann das bereits angebratene Fleisch zugeben.

Den Topfinhalt mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Tomaten, Rosmarin, Majoran, Thymian, Lorbeer, Zucker, Kakao und Fond zugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 60 Minuten schmoren lassen. Etwas mehr Fond zugeben, sollte die Flüssigkeit zu stark verkochen.

Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

Lorbeerblätter entfernen und das Wildschweinragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tagliatelle abgießen und mit dem Ragout auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Parmesan bestreut sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.108 Würziges Bierfleisch

2 Zwiebeln	Zucker
2 Knoblauchzehen	1 EL Mehl
3-4 Möhren (ca. 300 g)	1 EL Essig
400 g Knollensellerie	2 Flaschen (à 0,33 l)
1 Stange Porree (Lauch)	dunkles Bier oder Malzbier
800 g Rindergulasch	evtl. 1 TL gemahlener Kümmel
3 EL Butterschmalz	1 TL getrockneter Majoran
Salz	500 g Kartoffeln
Pfeffer	

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Fleisch trocken tupfen, evtl. kleiner würfeln. In 2 EL heißem Butterschmalz in einem Bräter oder großen Topf portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

1 EL Butterschmalz im Bratfett erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz an-schwitzen. Gemüse und Fleisch zugeben. Essig und Bier einrühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Kümmel und Majoran würzen. Aufkochen.

Gulasch zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. VA Stunden schmoren. Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zum Gulasch geben und weitere ca. 45 Minuten schmoren. Gulasch mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker abschmecken.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit Ca. 2 3/4 Std.

pro Portion ca.: 490 kcal; E 49 g, F 14 g, KH 29 g

6 Geflügelgerichte

6.1 Der klassische Gänsebraten

1 Freiland-Gans (mit Hals und Innereien, ca. 4 kg)
Meersalz

1 l Hühnerbrühe
einige Stiele Majoran
Speisestärke nach Belieben

Für die Soße:

1 kg Gänseklein
150 g Möhren
150 g Knollensellerie
1 groß. säuerlicher Apfel
2 Zwiebeln
einige Zweige Beifuß
2-3 EL Pflaumenmus
150 ml roter Portwein
200 ml Rotwein

Für die Füllung:

3 klein. säuerliche Äpfel
1 Gemüsezwiebel
einige Zweige Beifuß
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Quatre épices, ca.
(Gewürzmischung aus Muskatnuss, Nelke, Zimt und Piment)

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Gans waschen, eventuell noch vorhandene Kiele herausziehen. Das sichtbare Fett und die Innereien entfernen. Die Flügelspitzen, die Schwanzwurzel und den Hals der Gans abschneiden und in Stücke hacken oder schneiden. Für die Soße Flügel- und Halsstücke und das Gänseklein auf der Fettfangschale verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen etwa 30 Minuten dunkelbraun anrösten, zwischendurch wenden. Herausnehmen, das ausgetretene Fett in eine Schüssel abgießen und die Gänsestücke abkühlen lassen. Möhre, Sellerie, Apfel und Zwiebeln schälen und grob würfeln. In einem großen Topf oder Bräter 2 EL von dem aufgefangenen Gänsefett erhitzen, das Gemüse und etwas Beifuß zugeben und alles kräftig anrösten.

Die gebräunten Gänsestücke zugeben. Das Pflaumenmus unterrühren und kurz mitbraten. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und 5-10 Minuten einkochen lassen. Die Hühnerbrühe dazugießen, mit Wasser auffüllen und alles 3-4 Stunden köcheln lassen. Die Soße durchsieben und nochmals auf die gewünschte Menge einkochen lassen. Nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden.

Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Für die Füllung die Äpfel grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Äpfel und Zwiebeln und die Gewürzmischung in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Die Beifußspitzen von den Zweigen streifen und untermischen. Die Gans innen salzen, die Füllung hineingeben und die Öffnung mit Holzspießchen und Küchengarnt verschließen. Die Gans mit der Brust nach unten auf die Fettfangschale legen, etwas heißes Wasser angießen und die Gans etwa 1 Stunde im Ofen ziehen lassen. So tritt ein Teil des Fettes aus und die Gans gart etwas vor. Die Gans im Ofen eventuell zwischendurch mit etwas Wasser besprühen.

Gans mit der Fettfangschale herausnehmen, den Ofen auf 160 °C hochschalten. Den Sud

entfernen. Fettfangschale mit etwas heißem Wasser darin auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Die Gans mit der Brust nach oben auf den Rost legen und darüber einschieben. 1 Stunde bei 160 °C , dann 1 Stunde bei 180 °C und schließlich etwa 45 Minuten bei 200 °C braten, während der Bratzeit alle 30 Minuten mit Sud aus der Fettfangschale begießen (eventuell zwischendurch noch etwas heißes Wasser nachgießen). Die Gans aus dem Ofen nehmen, salzen und tranchieren. Den Sud entfetten und zur Soße geben. Gans mit Soße, Buchteln und Rotkohl (siehe Rezepte) anrichten.

Mengenangabe: 4-6 Personen

6.2 Ente in Rotwein geschmort

1 Ente (ca. 1,6kg)	100 g Porree
Salz, Pfeffer	20 g Butter
2 TL Thymian	2 EL Öl
4 Schalotten	250 ml Rotwein
1 Knoblauchzehe	250 ml Hühnerfond
80 g Möhre	4 EL Sahne
100 g Knollensellerie	40 g Butter in Flöckchen

Ente abrausen, trockentupfen, in 4 gleich große Stücke teilen. Ententeile in eine Schüssel legen, mit Salz, Pfeffer, Thymian bestreuen, zugedeckt ca. 60 Min. durchziehen lassen. Schalotten, Knoblauch abziehen, Gemüse schälen bzw. putzen, waschen, alles klein würfeln. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter, Öl erhitzen und die Ententeile rundum kräftig anbraten. Das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. mitdünsten. Den Wein angießen, offen 10 Min. schmoren. Den Fond zufügen, abgedeckt im Ofen ca. 60 Min. schmoren. Ententeile herausnehmen. Soße durch ein Sieb passieren, Gemüse so gut wie möglich ausdrücken. Soße entfetten und auf 1/4 einkochen lassen. Sahne einrühren und Butterflöckchen unterschlagen. Die Ente in der Soße evtl. mit Thymian servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 750 kcal; E 49 g, F 58 g, KH 3 g

6.3 Fasanenbrust mit Linsengemüse

4 ausgelöste Fasanenbrüste	20 g geräucherten Speck
Karkassen von 2 Fasane	20 g Zwiebel
(vom Wildhändler klein gehackt)	40 g Karottenwürfel
600 ml brauner Hühnerfond	30 g Knollensellerie
300 ml kaltes Wasser	50 ml Himbeeressig

200 g Linsen	10 g Honig
20 g Tomatenmark	Salz
5 g Butter	Pfeffer aus der Mühle
5 g Distelöl	

Die Karkassen mit Wasser und Hühnerfond aufkochen, 1 Std. ziehen lassen. Die Flüssigkeit durchsieben. Speck und Zwiebel würfeln, glasig anschwitzen. Das Gemüse klein gewürfelt dazugeben, kurz anschwitzen, mit Himbeeressig ablöschen. Linsen und die zubereitete Fasanenbrühe dazugeben. Tomatenmark unterrühren, 45 Min. kochen. 20 Min. bevor die Linsen gar sind, die Fasanenbrüste würzen und beidseitig kurz anbraten. In Alufolie einwickeln, 10 Min. bei etwa 40° ruhen lassen. Den entstandenen Fleischfond zum Linsengemüse geben. Mit Salz, Himbeeressig und Honig abschmecken. Die ideale Beilage sind Spätzle.

Unsere Weinempfehlung: Der zarte Wildgeflügelgeschmack der fettarmen Fasane wird von leichten, feinfruchtigen und etwas säurebetonten Weinen gut unterstützt. Eine zurückhaltende Süße wird besonders dem Linsengemüse gerecht: Portugieser - trocken bis halbtrocken Trollinger - trocken bis halbtrocken Spätburgunder Weißherbst -trocken bis halbtrocken

Mengenangabe: 4 Personen

6.4 Gänsebrust mit Altländer Weihnachtsäpfeln und Ingwer-Kürbis

2000 g Kürbis, z. B. Muskatkürbis	20 ml Zitronensaft
2000 g Gänsebrust, küchenfertig	5 Stk. Äpfel, Altländer Weihnachtsapfel
10 Stk. Gewürzpauschale	100 ml Portwein, rot
(Salz, Pfeffer, gestoßener Pfeffer,	300 g Cranberries, getrocknet
Lorbeerblätter, Zimt	200 ml Rotwein
gemahlen, Zucker)	100 g Zucker
1 Bd. Petersilie, glatt	50 g Butter
20 g Butter	800 ml Geflügelfond, aus Konzentrat, flüssig
1600 g Kartoffeln, fest kochend	200 g Hagebuttenmark
50 g Honig, flüssig	250 ml Rotwein, trocken
50 g Butter	50 g Tomatenmark
100 g Zucker	20 ml Rapsöl
2 Stk. Zimtstangen	100 g Lauch
100 ml Apfelessig	100 g Knollensellerie
50 g Ingwer, Knolle	100 g Möhren
25 g Butter	50 ml Rapsöl
100 ml Apfelsaft	500 ml Wasser

Rapsöl in einem Bräter erhitzen, Gänsebrust anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, im vorgeheizten Kombidämpfer bei 140 °C Heißluft 40 bis 50 Min. garen. Zum Schluss bei

180 °C Heißluft für ca. 10 Min. Farbe nehmen lassen. Möhren und Sellerie in Würfel, Lauch in grobe Stücke schneiden. Rapsöl erhitzen. Gemüse anbraten, Tomatenmark hinzugeben, mit anschwitzen. Gestoßenen Pfeffer und Lauch hinzugeben, mit Rotwein ablöschen, einreduzieren lassen. Vorgang wiederholen bis der Rotwein aufgebraucht ist. Hagebuttenmark hinzugeben, unterrühren, mit Geflügelfond auffüllen und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Sauce passieren, auf gewünschte Konsistenz einkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Butter in kleine Stücke kurz vor dem Servieren unter die Sauce rühren. Zucker karamellisieren, mit Rotwein ablöschen, aufkochen lassen und sirupartig einkochen. Cranberries und Wein zugeben, vom Herd nehmen, durchziehen lassen. Äpfel entkernen, mit Zitronensaft bestreichen. Apfelsaft und Butter in einen Bräter geben, Äpfel hineinsetzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze auf dem Herd 15 bis 20 Min. dünsten, herausnehmen, abtropfen lassen, mit Cranberries füllen. Ingwer fein reiben. Kürbis in kleine Spalten schneiden. Wasser, Apfelessig in einen Kochtopf geben. Zimtstangen, Zimt, Lorbeerblätter und Zucker hinzugeben. Kürbis in dem Sud kurz aufkochen lassen, 5 Min. ziehen lassen, herausnehmen. Butter auslassen, Kürbis hinzugeben, mit Honig glasieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in Stücken in Salzwasser garen. Butter in einer Pfanne auslassen, Kartoffeln gold braun schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichtehinweis: Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Gänsebrust auf die Sauce geben. Äpfel und Kürbisgemüse anrichten. Schwenkkartoffeln zugeben und mit Petersilie ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 200

907 kcal / 3818 kJ

6.5 Gänsekeulen auf Wirsing

4 Gänsekeulen (à ca. 400 g)	1 Glas (400 ml) Gänsefond
Salz, Pfeffer	1 EL Butter/Margarine
1 Möhre	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
150 g Knollensellerie	Muskat
3 mittelgroße Zwiebeln	1-2 EL Mehl
1 klein. Wirsing (ca. 1 kg)	4 EL Preiselbeeren (Glas)
4 Birnen (ca. 600 g)	

Keulen waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Haut nach oben in eine Fettpfanne legen. Möhre und Sellerie schälen, waschen. Beides grob würfeln. 2 Zwiebeln schälen, würfeln. Alles um die Keulen verteilen, ca. 1/2 l Wasser angießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 1 1/2 - 1 3/4 Stunden braten. Öfter beschöpfen. Wirsing putzen, waschen O und vierteln. Wirsing in feine Streifen schneiden. Birnen waschen und ca. 30 Minuten vor Ende der Bratzeit auf der Fettpfanne verteilen. Gänsekeulen und Birnen herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond gut entfetten und durch ein Sieb in einen Topf gießen. Bratensatz mit etwas Gänsefond lösen

und mit dem übrigen Fond zugeben. Ca. 10 Minuten köcheln. Für das Gemüse 1 Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Fett andünsten. Wirsing zufügen, kurz andünsten. Dann 1/4 l Wasser angießen, Brühe einrühren und aufkochen. Wirsing zugedeckt 10-15 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mehl und etwas Wasser glatt rühren. Soßenfond damit binden und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken. Die Birnen halbieren und die Preiselbeeren darauf füllen. Alles anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Knödel.

Als Menü: - Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette - Gänsekeulen auf Wirsing - Orangen-Zimt-Creme

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca.: 610 kcal / 2560 kJ; E 36 g, F 36 g, KH 30 g

6.6 Gänseragout mit Maronen und Bandnudeln

600 g Fleisch aus der Gänsekeule	0.8 l Geflügelbrühe
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
300 g Zwiebeln	2 dicke Möhren
Rapsöl zum Braten	100 g Knollensellerie
Salz, weißer und schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 Stangen Staudensellerie
1 EL Mehl	200 g tiefgekühlte Maronen
1 EL Tomatenmark	50 g Butter
250 ml Rotwein	500 g breite Bandnudeln
	3 Zweige Majoran, gezupft

Fleisch aus der Gänsekeule auslösen und putzen. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und feinwürfeln, 2 dicke Möhren und Knollensellerie schälen und würfeln, Staudensellerie putzen und würfeln. Tiefgekühlte Maronen auftauen und grobhacken. Das Gänsefleisch in 1 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern und in einem Topf schnell und heiß in Rapsöl anbraten. Grobgehackten Knoblauch und Zwiebeln zufügen und leicht Farbe nehmen lassen. Das Tomatenmark unterrühren, kurz abrösten, mit dem Mehl stauben, mit Rotwein nach und nach ablöschen. Wenn der Rotwein komplett eingekocht ist, mit Geflügelbrühe auffüllen. Den Rosmarin zugeben und zugedeckt 60-90 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit Möhren, Stauden- und Knollensellerie grobhacken, mit den Maronen in Butter anschwitzen und kurz vor Garende zu dem Ragout geben und abschmecken. Die breiten Bandnudeln al dente kochen, abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit dem Ragout mischen. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen, mit dem gezupften Majoran bestreuen. Tipp: Kochen Sie die Nudeln etwas kürzer als auf der Packung angeben, dann können sie noch etwas Soße aufsaugen und werden nicht zu weich. Der Rotwein darf zum Ablöschen nur nach und nach zugegossen werden, sonst wird die Soße sauer. Als Besonderheit können Sie die Haut der Gänsekeulen vorher ablösen, in Streifen schneiden, in einer Pfanne knusprig ausbraten und über das Ragout streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

6.7 Gefüllte Ente

<i>Füllung</i>	100 g Knollensellerie
30 g Butter	4-5 EL Öl
30 ml Milch	1 TL Tomatenmark
10 g frische Hefe	200 ml weißer Portwein
120 g Mehl (gesiebt)	100 ml französischer Orangenlikör (z.B. Cointreau)
10 g Zucker	200 ml Weißwein
Salz	300 ml Entenfond
1 Bio-Eigelb (Kl. M)	1 Lorbeerblatt
10 g getrocknete Cranberrys	1 Nelke
5 g Pistazien	6 Wacholderbeeren (angedrückt)
<i>Ente und Sauce</i>	1-2 TL Speisestärke
1 Ente (1,8 kg; mit Hals, küchenfertig)	30 g Ingwerkonfitüre
Salz	<i>Außerdem:</i>
150 g Zwiebeln	Holzspieße
80 g Möhren	

Butter im Topf schmelzen. Milch leicht erwärmen und in einer Schüssel mit der Hefe verrühren. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Hefemilch in die Mulde geben, mit etwas Mehl vom Rand bedecken und 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Lauwarme Butter, Zucker, 1/2Tl Salz und Eigelb zum Mehl geben und rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Cranberrys und Pistazien mittelfein hacken und unter den Teig kneten. Weitere 30 Minuten gehen lassen.

Bürzel der Ente entfernen. Hals und Flügelspitzen abtrennen, klein hacken und beiseitestellen. Ente innen mit Salz würzen. Teig in die Bauchhöhle geben, die Öffnung mit Holzspießen (oder Nadeln) verschließen. Ente auf ein Backblech legen. Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Entenklein darin bei nicht zu starker Hitze 10 Minuten rösten. Zwiebeln zugeben und weitere 10 Minuten dunkelbraun rösten. Möhren und Sellerie zugeben, 10 Minuten mitdünsten. Tomatenmark unterrühren, 30 Sekunden mitrösten. Mit Portwein auffüllen, stark einkochen. Mit Orangenlikör und Wein auffüllen und nochmals stark einkochen. Mit Fond und 400 ml kaltem Wasser auffüllen, offen 30 Minuten leicht kochen. Nach 20 Minuten Lorbeer, Nelke und Wacholder zugeben. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (ergibt ca. 600 ml). Stärke mit wenig Wasser verrühren. Fond auf 250 ml einkochen, mit der Stärke binden, 2-3 Minuten leicht kochen lassen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce vor dem Servieren erwärmen.

Ingwerkonfitüre mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen. Ente

damit begießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der Schiene von unten 1:30 Stunden garen. Nach 45 Minuten 200 ml Wasser zugeben, die Ente damit begießen. Ente aus dem Backofen nehmen, in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Backofen kurz ruhen lassen.

Ente aus dem Backofen nehmen und auswickeln. Keulen und Brüste auslösen, Brüste in Scheiben schneiden, Keulen halbieren. Brustkorb entlang den Rippenknochen aufschneiden, auseinander ziehen und aufklappen. Füllung herausnehmen und in Scheiben schneiden. Ente mit etwas Sauce und Füllung servieren. Dazu passen Quittenspalten und Rotkohl (siehe folgende Rezepte).

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit 3 Stunden

GEHZEIT 1 Stunde

Zubereitungszeit: 1:15 Stunden

pro Portion ca.: 807 kcal / 3376 kJ; E 43 g, F 50 g, KH 38 g

6.8 Gefüllte Enten

2 frische Enten à etwa 2,2 kg
200 g Zwiebeln
300 g Möhren
300 g Knollensellerie
2 EL Öl
2 Orangen
2 Äpfel

2 nicht zu große Gemüsezwiebeln à etwa 300 g
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 TL getrockneter Oregano
3 TL Tomatenmark
1 l Enten-oder Geflügelfond
1-2 TL Speisestärke, etwa

Den Backofen zunächst auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Von den Enten die Flügelspitzen bis zum ersten Gelenk abschneiden. Flügelknochen, Hals, Herz und Magen (liegt meist in einem Beutel im Bauch der Enten) abspülen und in einem tiefen Backblech verteilen. Zwiebeln abziehen, Möhren und Sellerie schälen. Alles in grobe Stücke schneiden und mit aufs Blech geben. Mit dem Öl mischen" Im heißen Ofen auf der unteren Schiene 40 Minuten rösten, dabei ab und zu wenden.

Enten kalt ausspülen, trocken tupfen. Orangen schälen. Äpfel abspülen, vierteln, entkernen. Gemüsezwiebeln abziehen. Alles grob schneiden und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Beide Enten mit etwa 2/3 der Mischung füllen. Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Enten von außen mit Salz einreihen und mit den Brustseiten nach oben auf den Ofenrost legen. Restliche Füllung und Tomatenmark mit aufs Backblech geben und unterrühren, Fond dazugießen.

Die Enten auf dem Ofenrost auf die 2. Schiene von unten über das Blech mit dem Gemüse schieben. Im heißen Ofen bei 180 Grad Umluft etwa 1 Stunde braten.

Nach 1 Stunde Umluft ausschalten, Enten weitere 45 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze fertig braten. Dabei etwa 1 l Wasser aufs Blech zum Gemüse gießen.

Nach etwa 30 Minuten das Blech unter den Enten vorsichtig herausnehmen und ein

neues darunterschieben, damit der Backofenboden sauber bleibt. Entenfond, Gemüse und Knochen durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Fond entfetten und um 1/3 einkochen lassen.

Etwas Speisestärke und 2-3 EL kaltes Wasser verrühren, in die kochende Soße rühren und damit binden. Die Soße abschmecken.

Enten aus dem Ofen nehmen. Brust und Keulen von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Mit der Entensoße und den Beilagen servieren. Wer mag, serviert auch die Füllung aus dem Bauch der Enten dazu.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 2 1/2 Std.

pro Portion ca.: 770 kcal; E 61 g, F 58 g, KH 2 g

6.9 Geschmorte Hähnchenkeulen mit Tomatensoße, Oliven, Knoblauch und Kräutern *Coscia di pollo brasato in sugo di pomodoro con olive, aglio ed erbe aromatiche*

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen (à 350 g), vom Metzger in je 2 Stücke zerteilt
3 Knoblauchzehen	1 EL Edelsüßes Paprikapulver
2 Karotten	4 EL natives Olivenöl extra
100 g Knollensellerie	1 EL Tomatenmark
1 kg Tomaten	1 TL Zucker
3 Zweige Rosmarin	300 ml Hühnerfond
3 Stiele Thymian	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 Stiele Oregano	
2 Lorbeerblätter	
75 g Schwarze Oliven	

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Knollensellerie schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. 2 Minuten ziehen lassen, dann abgießen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Oliven gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchenkeulen darin rundherum kräftig anbraten, dann aus dem Bräter nehmen und das übrige Öl darin erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie darin anbraten.

Tomatenmark und Zucker in den Bräter geben und kurz mitrösten. Alles mit Fond ablöschen. Tomaten, Kräuter, Oliven und Hähnchenkeulen dazugeben und den Deckel des Bräters aufsetzen. Alles etwa 45 Minuten im Backofen schmoren lassen. Nach 30 Minuten den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 200 °C hochschalten und die Keulen so zu Ende garen. Die Haut der Hähnchenkeulen sollte dabei knusprig werden. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit gebratenen Rosmarinkartoffeln oder einigen

Scheiben Ciabatta servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.10 Hähnchen-Pilz-Ragout unter der Haube

3 Scheib. Kartoffelpüree (Tüte)	1/2 l Geflügelfond
1-2 EL Butterflöckchen	400 g Champignons
2 EL Crème fraîche	2 Zwiebeln
2 EL Tomatenmark	200 g Knollensellerie
2 TL Mehl	300 g gegartes Hähnchenfleisch
Pfeffer, Salz, getrockneter Thymian	

Das Hähnchenfleisch würfeln. Sellerie und Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden. Pilze mit Küchenpapier abreiben, Stiele nachschneiden, Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine kleine Gratinform einfetten. Von der Hähnchenbrühe das Fett abheben. 1-2 EL davon erhitzen und Zwiebeln mit Sellerie darin anbraten. Nach 2-3 Minuten die Pilze zugeben und weiterbraten, dabei umrühren, pfeffern und salzen. Nach 2-3 Minuten die Pilze zugeben und weiterbraten, dabei dunkel bräunen, Tomatenmark zugeben und alles mit der restlichen Brühe ablöschen. Crème fraîche und angerührtes Mehl zufügen, einmal aufkochen lassen. Hähnchenfleisch zugeben, abschmecken und in der Form verteilen. Kartoffelpüree anrühren, auf dem Ragout verteilen, mit Butterflöckchen belegen. Im heißen Ofen 35-40 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 2 Personen

626 kcal

6.11 Hähnchenkeulen in Rotweinsauce

2 Hähnchenkeulen (à 250g)	60 g Champignons
Salz	1/2 Möhre
weißer Pfeffer	50 g Knollensellerie
30 g magerer Speck	1 kl. Thymianzweig
2 TL Butterschmalz	1 kl. Majoranzweig
8 klein. Perlzwiebeln	1 kl. Petersilienzweig
1 Prise Zucker	260 ml Rotwein (Burgunder)
1 TL Butter	50 ml Geflügelfond (Glas)
3 cl Cognac	1 Scheib. Toast nach Belieben
1/2 Knoblauchzehe	

Die Hähnchenkeulen am Gelenk durchtrennen, salzen und Pfeffern. Speck würfeln und

in 1 TL Butterschmalz anbraten. Perlzwiebeln schälen, mit 1 Prise Zucker zum Speck geben. Kurz dünsten, aus der Pfanne nehmen. Die Butter zum Speckfett geben, erhitzen und die Keulenstücke darin auf beiden Seiten gut anbraten. Mit Cognac ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken. Die Champignons abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Möhre und Sellerie schälen und fein würfeln. Gemüse, Perlzwiebeln und Kräuter zum Fleisch geben und mit 6 EL Rotwein angeben. Pfanne abdecken und alles 12 bis 15 Minuten schmoren lassen. Die Fleischstücke herausnehmen. Den Bratensatz mit dem restlichen Rotwein ablöschen und 10 Minuten bei starker Hitzezufuhr einkochen lassen.

Geflügelfond zugeben und die Sauce zur Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch darin kurz erwärmen. Toastbrot diagonal in 4 Teile schneiden und im Butterschmalz goldgelb rösten. Das Toastbrot zu den Hähnchenkeulen in Rotwein servieren.

6.12 Hühnerfrikassee mit Pfeffer

1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
80 g Knollensellerie	1 Knoblauchzehe
1 Möhre	1 Stück Zitronenschale (unbeh.)
2 EL Öl (z.B. Keimöl)	2 EL Schlagsahne, evtl. mehr
350 g Hähnchenbrustfilet	1 TL Pfeffer, grüner
Salz	100 g Champignons, frische
1/2 TL Speisestärke	1 EL Soßenbinder, heller
400 ml Hühnerbrühe (Inzanz)	1/2 Bd. Schnittlauch
3 EL Weißwein, evtl. mehr	60 g Basmatireis
1 TL Calvados	

Zwiebel, Sellerie und Möhren putzen, sehr fein würfeln und im Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten. Fleisch würfeln, salzen und mit Speisestärke bestäuben.

Zum Gemüse geben und kurz andünsten, ohne daß es Farbe annimmt. Mit Brühe, Wein und Calvados ablöschen. Lorbeerblatt, ungeschälten Knoblauch und die Zitronenschale dazugeben, zugedeckt 15 - 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Lorbeer, Knoblauch und Zitronenschale herausnehmen.

Sahne, die Pfefferkörner und die geputzten, geviertelten Champignons dazugeben und 2 Min. mit dem Soßenbinder kochen lassen. Zugedeckt bei ausgeschalteter Kochstelle 5 Min. ziehen lassen.

Schnittlauch in Stifte schneiden und vor dem Servieren überstreuen. Den Reis nach Packungsanweisung kochen und dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion: 380 kcal / 1520 kJ

6.13 In Apfelwein geschmorte Hähnchenoberkeulen

frisch gemahlener Koriander	250 ml Apfelwein
Meersalz	2 TL Tomatenmark
1.5 EL Butter	2 EL Rapsöl
250 g kleine Steinpilze, alternativ: Rosé Champignons	2 EL Mehl
60 g weiche Butter	12 Hähnchenoberteile, alternativ: 4 Hähnchenkeulen
200-250 g Sauerrahm	3 säuerliche Äpfel
400 g Knollensellerie	2 groß. Zwiebeln
600 g Kartoffeln, mehlig kochend	1 Knoblauchzehe
etwas angerührte Speisestärke zum Binden	1 Bd. Blattpetersilie
250 ml Geflügelfond	2 unbeh. Zitronen

Für die Gremolata die Zitronen heiß waschen und abtrocknen: Die Schale fein reiben, den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter - bis auf einige schönen Zweige - zupfen und fein schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken, mit Zitronenschale sowie Petersilie mischen, abgedeckt kalt stellen. Den Backofen auf 150°C vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und blättrig schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Hähnchenteile kalt abbrausen, trocknen und mit Koriander sowie Salz würzen. Das Fleisch in Mehl wenden und in einem ofenfesten Schmorgeschirr in Rapsöl von allen Seiten anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln sowie Äpfel in das Geschirr geben und ebenfalls anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, anschließend mit etwas Apfelwein ablöschen. Diesen Vorgang mehrfach wiederholen, bis der Wein aufgebraucht ist und der Saucenansatz eine schön glänzend braune Farbe angenommen hat. Den Fond angießen und aufkochen. Die Hähnchenteile hineinlegen, alles nochmals aufkochen, dann abdecken und im Ofen 25-30 Minuten garen (beim Gartest sollte eine Nadel oder Fleischgabel ohne Widerstand durchs Fleisch gehen!). Anschließend nach Wunsch die Sauce mit der angerührten Stärke zusätzlich binden, dann alles mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln mit dem Sellerie schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Sauerrahm aufkochen und zusammen mit der Butter mit einem Löffel unter das Püree mengen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Pilze putzen, gegebenenfalls klein schneiden und in einer Pfanne in Butter 2-3 Minuten braten, mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken. Die Hähnchenoberkeulen zusammen mit der Sauce, dem Püree und den Pilzen anrichten und mit der Gremolata sowie den Petersilienzweigen garnieren. NÄHRWERTE: pro Portion 47,2 g Fett, 47,3 g Kohlenhydrate, 40,7 g Eiweiß

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

802 kcal / 3357 kJ

6.14 Knusperente mit saftigen Vanillebirnen

4 Zwiebeln	500 ml Brühe
1 Apfel	2 Birnen
2 Möhren	1 Vanilleschote
200 g Knollensellerie	100 ml Weißwein
1 Zweig Rosmarin	50 ml Birnensaft
1 küchenfertige Ente (ca. 2,5 kg)	1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer	3 EL Zucker
1 Bio-Orange	

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Möhren, Sellerie schälen, ggf. abbrausen. Alles klein schneiden. Rosmarinweig abbrausen und trocken schütteln. Ente abbrausen, trocken tupfen, innen und außen salzen sowie pfeffern und mit Rosmarin, Apfel und 1/3 Zwiebeln füllen, Öffnung mit Zahnstochern zusammenstecken.

Orange heiß abbrausen, trocken tupfen und ein Stück Schale dünn abziehen. Gemüse, übrige Zwiebeln, Orangenscheiben in einen Bräter geben. Ente darauflegen und im Ofen ca. 30 Min. braten. Brühe angießen und weitere 90-120 Min. braten, dabei immer wieder mit Bratenfond übergießen.

Birnen waschen, vierteln, entkernen. Vanilleschote längs aufritzen, das Mark herausschaben. Birnen mit Vanille, Wein, Birnen und Zitronensaft, 1 EL Zucker bissfest garen. Orange schälen, Filets auslösen und zu den Birnen geben.

Ente herausnehmen, in Stücke teilen, Haut mit 2 EL Zucker bestreuen und unterm Ofengrill knusprig übergrillen. Bratenfond abseihen, entfetten, salzen und pfeffern.

Lecker dazu: Apfel-Rot-Kohl und Semmelknödel oder Kartoffelklöße.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 2 1/2 Std.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 870 kcal; E 92 g, F 47 g, KH 22 g

6.15 Putenbraten mit Kräuterfüllung

800 g Putenbrustfilet	300 g Knollensellerie
(vom Metzger zum Rollbraten aufschneiden lassen)	2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer	600 ml Weißwein
2 EL Basilikum, gehackt	400 g weiße Bohnen
2 EL Thymian, gehackt	400 g Kidneybohnen
4 EL Öl	2 Schalotten
2 Möhren	100 ml Gemüsebrühe
	250 ml Sahne

Putenbrust abbrausen, gut trockentupfen und ringsum mit Salz sowie Pfeffer einreiben. Das Filet mit der Innenseite nach oben auf einer Arbeitsfläche auslegen und gleichmäßig mit den Kräutern bestreuen. Den Braten fest aufrollen und mit Küchengarn binden. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin ringsum kräftig anbraten. Möhren sowie Sellerie schälen und grob würfeln. Zwiebeln abziehen, ebenfalls grob würfeln, in den Bräter geben. Sellerie- sowie Möhrenwürfel zufügen und mitbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. 500 ml Wein sowie 250 ml Wasser angießen, kurz aufkochen lassen und den Braten ca. 50 Min. bei kleiner Hitze garen. Bohnen abtropfen lassen. Schalotten abziehen, fein würfeln und im übrigen Olivenöl glasig andünsten. Bohnen dazugeben, mit Brühe auffüllen und ca. 5 Min. erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Braten aus dem Bräter nehmen und im Ofen warm stellen. Den Bratensud und das Gemüse fein pürieren. Sahne und übrigen Wein dazugeben, unter Rühren aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Braten aufschneiden und mit den Bohnen sowie der Soße anrichten. Evtl. mit frischen Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: ca. 50 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person ca.: 630 kcal; E 62 g, F 30 g, KH 27 g

6.16 Putenbraten mit Paprika-Tomaten-Sauce

1 Gemüsezwiebel	4 EL Olivenöl
50 g Knollensellerie	2 EL Tomatenmark
1 gelbe und	1 Kräutersträußchen
1 rote Paprikaschote	aus Rosmarin, Lorbeer, Thymian
1 Zucchini	300 ml Fleischbrühe (instant)
1 Dos. geschälte Tomaten (400 g)	1 TL Zucker oder Honig
1 Putenbrust (ca. 1,5 kg)	1 EL Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer	1 Bd. Basilikum
2 EL Mehl	

2 Stunden vorm Servieren: Zwiebel abziehen, würfeln. Sellerie schälen, sehr fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, in 1-2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln, in Scheiben schneiden. Tomaten aus der Dose würfeln, den Saft auffangen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Putenbrust abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. 2 EL Öl in einem großen Bräter erhitzen, Putenbraten darin rundum anbraten. Herausnehmen. Übriges Öl (2 EL) im Bräter erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark, Kräutersträußchen, Sellerie, Paprika, Zucchini dazugeben, kurz mit andünsten. Gewürfelte Tomaten samt Saft hinzufügen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig und Essig abschmecken. Braten aufs Gemüse setzen und im Ofen ca. 70 Minuten schmoren.

Zum Servieren: Braten herausnehmen, in Folie gewickelt im ausgeschalteten Ofen 15 Minuten ruhen lassen. Kräutersträußchen entfernen, Gemüse abschmecken. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Braten aufschneiden, mit Gemüsesauce und Basilikum oder anderen frischen Kräutern bestreut servieren. Dazu passen: Spinat-Serviettenknödel oder Kartoffeln.

Mengenangabe: 6 Personen

pro Portion ca.: 515 kcal / 2170 kJ; E 87 g, F 12 g, KH 15 g

6.17 Putenrollbraten mit Möhren und Sellerie

2 Möhren	Salz, Pfeffer
200 g Knollensellerie	1 kg Putenfleisch (vom Metzger zurechtgeschnitten)
1 klein. Zucchini	2 TL Paprikapulver, edelsüß
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Butterschmalz
1 Zwiebel	375 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter	2 Zweige Thymian
1 Scheib. Weißbrot	2 EL Creme fraîche
1 TL geh. Thymian	
2 Eigelb	

Das Gemüse waschen, schälen bzw. putzen, 1 Möhre, 100 g Knollensellerie, Zucchini, Frühlingszwiebeln fein würfeln. Die Möhre und übrigen Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel abziehen und hacken. Gemüsewürfel in der Butter andünsten. Brot fein würfeln, zufügen und kurz mitbraten. Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Gehackten Thymian, Eigelbe unter die Gemüsemischung ziehen, würzen. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen, ausbreiten, mit Paprika einreihen. Die Gemüsemischung aufstreichen. Braten aufrollen, mit Küchengarn fixieren. In einem Bräter im Butterschmalz rundum anbraten. Zwiebel, übriges Gemüse zufügen, mitanbraten. Brühe, abgebraute Thymianzweige zufügen. Im Ofen zugedeckt ca. 50 Min. braten. Gelegentlich mit Fond begießen. Deckel abnehmen, 10 Min. weitergaren. Braten herausnehmen, Thymianzweige entfernen. Fond pürieren, Creme fraîche einrühren, würzen. Braten aufschneiden, Soße separat servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Garen ca. 60 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 300 kcal; E 43 g, F 11 g, KH 6 g

6.18 Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen

2 Köpfe Knollensellerie	Pfeffer
getrockneter Thymian	Selleriesalz
Pfeffer aus der Mühle	4 EL Butter
Salz	1 Zitrone
4 Hähnchenkeulen	Salz
Kerbel	

Die Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten grillen und warmstellen. Inzwischen den Sellerie gründlich waschen, evtl.bürsten, schälen, je in zwei Hälften teilen. Salzwasser zum Kochen bringen, die Zitrone halbieren und zufügen und den Sellerie darin weichkochen. Anschließend den Sellerie abschrecken und auskühlen lassen. Die halben Knollen in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Selleriesalz und Pfeffer würzen. Die Butter in der Pfanne schmelzen, den Sellerie darin ausgiebig schwenken, nicht braten. Mit etwas getrocknetem Kerbel bestreut zu den Hähnchenkeulen servieren. Dazu passt Tomatensoße.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.19 Spargel mit Hähnchen

2 Möhren	Pfeffer
150 g Knollensellerie	1 EL Butterschmalz
2 klein. Kohlrabi	4 Bögen Pergamentpapier (40x30 cm)
800 g grüner Spargel	2 EL Schnittlauchröllchen
Salz	150 g Joghurt
Zucker	4-5 EL Sahne
4 Hähnchenbrustfilets	

Möhren, Sellerie und Kohlrabi putzen, schälen, abbrausen, in Stifte teilen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Reichlich Wasser mit 2 TL Salz und 1 TL Zucker aufkochen. Spargel 2 Min. darin blanchieren. Herausheben, eiskalt abschrecken und trockentupfen. Gemüsestifte 1 Min. blanchieren und kalt abschrecken. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Geflügelfleisch darin rundum anbraten. Je 1 Filet auf eine Papierhälfte setzen. Spargel und Gemüse darauf verteilen, salzen, pfeffern. Die freie Papierhälfte darüberschlagen, Seiten nach oben einschlagen und festdrücken. Im vorgeheizten Backofen 30-35 Min. garen.

Für den Dip Schnittlauch mit Joghurt, Sahne in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer würzig abschmecken. Alles anrichten und evtl. garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 290 kcal; E 43 g, F 8 g, KH 10 g

6.20 Waterzooi

Zutaten

1 Zwiebel
250 g Möhren
250 g Knollensellerie
2 Porreestangen (nur das Weiße)
1 Petersilienwurzel
500 g kleine Kartoffeln
1 groß. Brathähnchen, in Stücke zerteilt
(oder Hähnchenbrüste am Knochen oder

Keulen)

Öl zum Anbraten
1 l Hühnerbrühe
3 Petersilienstengel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 ml Schlagsahne
4 Eigelb
Zitronensaft

1. Zwiebel würfeln, je 160 g Möhren und Sellerie und eine Stange Porree in Stifte, das restliche Gemüse grob zerteilen. Kartoffeln schälen.
2. Hähnchenteile von allen Seiten in Öl scharf anbraten, herausnehmen, Temperatur herunterschalten und in dem Fett die Zwiebel und das grob zerteilte Gemüse ein paar Minuten dünsten. Hähnchenteile auf das Gemüse legen (bei den Brüsten die Fleischseite nach unten), Hühnerbrühe angießen, Petersilienstengel dazugeben, salzen und pfeffern, zugedeckt 20 Minuten simmern lassen.
3. Inzwischen die Kartoffeln kochen und die Gemüsestifte in Salzwasser knapp garen, so daß sie noch Biß haben.
4. Hähnchenteile herausnehmen und warm stellen. Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sahne und Eigelb gut verrühren, drei bis vier Eßlöffel von der heißen Brühe dazugeben und die Sahne-Eigelb- Mischung in die Brühe einrühren, die nicht mehr kochen darf, weil sonst das Eigelb gerinnt. Sämig wird die Brühe, die mehr eine Suppe als eine Sauce ist, dadurch nicht, und soll sie auch nicht werden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Hähnchenteile und Kartoffeln auf tiefe Teller verteilen, die blanchierten Gemüsestifte darübergeben und mit reichlich Brühe auffüllen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.21 Weißwein-Hähnchen im Tontopf

4 groß. Möhren (ca. 500 g)
500 g Knollensellerie
400 g Champignons
1 EL Öl
Pfeffer, Salz
1 TL getrockneter Thymian
4 Hähnchenfilets (ca. 500 g)

250 g Schalotten
oder kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1-2 Lorbeerblätter
1/8 l Gemüsebrühe
1/8 l trockener Weißwein
1 EL (20 g) saure Sahne zum Garnieren

Tontopf (ca. 3,5 l Inhalt) mit Deckel 10-15 Minuten wässern. Herausnehmen. Möhren und Sellerie schälen, waschen und klein schneiden. Pilze putzen, waschen und halbieren. Öl, Pfeffer und 1/4 TL Thymian verrühren. Filets waschen, trockentupfen und damit bestreichen. Etwas ziehen lassen. Schalotten schälen, evtl. halbieren (Zwiebeln vierteln). Knoblauch schälen, hacken. Beides mit Gemüse und Lorbeer im Tontopf mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1/4 TL Thymian würzen. Filets mit Salz würzen und darauf legen. Brühe und Wein angießen. Zugedeckt im nicht vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 1 1/4-1 1/4 Stunden garen. Mit saurer Sahne anrichten. Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

pro Portion ca.: 340 kcal; E 36 g, F 5 g, KH 30 g

7 Grundlagen, Informationen

7.1 Geflügelfond

1.5 kg Geflügelkarkassen	1 Tomate
Meersalz	1 TL weiße Pfefferkörner
2 Zwiebeln	5 Petersilienstängel
1 Karotte	1 Zweig Thymian
200 g Knollensellerie	1 Lorbeerblatt
1 Stange Lauch (nur der weiße Teil)	Passiertuch

Die Karkassen grob zerkleinern (am besten mit dem Hackbeil), abwaschen, abgießen und in einen großen Topf geben. Mit ca. 2-2,5 l kaltem Wasser aufgießen. Das Wasser sollte zwei bis drei Zentimeter über den Karkassen stehen. Mit einer guten Prise Salz würzen und zum Kochen bringen. Den dabei entstehenden Schaum mit einem Löffel oder einer Schaumkelle sorgfältig abschöpfen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Karotte und Sellerie schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Lauch halbieren, waschen, trockenschütteln und in 1 cm breite Streifen schneiden. Tomate waschen, halbieren und würfeln. Gemüse, Pfefferkörner, Petersilienstängel, Thymian und Lorbeer mit in den Fond geben. Das Ganze bei milder Hitze zwei bis drei Stunden sanft köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder abschäumen, damit der Fond klar bleibt.

Den fertigen Geflügelfond durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Spitzsieb abgießen und am besten über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen. Am nächsten Tag das überschüssige Fett vom Fond abnehmen.

Der Fond lässt sich gut portionsweise einfrieren oder er hält sich bedeckt bis zu drei Tagen im Kühlschrank.

Mengenangabe: 1,5 Liter

7.2 Gemüsebrühe

200 g Möhren	1 TL Pfefferkörner
200 g Knollensellerie	2 Wacholderbeeren
200 g Porree	Salz
1 Petersilienwurzel	1 Kräutersträußchen
1 Zwiebel	(z. B. Petersilie, Liebstöckel, Thymian)
2 EL Öl	

Gemüse putzen, waschen. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen. Gemüse zerkleinern. Zwiebel abziehen, halbieren. Öl erhitzen, Gemüse und Zwiebel darin anschwitzen.

Mit 1,5 l kaltem Wasser aufgießen. Gewürze und Kräuter dazugeben, 1-mal aufkochen und bei geringer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Fertige Brühe g durch ein Sieb gießen.

Mengenangabe: 1,2 l

7.3 Gemüsefond

2 Gemüsezwiebeln	4 Knoblauchzehen
4 Stangen Staudensellerie	4 Zweige Thymian
50 g Knollensellerie	2 Lorbeerblätter
150 g Möhren	1 TL Weiße Pfefferkörner
150 g Strauchtomaten	2 EL Meersalz
80 g Lauch	2 EL Olivenöl

Die Gemüsezwiebeln mit der Schale halbieren und in einer unbeschichteten Pfanne ohne Öl auf den Schnittflächen schwarz anrösten. Das restliche Gemüse gründlich waschen, putzen, falls nötig schälen und grob würfeln. Alles in einen großen Topf geben und mit etwa 2 l kaltem Wasser bedecken.

Thymian und Lorbeer waschen und Pfeffer, Salz und sowie das Olivenöl dazugeben. Alles langsam aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und alles noch etwa 30 Min. ziehen lassen. Anschließend den Gemüsefond durch ein Passiertuch oder ein sehr feines Sieb gießen.

TIPP: Dieser Gemüsefond ist nicht nur die ideale Basis für herbstliche Gemüsesuppen, sondern auch ganz vielseitig für andere Gerichte einsetzbar. Verwenden Sie ihn z. B. für ein cremiges Risotto, einen vegetarischen Gemüseintopf oder feine Soßen. Aber auch mit etwas Wasser verdünnt ist er als heißer Genesungstrunk bei einer Erkältung sehr wohltuend.

Mengenangabe: 2 L

7.4 Grundrezept für Siedfleisch

1 1/2 kg Rindfleisch,
Federstück, magerer Brustkern
oder Laffenspitz

Siedfleisch-Bouillon

2 l kaltes Wasser
evtl. einige Rindsknochen, gewaschen
1 Zwiebel mit Schale,
besteckt mit Lorbeerblatt und Nelke
1 Knoblauchzehe
1 groß. Rüebli, geviertelt
1 Lauch, in fingerlangen Stücken

1 Stangensellerie mit Kraut,
in fingerlangen Stücken, oder

1 Stück Knollensellerie
etwas Petersilie mit Stiel
2 Fleischbouillonwürfel
1 EL Salz, ca.

Gemüse garnitur

800 g Gemüse,
z.B. Rüebli, Fenchel,
Knollensellerie, Peperoni, Bohnen

Siedfleisch-Bouillon: Alle Zutaten bis und mit Petersilie ins kalte Wasser geben, aufkochen. Bouillonwürfel und Salz zugeben. Fleisch köcheln: Fleisch in die leicht siedende Bouillon geben. Hitze reduzieren, so dass die Flüssigkeit knapp unter dem Siedepunkt bleibt, ca. 1 3/4 Stunden ziehen lassen. Bouillon zwischendurch abschäumen. Nun das Suppengemüse herausnehmen.

Gemüsegarntur begeben: Gemüse in Stücke, Streifen oder Scheiben geschnitten beifügen und 15-20 Minuten mit köcheln, bis es knapp weich ist.

Gesamtkochzeit: 2 Stunden.

Gemüsegarntur fertig zubereiten: Das Gemüse herausnehmen, anrichten, mit der Vinaigrette übergießen. Fleisch ruhen lassen: Pfanne vom Feuer nehmen, Fleisch mindestens 30 Minuten in der Bouillon lassen, dann herausnehmen, tranchieren.

Tipp: Zum Vorbereiten: Das Fleisch in der Bouillon erkalten lassen, im Kühlschrank aufbewahren.

Das Gericht kann bereits am Vortag gekocht werden, und es bleibt sehr saftig. Vor dem Servieren die Fettschicht entfernen, Fleisch in der Bouillon während ca. 1/2 Stunde erwärmen. Die Gemüsegarntur erst vor dem Servieren zubereiten, d.h. wenig Bouillon absieben, Gemüse darin weich köcheln, dann marinieren. Oder Gemüse im Dampf zubereiten.

statt Rindfleisch: Kalbshaxe: 1-1 1/2 kg am Stück. Kochzeit ca. 2 Std. Trutenrollbraten: 1-1 1/2 kg. Kochzeit ca. 1/2 Std. Pouletschenkel: 1-1 1/2 kg. Kochzeit ca. 3/4 Std.

Verwendung von Bouillon Hinweis: Siedfleisch-Bouillon zum Weiterverwenden absieben, auskühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist sie 2-3 Tage haltbar. - Bouillon für Risotto, Saucen, Eintöpfe oder Suppen mit Einlagen, z.B. Mark, verwenden. - In Portionen tiefkühlen.

7.5 Hühnerbrühe

1 Zwiebel	2 EL Öl
200 g Möhren	1 Suppenhuhn
200 g Knollensellerie	1 TL Pfefferkörner
200 g Porree	Salz
1 Petersilienwurzel	1 Kräutersträußchen

Zwiebel abziehen, halbieren. Gemüse putzen, waschen, evtl. schälen. Gemüse zerkleinern. Öl erhitzen, Zwiebel darin an-schwitzen, mit 2,5 l kaltem Wasser aufgießen. Huhn, Gemüse, Gewürze und Kräuter dazugeben. Ca. 60 Min. köcheln lassen, mit einer Kelle immer wieder Schaum und Fett abschöpfen. Huhn herausnehmen, Brühe auf ca. 2/3 der Menge einkochen und abseihen.

Mengenangabe: 1,5 l

7.6 Kalbsfond

2 kg Kalbsknochen, klein gehackt	4 Knoblauchzehen
150 g Schalotten	4 EL Olivenöl
200 g Knollensellerie	2 EL Tomatenmark
100 g Möhren	2 Lorbeerblätter
150 g Porree	2 TL Weiße Pfefferkörner
100 g Tomaten	400 ml Rotwein
4 Zweige Rosmarin	400 ml Portwein
4 Stiele Thymian	Salz

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knochen kalt abspülen, auf einem tiefen Blech im Ofen etwa 1 Std. braun anrösten, ab und zu wenden, auskühlen lassen. Gemüse schälen bzw. putzen und würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln. Den Knoblauch abziehen, mit einem Messerrücken andrücken und mit dem Gemüse in einem großen Topf im Olivenöl anbraten. Tomatenmark, Lorbeerblätter, Kräuter und Pfeffer zufügen, alles einige Min. mitbraten. Nach und nach mit Rotwein und Portwein ablöschen, anschließend den Fond fast vollständig einkochen lassen.

Knochen zufügen, mit 4 l kaltem Wasser auffüllen. Aufkochen, Schaum abschöpfen. Bei geringer Hitze etwa 4 Std. ohne Deckel köcheln lassen. Fond durch ein feines Sieb gießen und salzen.

Mengenangabe: 2 L

8 Käsegerichte

8.1 Würzige Kaspressknödel in Rinderfond *Canederli di formaggio piccante in brodo di manzo*

FÜR DEN FOND

1 kg Rinderknochen, klein gehackt
 75 g Schalotten
 100 g Knollensellerie
 50 g Karotten
 75 g Lauch
 50 g Tomaten
 2 Zweige Rosmarin
 2 Stiele Thymian
 2 Knoblauchzehen
 2 EL natives Olivenöl extra
 1 EL Tomatenmark
 1 Lorbeerblatt
 200 ml Rotwein

100 ml Portwein

FÜR DIE KASPRESSKNÖDEL

150 g Altbackenes Weißbrot
 100 g Bergkäse
 3 Stiele Petersilie
 3 Stiele Schnittlauch
 1 klein. Zwiebel
 1 EL natives Olivenöl extra
 120 ml Milch
 2 Eier
 1 EL Mehl
 2 EL Butterschmalz
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knochen kalt abspülen, auf einem tiefen Backblech im Ofen ca. 60 Minuten rösten. Dabei ab und zu wenden.

Inzwischen Gemüse schälen bzw. putzen und würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen, andrücken und zusammen mit dem Gemüse in einem großen Topf in 2 EL Öl anbraten. Tomatenmark, Lorbeerblatt und Kräuter zufügen und kurz mitbraten. Mit den Weinen ablöschen, diese fast vollständig verkochen lassen.

Die gerösteten Knochen zugeben, mit 2 l kaltem Wasser auffüllen und alles aufkochen. Den Schaum abschöpfen und bei geringer Hitze etwa 4 Stunden ohne Deckel köcheln lassen. Den Fond durch ein feines Sieb gießen und salzen.

Inzwischen für die Knödel Weißbrot in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Käse grob reiben. Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Milch in einem Topf erhitzen und die Hälfte des Käses einrühren. Die heiße Milch und die Zwiebel über das Brot geben und gut vermengen.

Übrigen Käse, Eier, Mehl sowie Kräuter mischen und zu der leicht abgekühlten Brotmasse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit feuchten Händen aus der Masse 8 runde Knödel formen und zu flachen Talern drücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in ca. 5 Minuten goldbraun braten. Als Einlage in den Rinderfond geben und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

9 Kartoffel-, Gemüsegerichte

9.1 Gefüllter Wirsing

150 g Kichererbsen	2.5 TL Steinpilzbrühe
1 Blatt Lorbeer	140 g Sahne
2.5 TL Gemüsebrühe gekörnte	1.5 EL Petersilie, frisch gehackt
1 Kopf Wirsing (etwa 1 kg)	Muskatnuss, frisch gerieben
120 g Zwiebeln	Meersalz
120 g Knollensellerie	10 g Butter
120 g Möhren	1 EL Zitronensaft
2 EL Sonnenblumenöl	0.75 TL Delikata

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und über Nacht in 1/2 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Lorbeerblatt und der gekörnten Brühe in etwa 50 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt weich kochen.
2. Inzwischen den Wirsing um den Strunk herum keilförmig einschneiden und so viel von den äußeren Blättern ablösen, dass der Kopf noch etwa 750 g wiegt. Den Wirsing waschen, den Strunk gerade schneiden, so dass der Kopf gut steht.
3. Vom Wirsing einen Deckel von 1,5 cm Dicke abschneiden und beiseite legen. Den Kohl mit einem spitzen Messer in der Mitte 2 cm vom Rand entfernt tief einschneiden und die inneren Blätter herauslösen. Den Wirsing innen leicht salzen. 150 g der ausgelösten Blätter in schmale Streifen schneiden.
4. Die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhren in kleine Würfel schneiden. Das Öl mit 6 Esslöffeln Kichererbsenbrühe in einem breiten Topf erhitzen und sämtliches Gemüse darin bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten zugedeckt dünsten. Die Steinpilzbrühe und 9 El. Sahne unterrühren. Den Topf von der Kochstelle nehmen.
5. Die Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen, die Brühe auffangen und das Lorbeerblatt entfernen. 4 El. Kichererbsen zum Gemüse geben. Den Rest im Blitzhacker grob zerkleinern und mit der Petersilie unter das Gemüse mischen. Mit Muskat und Salz würzen.
6. Den Wirsingkopf füllen, dabei 3 El. der Füllung zurücklassen. Den Deckel aufsetzen und diesen leicht salzen. 200 ml Kichererbsenbrühe in einem großen Topf aufkochen. Den Wirsing hineinsetzen und etwa 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Er soll nicht zu weich werden, damit er seine Form behält.
7. Den Wirsing vorsichtig auf eine vorgewärmte Platte heben. Die Butter auf eine Gabel speißen und den Kohlkopf damit bestreichen.
8. Die restliche Füllung mit der Kochbrühe, der restlichen Sahne, dem Zitronensaft und dem Delikata mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Wenn nötig, noch etwas Kichererbsenbrühe oder Wasser unter die Sauce rühren, um die richtige Konsistenz zu erreichen. Salzen und den Wirsing mit der Sauce umgießen.

Mengenangabe: 4 Portionen
Quellzeit 720 Minuten
Zubereitungszeit 90 Minuten
 1500 kJ

9.2 Gemüse mit Kartoffel-Käse-Haube

1 kg Kartoffeln	2 EL Tomatenmark
Salz	250 ml Brühe
400 g Möhren	200 ml dunkles Bier
300 g Knollensellerie	Pfeffer
300 g Porree	1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel	150 g Cheddar
60 g Butter	150 ml Milch
25 g Mehl	

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln, in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Möhren, Sellerie schälen, waschen, klein schneiden. Porree putzen, waschen, in Ringe teilen. Zwiebel abziehen, hacken, in 30 g Butter dünsten. Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten. Mehl über das Gemüse stäuben. Tomatenmark zufügen, anschwitzen lassen. Brühe und Bier angießen. Salz, Pfeffer, Zitronensaft zufügen und weitere 15 Min. garen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Käse raspeln. Kartoffeln abgießen, durch eine Presse drücken, mit 30 g Butter, warmer Milch, 130 g Käse verrühren. Gemüse in eine gefettete Form geben. Püree darauf verteilen. Mit 20 g Käse bestreuen. Im Ofen 20 Min. überbacken. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
pro Person ca.: 590 kcal; E 21 g, F 28 g, KH 57 g

9.3 Kartoffelpüree mit Pilzschmarrn

700 g Knollensellerie	10 EL Milch
600 g Kartoffeln mehligkochende	40 g Weizen, fein gemahlen
2 EL Haselnüsse	300 g Austernpilze
10 EL Sahne	1 Zwiebel große
90 g Butter	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Meersalz	2 EL glatte Petersilie, frisch gehackt
2 Eier	

1. Den Sellerie putzen, waschen, dünn schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln waschen, dünn schälen und würfeln.

2. 1/8 l Wasser aufkochen, den Sellerie und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in etwa 25 Minuten weich kochen.
3. Die Nüsse mit einem großen Messer mittelgrob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseite stellen.
4. Die Kochbrühe von den Kartoffeln abgießen. Den Sellerie und die Kartoffeln mit den Quirlen des Handrührgerätes zu Püree verarbeiten. Die Sahne und 40 g Butter darunter schlagen und salzen. Das Püree mit den Nüssen bestreuen.
5. Für den Pilzschmarrn das Ei mit der Milch verquirlen. Die Pilze vom Strunk abtrennen, mit Küchenkrepp säubern und in breite Streifen oder Würfel schneiden.
6. Die Zwiebeln grob würfeln und in 30 g Butter glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und bei starker Hitze unter Umwenden 2- 3 Minuten anbraten.
7. Die restlichen 20 g Butter unter die Pilze rühren. Die Mehlmischung darüber gießen. Bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite fest ist. Dann umwenden und mit dem Bratenwender in Stücke teilen. Den Schmarrn noch einige Minuten unter Umwenden braten, bis er goldgelb ist. Die Petersilie darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2400 kJ

9.4 Kartoffelrösti mit Apfel-Sellerie-Kompott

500 g Äpfel

500 g Knollensellerie

1 EL Zucker

1 EL Zitronensaft

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer

8 TL Butterschmalz

200 g roher Schinken

Apfel und Sellerie schälen, würfeln. Mit ca. 100 ml Wasser ca. 10 Min. zugedeckt garen. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken, beiseite stellen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln (das geht am einfachsten und schnellsten in der elektrischen Küchenmaschine). Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 1/4 der Kartoffelmasse hineingeben. Mit einem Löffel flach drücken. Bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten.

Rösti auf einen Teller gleiten lassen. 1 TL Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Rösti mit der ungebackenen Seite nach unten wieder in die Pfanne geben. Goldbraun und knusprig braten, warm stellen. Mit der übrigen Kartoffelmasse ebenso verfahren.

Den Schinken im Bratfett knusprig braten. Mit Rösti und Apfel-Sellerie-Kompott auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 480 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 58 g

9.5 Marinierte Möhren mit Sellerie

500 g Möhren	100 ml Weißweinessig
Salz	1 Lorbeerblatt
3 Stangen Staudensellerie	10 weiße Pfefferkörner
80 g Knollensellerie	1 TL Honig
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	einige Oreganoblättchen
200 ml Öl	

Möhren schälen und in wenig Salzwasser bissfest garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, abbrausen, quer in Scheiben schneiden. Knollensellerie schälen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Zwiebel, Knoblauch sowie Sellerie in 3 EL Öl 3-4 Min. dünsten. Mit Essig ablöschen.

Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Salz, Honig, übriges Öl sowie Oregano untermengen. Die Möhren dazugeben und ca. 24 Std. marinieren lassen. Nach Wunsch mit Pinienkernen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

Dünsten ca. 4 Min.

Ruhen ca. 24 Std.

pro Person ca.: 165 kcal; E 2 g, F 13 g, KH 9 g

9.6 Pilzragout mit Wurzelgemüse

Für das Pilzragout	2 EL Butterschmalz
500 g gemischte Pilze	1 EL Mehl
(z. B. Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge)	200 ml Gemüsebrühe
350 g Porree	100 ml Sahne
250 g Möhren	200 ml Crème
150 g Knollensellerie	Salz, Pfeffer
400 g Putengulasch	4 EL Wermut oder 1 EL Zitronensaft

Pilze feucht abreiben, putzen, je nach Größe ganz lassen oder in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 2 cm lange Stücke teilen. Möhren und Sellerie putzen, schälen. Möhren längs vierteln, dann in Scheiben, Sellerie in Würfel schneiden. Fleischwürfel mit Küchenpapier abtupfen und im Butterschmalz anbraten. Pilze, Möhren, Sellerie sowie Porree hinzufügen und kurz mit anbraten. Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen lassen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 20 Min. schmoren lassen. Sahne, Crème fraîche einrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Zum Schluss mit Wermut oder Zitronensaft verfeinern. Evtl. mit Kräutern garnieren. Dazu passen Nudeln.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten**pro Person ca.:** 460 kcal; E 33 g, F 30 g, KH 12 g

9.7 Rote Bete-Rohkost

Zutaten

100 g Rote Bete

2 Frühlingszwiebeln

75 g Knollensellerie

1 Apfel

1 EL ger. Meerrettich

Salz

Pfeffer

1 EL Zucker

4 EL Zitronensaft

6 EL Öl

50 g Feldsalat

Rote Bete, Sellerie und Äpfel mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Öl verrühren. Über die Gemüsezutaten geben, gut vermischen, abschmecken. Feldsalat waschen, abtropfen lassen, auf einen großen Salatteller ausbreiten, Rohkost darauf anrichten, sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

9.8 Sellerie mit Nusskruste

1 kg Knollensellerie

Salz

1 Zitrone, Saft von

Pfeffer

1 Zwiebel

60 g Butterschmalz

1 Dos. stückige Tomaten (425 ml)

100 g Sonnenblumenkerne

60 g gemahlene Haselnüsse

60 g geriebener Parmesan

40 g Semmelbrösel

6 EL Mehl

3 Eier

1 TL Balsamicoessig

Die Sellerieknollen waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dann in kochendes Salzwasser mit Zitronensaft geben und 5-7 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomatensoße Zwiebel abziehen, hacken und in 1 EL Butterschmalz andünsten. Die Tomaten samt Saft zufügen und 15 Minuten köcheln lassen.

Sonnenblumenkerne hacken und mit Nüssen, Parmesan sowie Semmelbröseln vermengen. Sellerie zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in der Nussmasse wenden. Im übrigen Butterschmalz auf jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca.30 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 690 kcal; E 27 g, F 48 g, KH 35 g

9.9 Selleriescheiben mit Sesamkruste

1 kg Knollensellerie	3 EL Kerbel oder Petersilie, frisch gehackt
2 Gemüsebrühwürfel	Meersalz
300 g Sahne saure	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL Senf mittelscharfer	2 Eier kleine
2 EL Zitronensaft	2 EL Sojasauce
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitronen	6 Scheibe(n) Sesamknäckebrötchen
2 Gewürzgurken (etwa 120 g)	4 TL Sesamsamen
2 EL Schnittlauchröllchen	4 EL Weizenvollkornmehl
	30 g Kokosfett ungehärtetes

1. Den Sellerie waschen und putzen. Die Knolle in 4 Scheiben von 1 - 1 1/2 cm Dicke schneiden und schälen. Gleichzeitig 1 1/4 l Wasser mit dem Brühwürfel aufkochen. Die Selleriescheiben darin zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten bissfest garen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2. Inzwischen für die Sauce die saure Sahne, den Senf, den Zitronensaft und die Zitronenschale verquirlen. Die Gewürzgurke sehr fein hacken und mit den Kräutern unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt kühl stellen.

3. Die Eier mit der Sojasauce verquirlen. Das Knäckebrötchen im Blitzhacker fein zerkleinern und mit den Sesamsamen mischen. Die Selleriescheiben zuerst in dem Mehl, dann im Ei wenden, zuletzt mit dem Knäckebrötchen panieren.

4. Das Kokosfett in einer großen Pfanne erhitzen, und die Selleriescheiben darin bei schwacher Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Die Sauce dazu servieren.

Als Beilage passen Pellkartoffeln und Radicchiosalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1600 kJ

9.10 Wirsingrouladen

1 Kopf Wirsing	1 Zwiebel
500 g Hackfleisch	4 EL Öl
100 g Knollensellerie	1 TL Senf
1 Paprikaschote, rot	3 EL Creme fraîche

500 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer

2 EL Kapern
Thymian

Wirsing putzen, 12 schöne große Blätter in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken. Paprika, Sellerie, Zwiebel und 50 g Wirsing klein schneiden, in 2 EL Öl in einer Pfanne andünsten, abkühlen lassen und unter das Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Auf jedes Kohlblatt etwas von der Mischung geben, einrollen und zubinden. Im restlichen Öl die Röllchen von allen Seiten anbraten, Fleischbrühe zugeben, 15 Minuten garen. Creme fraîche, Kapern und Senf einrühren und gegebenenfalls nachwürzen. Dazu passen Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen:

9.11 Wurzelpuffer mit gekochtem Schinken und Quark

2 EL Speisestärke

Zitronensaft

200 g Knollensellerie

2 große, mehlig Kartoffeln

2 Petersilienwurzeln

2 Möhren

2 EL gehackte Kräuter nach Geschmack

100 g Speisequark

8-12 hauchdünne Scheiben gekochter Schinken

Butterschmalz

Salz, scharfes Paprikapulver

1 Ei

Möhren, Petersilienwurzeln, Kartoffeln und Knollensellerie waschen, schälen und in der Küchenmaschine fein raspeln. In etwas kaltes Wasser mit Zitronensaft geben. Danach gut ausdrücken und mit der Speisestärke und dem Ei mischen. In einer flachen Pfanne fingerhoch Butterschmalz erhitzen und kleine Puffer backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Paprikapulver bestreuen. Den Quark salzen und die Kräuter unterrühren. Die Puffer mit dem Schinken und dem Quark servieren. Tipp: Sie können der Masse noch Kürbistreifen begeben. Das Einlegen in Wasser und Zitronensaft verhindert das Braunwerden. Damit die Masse beim Braten nicht spritzt, drücken Sie die Raspeln in einem trockenen Tuch aus.

Mengenangabe: 4 Personen

10 Kuchen, Gebäck, Pralinen

10.1 Apfel-Sellerie-Torte

für den Boden

4 Eier
70 g weiche Butter
30 g Puderzucker
1 Pkg. Vanillezucker
1/2 unbeh. Zitrone, Schale von
1 Prise Salz
70 g gemahlene Walnüsse
40 g geriebener Zwieback
40 g Zucker

für die Creme

400 g Knollensellerie
500 ml naturtrüber Apfelsaft
250 g Naturjoghurt

150 g Puderzucker
2 Äpfel (etwa 400 g)
1 Zitrone, Saft von
7 Blatt Gelatine
2 EL Orangenlikör
300 ml Schlagsahne

für die Deko

1 EL Zucker
12 halbe Walnusskerne
100 g Knollensellerie
Öl zum Frittieren
250 ml Schlagsahne
1 Pkg. Sahnesteif
Kakaopulver zum Bestäuben

Für den Boden die Eier trennen. Das Eigelb mit Butter, Puderzucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz schaumig rühren. Die gemahlene Nüsse und die Zwiebackbrösel einrühren. In einer zweiten Schüssel Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Den Eischnee mit der anderen Mischung vorsichtig verrühren. Die Masse nun in eine eingefettete und mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) geben und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen. Den Boden in der Form auskühlen lassen.

Für die Creme Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in Apfelsaft etwa eine halbe Stunde ohne Topfdeckel weich köcheln. Anschließend die Mischung pürieren. (Tipp: Wer mag, kann diesen Brei noch durch ein Sieb pürieren. Dann wird die Creme feiner. Man kann aber auch den Brei einfach so weiterverarbeiten. Dann erhält die Creme allerdings eine griesähnliche Konsistenz.) In den Selleriebrei Joghurt und Puderzucker einrühren.

Äpfel mit oder ohne Schale raspeln und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Außerdem Sahne steif schlagen. Eingeweichte Gelatine in Orangenlikör erhitzen. Wenn die Gelatine aufgelöst ist, die Mischung sowie die Apfelraspeln sofort in die Joghurt-Sellerie-Masse einrühren. Die Schlagsahne unterheben und die Creme auf dem ausgekühlten Boden verteilen. Nun muss die Torte mindestens acht Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank.

Für die Deko Sahne steif schlagen und die Tortenoberfläche inklusive des Randes bestreichen. Die Walnusshälften in Zucker karamellisieren. Sellerie in feine Streifen schneiden

und in Öl kross frittieren. Die Torte mit den Nussstücken und den Selleriestreifen dekorieren. Nach Lust und Laune noch mit Sahnetupfen und Kakaopulver garnieren.

11 Mehlspeisen, Nudeln

11.1 Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe

2 Karotten	50 g Butter
250 g Knollensellerie	Salz
200 g Lauch	Muskat
1 Zwiebel	2 Eier
1 EL Wacholder	100 g Hartweizengrieß
1 EL Pfefferkörner	20 g Bärlauch
2 St. Petersilie	Pfeffer
2 Lorbeerblätter	120 g Blumenkohl-Röschen

Karotten, Sellerie schälen. Lauch waschen und putzen. Je ein Viertel feinstreifig hacken, dann abgedeckt beiseitestellen. Den Rest grob würfeln.

Zwiebel schälen und halbieren. Auf den Schnittflächen im heißen Suppentopf rösten. Die Gemüswürfel, Wacholder, Pfeffer, Petersilie, Lorbeer und 1 l Wasser zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 45 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Butter schmelzen, handwarm abkühlen. Mit etwas Salz, Muskat schaumig schlagen. 1 Ei, Grieß einrühren. Bärlauch verlesen und putzen, waschen, fein hacken. Mit dem zweiten Ei einrühren. Masse salzen, pfeffern, 30 Min. quellen lassen.

Brühe sieben, wieder aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Blumenkohl, Gemüsestreifen zufügen. Mit zwei Teelöffeln Nocken von der Grießmasse abstechen. 8 Min. in der siedenden Brühe gar ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung: 45 Min.

Garen: 45 Min.

Quellen: 30 Min.

pro Portion: 270 kcal; E 10 g, F 15 g, KH 24 g

11.2 Bandnudeln mit würzigem Ragout

1 Zwiebel	250 ml Rotwein
100 g Knollensellerie	500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
1 Möhre	3 Knoblauchzehen
500 g Lammfleisch aus der Keule	1 Lorbeerblatt
1-2 EL gutes Olivenöl	1 Streifen Zitronenschale
1 TL Puderzucker	1 Streifen Orangenschale
1 EL Tomatenmark	Salz

Fenchelsamen	Zimtrinde und Vanilleschote (siehe Extra-Tipp)
Piment	400 g Bandnudeln
schwarze Pfefferkörner	

Für das Ragout Zwiebel abziehen, Sellerie und Möhre schälen, alles fein würfeln. Fleisch kleinwürfeln. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer Hitze anbraten, herausnehmen. Gemüse in den Topf geben, mit Puderzucker bestäuben, leicht anschwitzen. Tomatenmark unterrühren, kurz mitanschwitzen. Mit Wein ablöschen und sämig einköcheln lassen.

Das Fleisch wieder dazugeben, Brühe nach und nach angießen. Dann das Ragout bei halb offenem Deckel ca. 40 Min. schmoren. Nach ca. 25 Min. abgezogenen Knoblauch, das Lorbeerblatt und die Zitronen- sowie Orangenschale dazugeben. Nach Ende der Garzeit wieder entfernen und das Lammragout mit Salz und der Gewürz-Mischung aus der Gewürzmühle würzen (siehe Extra-Tipp).

Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Nicht abschrecken (denn so nehmen sie die Soße besonders gut auf), sondern auf einer großen Platte ausdampfen lassen und evtl. mit einigen Tropfen Olivenöl mischen. Die Nudeln auf Teller geben und das Ragout darauf anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren.

Extra-Tipp: Fenchelsamen, Piment, schwarze Pfefferkörner, Zimtrinde und Vanilleschote stehen bei mir als Mischung in einer Gewürzmühle immer bereit. Wer kein Lammfleisch mag, nimmt Rind- oder Schweinefleisch. Man kann das Gericht auch mit Hackfleisch zubereiten (Lamm- oder Schweine-/Rindfleisch gemischt). Die Garzeit verringert sich dann um ca. 10 Minuten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

pro Person ca.: 690 kcal; E 59 g, F 14 g, KH 74 g

11.3 Crostata mit Garnelen und Lachs

500 g Mürbeteig	1/2 Glas trockener Weißwein
120 g geschälte Garnelenschwänze	einige Tropfen Worcester Sauce
120 g frischer Lachs	Mehl
350 g Räucherlachs in Scheiben	Butter
100 g Zucchini	Salz
100 g Knollensellerie	Pfeffer
300 g Sahne	

1. In einem Topf Wasser und den Wein aufkochen, frischen Lachs und Garnelen pochieren. Fisch abtropfen lassen, einige Garnelen beiseite stellen und den Rest mit dem Lachs pürieren, Sahne nach und nach zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Worcester Sauce würzen.

11.4 Fusilli mit Mascarpone-Gemüse und Rindfleischstreifen *Fusilli con verdure al mascarpone e strisce*

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten und bemehlen. Mürbeteig ausrollen und Boden und Seiten der Form mit Teig auskleiden. Teig mit Alufolie abdecken und eine Schicht getrocknete Hülsenfrüchte einfüllen. Im Ofen 20 Minuten blindbacken.

3. Inzwischen Zucchini und Knollensellerie putzen. Beide Gemüse in kochendem Salzwasser zehn Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen, dann Zucchini in runde Scheiben schneiden, ebenso den Sellerie.

4. Tortenboden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Alufolie entfernen und Teig etwas abkühlen lassen. Fischmousse auf den Teig geben und mit den Sellerie- und Zucchinischeiben bedecken.

5. Mit den Lachsscheiben und den beiseite gestellten Garnelenschwänzen dekorieren. Sofort servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Vorbereitung: 40 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

11.4 Fusilli mit Mascarpone-Gemüse und Rindfleischstreifen *Fusilli con verdure al mascarpone e strisce di manzo*

400 g Knollensellerie

400 g Karotten

4 Salbeiblätter

4 EL natives Olivenöl extra

1 Rote Zwiebel, geschält, gewürfelt

1 EL Honig

100 ml Gemüsefond

400 g Fusilli

500 g Rinderfilet

1/2 TL Chilipulver

250 g Mascarpone

1 EL Bio-Zitronensaft

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Sellerie und Karotten schälen. Sellerie in etwa 2 cm große Würfel, die Karotten in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salbei waschen, trocken tupfen und fein hacken.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Sellerie und Karotten zugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und den Gemüsefond zugeben. Gemüse bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten.

Inzwischen die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rindfleischstreifen darin 5-7 Minuten scharf anbraten. Anschließend mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Mascarpone in das Gemüse rühren und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 2/3 des Salbeis zugeben. Die Fusilli mit der Gemüsesoße und den Rindfleischstreifen auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Salbei bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.5 Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne

100 g Weizen, fein gemahlen	<i>Soße:</i>
150 ml Milch	120 g saure Sahne
Meersalz	100 g Joghurt
Muskatnuss	2 TL mittelscharfer Senf
1/2 TL Curry	1 EL Zitronensaft
1 Ei	1 TL Honig
150 g Möhren	Meersalz
100 g Knollensellerie	Pfeffer
100 g Lauch	4 EL gehackte Bärlauchblätter
30 g Zwiebeln	(od. Schnittlauch, Rucola od. 2 Knoblauch-
ungehärtetes Kokos- oder Palmfett	zehen)

Weizenvollkornmehl mit Milch, Meersalz., Muskatnuss, Curry und Ei verrühren und ca. 30 Min. quellen lassen.

Möhren und Sellerie fein reiben, Lauch in sehr feine Streifen schneiden, Zwiebeln sehr fein würfeln. Gemüse in den Teig mischen.

Teig auf das gefettete, heiße Waffeleisen streichen und Waffeln backen.

Die Soßenzutaten miteinander verrühren, abschmecken und zu den Waffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.6 Klassische Lasagne

3 Zwiebeln	480 g geschälte Tomaten (Dose)
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
100 g Knollensellerie	50 g Butter
100 g Möhren	50 g Mehl
1 Fenchelknolle	700 ml Milch
3 EL Rapsöl	Frisch geriebene Muskatnuss
500 g gemischtes Hackfleisch	3 Stiele glatte Petersilie
1 EL Tomatenmark	3 Stiele Basilikum
1 EL Zucker	2 Stiele Majoran
100 ml Rotwein	12 Lasagneplatten
1 Lorbeerblatt	150 g geriebener Emmentaler
200 ml Fleischbrühe	

Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie und Möhren schälen. Sellerie in Würfel, Möhren in Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhren und Fenchel darin andünsten. Hackfleisch zugeben und rundherum braun anbraten. Tomatenmark und Zucker zufügen und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen. Lorbeerblatt, Fleischbrühe

und Tomaten samt Saft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Offen etwa 40 Min. kochen lassen.

Inzwischen die Butter in einem Topf erhitzen. Mehl unter Rühren leicht anschwitzen. Milch zugeben und 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken, in die Bolognesesoße rühren. Das Lorbeerblatt entfernen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Boden einer eckigen Auflaufform (etwa 20 - 28 cm) mit etwas Béchamel bestreichen. 3 Lasagneplatten darauflegen, mit je etwas Bolognesesoße und Béchamel bedecken. So aufschichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, dabei mit Nudelplatten und Béchamel abschließen. Mit dem Käse bestreuen. Mittig im heißen Ofen 30-40 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.7 Klassische Lasagne - Lasagne alla bolognese

1 Zwiebel	100 ml Fleischbrühe
1 Knoblauchzehe	1 Dos. Gehackte Tomaten (850 g)
200 g Karotten	2 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
150 g Knollensellerie	3 EL Mehl
3 Stiele Thymian	500 ml Milch
4 Stiele Oregano	Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
2 EL natives Olivenöl extra	12 Lasagneplatten
500 g Gemischtes Hackfleisch	150 g Geriebener Mozzarella
1 EL Tomatenmark	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 TL Zucker	
50 ml Rotwein	

Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Knollensellerie schälen und fein würfeln. Thymian und Oregano waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze krümelig anbraten. Das Gemüse dazugeben und alles 10 Minuten braten. Tomatenmark, Zucker und Kräuter dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen, dann Fleischbrühe und gehackte Tomaten dazugeben. 15 Minuten einkochen lassen, salzen und pfeffern.

Inzwischen Butter in einem Topf erhitzen. Mehl kurz darin anschwitzen. Unter Rühren nach und nach die Milch dazugießen und die Soße aufkochen lassen. 5 Minuten köcheln lassen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Etwas Béchamelsoße in die Auflaufform geben, 3 Lasagneplatten darauflegen. Etwas Bolognesesoße daraufgeben und wieder mit Béchamelsoße bedecken. Mit 3 weiteren Lasagneplatten belegen und mit den übrigen Zutaten ebenso verfahren. Mit 3 Lasagneplatten und übriger Béchamelsoße abschließen. Mozzarella daraufstreuen und die

Lasagne 40-50 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Kurz ruhen lassen, dann servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.8 KROSSE SCAMPINUDELN MIT GEWÜRZSAUCE

Sauce:

1 Schalotte
 1 klein. Karotte
 100 g Knollensellerie
 2 EL Olivenöl
 1/2 TL Tomatenmark
 4 cl Cognac
 6 cl Madeira
 3/4 l Krabbenjus
 1 Msp. Curry
 2 Knoblauchzehen, halbiert und angedrückt
 2 EL frische Estragonblätter, grob geschnitten
 1 Streifen unbehandelte Orangenschale, heiß abgewaschen
 60 g kalte Butterstückchen
 6 Safranfäden
 feines Meersalz
 Cayennepfeffer
 3 EL geschlagene Sahne

Nudelteig:

500 g feiner Hartweizengrieß
 4-5 Eier und etwas Mehl zum Ausrollen

Scampi:

16 frische Scampi
 3 l Sud
 (aus
 1 unbehandelten, blanchierten Orange,
 30 g grobes Meersalz und
 20 g Fenchelsaat)
 1 Karotte
 120 g Knollensellerie
 20 g Butter
 feines Meersalz
 200 g Nudelteig
 Mehl zum Bestäuben

zur Fertigstellung:

50 g gesalzene Butter, flüssig
 (ersatzweise ungesalzene Butter mit einer Prise Salz)

Sauce: Schalotte, Karotte und Knollensellerie schälen, ganz fein schneiden und in einem Topf im Olivenöl einige Minuten anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen, kurz mitrösten lassen und mit Cognac und Madeira ablöschen, flambieren und vollkommen einkochen lassen. Mit Krabbenjus aufgießen. Curry, Knoblauch, Estragon und Orangenschale hinzufügen, die Sauce auf ein Drittel einkochen lassen und durch ein Sieb passieren, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Butter mit einem Stabmixer in die Sauce mixen, Safranfäden einlegen und die Sauce mit Salz und Cayenne abschmecken.

Nudeln: Für den Teig den Hartweizengrieß und vier Eier in der Küchenmaschine mit Knetaufsatz zu einem relativ harten Teig verarbeiten. Falls der Teig zu trocken ist, noch ein Eigelb oder evtl. das ganze Ei dazugeben. Im Kühlschrank in Folie gewickelt, am besten über Nacht ruhen lassen.

Scampi: Sud zum Kochen bringen. Scampis in den Sud legen und in 2 bis 3 Minuten halb gar kochen. Aus dem Sud heben und abkühlen lassen. Die Scampischwänze der Länge nach mit einem stabilen Küchenmesser halbieren. Das Fleisch herausheben und den

Darm entfernen. In mundgerechte Stücke schneiden. Karotte und Sellerie schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen und anschließend in möglichst kleine Würfel schneiden. Würfel in einem kleinem Topf bei milder Hitze in der Butter mit 1 EL Wasser in 3 - 4 Minuten bissfest garen. Leicht salzen.

Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben. Den Nudelteig vierteln und die Teigstücke nacheinander mit Hilfe einer Nudelmaschine zu möglichst dünnen Teigbahnen (15 cm Breite x 35 cm Länge) ausrollen, dafür die Nudelbahnen mehrmals durch die letzte Stufe der Maschine durchlaufen lassen. Die Nudeln in reichlich siedendem Salzwasser 1 - 2 Minuten kochen, in kaltem Salzwasser abschrecken, abgießen und nebeneinander auf einem Küchentuch ausbreiten. Die Oberfläche trockentupfen.

Fertigstellung: Backofen auf 220°C vorheizen. Die Scampistückchen mit den Gemüseswürfeln mischen und jeweils ein Viertel der Masse im unteren Drittel entlang einer Nudellängsseite verteilen. Den unteren Rand über die Füllung schlagen, die Nudelblätter wie einen Strudel aufrollen, aber am Schluss einen Rand von 2 cm lassen. Die Nudelrolle zu einer Schnecke zusammenrollen. Die Nudeln mit dem Rand nach oben, locker nebeneinander in eine leicht gebutterte Auflaufform setzen und rundherum, vor allem den Rand, mit der Butter einpinseln. Die Nudeln im vorgeheizten Backofen in 6 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die restlichen Scampis in etwas Olivenöl von beiden Seiten sanft anbraten und leicht salzen. Die Sauce erwärmen, nochmals schaumig aufschlagen, die Sahne unterheben und in vorgewärmte tiefe Teller aufteilen. Jeweils eine Nudel mit Hilfe einer Palette aus der Form heben und auf die Sauce setzen. Gebratene Scampis neben eine krosse Nudel setzen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

11.9 Lasagne

1 Zwiebel	etwas Salz
1 Möhre	etwas Rosenpaprika
1 Knoblauchzehe	4 EL Butter
100 g Knollensellerie	4 EL Mehl
50 g durchwachsener Speck	1/2 l Milch
2 EL Olivenöl	1 Msp. Muskat
500 g Hackfleisch	1/2 l Rinderbrühe
100 ml Weißwein	250 g grüne Lasagneblätter (-ohne Vorkochen')
2 EL Tomatenmark	100 g frisch geriebener Parmesan
1 TL gerebelter Oregano	
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Zwiebel, Knoblauchzehe, Sellerie, Möhre sehr fein würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

1 El Olivenöl erhitzen und die Speckwürfel knusprig braten sowie das Gemüse anbraten.

Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Wein angießen und mit Tomatenmark, Oregano, Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Butter in Topf zerlassen. Das Mehl anschwitzen und unter Rühren Milch und Brühe dazugießen. Aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Auflaufform (etwa 30 cm lang) mit Olivenöl einfetten und den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C; Gas Stufe 3) vorheizen. Den Boden der Form mit etwas Béchamelsauce bedecken. Eine Schicht Lasagneblätter darauf legen. Auf diese einen Teil der Hackfleischmasse schichten und mit etwas Parmesan bestreuen. Dann wieder mit der Béchamelsauce beginnen.

Den Abschluss bildet eine Schicht Béchamelsauce mit Parmesan. Die Lasagne auf mittlerer Schiene etwa 45 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Backzeit: 45 Min.

11.10 Lasagne alla Poletto mit gemischten Pilzen

Tomatensugo: (ca. 1 Liter)

800 g reife Tomaten

1 groß. Dose geschälte Tomaten (850 ml)

1 Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl, ca.

Fleur de Sel

1 TL Zucker

1 -2 Stiele Basilikum

Pfeffer aus der Mühle

Bolognese:

500 g Hackfleisch (z.B. vom Rind)

1 Stück Schinkenschwarte

75 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

50 g Möhren

50 g Fenchel

50 g Knollensellerie

1 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

1 Zweig Salbei

1 Lorbeerblatt

125 g Dosentomaten

1/8 l Rotwein

50 ml roter Portwein

1/2 EL Mostarda di frutta (Senffrüchte)

1/2 EL Alter Aceto balsamico

25 g Butter

Salz

schwarzer Pfeffer

Für die Lasagneblätter:

150 g Hartweizengrieß

75 g Mehl

2 Eier

Salz

Hartweizengrieß zum Bestreuen

grobes Meersalz

Für die Béchamelsauce:

50 g Butter

50 g Mehl

1/2 l Milch

50 g geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

Für die Füllung:

100 g Steinchampignons	1 EL Thymian (fein geschnitten)
100 g Pfifferlinge	Salz
100 g Kräuterseitlinge	Pfeffer aus der Mühle
100 g Steinpilze	1 EL Polettos Pilzgewürz (Mischung aus Wacholderbeeren, Koriandersaat, Pfeffer, Liebstöckel, Piment, Petersilie, Macis, Zimt)
100 g Chanterelle Pilze (man kann auch 500 g Pilze einer einzigen Sorte verwenden)	1/4 l Tomatensugo (siehe Rezept)
2 Schalotten	1/4 l Bolognese (siehe Rezept)
1/2 Knoblauchzehe	150 g geriebener Parmesan
2 EL Butter	

Tomatensugo: Die frischen Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Dosentomaten in ein Sieb abgießen und dabei den Saft auffangen, die Stielansätze von den Dosentomaten entfernen. Frische Tomaten und Dosentomaten in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel in Würfel, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides im Olivenöl in einem Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Nach Belieben 1 zerkleinerten getrockneten Peperoncino dazugeben, mit wenig Fleur de Sel und Zucker würzen und leicht karamellisieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln.

Die frischen und die Dosentomaten samt Saft in den Topf geben und unterrühren. Das Basilikum hinzufügen und die Tomaten offen 1/2 bis 1 Stunde köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Basilikum entfernen. Die eingekochten Tomaten durch die Flotte Lotte (mittlere Lochscheibe) drehen oder durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen (nicht mit dem Stabmixer pürieren, die Kerne schmecken bitter). Den Sugo nochmals aufkochen lassen, mit Fleur de Sel, Pfeffer und, falls nötig, Zucker abschmecken. Im Einmachglas aufbewahrt hält sich der Sugo etwa 1 Jahr.

Bolognese: Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse küchenfertig vorbereiten und ebenfalls würfeln.

Einen Topf erwärmen, das Olivenöl zugießen und das Hackfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten; mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schinkenschwarte dazugeben und etwas auslassen. Das Gemüse darin anbraten, salzen und pfeffern.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Tomaten bei Bedarf entkernen. Tomaten und Kräuter in den Topf geben und mit Rot- und Portwein ablöschen. Mit einem Holzlöffel gut umrühren und dabei die Tomaten zerkleinern. Die Sauce bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Std. köcheln lassen; bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

Die Kräuter herausnehmen, den Sugo mit Mostarda di frutta, Aceto balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Lasagneblätter: Den Grieß und das Mehl mischen, auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier in die Mulde geben und 1 Prise Salz hinzufügen. Die Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Nudelteig herausnehmen und halbieren. Den Teig mit Grieß bestreuen und mithilfe der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Nudelbahnen in ca. 10 mal 20 cm große

Bahnen schneiden und in Salzwasser kurz kochen lassen, bis die Pasta oben schwimmt. Danach in Eiswasser abschrecken.

Für die Lasagneblätter den Nudelteig, wie auf oben beschrieben zubereiten.

Den Nudelteig mit Grieß bestreuen, mit Hilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen und Lasagneblätter in der Größe der ofenfesten Form ausschneiden. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, mit Meersalz würzen und die Nudeln darin 'al dente' garen. Die Lasagneblätter mit dem Schaumlöffel einzeln herausheben und kalt abschrecken.

Für die Béchamelsauce die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und das Mehl dazu-sieben, dabei mit dem Kochlöffel ständig rühren. Die Milch unter Rühren nach und nach dazugießen, die Sauce aufkochen und mindestens 4 bis 5 Minuten weiterköcheln lassen. Den Parmesan hinzufügen und die Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Füllung die Pilze putzen, trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz braten. Den Thymian hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und dem Pilzgewürz abschmecken. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Eine ofenfeste Form mit der restlichen Butter einfetten und abwechselnd Lasagneblätter, Bolognese, Tomatensugo, Pilze und Béchamelsauce hineinschichten. Mit einer Schicht Béchamelsauce abschließen, nach Belieben einige Pilzscheiben darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Die Lasagne im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

11.11 Linsen mit Spätzle und Würstchen

350 g Linsen	3 EL Olivenöl
800 g Spätzle (siehe Grundrezept)	1 l Fleischbrühe
2 Möhren	Salz, Pfeffer
1/4 Knollensellerie	1 gestr. TL Cayennepfeffer
1 groß. Zwiebel	2 Paar Debrecziner oder Wiener Würstchen
2 Knoblauchzehen	2 EL gehackte Petersilie
100 g durchwachsener Räucherspeck	2 EL Essig

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Spätzle nach Grundrezept zubereiten, kalt abschrecken.

Möhren und Sellerie waschen, schälen, würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden. Speck würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Speck darin anbraten.

Linsen in ein Sieb abgießen, in den Topf geben, kurz weiterbraten. Hitze reduzieren. Mit Brühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen, zugedeckt ca. 45 Min. weiterköcheln, bis die Linsen weich sind.

Würstchen erwärmen. Linsen abschmecken, Petersilie und Essig zufügen, verrühren. Spätzle dazugeben, erwärmen. Würstchen in Scheiben teilen, mit den Spätzle und Linsen servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Garen ca. 55 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

Einweichzeit ca. 8 Std.

pro Person ca.: 710 kcal; E 41 g, F 33 g, KH 62 g

11.12 Maultaschen mit Spinat und Hacksoße

200 g TK-Blattspinat	1 EL Öl
60 g gekochter Schinken	1 Knoblauchzehe
Salz	100 g Knollensellerie
Pfeffer	1 Möhre
250 g frischer Nudelteig (aus dem Kühlregal)	100 g Porree
1 Eiweiß	1 EL Tomatenmark
300 g Rinderhack	250 ml Fleischbrühe (instant)

Spinat auftauen, ausdrücken, hacken. Schinken würfeln, zufügen, salzen, pfeffern. Teig dünn ausrollen, Kreise (0 8 cm) ausstechen. Füllung auf eine Hälfte der Kreise geben, Ränder mit Eiweiß bepinseln, zusammenklappen, mit einer Gabel festdrücken. Hack im Öl anbraten, Knoblauch abziehen, dazupressen. Gemüse waschen, putzen bzw. schälen, würfeln, mit Mark zufügen. Mit Brühe ablöschen, 10 Min. köcheln. Abschmecken. Maultaschen in kochendem Salzwasser ca. 12 Min. garen. Herausheben, mit Soße anrichten

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Garen ca. 12 Min.

pro Person: 440 kcal; E 33 g, F 25 g, KH 58 g

11.13 Nudelauflauf Italienisch mit Sauce Bolognese

250 g Nudeln (z. B. Penne)	250 g Rinderhackfleisch
Salz	Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
100 g Möhren,	200 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Knollensellerie	100 ml Rotwein
1 Zwiebel, mittelgroße	1 Fleischtomate (ca. 200 g)
1 Knoblauchzehe	250 g Mozzarella

1 Bd. Basilikum (ca. 75 g)	3 Eier
Fett für die Form	150 g Crème fraîche
100 g Parmesankäse	

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit 1 EL Olivenöl vermischen. Möhren und Sellerie putzen, waschen, fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. 3 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Gemüse darin unter Rühren 5 Minuten dünsten. Hackfleisch zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Tomatenmark, Brühe und Wein einrühren, 10-12 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tomate waschen und trockenreiben. Mozzarella abtropfen lassen. Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trockentupfen, die Blättchen abzupfen. Eine feuerfeste Form (2,5 l Inhalt) einfetten. Jeweils die Hälfte Nudeln, Fleischsoße, Mozzarella einschichten. Basilikum und Tomate darüber verteilen. Restliche Nudeln, Soße und Mozzarella daraufgeben. Parmesankäse reiben. Für den Guß Eier, Crème fraîche und Parmesankäse verquirlen, mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Gleichmäßig über dem Auflauf verteilen, Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 45 Minuten backen, nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.14 Nudeln mit Mascarpone-Gemüse und Rindfleischstreifen

400 g Knollensellerie	100 ml Gemüsebrühe
400 g Möhren	400 g Spiralnudeln
1 rote Zwiebel	500 g Rinderfilet
4 Salbeiblätter	1/2 TL Chilipulver
4 EL Olivenöl	250 g Mascarpone
Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft
1 EL Honig	

Sellerie und Möhren schälen. Sellerie in etwa 2 cm große Würfel, die Möhren in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Salbeiblättchen waschen, trocken tupfen und fein hacken.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Sellerie und Möhren zugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und die Gemüsebrühe zugeben. Gemüse bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Min. dünsten.

Inzwischen die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rindfleischstreifen darin 5-7 Min. scharf anbraten. Dann mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Mascarpone in das Gemüse rühren und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 3/4 des Salbeis zugeben. Die Nudeln mit der Gemüesoße und den

Rindfleischstreifen auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Salbei bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.15 Pappardelle mit Hähnchen-Bolognese Pappardelle con ragù di pollo

3 Karotten	1 TL Zucker
150 g Knollensellerie	1/2 TL Rosenscharfes Paprikapulver
2 Zwiebeln	150 ml Hühnerfond
2 Knoblauchzehen	1/2 Bd. Basilikum
1 kg Tomaten	400 g Pappardelle
1 Gegartes Brathähnchen	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL natives Olivenöl extra	
1 EL Tomatenmark	

Karotten und Sellerie schälen und fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Vom Brathähnchen die Haut entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen. Fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Karotten und Sellerie dazugeben und ebenfalls andünsten. Tomatenmark, Zucker und Paprikapulver zugeben und mitbraten. Tomaten und Hühnerfond zugeben und alles 5-8 Minuten einköcheln lassen.

Die Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Hähnchenfleisch zum Gemüse in die Pfanne geben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Die Hähnchen-Bolognese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pappardelle abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Mit Basilikum garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.16 Pappardelle mit Kaninchen

4 Kaninchenkeulen (à ca. 250 g)	Cayennepfeffer
1 Zwiebel	1 EL Öl
1 Knoblauchzehe	1 EL Wermut
100 g Knollensellerie	500 ml Geflügelbrühe
1 Möhre	1 Lorbeerblatt
50 g getr. Aprikosen	400 g Pappardelle
150 ml Weißwein	Salz
1 TL gem. Piment	80 ml Sahne
1 TL Wacholderbeeren	1 TL Speisestärke
1 TL Zimt	20 g Butter
1 Bio-Zitrone, abger. Schale von	

Knochen auslösen, Kaninchenfleisch würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen, Sellerie, Möhre schälen, alles würfeln. Aprikosen zerkleinern, mit 5 EL Wein ca. 2 Min. köcheln. Fleisch würzen, im Öl anbraten. Gemüse, Aprikosen dazugeben, mitdünsten. Mit übrigem Wein, Wermut ablöschen, einkochen. Brühe angießen, ca. 60 Min. schmoren. Lorbeer zufügen, weitere 30 Min. schmoren.

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Fleischsud abgießen, auf 2/3 einkochen, Sahne unterrühren. Mit in Wasser aufgelöster Stärke binden, ca. 2 Min. köcheln. Butter unterrühren, würzen. Fleisch, Gemüse ohne Lorbeer in die Soße geben. Nudeln abgießen, mit Ragout und evtl. Kräutern anrichten.

Bem.: Schmeckt natürlich auch zu Reis vorzüglich.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 45 Min.

Garen ca. 110 Min.

Pro Pers. ca.: 945 kcal; E 77 g, F 30 g, KH 81 g

11.17 Pappardelle mit Kaninchenragout in Aprikosensauce

Für das Ragout:

4 Kaninchenkeulen (à ca. 250 g; küchenfertig)

1 klein. Zwiebel

1/2 Karotte

100 g Knollensellerie

1-2 TL Pimentkörner

1 TL Zimtrindensplitter

1 EL schwarze Pfefferkörner

1-2 TL Wacholderbeeren

50 g getrocknete Aprikosen

150 ml trockener Weißwein

1 EL Öl

2 cl Weinbrand

1 EL Noilly Prat (franz. Wermut)

500 ml Geflügelbrühe

1 klein. Lorbeerblatt

80 g Sahne

1 TL Speisestärke

20 g kalte Butter

1 Scheib. Knoblauch

1 Streifen unbehandelte Zitronenschale

Salz

Cayennepfeffer

einige Spritzer Zitronensaft

Für die Nudeln:

350 g Pappardelle

Salz

Außerdem:

1 EL Petersilienblätter (frisch geschnitten)

Für das Ragout das Kaninchenfleisch von den Knochen lösen und das Fleisch in die einzelnen Muskelpartien teilen. Die Fleischstücke je nach Größe ein- bis zweimal quer durchschneiden. Die Zwiebel, die Karotte und den Knollensellerie schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Piment, Zimt, Pfeffer und Wacholderbeeren in eine Gewürzmühle füllen. Die Aprikosen je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem Topf in 5 EL Weißwein 2 Minuten köcheln lassen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kaninchenstücke darin bei mittlerer Hitze rundher-

11.18 Pappardelle mit Mandelpesto-Rinderragout und Feigen Pappardelle con radùdi manzo e pesto di ma

um hell anbraten. Die Gemüsewürfel hinzufügen und mit andünsten. Den Weinbrand, den restlichen Weißwein und den Wermut dazugießen und fast vollständig einköcheln lassen. Mit der Brühe auffüllen und zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt 1 Stunde ziehen lassen. Nach 30 Minuten Garzeit das Lorbeerblatt dazugeben.

Den Garsud durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Lorbeerblatt entfernen. Gemüse und Fleisch beiseite stellen. Den Sud um ein Drittel einköcheln lassen und die Sahne unterrühren. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, unter die Sauce mischen und bei milder Hitze 2 Minuten köcheln lassen.

Die Butter mit dem Stabmixer unter die Sauce rühren. Aprikosen, Knoblauch und Zitronenschale hineingeben und die Sauce mit Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, der Mischung aus der Gewürzmühle und dem Zitronensaft würzen.

Die Sauce knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen, ganze Gewürze wieder entfernen. Fleisch und Gemüse wieder in die Sauce geben und warm halten.

Für die Nudeln die Pappardelle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser sehr bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln wieder in den Topf geben.

Das Kaninchenfleisch, das Gemüse und die Aprikosensauce zu den Pappardelle in den Topf geben und alles erhitzen. Die Pappardelle mit dem Kaninchenragout und der Sauce auf vorgewärmte Pastateller verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

Alfons Schuhbeck: Dieses Ragout bereite ich auch gerne mit Hähnchenkeulen zu. Die Garzeit verringert sich dann auf etwa 45 Minuten.

Mengenangabe: 4 Personen

11.18 Pappardelle mit Mandelpesto-Rinderragout und Feigen Pappardelle con radùdi manzo e pesto di mandorle e fichi

200 g Karotten	100 g frisch geriebener Parmesan
400 g Knollensellerie	etwas frisch geriebene Muskatnuss
2 groß. Zwiebeln	150 g Mandelblättchen
1.2 kg Rindergulasch	1 Scheib. Weißbrot
6 EL Butter	1 Bd. Basilikum
4 EL Tomatenmark	1 Bd. Petersilie
750 ml trockener Rotwein	1 Knoblauchzehe
2 EL getrockneter Oregano	30 g getrocknete Feigen
4 Lorbeerblätter	80 ml natives Olivenöl extra, ca.
1/2 TL Chiliflocken	2 frische Feigen
10 g Zartbitterschokolade	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
300 g Pappardelle	
3 EL Mehl	
150 ml Gemüsebrühe	
200 ml Milch	

Für das Rinderragout am Vorabend Karotten, Sellerie und Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch in 2 EL Butter ca. 10 Minuten scharf anbraten,

dann aus dem Topf nehmen. Im selben Topf das Gemüse mit 1 EL Butter 4-5 Minuten anbraten, dann das Tomatenmark dazugeben und 1 weitere Minute mitbraten.

Das Fleisch hineingeben und alles mit Rotwein auffüllen. Die Gewürze dazugeben, alles aufkochen und ca. 2 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und über Nacht durchziehen lassen. Am nächsten Tag etwa 3 Stunden vor der gewünschten Servierzeit erneut aufkochen, die Schokolade unterrühren und das Ragout bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen.

Etwa 30 Minuten vor dem Servieren die Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die übrige Butter in einem kleinen Topf schmelzen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Diese unter Rühren mit Brühe und Milch ablöschen. Soße 10 Minuten sanft unter Rühren kochen lassen, dann 30 g Parmesan einrühren und die Soße kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei kleiner Hitze warm halten.

Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie beginnen zu duften. Das Weißbrot mit den Mandeln in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen. Die getrockneten Feigen hacken. Kräuter, Knoblauch und Feigen mit dem restlichen Parmesan und Öl zum Rest in die Küchenmaschine geben und alles auf höchster Stufe zu einem Pesto verarbeiten. Sollte es zu fest sein, kann es mit ein wenig Nudelwasser oder Öl gestreckt werden.

Die Pappardelle abgießen. Die Lorbeerblätter aus dem Ragout entfernen, 2/3 des Pestos einrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Feigen waschen und vierteln. Die Parmesansoße mit dem Stabmixer aufschlagen. Die Pappardelle auf Teller verteilen und das Pesto-Ragout daraufgeben. Alles mit der Parmesansoße und dem übrigen Pesto beträufeln. Mit den Feigen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 3 Std. zzgl. 12 Std. Ruhezeit

11.19 Spaghetti mit Gemüse

300 g Knollensellerie	Salz
200 g Möhren	4 EL Pflanzencreme
200 g Kohlrabi	150 ml 'Cremefine zum Kochen'
1 Zwiebel	100 ml Gemüse-Kraftbouillon
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 Bd. glatte Petersilie	100 g geriebener Pecorino (ital. Hartkäse)
250 g Spaghetti	

Knollensellerie schälen, waschen, Möhren und Kohlrabi abbrausen, schälen. Das Gemüse in dünne Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in Streifen und den Knoblauch in Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und bis auf einige Blättchen zum Garnieren fein hacken. Die Nudeln in reichlich kochendem

Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Mit 'Cremefine', Bouillon ablöschen, ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der gehackten Petersilie unterziehen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Mit Gemüse mischen, auf Tellern anrichten und mit Pecorino, übriger gehackter Petersilie bestreuen. Mit restlichen Kräuter-blättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 480 kcal; E 20 g, F 22 g, KH 50 g

11.20 Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

2 Möhren	2 EL Tomatenmark
1/2 Kohlrabi	150 ml Brühe
100 g Knollensellerie	Salz
1 Stange Porree	Pfeffer
3 Fleischtomaten	400 g Spaghetti
1 Schalotte	1 EL ital. Kräuter (TK)
1 EL Olivenöl	

Möhren, Kohlrabi, Sellerie waschen, putzen, schälen und fein würfeln. Porree abrausen, putzen, in feine Ringe teilen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob zerkleinern. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden.

Schalotte im Öl andünsten. Bis auf die Tomaten das Gemüse dazugeben, ca. 5 Min. garen. Tomaten, -mark, Brühe zufügen. Alles würzen, bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

Nudeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen. Kräuter unter die Soße ziehen. Spaghetti mit der Bolognese anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 420 kcal

11.21 Spaghetti mit Gemüsebolognese

1 mittl. Möhre	1 Bd. Glatte Petersilie
75 g Knollensellerie	500 g Spaghetti
25 g Petersilienwurzel; ca.	150 g Mais
200 g Blumenkohl	1 EL Butter
200 g Brokkoli	1 EL Rapsöl

1 Lorbeerblatt	Parmesan (optional)
400-450 g Gestückelte Tomaten	Salz
300 ml Gemüsebrühe (Instant)	

1. Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden (Kantenlänge etwa 1 cm), Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen grob hacken.

2. Spaghetti in 4 bis 5 l Wasser mit 1 EL Salz bissfest kochen. Das Gemüse - bis auf Mais und Brokkoli - mit je 1 EL Rapsöl und Butter und dem Lorbeerblatt in einer großen Pfanne 3 bis 5 Minuten anrösten. Mit den gehackten Tomaten und der Brühe bei mäßiger Hitze und halb aufgelegtem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen. Brokkoliröschen und Mais in die Tomatensauce geben, 2 bis 3 Minuten mitkochen, abschmecken, Petersilie unterrühren.

3. Die Nudeln abgießen, noch tropfnass auf die Teller verteilen. Jeder mischt nach Wunsch die Gemüsebolognese unter die Nudeln und reibt Parmesan darüber.

Tipp: Geben Sie kein Öl zu Nudeln, die Sie gleich essen wollen. Zwar kleben sie mit Öl nicht, aber die Sauce haftet auch nicht. Falls die Nudeln doch eine kurze Zeit stehen müssen, mischen Sie vorab ein paar Esslöffel Sauce unter die abgetropfte Pasta.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.22 Spaghetti mit Puten-Bolognese

2 Knoblauchzehen	2 EL Tomatenmark
2 Schalotten	150 ml Geflügelbrühe
20 g frischer Ingwer	50 ml helle Sojasoße
1 Chilischote	250 ml passierte Tomaten
130 g Staudensellerie	250 g Spaghetti
130 g Knollensellerie	Salz
4-5 Stiele Koriander	2 Tomaten
2 EL Olivenöl	Pfeffer
500 g Putenhackfleisch	Zucker

Knoblauch und Schalotten schälen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Beide Selleriesorten putzen, schälen und würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

Öl erhitzen, Putenhackfleisch, Sellerie- und Schalottenwürfel, Knoblauch, Chili und Ingwer darin anbraten. Tomatenmark zufügen, 3-5 Min. anrösten. Mit Geflügelbrühe, Sojasoße und den passierten Tomaten ablöschen. Koriander dazugeben. Die Soße offen etwa 20 Min. kochen.

Etwa 10 Min. vor Ende der Soßen-Garzeit die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln,

entkernen, würfeln, in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen, mit der Soße anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.23 Spinatknödel mit Taleggio und Pilzrahmragout

Spinatknödel und Schmelzgemüse

350 g Blattspinat
 Salz
 2 Bio-Eier (Kl. M)
 300 g altbackenes Weißbrot
 80 g Schalotten
 60 g Butter
 150 ml Milch
 1-2 EL Semmelbrösel
 20 g italienischer Hartkäse (fein gerieben)
 Pfeffer
 Muskat
 70 g Möhren
 60 g Knollensellerie
 1/2 Stange Lauch (ca. 100 g)
 120 g Taleggio

Pilzrahmragout

10 g kleine getrocknete Morcheln
 200 g kleine Kräuterseitlinge
 200 g braune Champignons
 60 g mehligkochende Kartoffeln
 50 g Schalotten
 10 g Butter
 100 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
 100 ml Weißwein
 250 ml Schlagsahne
 Salz, Pfeffer
 1/2 Tl Dijon-Senf
 4 EL Öl

Außerdem:

Kaffeefiltertüte

Für die Spinatknödel den Spinat gründlich waschen, putzen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Spinat mit den Händen sehr gut ausdrücken, dann sehr fein schneiden. In einem Blitzhacker mit den Eiern fein mixen. Beiseitestellen.

Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten fein würfeln, in 20 g Butter glasig dünsten. Milch zugeben, lauwarm erwärmen, über das Brot gießen. Spinatpüree, Semmelbrösel und Hartkäse zugeben, alles gut vermischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 30 Minuten ziehen lassen.

Für das Schmelzgemüse Möhren und Sellerie schälen und in ca. 2 mm kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und das Weiße und Hellgrüne in ca. 2 mm kleine Würfel schneiden.

Für das Pilzragout Morcheln in 200 ml heißem Wasser 20 Minuten einweichen. Kräuterseitlinge und Champignons putzen, große Pilze halbieren. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln, mit den Kartoffeln in der Butter glasig dünsten. Mit Wermut und Weißwein ablöschen.

Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Morcheln gut ausdrücken. Morchelwasser durch eine Kaffeefiltertüte gießen (ergibt ca. 150 ml). Morcheln noch zwei- bis dreimal gründlich in kaltem Wasser waschen. Morchelwasser und Sahne zum Wermut geben, auf

400 ml einkochen lassen. Dann mit einem Schneidstab sehr fein pürieren, sodass die Sauce leicht gebunden wird. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und warm stellen.

Für die Spinatknödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Taleggio entrinden und in 8 gleich große Stücke schneiden. Mit angefeuchteten Händen aus der Knödelmasse 8 Knödel formen. In die Knödel jeweils eine tiefe Mulde drücken. Je 1 Stück Taleggio hineinlegen. Knödel verschließen, rund formen und in das kochende Salzwasser geben. Hitze reduzieren und die Knödel offen 20-25 Minuten gar ziehen lassen.

Die restliche Butter erhitzen. Möhren und Sellerie bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Nach 2 Minuten den Lauch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Warm stellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze bei starker Hitze 2-3 Minuten braten. Dann die Sauce zugeben, 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen lassen. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern mit dem Pilzragout anrichten. Schmelzgemüse über die Knödel geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Ziehzeit für die Knödel 30 Min.

Garzeit 20-30 Min.

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion ca.: 886 kcal / 3708 kJ; E 28 g, F 61 g, KH 51 g

11.24 Spinatmaultaschen mit Hackfleischsoße

200 g Mehl	1 Eiweiß
1 Ei	1 TL Butterschmalz
1 Eigelb	300 g Rinderhackfleisch
3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz	100 g Knollensellerie
1 Msp. Muskat	1 Möhre
200 g Blattspinat	100 g Porree
60 g gek. Schinken	1 EL Tomatenmark
Pfeffer	250 ml Fleischbrühe

Mehl mit Ei, Eigelb, 2 EL lauwarmem Wasser, 2 EL Öl, Salz und Muskat vermengen. Teig durchkneten, in Folie wickeln und ca. 60 Min. kühlen.

Spinat verlesen, waschen, grobe Stiele entfernen. Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und hacken. Schinken fein würfeln, unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Kreise (Ø 8 cm) ausstechen und mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Je etwas Füllung daraufsetzen. Zu Halbmonden übereinander schlagen, Ränder andrücken.

Butterschmalz erhitzen, das Hack darin krümelig braten. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Sellerie und Möhre abrausen, schälen, Porree waschen, putzen, alles würfeln

11.25 Tagliatelle mit Lamm-Gemüsebolognese Tagliatelle con sugo di agnello e verdure 197

und zum Fleisch geben. Tomatenmark einrühren, mitdünsten. Brühe angießen, salzen, pfeffern. Ca. 30 Min. garen, würzen.

Maultaschen in kochendem Salzwasser 10-15 Min. garen. Herausnehmen, in 1 EL heißem Öl schwenken. Mit der Soße und evtl. mit Salbei anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Min.

Kühlen ca. 60 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 630 kcal; E 33 g, F 25 g, KH 58 g

11.25 Tagliatelle mit Lamm-Gemüsebolognese Tagliatelle con sugo di agnello e verdure

2 Schalotten	1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	100 ml Rotwein
2 Karotten	1 Lorbeerblatt
200 g Knollensellerie	100 ml Lammfond
2 Stiele Thymian	400 g Tagliatelle
1 Zweig Rosmarin	1 Dos. Gehackte Tomaten (400 g)
2 EL natives Olivenöl extra	Etwas Frisch geriebener Parmesan
500 g Lammhackfleisch	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 TL Zucker	

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Sellerie ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten darin anbraten. Schalotten, Knoblauch, Gemüsewürfel und 2/3 der Kräuter zugeben und mitbraten. Salz, Pfeffer, Zucker und Tomatenmark unterrühren und alles mit Rotwein ablöschen. Lorbeerblatt und Lammfond zugeben und alles offen bei geringer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser al dente garen. 8 Minuten vor Ende der Garzeit der Bolognese die gehackten Tomaten zum Sugo zugeben und mitköcheln lassen.

Das Lorbeerblatt aus dem Sugo entfernen. Den Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Tagliatelle vermengen. Mit übrigen Kräutern und etwas geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.26 Vegetarische Gemüselasagne

100 g Knollensellerie	1 Kohlrabi
1 Zwiebel	4 Möhren
150 g Champignons	9 Lasagneplatten
2 EL Olivenöl	200 g Crème fraîche
800 g stückige Tomaten (Dose)	30 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer	

Knollensellerie und Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Champignons putzen und ebenfalls fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knollensellerie und Zwiebel zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Dann die Champignons zugeben und weitere 2 Min. dünsten. Alles mit stückigen Tomaten ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kohlrabi und Möhren schälen, längs in Scheiben (etwa 3 mm dick) schneiden. Kohlrabi und Möhren 2 Min. in etwas kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Etwas Gemüsesoße in eine Auflaufform geben. Dann Lasagneplatten, Gemüsesoße, Kohlrabi und Möhren darauf schichten, etwas Crème fraîche darauf träufeln. Übrige Zutaten auf diese Weise aufschichten, dabei mit Gemüsesoße abschließen.

Die Lasagne mit Parmesan bestreuen und etwa 40 Min. im vorgeheizten Ofen backen, bis die Lasagneplatten gar sind. Lasagne mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden.

Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11.27 Vegetarische Pfannkuchen-Lasagne

250 g Möhren	Salz, weißer Pfeffer
200 g Knollensellerie	175 g Mehl
1 mittelgroße Zwiebel	1 Bd. Schnittlauch
125 g Champignons	250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
2 EL Öl (z. B. Olivenöl)	1/2 Bd. Petersilie
1 Dos. (850 ml) Tomaten	2 EL (30 g) Butter/Margarine
2 Eier (Gr. M)	150 g mittelalter Gouda-Käse
1/4 l Milch	

Möhren und Sellerie schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen, ebenfalls fein würfeln. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Öl erhitzen. Möhren, Sellerie, Pilze und Zwiebel darin 3-5 Minuten dünsten. Tomaten mit der Flüssigkeit zufügen. Tomaten etwas zerkleinern. Alles ca. 20 Minuten dicklich einkochen lassen.

Eier, Milch und 1 Prise Salz verquirlen. Mehl unterrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Quark und Mineralwasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch unterheben. Gemüse abschmecken. Petersilie waschen, hacken und zum Schluss unter das Gemüse rühren. Fett portionsweise in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin 5 Pfannkuchen backen.

Käse reiben, 1 Pfannkuchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 1/4 Soße und 1/5 Käse daraufgeben. Pfannkuchen, Soße und Käse abwechselnd lasagneartig aufschichten. Mit einem Pfannkuchen und Käse abschließen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken. Quark-Dip dazureichen. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion: 420 kcal / 1760 kJ; E 24 g, F 21 g, KH 31 g

11.28 Vollkornnudeln mit Selleriestreifen

400 g Knollensellerie	125 ml Sahne
2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	Muskat
2 Knoblauchzehen	500 g Vollkornnudeln
2 EL Olivenöl	5 EL geriebener Parmesan
250 g passierte Tomaten	

Sellerie schälen, waschen, stifteln. Sonnenblumenöl erhitzen, Selleriestifte darin goldgelb braten, herausnehmen, beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anbraten, Tomaten zugeben, Knoblauch hineingeben und einmal aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. köcheln lassen. Sahne unterziehen, weitere 2 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Nudeln nach Packungsanleitung garen, abgießen, mit Soße anrichten. Mit Sellerie und Parmesan bestreut servieren. Dazu schmeckt Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 660 kcal; E 30 g, F 24 g, KH 80 g

12 Pasteten, Terrinen

12.1 Gemüseterrine mit Quark

200 g grüne Bohnen	2 EL Milch
200 g Möhren	1 EL Senf
200 g Knollensellerie	Salz, weißer Pfeffer
200 g Brokkoliröschen	1 EL Petersilie und
8 Blatt weiße Gelatine	1 EL Estragon, gehackt
400 g Magerquark	Estragonblättchen zum Garnieren

Bohnen waschen, putzen und halbieren. Möhren sowie Sellerie schälen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Das vorbereitete Gemüse getrennt in kochendem Salzwasser bissfest garen (Bohnen 8-10 Min., Möhren und Sellerie 5-6 Min., Brokkoliröschen ca. 3 Min.). Herausheben und sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit die intensive Farbe erhalten bleibt.

Die Gelatine in kaltem Wassereinweichen. Quark mit Milch glatt rühren. Senf, Salz, Pfeffer und die Kräuter unterrühren. Gelatine tropfnass in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen. In dünnem Strahl unter die Quarkmasse rühren. Das blanchierte Gemüse unterheben.

Eine Rehrücken- oder Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Die Enden großzügig überhängen lassen. Die Gemüsemasse einfüllen und mit der Folie bedecken. Mindestens 3 Std. in den Kühlschrank stellen, damit die Masse fest wird.

Zum Servieren die Terrine stürzen, von der Folie befreien und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Mit Estragon garniert servieren. Dazu evtl. Toastbrot reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 10 Min.

Kühlen ca. 3 Std.

pro Person: 120 kcal; E 16 g, F 1 g, KH 10 g

13 Salate

13.1 Apfel-Sellerie-Salat mit Joghurtdressing *Insalata di mela e sedano con salsa di yogurt*

300 g Knollensellerie	150 g Joghurt
400 g Äpfel	3 EL Apfelsaft
2 EL Bio-Limettensaft	1 EL natives Olivenöl extra
50 g Pistazienkerne	1 Prise Zucker
50 g Walnuskerne	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
50 g Feldsalat	

Den Sellerie schälen, waschen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Dann ebenfalls in sehr dünne Stifte schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln.

Pistazien und Walnüsse grob hacken. Feldsalat putzen, gründlich waschen und grob zerpfücken. Für das Dressing Joghurt, Apfelsaft und Öl verrühren und kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sellerie, Apfel, Pistazien und Walnüsse in einer Schüssel mischen, dann das Joghurtdressing dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Den Apfel-Sellerie-Salat mit dem Feldsalat garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.2 Bayerischer Brotsalat

1 Gemüsezwiebel	150 g Laugengebäck (Stange oder Brezel)
400 g Buttermilch	1 rotschaliger Apfel
50 g süßer Senf	125 g Knollensellerie
2 TL mittelscharfer Senf	4 Weißwürste (à ca. 80 g)
7 EL Öl	150 g Mehl
3 EL Apfelessig	2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL gehackter Majoran	Öl zum Frittieren
Salz, Pfeffer	150 g Feldsalat

Gemüsezwiebel schälen, in dicke Scheiben schneiden. Vorsichtig zu Ringen zerlegen. In einer Schüssel mit Buttermilch mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

Beide Senfsorten, 6 EL Öl, Essig, Majoran, Salz und Pfeffer verrühren. Laugengebäck in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem Blech mit Backpapier im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 6-8 Minuten rösten. In eine Schüssel

geben, abkühlen lassen.

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Sellerie schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfel- und Selleriewürfel darin unter Wenden ca. 5 Minuten sanft braten. Zu den Laugenwürfeln geben. Die Würste in der Zwischenzeit nach Packungsanweisung erhitzen.

Zwiebelringe gut abtropfen lassen. Mehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Zwiebelringe portionsweise darin wenden. Frittieröl auf ca. 175 °C erhitzen (wenn Sie einen Holzlöffelstiel ins Öl halten, sollten daran Bläschen aufsteigen) und die Zwiebelringe darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei ca. 90 °C warm stellen.

Feldsalat waschen und trocken schleudern. Würste aus der Hülle lösen und in Scheiben schneiden. Mit Laugen-Apfel-Mischung und ca. 2/3 Vinaigrette vermischen. Feldsalat und restliche Vinaigrette mischen. Mit der Wurstmischung und den Zwiebelringen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 50 Minuten + Marinier- und Abkühlzeiten.

pro Portion ca.: 840 kcal; E 15 g, F 74 g, KH 29 g

13.3 Blumenkohlsalat mit Käse

600 g Salatkartoffeln festkochende	4 EL Magerjoghurt
400 g Knollensellerie	1.5 EL Senf milder
Salz	1 EL Zitronensaft
600 g Blumenkohl	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Goudakäse mittelalter	4 EL Kerbelblättchen
4 EL Mascarpone (italienischer Frischkäse)	

1. Die Kartoffeln und den Sellerie unter fließendem Wasser bürsten. Die Kartoffeln von Wasser bedeckt in etwa 25 Minuten garen. Den Sellerie schälen, würfeln und von Salzwasser bedeckt 20 Minuten kochen lassen.

2. Die Blumenkohlröschen waschen und über Wasserdampf im Siebeinsatz zudeckt etwa 10 Minuten dämpfen. Das gare Gemüse abgießen. Die Kartoffeln schälen und würfeln.

3. Den Käse in Streifen schneiden und mit dem abgekühlten Gemüse vermengen.

4. Den Mascarpone mit dem Joghurt, dem Senf, dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren und unter den Salat heben. Zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren mit dem Kerbel bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Marinierzeit 30 Minuten

1300 kJ

13.4 Feldsalat mit Sellerie und Croûtons

200 g Feldsalat	Salz
1 gross. Bund Schnittlauch	2 EL Sherry-Essig
1 Knollensellerie	2 EL Balsam-Essig
2 Zwiebeln	2 TL körniger Senf
4 Scheib. grobes Vollkornbrot	weißer Pfeffer
Öl oder Butterschmalz zum Braten	

Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Beides in einer Schüssel vermischen. Den Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln pellen und sehr fein würfeln. Das Brot ebenfalls in Würfel schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Selleriewürfel darin anbraten. Nach einigen Minuten die Zwiebeln dazugeben. Salzen und pfeffern. Das Brot extra knusprig braten. Für die Salatsauce alle Zutaten verrühren und abschmecken. Den Salat auf Portionstellern anrichten und die Salatsauce darüber verteilen. Die gebratenen Sellerie- und Brotwürfel neben dem Feldsalat anrichten und sofort warm servieren. Nach Belieben frische, in Knoblauch- Butter gebratene, große Scampis dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

13.5 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln

<i>Vinaigrette:</i>	200 g Feldsalat
Schalotten	100 g Knollensellerie
Senf	Schnittlauch
Sherry	50 g durchwachsenen Speck
Balsamico	1 EL Rahm
Salz	8 Wachtelbrüstchen (2 Brüstchen pro Person)
Pfeffer	Butter
Traubenkernöl	Salz
<i>Feldsalat und Sellerie:</i>	etwas Estragon

Den rohen Sellerie schneide ich in feine Scheiben. Ich zerlasse etwas Butter in einer Pfanne - die Pfanne darf nicht zu stark erhitzt werden, da die ungeklärte Butter sonst leicht verbrennt. Ich gebe die Selleriescheibchen in die Pfanne, würze sie mit ein wenig Salz und lasse sie zunächst glasig und dann goldbraun werden.

Den Speck schneide ich in feine Würfelchen und blanchiere ihn kurz in heißem Wasser. Er wird dann zarter und nicht zu salzig. Danach zerlasse ich den Speck in einer Pfanne. Für die Vinaigrette schneide ich eine Schalotte ganz fein. Dann gebe ich etwas Senf, Cherryessig und Balsamicoessig dazu und würze etwas mit Salz. Die Wachtelbrüstchen gebe ich in eine Pfanne mit zerlassener Butter. Ich würze sie mit etwas Salz und Pfeffer und lasse sie von

beiden Seiten goldbraun anbraten. Die kleinen, losen Filetteile der Brüstchen gebe ich zum Schluss eine Minute mit in die Pfanne dazu. Das reicht, um sie schön zart durchzubraten. Den Feldsalat gebe ich nun in die Vinaigrette und gebe etwas Rahm dazu. Den Schnittlauch fein schneiden und auch den Estragon fein hacken. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und die Wachtelbrüstchen und den Sellerie darauf geben. Den Estragon streue ich über die Filets, gebe etwas Nussöl darüber und zuletzt den Speck dazu. Alles mit dem Schnittlauch garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.6 Feldsalat tricolore

100 g Feldsalat

100 g frische Champignons

1 klein. Knollensellerie

1 klein. rohe Rote Bete

MARINADE

2 EL Zitronensaft

1 EL Weißweinessig

1/3 TL Streuwürze

SALATSAUCE

1 TL milder Senf

1 Schalotte, fein gehackt

1 Msp. Curry

2-3 EL Öl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Was Sie vorbereiten können: Feldsalat rüsten, waschen und gut abgetropft in einem Plastiksack im Kühlschrank aufbewahren. Für die Marinade alle Zutaten mischen, die Champignons in Scheiben und den geschälten Sellerie in feine Stängel schneiden, mit der Marinade vermischen und bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen. Die Rote Bete in feine Stängel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ebenfalls kühl aufbewahren.

Servieren: Die Salatteller bereitstellen. Kurz vor dem Essen die marinierten Gemüse (ohne Rote Bete) abtropfen lassen und mit dem Feldsalat vermischen. Die Marinade mit den Salatsaucenzutaten ergänzen, über den Salat gießen, alles mischen und auf die Teller verteilen. Zuletzt die Rote Bete über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.7 Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen

150 g rote Linsen

Salz

50 g Knollensellerie

50 g Möhren

2 Orangen

100 ml Öl

5 EL Walnuss-Öl

4 EL Weißweinessig

1 EL Honig

weißer Pfeffer (a. d. Mühle)

200 g Schalotten

2 EL Butter

1 EL Zucker	Schnittlauch, Sauerampfer, Melisse,
1 klein. Frisée	Kapuzinerkresse und Pimpinelle)
1 Lollo rosso	1 Schale Shiso-Kresse
150 g gemischte Frühlingskräuter	(ersatzweise Gartenkresse)
(z. B. Kerbel, Dill, Estragon,	

Die Linsen in kochendem Salzwasser 7-8 Minuten bissfest garen, abgießen, sofort abschrecken. Sellerie und Möhren schälen, sehr fein würfeln und zu den Linsen geben. Orangen wie Äpfel schälen und die Filets aus den Trennhäuten lösen. Trennhäute auspressen und den Saft mit den Filets zu den Linsen geben. Aus Öl, Walnuss-Öl, 3 El Essig und dem Honig eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte mit den Linsen mischen und 1 Stunde im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen.

Die Schalotten pellen, halbieren und in der heißen Butter anbraten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit dem restlichen Essig und 100 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze in 15 Minuten gar schmoren. Anschließend den Deckel abnehmen, die Flüssigkeit einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Kräuterblätter von den groben Stielen zupfen. Die Kräuter wenn möglich nicht waschen, da sie schnell zusammenfallen. Salate, Kräuter und Kresse auf Tellern anrichten. Mit Linsen und Schalotten umlegen, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

Mengenangabe: 4-6 Portionen:

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus Zeit zum Marinieren)

pro Portion (bei 6 Portionen): 456 kcal / 1909 kJ; E 10 g, F 33 g, KH 31 g

13.8 Gefüllte Grapefruit mit Farmersalat

3-4 EL Haselnusskerne	3 EL (ca. 75 g) leichte Salatcreme
1 dicke Scheibe (100 g) geräucherte Putenbrust	Salz
1-2 mittelgroße Möhren	weißer Pfeffer
200 g Knollensellerie	1 Prise Zucker
100 g kleine Champignons	2 Grapefruits (à ca. 400 g)
150 g Vollmilch-Joghurt	evtl. Petersilie
	zum Garnieren

Nüsse grob hacken. Putenbrust in Würfel schneiden. Möhren und Sellerie schälen, waschen und grob raspeln. Pilze putzen, evtl. waschen und vierteln. Joghurt und Salatcreme verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Salatsoße mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Grapefruits halbieren. Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer herauslösen und klein schneiden. Unter den Salat mischen, nochmals abschmecken. In die ausgehöhlten Grapefruits füllen und garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 230 kcal / 960 kJ; E 11 g, F 12 g, KH 18 g

13.9 Gurken-Lauch-Carpaccio

2 Stangen Lauch, dünne zarte
1/2 Salatgurke

Für die Vinaigrette

100 g Knollensellerie
100 g Möhren
1 Schalotte
5 Walnußkerne

1/2 Bd. Petersilie, glatt
2 EL Wein- oder Kräuternessig
1/2 TL Senf
weißer Pfeffer aus der Mühle
Salz
1 Prise Zucker
3 EL kaltgepresstes Öl
(beispielsweise Walnußöl)

1. Lauch putzen, waschen, schräg in hauchdünne Scheiben schneiden und 30 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Gurke heiß abspülen, trockenreiben und ganz nach Geschmack mit oder ohne Schale in hauchdünne Scheiben hobeln. Auf einer Platte mit dem Lauch anrichten.
2. Das Gemüse für die Vinaigrette putzen, waschen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Sellerie und Möhren 30 Sekunden blanchieren. Gut abgetropft mit Schalottenwürfeln mischen. Walnußkerne grob hacken und hinzufügen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und beiseite legen.
3. Essig mit Senf, Pfeffer, Salz, Zucker und Öl verrühren, die Sellerie-Möhren-Mischung zufügen. Die Gemüse-Vinaigrette über die Rohkost ziehen. Mit Petersilienblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.10 Herbstlicher Salat mit Kürbis

125 ml Obstessig
100 g Zucker
1/2 unbeh. Zitrone, Schale von
1 Zimtstange
500 g Kürbisfruchtfleisch in Würfeln
150 g Feldsalat

1 Zwiebel
200 g Knollensellerie
2 klein. rote Äpfel
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
50 g gehackte Walnuskerne

Je 75 ml Essig und Wasser, Zucker, Zitronenschale, Zimtstange aufkochen. Kürbis zufügen, 15 Min. garen. Zimt, Zitronenschale entfernen. Kürbis herausnehmen und abkühlen lassen. Feldsalat waschen, putzen, trockenschleudern. Zwiebel abziehen, Sellerie schälen, beides würfeln. Äpfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien, in Spalten teilen. Sellerie 3 Min. im Öl dünsten. Mit 50 ml Essig, 6 EL Kürbissud ablöschen, würzen. Zwiebel zufügen.

Feldsalat mit Kürbis, Äpfeln, Nüssen anrichten. Dressing darüber träufeln. Kürbis enthält viel Vitamin A, C, E und Selen, die das Immunsystem stärken. Der hohe Wasseranteil macht ihn kalorienarm und bekömmlich. Seine Kieselsäure wirkt Cellulite entgegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Min.

pro Person: 340 kcal; E 6 g, F 16 g, KH 42 g

13.11 Klassischer Waldorfsalat

1 frisches Eigelb (Gr. M)
1 TL + 2 EL Zitronensaft
1/8 l Öl
5 EL Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer
50 g Walnusskerne

500 g Knollensellerie
3 mittelgroße säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
evtl. ausgehöhlte Apfelhälften,
Apfelspalten und Selleriegrün zum Garnieren

Eigelb und 1 TL Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab aufschlagen. Öl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl darunter schlagen. Sahne leicht anschlagen. Unter die Mayonnaise heben, abschmecken. Walnüsse, bis auf 4 Hälften, grob hacken. Sellerie schälen und waschen. Äpfel waschen, evtl. schälen. Vierteln und entkernen. Beides in feine Stifte schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Vorbereitete Salatzutaten und Mayonnaise locker mischen und den Salat abschmecken. In Gläsern oder ausgehöhlten Apfelhälften anrichten. Mit Apfelspalten, Selleriegrün und den Walnusshälften garnieren. Getränk: kühler Weißwein, z. B. Chardonnay.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 500 kcal / 2100 kJ; E 5 g, F 45 g, KH 16 g

13.12 Kohlrabisalat mit Kalbszunge

200 g Möhren
200 g Knollensellerie
100 g Porree
100 g Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
1 Gewürznelke
10 schwarze Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren
Salz
1 Kalbszunge (600-700 g)

1 Bd. Radieschen
1 Bd. Brunnenkresse
3 Kohlrabi (800-1000 g)
50 g Kürbiskerne
2 EL Weißweinessig
6 EL Öl
1 EL Kürbiskernöl
Pfeffer (a. d. Mühle)
Zucker

Möhren und Sellerie schälen und grob würfeln. Porree putzen, waschen und grob zerschneiden. Zwiebeln mit der Schale halbieren. Das Suppengemüse mit Lorbeer, Nelke, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und Salz in 2 1/2 l Wasser geben und aufkochen. Die Zunge hineinlegen und bei milder Hitze knapp unter dem Siedepunkt 2-2 1/2 Stunden garen. Eventuell etwas Wasser nachgießen, die Zunge sollte immer gut mit Wasser bedeckt sein.

In der Zwischenzeit Radieschen und Brunnenkresse putzen, waschen und abtropfen lassen. Kohlrabi großzügig schälen und vierteln. Die Viertel in jeweils 3-4 dünne Spalten schneiden. Die Kohlrabi knapp mit gesalzenem Wasser bedecken, in 5 Minuten weich kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Salatsauce die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten, dann abkühlen lassen. Den Weißweinessig mit dem Öl und dem Kürbiskernöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Die Zunge vorsichtig aus dem Sud nehmen und die Haut abziehen (das geht am besten, wenn die Zunge noch heiß ist), dann die Zunge etwas abkühlen lassen. Am dicken Ende großzügig Sehnen und Fett wegschneiden.

Die Sauce vor dem Servieren nochmals gut durchrühren und die Kürbiskerne dazugeben. Radieschen in feine Scheiben schneiden und mit dem Kohlrabi in 2/3 der Sauce marinieren. Zuletzt die Brunnenkresse unterheben. Die Zunge in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Tellern oder einer Platte anrichten, mit der restlichen Sauce beträufeln und mit dem Salat servieren.

Mengenangabe: 4-6 Portionen:

Zubereitungszeit: 3 Stunden (plus Garzeit für die Zunge)

pro Portion (bei 6 Portionen): 362 kcal / 1516 kJ; E 22 g, F 27 g, KH 8 g

13.13 Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen

Für die Kaninchenkeulen

1 Zwiebel
1 Möhre
300 g Knollensellerie
250 g Staudensellerie
4 Kaninchenkeulen
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Speiseöl zum Braten
1 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein
250 ml Geflügelfond
2 Lorbeerblätter
1 TL gestoßener weißer Pfeffer

Für den Salat

200 g Orecchiette-Nudeln
8 klein. Tomaten
200 g Staudensellerie
20 Kalamata-Oliven, entsteint
4 gegarte Artischockenherzen (z. B. Glas/Dose)
2 EL Kapernäpfel
4 EL Olivenöl
2 EL heller Balsamico-Essig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Chilipulver
150 g Rucola

Zwiebel, Möhre, Sellerie und Staudensellerie putzen, bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden.

Kaninchenkeulen kalt waschen, trocken reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Keulen darin von beiden Seiten anbraten. Keulen aus dem Topf nehmen, kurz beiseite stellen.

Etwas Öl in dem Topf erhitzen, Zwiebel und Gemüsestücke darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren und leicht karamellisieren lassen. Nun mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.

Die Keulen wieder zugeben, mit Fond aufgießen. Lorbeer und Pfeffer zugeben. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 1-1,5 Stunden schmoren.

Inzwischen für den Salat in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Orecchiette-Nudeln darin bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Tomaten und Staudensellerie waschen. Tomaten vierteln und den Staudensellerie in feine Streifen schneiden. Artischockenherzen ebenfalls vierteln. Die Kapernäpfel halbieren und mit den gesamten vorbereiteten Salatzutaten vorsichtig vermengen. Die gekochte Pasta zugeben. Den Salat mit etwas Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.

Die gegarten Kaninchenkeulen mit einer Fleischgabel aus dem Fond 'stechen' und etwas abkühlen lassen. Den Bratenfond fein passieren und kräftig einkochen.

Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

Das Fleisch von den Keulen lösen, in nicht zu kleine Stücke zupfen und im eingekochten Fond kurz ziehen lassen.

Kaninchenfleisch und Gemüse-Nudel-Mischung vermengen und in tiefen Tellern oder Schalen (Bowls) anrichten.

Rucola mit wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf die Schalen verteilen. Jeweils etwas Schmorjus überträufeln und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

pro Portion: 0 kcal / 2478 kJ; E 44 g, F 30 g, KH 31 g

13.14 Möhren-Sellerie-Salat

1 unbeh. Zitrone	1/2 klein. Eichblattsalat und
100 g Schmand oder Creme fraîche	1/2 klein. Lollo bianco oder
4 EL Salat-Mayonnaise	1 klein. Kopfsalat
Salz	1 mittelgroße Möhre
weißer Pfeffer	200 g Knollensellerie
1 Prise Zucker	Petersilie zum Garnieren

Zitrone waschen, trockenreiben und etwas von der Schale dünn abraspeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Schmand, Mayonnaise, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. Blätter etwas kleiner zupfen. Möhre und Sellerie schälen, waschen. Erst die Möhre und dann den

Sellerie in feine Stifte raspeln. Beides sofort unter die Soße mischen. Auf Salatblättern anrichten. Petersilie waschen und den Salat garnieren.

Als Menü im November 1997: VORSPEISE: Möhren-Sellerie-Salat HAUPTGERICHT: Geschnetzeltes mit Broccoli DESSERT: Grießpudding mit Orangensoße

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca.: 120 kcal / 500 kJ; E 2 g, F 10 g, KH 4 g

13.15 Nüsslissalat tricolore

100 g Nüsslissalat

100 g frische Champignons

1 klein. Knollensellerie

1 klein. rohe Rande

MARINADE

2 EL Zitronensaft

1 EL Weißweinessig

1/3 TL Streuwürze

SALATSAUCE

1 TL milder Senf

1 Schalotte, fein gehackt

1 Msp. Curry

2-3 EL Öl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Was Sie vorbereiten können: Nüsslissalat rüsten, waschen und gut abgetropft in einem Plastiksack im Kühlschrank aufbewahren. Für die Marinade alle Zutaten mischen, die Champignons in Scheiben und den geschälten Sellerie in Stengeli schneiden, mit der Marinade vermischen und bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen. Die Randen in Stengeli schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ebenfalls kühl aufbewahren.

Servieren: Die Salatteller bereitstellen. Kurz vor dem Essen die marinierten Gemüse (ohne Randen) abtropfen lassen und mit dem Nüsslissalat vermischen. Die Marinade mit den Salatsaucenzutaten ergänzen, über den Salat gießen, alles mischen und auf die Teller verteilen. Zuletzt die Randen über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.16 Rosenberger Fischsalat

6 EL Öl

400 g Karpfenfilet

2 Möhren mittelgroße

200 g Knollensellerie

Salz

1 Zwiebel mittelgroße

2 Gewürzgurken mittelgroße

2 EL Essig

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

100 g Salatmayonnaise

1. In einer Pfanne 3 El. Öl erhitzen. Die Karpfenfilets waschen und trockentupfen. In dem heißen Öl auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Auskühlen lassen und in mundgerechte

Stücke teilen.

2. Die Möhren und die Sellerieknolle schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Möhren- und die Selleriewürfel darin etwa 1 Minute blanchieren. Danach mit sehr kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.

4. Für die Marinade den Essig mit dem restlichen Öl gründlich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Fisch- und die Gemüsewürfel in eine Schüssel geben. Die Marinade darüber gießen und alles gründlich vermischen. Die Salatmayonnaise unterrühren. Zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Wer mag, bestreut den Salat mit Dill.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Ruhezeit 30 Minuten

1600 kJ

13.17 Salat nach Waldorf-Art

500 g Knollensellerie	3 EL Weißweinessig
3 Möhren	3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
250 g Weißkohl	1/2 EL Salz
2 EL Senf	150 g Nüsse nach Wahl
200 g Sojaghurt (vegane Joghurt-Alternative)	(z.B. Walnüsse, blanchierte Mandeln, Cashewkerne)
3 EL Olivenöl	50 g Sonnenblumenkerne
1 EL Agavendicksaft	

Knollensellerie und Möhren putzen und schälen.

Möhren, Knollensellerie und Weißkohl grob raspeln und in eine Schüssel geben.

Aus Senf, Sojaghurt, Olivenöl, Agavendicksaft, Weißweinessig, Zitronensaft und Salz ein Dressing anrühren und unter das Gemüse mischen.

Salat mit Folie abdecken, kalt stellen und einige Stunden, besser noch über Nacht, ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren erneut mit Salz, Essig und Zucker abschmecken.

Nüsse und Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und zu dem Salat servieren.

Als Weihnachtsmenü Vorspeise: Salat nach Waldorf-Art und Quiche 'Hawaii' mit Sauerkraut und Ananas
 Hauptspeise: Muskatkürbis mit Käferbohnen-Füllung und Macadamia-Kokosmilch-Soße dazu
 Feldsalat
 Nachspeise: Rohkost-Taler mit Vanille-Schoko-Creme und Obst-Pesto
 Aperitif: Smokey Joe
 Digestif: Die kichernde Feige

Mengenangabe: 6-8 Personen

13.18 Salat nach Waldorf-Art

500 g Knollensellerie	3 EL Weißweinessig
3 Möhren	3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
250 g Weißkohl	1/2 EL Salz
2 EL Senf	150 g Nüsse nach Wahl
200 g Sojaghurt (vegane Joghurt-Alternative)	(z.B. Walnüsse, blanchierte Mandeln, Cashewkerne)
3 EL Olivenöl	50 g Sonnenblumenkerne
1 EL Agavendicksaft	

Knollensellerie und Möhren putzen und schälen.

Möhren, Knollensellerie und Weißkohl grob raspeln und in eine Schüssel geben.

Aus Senf, Sojaghurt, Olivenöl, Agavendicksaft, Weißweinessig, Zitronensaft und Salz ein Dressing anrühren und unter das Gemüse mischen.

Salat mit Folie abdecken, kalt stellen und einige Stunden, besser noch über Nacht, ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren erneut mit Salz, Essig und Zucker abschmecken.

Nüsse und Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und zu dem Salat servieren.

Mengenangabe: 6-8 Personen

13.19 Salat nach Waldorf-Art

5 Möhren	6 EL Weißweinessig
500 g Spitzkohl	200 g Schmand
1/2 Ananas	250 g Joghurt
200 g Walnusskerne, geschält	4 EL Olivenöl
3 Stangensellerie	3 EL Zucker
800 g Knollensellerie	1 EL Salz
2 Zitronen	

Möhren schälen und grob raspeln. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Walnusskerne grob hacken. Stangensellerie putzen, Stunk entfernen und feste Fasern abziehen und kleinschneiden. Knollensellerie putzen, schälen und grob raspeln. Gemüse, Ananas und Nüsse vermischen. Zitronen pressen. Aus Zitronensaft, Essig, Schmand, Joghurt, Öl, Zucker und Salz ein Dressing anrühren und den Salat damit anmachen. Mit Folie abdecken, kalt stellen und mindestens einige Stunden, besser noch über Nacht durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren erneut mit Salz, Essig und Zucker abschmecken.

13.20 Sellerie-Apfel-Rohkost mit Rosinen und Nüssen

1 klein. Knollensellerie	150 g Sahne, süße
1 groß. Apfel (beispielsweise Delicious)	Salz
1 Zitrone, Saft von	1 Prise Zucker
2 EL Rosinen	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Walnußkerne	1 Kästchen Kresse

1. Sellerie schälen, putzen, waschen, dann vierteln und auf einer Rohkostreibe raspeln. Apfel gut waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls raspeln. Apfel mit Sellerie mischen und anschließend mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Rosinen in etwas heißem Wasser einweichen. Die Walnußkerne grob hacken. Die flüssige Sahne mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und über die Rohkost ziehen. Gut abgetropfte Rosinen und Walnußkerne hinzufügen, alles gut vermischen. Kresse abschneiden, kurz abbrausen, trockenschütteln und über die Rohkost streuen.

Tip: Essen Sie Rohkost vor den gekochten Speisen, so werden die wertvollen Vital- und Ballaststoffe viel leichter und besser vom Körper aufgenommen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.21 Sellerie-Radieschen-Becher

1 Prise Zucker	150 g Sahnejoghurt
1 TL gehacktes Liebstöckel	1 Zitrone, Saft von
1 EL gehackte Mandeln	400 g Knollensellerie
Salz, weißer Pfeffer	1 Bd. Radieschen
2 EL Salatmayonnaise	

Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden. Sellerie schälen, raffeln und sofort mit Zitronensaft mischen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren und mit Radieschen und Sellerie mischen. Abschmecken und anrichten.

Tipp: Man kann auch die Marinade zuerst bereiten und den Sellerie sofort hineingeben, damit er nicht braun wird.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

13.22 Waldorfsalat

1 Knollensellerie	100 ml mildes Sonnenblumenöl
2 groß. feste, saure Äpfel	1/2 Zitrone, Saft von
100 g Walnusskerne	1 EL weißer Balsamico
150 g Seidentofu	1/2 Bd. Kerbel
1 TL Senf	Salz, weißer Pfeffer
etwas Gemüsefond	Pumpernickel zum Servieren

Sellerie schälen. Sellerie und Äpfel in Scheiben schneiden und anschließend in dünne Stifte. Zusammen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

In ein schmales hohes Gefäß den Seidentofu den Senf, sowie Salz, Pfeffer, und den Essig geben, einen Teil des Öl dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren und zu einer veganen Mayonnaise ziehen, bei Bedarf mehr Öl dazugeben. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Sellerie und Apfel mit der Mayonnaise vermischen, bei Bedarf mit etwas Gemüsefond verlängern, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Kerbel hacken und unterheben.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und zum Salat geben, und noch einmal abschmecken und bei Bedarf Salz, Pfeffer und Essig zugeben.

Salat auf Tellern anrichten und mit Pumpernickel servieren.

Als Weihnachtsmenü mit - Waldorfsalat - Kürbissuppe mit Mango und Kokos - Ente 'Orange' mit Wirsing-Semmelknödel - Lebkuchen-Pannacotta mit Rotwein-Pflaumen

Mengenangabe: 4 Personen

13.23 Waldorfsalat

<i>Zutaten</i>	500 g Knollensellerie
1/2 Glas Mayonnaise (125 g, 50 % Fett)	1 roter Apfel
1/2 Becher Vollmilchjoghurt	100 g Ananasstücke (a. D. Dose)
1 - 2 El. Zitronensaft	1 TL Zucker
Salz	20 g Walnußkerne
Pfeffer aus der Mühle	

1. Aus Mayonnaise, Vollmilchjoghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer die Salatsauce rühren.
2. Sellerie schälen, in der Küchenmaschine oder auf der Haushaltsreibe grob raffeln und sofort unter die Sauce mischen. 3. Apfel waschen, mit der Schale vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden. Zwei Viertel für die Dekoration in Spalten schneiden. Die übrigen Viertel grob raffeln und mit dem Sellerie in der Sauce mischen.

4. Ananasstücke abtropfen lassen, ebenfalls unter den Salat mischen. 5. Den Waldorfsalat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit den Walnußkernen und Apfelspalten dekorieren.

Pro Portion ca. 4g E, 20 g F, 18g KH = 271 kcal (1134 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Waldorfsalat Hauptspeise: Goldbarschfilet auf Gemüsestreifen Nachspeise: Grießklöße mit

Kompott

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

13.24 Waldorfsalat

300 g Knollensellerie	50 g Walnusskerne
200 g Äpfel leicht säuerliche	100 g Salatmayonnaise
2 EL Zitronensaft	100 g Sahne
Salz	0.5 TL Zucker

1. Den Sellerie unter fließendem lauwarmem Wasser bürsten, schälen, waschen und abtrocknen. Die Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen.
 2. Den Sellerie und die Äpfel mit einem Gemüsehobel in Scheiben hobeln und sie dann in streichholzdünne Stifte schneiden.
 3. Den Zitronensaft mit etwas Salz verrühren und unter die Sellerie- und Apfelstifte heben.
 4. Die Walnüsse in nicht zu kleine Stücke hacken.
 5. Die Mayonnaise mit der Sahne und dem Zucker verrühren und gut mit den Apfel- und Selleriestiften mischen. Den Salat mit den Walnüssen bestreuen.
- Dazu schmeckt Toastbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

1400 kJ

13.25 Waldorfsalat

1/2 Pfund Knollensellerie	1 Dos. saure Sahne oder Joghurt (200 g)
1/2 Pfund säuerliche, feste Äpfel	1 Zitrone, Saft von
50 g Walnüsse, evtl. mehr	Salz
5 EL Mayonnaise	Pfeffer

Den geschälten Sellerie in ganz dünne Streifen schneiden (Streichholzlänge), ebenso die geschälten und entkernten Äpfel.

Einfacher geht es, wenn Sellerie und Äpfel in der Küchenmaschine durch eine Reibe mit entsprechender Größe zerkleinert werden.

Über Sellerie und Äpfel sofort die Hälfte des Zitronensaftes gießen, damit sie nicht braun werden.

Mayonnaise und saure Sahne bzw. Joghurt vermischen, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken, über die kleingeschnittenen Streifen geben; ein Teil der Walnüsse grob hacken, einige zur Dekoration übrigbehalten, die gehackten Nüsse ebenfalls

mit den anderen Zutaten vermischen.

Gut gekühlt einige Zeit durchziehen lassen, mit den gehackten Walnüssen garnieren.

13.26 Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie

1/2 Pfund Knollensellerie	1 Dos. saure Sahne oder Joghurt (200 g)
1/2 Pfund säuerliche, feste Äpfel	1/2 Zitrone, Saft von
50 g Walnüsse, evtl. mehr	Salz
200 g frische Ananas	Pfeffer
5 EL Mayonnaise	

Sellerie in etwa 1 cm große Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser bißfest kochen, mit kaltem Wasser abschrecken Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden, mit dem Sellerie vermischen, ebenso mit Ananas in Stücken und gehackten Walnüssen.

Die Soße wie oben zubereiten und über den Salat geben, vermischen und durchziehen lassen.

13.27 Waldorfsalat im Radicchioblatt

100 ml Sojadrink (ungesüßt)	100 g Knollensellerie
3 EL Zitronensaft	200 g Karotten
1 EL mittelscharfer Senf	1 süß-säuerlicher Apfel
100 ml neutrales Öl	50 g Haselnüsse
(z.B. Sonnenblumenöl)	150 g kernlose Weintrauben
Salz, Pfeffer	2 klein. Köpfe Radicchiosalat

Sojadrink mit 1 EL Saft und Senf in ein hohes, schmales Gefäß geben und pürieren. In einem dünnen Strahl das Öl nach und nach einlaufen lassen, sodass eine dickflüssige Soße entsteht. Mit restlichem Saft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Sellerie schälen und fein raspeln. Mit der Soße mischen. Karotten schälen und in dünne Scheiben hobeln. Apfel vom Kerngehäuse schneiden, erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Nüsse grob hacken. Weintrauben evtl. halbieren. Die Hälfte der Nüsse und Weintrauben mit der Soße, den Karotten, Äpfeln und dem Sellerie gut vermengen.

12 Radicchioblätter vorsichtig vom Strunk lösen. Restliche Blätter vom Strunk zupfen und in feine Streifen schneiden. Unter den Salat mischen. Jeweils etwas Salat in ein Blatt geben. Mit restlichen Trauben und Nüssen garnieren.

TIPP: Damit sich Öl und Sojadrink gut verbinden, sollten sie die gleiche Temperatur haben (Raumtemperatur).

Mengenangabe: 12 Stück

Zubereitung: 45 Min.

pro Stück: 135 kcal; E 2 g, F 12 g, KH 5 g

13.28 Waldorfsalat mit Clementinen

50 g Walnusskerne	6 Clementinen (ca. 500 g)
1 klein. Zwiebel	500 g Knollensellerie
300 g Vollmilch-Joghurt	2 mittelgroße Äpfel
4 EL leichte Salatcreme	2 EL Zitronensaft
Salz Pfeffer	evtl. Petersilie zum Garnieren
1 TL mittelscharfer Senf, evtl.	

Walnüsse grob hacken. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln. Joghurt, Salatcreme und Zwiebel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

2 Clementinen auspressen. 4 Clementinen schälen und in Spalten teilen. Sellerie schälen, waschen. Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Beides in feine Stifte hobeln bzw. schneiden. Mit Clementinenspalten, Clementinen- und Zitronensaft mischen. Joghurtdressing und Walnüsse unterheben. Salat mind. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Wartezeit ca. 30 Min.

Zubereitungszeit Ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 260 kcal; E 7 g, F 13 g, KH 26 g

13.29 Waldorfsalat mit Trauben

150 g Vollmilch-Joghurt	50 g Walnusskerne
1 TL mittelscharfer Senf	75 g blaue und
3 EL Zitronensaft	75 g grüne kernlose Weintrauben
Salz	500 g Knollensellerie
Pfeffer	2-3 säuerliche Äpfel
Zucker	4 Salatblätter
100 g Schlagsahne	

Joghurt, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zuckerverrühren. Sahne halbsteif schlagen und darunterheben. Abschmecken.

Nüsse grob hacken. Trauben waschen und je nach Größe halbieren. Sellerie schälen und waschen. Äpfel waschen und entkernen. Sellerie und Äpfel in feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Alles mit der Soße mischen und kurz ziehen lassen.

Salatblätter waschen, trocken tupfen und in 4 Gläser legen. Salat nochmals abschmecken

und in die Gläser verteilen.
Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 280 kcal; E 6 g, F 18 g, KH 21 g

13.30 Waldorfsalat pikant

3 EL Creme fraîche

3 EL Joghurt

5 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

1 Msp. Honig

1 Prise gem. Ingwer

300 g Knollensellerie

4 säuerliche Äpfel

80 g Walnuskerne

3 EL geschlagene Sahne

Creme fraîche mit Joghurt, 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer mischen. Honig und Ingwer mit übrigem Saft verrühren. Sellerie und Äpfel schälen. Apfel halbieren, die Kerngehäuse entfernen und ebenso wie den Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben von 2 Äpfeln in der Zitronensaftmischung wenden. Restliche Apfelscheiben und Sellerie in feine Streifen teilen und unter das Joghurtdressing mischen. Nüsse ohne Fett kurz anrösten, abkühlen lassen. Die Sahne unter den Salat heben. Marinierte Apfelscheiben auf 4 Tellern auslegen. Den Salat darauf anrichten und mit den Walnüssen bestreut servieren. Toast dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 240 kcal; E 8 g, F 15 g, KH 17 g

14 Saucen, Marinaden

14.1 Gemüsefond - Fondo di verdura

300 g Knollensellerie	3 Lorbeerblätter
400 g Karotten	4 Stiele Thymian
1 Stange Lauch	4 Stiele Petersilie
1 Gemüsezwiebel	1 TL Schwarze Pfefferkörner
3 Knoblauchzehen	2 TL Salz
1 Strauchtomate	2 Pimentkörner

Sellerie, Karotten, Lauch, Zwiebel und Knoblauch putzen, ggf. schälen und grob würfeln. Tomate waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls grob würfeln. Kräuter waschen. Gemüse, Kräuter und Gewürze in einen großen Topf geben und mit 3,5 l kaltem Wasser bedecken. Aufkochen und bei kleiner Hitze offen ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den Fond durch ein feines Sieb gießen und auffangen. In Gläser füllen und diese verschließen.

Mengenangabe: 2,5 L

14.2 Grundrezept Gemüsefond - Ricetta base di fondo alle verdure

2 Gemüsezwiebeln	4 Knoblauchzehen
4 Stangen Staudensellerie	4 Stiele Thymian
1/4 Knollensellerie	2 Lorbeerblätter
3 Karotten	1 TL Weiße Pfefferkörner
4 Tomaten	2 EL Meersalz
1/2 Stange Lauch	2 EL natives Olivenöl extra

Gemüsezwiebeln mit Schale halbieren und in einer unbeschichteten Pfanne ohne Öl auf den Schnittflächen anrösten, bis diese schwarz sind. Das restliche Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und grob würfeln. Alles in einen großen Topf geben und mit 2 l kaltem Wasser auffüllen.

Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch, Thymianstiele, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Salz und Olivenöl zum Gemüse geben und alles langsam aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und den Fond weitere 30 Minuten sanft köcheln lassen. Alles durch ein Passiertuch oder ein sehr feines Sieb gießen.

Mengenangabe: 2 L

14.3 Grundrezept Kalbsfond - Ricetta base fondo di vitello

2 kg Kalbsknochen, vom Metzger klein gehackt	4 Knoblauchzehen
6 Schalotten	4 EL natives Olivenöl extra
200 g Knollensellerie	2 EL Tomatenmark
2 Karotten	2 Lorbeerblätter
2 klein. Stangen Lauch	2 TL Weiße Pfefferkörner
2 Tomaten	400 ml Rotwein
4 Zweige Rosmarin	200 ml Portwein
4 Stiele Thymian	Salz

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knochen abspülen, abtropfen lassen und auf einem tiefen Blech ca. 1 Stunde unter gelegentlichem Wenden braun anrösten, dann auskühlen lassen.

Schalotten und Gemüse putzen, ggf. schälen und würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken. Das gesamte Gemüse in einem großen Topf in Olivenöl anbraten. Tomatenmark, Lorbeer, Kräuter und Pfeffer zugeben und alles einige Minuten mitbraten. Nach und nach mit Rot- und Portwein ablöschen und fast vollständig verkochen lassen.

Die gerösteten Knochen zugeben und alles mit 4 l kaltem Wasser auffüllen. Aufkochen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Den Fond bei kleiner Hitze ca. 4 Stunden ohne Deckel sanft köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen und salzen.

Mengenangabe: 3 L

14.4 Madeira-Cognac-Geflügel-Jus

1.6 kg Geflügelkarkassen	1 Lorbeerblatt
3 EL Pflanzenöl	11/2 EL Tomatenmark
100 g Hühnerklein (Herzen, Lebern)	200 ml Madeira
250 g Knollensellerie	200 ml roter Portwein
150 g Möhren	80 ml Cognac
100 g Porree (nur das Helle)	5-8 Pimentkörner
100 g Zwiebeln	2-3 Thymianzweige
150 g Äpfel	1/2 EL Speisestärke
1 TL schwarze Pfefferkörner	

Von den Karkassen das grobe Fett entfernen, die Karkassen in kleine Stücke hacken. Einen großen Bräter auf die unterste Leiste in den Backofen schieben, den Ofen auf 250 Grad heizen. Dann das Öl hineingeben und heiß werden lassen. Karkassen und Hühnerklein im Bräter verteilen und ca. 60 Minuten kräftig braun rösten, die Knochen ab und zu wenden. Inzwischen das Gemüse und die Äpfel putzen und würfeln. Alles mit Pfeffer und Lorbeer

unter die Karkassen mischen. Weitere 40-45 Minuten rösten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Ab und zu wenden.

Das Tomatenmark untermischen und das Ganze unter häufigem Wenden weitere 15 Minuten rösten.

Den Röstansatz aus dem Ofen nehmen, mit Madeira, Portwein und 50 ml Cognac ablöschen und kurz kochen, bis alle Röststoffe am Bräterboden gelöst sind dabei mit einem Spatel am Boden entlangschaben. Alles in einen Topf umfüllen und etwas abkühlen lassen.

Den Saucenansatz mit 2 l kaltem Wasser bedecken, Piment und Thymian dazugeben und offen bei mittlerer Hitze auf etwa 800 ml einkochen, bisweilen abschäumen.

Die Sauce durch ein sehr feines Sieb gießen und anschließend erneut bei mittlerer Hitze auf etwa 400 ml reduzieren. Die Speisestärke mit dem restlichen Cognac anrühren und die Sauce damit binden, dann abschmecken. Die Sauce kann mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das erstarrte Fett von der Oberfläche abnehmen und die Sauce zum Servieren erhitzen.

TIPP: Wer keinen großen Bräter hat, röstet in der tiefen Fettpfanne.

Mengenangabe: 400 ml

Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Zeit zum Rösten und Einkochen.

14.5 Madeirasauce

1 Zwiebel

1 Möhre

50 g Knollensellerie

30 g Butter

1 EL Mehl

1 EL Tomatenmark

600 ml Kalbs- oder Rinderfond

125 ml Madeirawein

Salz, Pfeffer

Zwiebel, Möhre und Sellerie fein würfeln, in der Butter unter ständigem Rühren kräftig Farbe annehmen lassen. Mit dem Mehl bestäuben, weiter bräunen lassen. Dann Tomatenmark einrühren und mit dem Fond ablöschen. 20 min leise köcheln lassen; die Sauce soll dabei etwas einkochen, aber nicht zu dick werden.

Alles durch ein Sieb passieren, mit dem Wein mischen und cremig einkochen lassen. Eventuell noch etwas Fond hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen:

14.6 Möhrensauce

200 g Möhren

50 g Knollensellerie

1/2 Zwiebel

350 ml Geflügelfond (Glas)

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

60 ml Blutorangensaft

75 g Schlagsahne

30 g kalte Butter

Salz

etwas Tabascosauce

Möhren und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen, alles würfeln. Fond erhitzen und die Gemüsewürfel darin in etwa 20 Minuten' garen. Alles pürieren.

Kreuzkümmel und Orangensaft zugeben und noch mal kurz aufkochen. Die Sahne zufügen.

Die Butter in kleinen Stücken untermischen und die Sauce mit Salz und Tabasco abschmecken.

Zu gebratenem Kalbsfilet, Schweinesteak, zu Frikadellen, Putenschnitzel und Hähnchenkeulen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.7 Wildbolognese

1 kg Wildhackfleisch (z.B. vom Reh, Hirsch)	2 Lorbeerblätter
150 g Schalotten	250 g Dosentomaten
3 Knoblauchzehen	1/4 l Rotwein
100 g Möhren	100 ml roter Portwein
100 g Fenchel	1 EL Mostarda di frutta (Senffrüchte)
100 g Knollensellerie	1 EL Alter Aceto balsamico
2 EL Olivenöl	50 g Butter
1 Stück Schwarte vom Parmaschinken (beim Metzger nachfragen)	1 EL Thymianblättchen
1 Zweig Rosmarin	Salz
1 Zweig Thymian	schwarzer Pfeffer
1 Zweig Salbei	1 Stück Parmesan zum Reiben

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse küchenfertig vorbereiten und ebenfalls würfeln.

Einen Topf erwärmen, das Olivenöl zugießen und das Hackfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten; mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schinkenschwarte dazugeben und etwas auslassen. Das Gemüse darin anbraten, salzen und pfeffern.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Tomaten bei Bedarf entkernen. Tomaten und Kräuter in den Topf geben und mit Rot- und Portwein ablöschen. Mit einem Holzlöffel gut umrühren und dabei die Tomaten zerkleinern. Die Sauce bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Std. köcheln lassen; bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

Die Kräuter herausnehmen, den Sugo mit Mostarda di frutta, Aceto balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die heiße Bolognese über Pasta (z. B. Spaghetti) geben und ein großzügiges Stück Butter darauf schmelzen lassen, mit Thymianblättchen garnieren und geriebenen Parmesan dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

14.8 Wildsauce

100 g Zwiebeln	1 TL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
200 g Möhren	1 EL schwarze Pfefferkörner
100 g Knollensellerie	1 Sternanis
700 g Knochen und Fleischabschnitte vom Wild	3 Gewürznelken
(vom Wildhändler kleingehackt bzw. - geschnitten)	5 Wacholderbeeren
4 EL Öl	1/2 Zimtstange
150 ml Rotwein	2 Kardamomkapseln (angedrückt)
150 ml roter Portwein	Salz
	1 1/2 TL Speisestärke
	15 g Halbbitter-Kuvertüre

Zwiebeln und Knoblauch pellen und in grobe Stücke schneiden. Mohren und Sellerie schälen und ca. 1 cm groß würfeln.

Wildknochen und Abschnitte in einem Bräter in dem Öl bei starker Hitze anbraten und ca. 10 Minuten braun rösten. Das Gemüse dazugeben und ca. 10 Minuten mitrösten. Den Rotwein und den Portwein dazugießen und vollständig einkochen lassen. Das Tomatenmark einrühren und mit 2 l kaltem Wasser auffüllen. Lorbeer, Pfefferkörner, Sternanis, Nelken, Wacholderbeeren und Zimt dazugeben. Den Fond offen bei nicht zu starker Hitze 1 Stunde, 30 Minuten kochen lassen. Dabei ab und zu die aufsteigenden Trübstoffe abschöpfen.

Den Fond durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Den Fond offen mit den Kardamomkapseln auf 300 ml einkochen lassen und mit Salz abschmecken. Den Fond mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden.

Vorm Servieren die Kuvertüre fein raspeln und mit einem Schneebesen zügig in die Sauce einrühren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Stunden, 30 Minuten

Pro Portion: 95 kcal / 0 kJ; E 1 g, F 7 g, KH 4 g

15 Sonstiges

15.1 Chinesisches Fondue mit Gemüse

30 g fein geriebener Ingwer	200 g Chinakohl
4 EL Sherry	150 g Champignons
2 EL Sojasoße	200 g Enoki-Pilze
1.5 l Gemüsefond	1 rote und
600 g Tofu	1 gelbe Paprikaschote
4 EL Sweet-Chili-Soße	1 Süßkartoffel
2 klein. Pak Choi	1 Möhre
5 Lauchzwiebeln	200 g Knollensellerie
1 klein. Fenchel	1 Kohlrabi

Ingwer, Sherry und Sojasoße zum Fond in einen Topf geben und 30 Minuten köcheln lassen.

Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sweet-Chili-Soße vermengen. Gemüse und Pilze waschen oder säubern, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Fond in einen heißen Fonduetopf geben, Gemüse und Tofu dazu reichen und mit Gabeln oder kleinen Körbchen in der Brühe garen lassen.

Mengenangabe: 4-6 PERSONEN

Garzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

15.2 Feines Katerfrühstück

600 g Knollensellerie	4 EL Mayonnaise
500 g Rote Bete	6 EL Essig
500 g Kartoffeln	3 EL Öl
500 g Matjesfilets, in Öl	Salz, Pfeffer
250 g Gewürzgurken, in feinen Würfeln	100 g geh. Walnüsse
250 g Zwiebeln, in feinen Würfeln	etwas Gurkenwasser
250 g Äpfel, in feinen Würfeln	

Sellerie schälen, würfeln. Rote Bete und Kartoffeln waschen. Gemüsesorten getrennt in leicht gesalzenem Wasser nicht zu weich kochen. Kartoffeln sowie Rote Bete abtropfen und abkühlen lassen. Anschließend schälen und würfeln. Matjes abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Gemüse und Kartoffeln mit den Gurken, Zwiebeln und Äpfeln in eine Schüssel geben und vermengen. Aus Mayonnaise, Essig sowie Öl eine Soße rühren, mit

Salz und Pfeffer würzen. Die Soße mit den Nüssen unter den Salat mischen. Anschließend noch einmal mit Gurkenwasser abschmecken.

Mengenangabe: 8 Personen

Garen: ca. 50 Min.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

pro Person ca.: 390 kcal; E 17 g, F 26 g, KH 22 g

15.3 Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat)

1 Bauernhuhn	1 Bd. Petersilie
300 g Knollensellerie	5 Korianderkörner
1/2 Stange Lauch (weißer Teil)	1 Schale für Eiswürfel
3 Schalotten	

Das Huhn waschen und in einem großen Topf mit kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Gemüse putzen, waschen und dazugeben. Von der Petersilie die Stängel mitverwenden. Das Huhn etwa 2 Stunden zusammen mit den Korianderkörnern bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb gießen und in den Topf zurückgeben. Als Suppengrundlage weiterverwenden. Das halbe Suppenhuhn entbeinen, das Fleisch durch den Wolf drehen und in der Eiswürfel-Schale kurz tiefgefrieren. Danach die 'Fleischwürfel' in eine gut verschließbare Plastikdose setzen und tiefkühlen. Dieses Fleisch sollte innerhalb von zwei Monaten aufgebraucht sein. Für den Mittagsbrei einen gefrorenen 'Fleischwürfel' etwa 5 Minuten vor dem Gar-Ende zum Gemüsegericht geben. Die Fleischbrühe eignet sich auch gut für stillende Mütter. Im Wochenbett sollte sie zur Kräftigung jeden Tag getrunken werden.

15.4 Kartoffelsuppen-Fondue

1 klein. Gemüsezwiebel	2-3 TL Brühe (instant)
4 Stiele Thymian	200 g Schlagsahne
250 g Knollensellerie	Salz
750 g mehligkochende Kartoffeln	Pfeffer
2 EL Butter	Muskat

Zwiebel schälen und würfeln. Thymian waschen und hacken. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob zerkleinern. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln, Sellerie und Thymian darin andünsten. 1 l Wasser angießen, aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Kartoffelsuppe mit dem Stabmixer pürieren. Sahne einrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einen Fonduetopf umfüllen, auf ein Rechaud stellen und heiß halten. Suppe ab und zu umrühren. Die Zutaten zum Eintauchen (s. Kasten links) mithilfe von Fonduegabeln und/oder asiatischen Drahtkörbchen

eintauchen bzw. erhitzen. Wer mag, kann die Suppe auch einfach in Schälchen füllen und die 'Eintauchzutaten' dazu servieren.

Zum Eintauchen: Für die Wurstscheiben: 1 Bratwurst in 1 EL heißem Öl rundherum ca. 5 Minuten braten. Bratwurst und 2 Wiener Würstchen in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Für die Wan-Tan-Nudeln: 2 Wan-Tan-Platten in Streifen schneiden und in 2 EL heißem Öl knusprig braten. Für die Pilze: 150 g kleine Champignons putzen, waschen, in 1 EL heißem Öl ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Croûtons: 2-3 Scheiben Weißbrotwürfeln und in 3-4 EL heißem Öl rösten. Nach Belieben mit Knoblauch und Salz würzen. Außerdem: 50 g Serranoschinken in dünnen Scheiben, 100 g Räucherlachs in Scheiben, 100 g gegarte Shrimps oder Krabben und geröstete Tortillafladen oder Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 560 kcal; E 14 g, F 39 g, KH 34 g

15.5 Klassisches Aromapüree als natürlicher Ersatz für gekörnte Brühe

200 g Möhren	100 g Kohlrabi
100 g Knollensellerie	2-3 Zweige glatte Petersilie
100 g Stangensellerie	1-2 Zweige Selleriegrün
100 g Lauch	1-2 Zweige Liebstöckel (falls erhältlich)
100 g Petersilienwurzel	100 g Meersalz (genau abwiegen)

DEKO: Hübsche Gläser mit selbst gemachten Papieretiketten oder Stückchen von schönem Geschenkpapier bekleben, am besten mit Klebestift. Den Deckel auf Wunsch mit Papier dekorieren.

Das Gemüse waschen, putzen, klein würfeln, Kräuterblätter grob hacken. Das gewürfelte Gemüse muss genau 700 g ergeben.

Alles zusammen mit dem Salz in einen Mixbecher geben und relativ grob pürieren.

Schraubgläser und Deckel kochend heiß ausspülen und das Gemüsepüree einfüllen. Gläser gut verschließen und kühl aufbewahren. Durch die hohe Salzmenge hält sich das Püree im Kühlschrank bis zu einem Jahr.

15.6 Tafelspitz-Sülze

500 g gekochter Tafelspitz	10 Blatt Gelatine
6 dünne Möhren	700 ml Fleischbrühe
200 g Knollensellerie	Pfeffer
Salz	6 EL Schnittlauchröllchen
3 Frühlingszwiebeln	

Tafelspitz in ca. 1 cm dicke Scheiben teilen, Fett dabei entfernen. Möhren sowie Sellerie schälen, putzen und abbrausen. Sellerie in ca. 1,5 cm dicke Stifte schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen, längs halbieren und ca. 4 Min. mitgaren. Dann alles abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Gelatine einweichen. Brühe aufkochen, salzen und pfeffern. Etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken, in der Brühe auflösen. Schnittlauch einrühren.

Eine Terrinen- oder Kastenform (1,2 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen, 1/3 des Gemüses hineinlegen, mit etwas Brühe übergießen. Eine Schicht Fleisch daraufgeben. Restl. Zutaten ebenso einschichten, dabei jeweils mit Brühe übergießen. Ca. 7 Std. kühlen. Terrine stürzen und Folie abziehen. Dazu schmecken Bratkartoffeln und Radieschensalat.

Mengenangabe: 8 Personen

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 160 kcal; E 25 g, F 5 g, KH 3 g

16 Vegetarisches, Vollwert

16.1 Frischkostplatte mit Käsedressing

200 g Blauschimmelkäse weicher	300 g Knollensellerie
0.25 l Buttermilch	300 g Kürbis
3 EL Kräuter, frisch gehackt (z. B. Petersilie, Estragon, Zitronenmelisse)	4 TL Zitronensaft
0.5 Kopf Endiviensalat	4 Tomaten reife, feste
2 Birnen reife	4 TL Schnittlauchröllchen
	2 EL Walnusskerne, grob gehackt

1. Den Käse mit dem Pürierstab pürieren oder mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Buttermilch dazu gießen und alles zu einer glatten Sauce schlagen. Die Kräuter unterrühren.
2. Den Endiviensalat waschen, trockenschleudern, in feine Streifen schneiden und auf einer Platte ausbreiten. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten teilen. Den Sellerie unter fließendem Wasser sauber bürsten, nur wenn nötig, schälen und in schmale Stifte schneiden. Das Kürbisfleisch ebenfalls stifteln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.
3. Alle Salatzutaten dekorativ auf dem Endiviensalat anordnen. Die Tomaten mit dem Schnittlauch und den Kürbis mit den Walnüssen bestreuen. Die Sauce zum Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1600 kJ

16.2 Sellerie-Cordons-bleus mit Käse

500 g Knollensellerie	3 Eier
Salz	150 g Semmelbrösel
2 EL Essig	250 g Butterschmalz
250 g deutscher Butterkäse in Scheiben	2 Zitronen und
100 g Mehl	etwas Selleriegrün zum Garnieren

Sellerie schälen, waschen und in 4 mm dicke Scheiben teilen. In 2 l Salzwasser mit Essig 5 Min. bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

Sellerie und Butterkäse in 4 cm große Quadrate schneiden. Je 1 Käsestück zwischen 2 Selleriescheiben legen.

Mehl auf einen Teller geben. Eier auf einem Suppentellerverquirlen, Semmelbrösel ebenfalls auf einen Teller geben. Sellerie-Cordons-bleus in Mehl wenden, dann durch die

Eier ziehen und zuletzt in Semmelbröseln wälzen. Panade leicht andrücken.
Cordons bleus in Butterschmalz schwimmend goldbraun ausbacken. Mit Zitronenspalten sowie Selleriegrün garnieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 570 kcal; E 30 g, F 30 g, KH 48 g

16.3 Selleriekartoffelstampf - Stampa speziata di sedano e patate

500 g Knollensellerie

3 EL Butter

400 g Mehligkochende Kartoffeln

Etwas Frisch geriebene Muskatnuss

1/2 Bd. Schnittlauch

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 ml Milch

fer

Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. In einen Topf mit Salzwasser geben. Alles aufkochen und in etwa 25 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen und kurz auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in dünne Röllchen schneiden. Die Sellerie- Kartoffelmischung fein zerstampfen. Die Milch erwärmen und die Butter darin schmelzen. Diese Mischung zum Stampf geben und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stampf mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.
Tipp: Wer möchte, rührt noch 3 EL frisch geriebenen Parmesan unter den Stampf - so wird er noch würziger!

Mengenangabe: 4 Portionen

17 Vorspeisen, Suppen

17.1 Apfel-Sellerie-Suppe

350 g Knollensellerie	Muskat
250 g Kartoffeln	100 ml milder Cidre/Apfelwein
30 g Butter	200 g Sauerrahm
2 EL Currypulver	1 Bd. Schnittlauch
1/2 l Gemüsebrühe	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 Äpfel, z.B. Braeburn	

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. In heißer Butter leicht anrösten, Currypulver mitrösten lassen. Mit Brühe ablöschen und bei geringer Hitze 10 bis 15 Minuten kochen. Äpfel schälen und würfeln und zur Suppe geben, diese nochmals etwa 10 Minuten kochen lassen. Suppe pürieren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Sauerrahm und dem Apfelwein angießen. Wenn nötig, mit der Gemüsebrühe zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Vor dem Servieren mit klein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Tipp: Currypulver entfaltet bei sanftem Anrösten sein volles Aroma. Nicht zu heiß, sonst wird es bitter. Als Zugabe zur Suppe eignen sich Garnelen, die in Öl und Knoblauch kurz gebraten werden, oder geröstetes Knoblauchbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung 40 Minuten

17.2 Bärlauch-Kartoffel-Suppe

150 g mehligkochende Kartoffeln	100 g Bärlauch
150 g Knollensellerie	100 g Sahne
1 Zwiebel	2 EL Crème fraîche
2 EL Öl	Salz, Pfeffer
750 ml Gemüsebrühe	

Kartoffeln, Sellerie schälen, waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen und vorbereitete Zutaten darin kurz andünsten. Brühe angießen und alles mit aufgelegtem Deckel 15 Min. köcheln lassen. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und Blättchen längs in Streifen schneiden. Bis auf einige Streifen zum Garnieren mit Sahne sowie Crème fraîche zur Suppe geben. Alles fein pürieren. Suppe nach Belieben durch ein Sieb streichen und je nach gewünschter Konsistenz etwas einkochen lassen bzw. etwas Brühe zufügen. Salzen und pfeffern. Mit übrigen Bärlauchstreifen und nach Wunsch auch mit Bärlauchblüten garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 15 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

Pro Portion ca.: 190 kcal; E 2 g, F 17 g, KH 7 g

17.3 Bauernsuppe

2 Möhren	2 EL Butter
1/4 Knollensellerie	1.5 l Fleischbrühe mit ca.
400 g festkochende Kartoffeln	500 g gegartem Suppenfleisch (siehe Rezept
150 g Gabelspaghetti	Fleischbrühe)
Salz	Pfeffer
2 Zwiebeln	Schnittlauchröllchen

Möhren, Sellerie und Kartoffeln waschen, putzen, schälen. Möhren in Scheiben, Sellerie in Stücke und die Kartoffeln in Würfel schneiden.

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und kalt abschrecken. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln darin goldgelb braten.

Fleischbrühe erhitzen, Möhren, Sellerie und Kartoffeln in die Brühe geben, 15 Min. köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Nudeln, Fleisch und Zwiebeln in die Suppe geben, abschmecken, mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Garen ca. 15 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 470 kcal; E 41 g, F 19 g, KH 32 g

17.4 Borschtsch

250 g Rinderbrust	75 g Petersilienwurzel
500 g Rinderknochen	75 g Pastinaken oder Teltower Rübchen
1 1/2 l Wasser	1 Pr. Zucker
1 TL Salz	2 EL Rotweinessig
250 g Tomaten	Salz
30 g Butter	250 g geschälte Kartoffeln
1 Zwiebel (75 g)	250 g Kohl
2 Knoblauchzehen	gehackte Petersilie
250 g Rote Bete	1/8 l saure Sahne
75 g Knollensellerie	

Salzwasser mit den gewaschenen Knochen zum Kochen bringen, das Rindfleisch einlegen und 1 - 1 1/2 Stunden auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen lassen, bis das Fleisch weich ist, aber nicht zerfällt. Den beim Kochen entstehenden Schaum ab und zu abschöpfen. Danach das Fleisch herausnehmen und in kleine Würfel schneiden, die Knochen noch 1/2 - 1 Stunden weiterkochen lassen, danach die Brühe durch ein Sieb abgießen.

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, danach die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben, das Fruchtfleisch grob hacken und beiseite stellen.

In einem Topf Butter zerlaufen lassen, feingehackte Zwiebel und Knoblauch hineingehen, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 unter Rühren leicht bräunen. Rote Bete, Sellerie, Petersilienwurzel und Pastinaken schälen, mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Das Gemüse, die Hälfte der Tomaten, Zucker, Essig und Salz zu den Zwiebeln geben, mit der Hälfte der Brühe ablöschen, zum Kochen bringen und 40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochenlassen.

Inzwischen die restliche Brühe mit den in Würfel geschnittenen Kartoffeln und dem grobgeraspelten Kohl ca. 20 Min. kochen, bis die Kartoffeln weich sind, aber nicht zerfallen. Wenn die Gemüsemischung die vorgeschriebene Zeit gekocht hat, wird sie zusammen mit den restlichen Tomaten und dem Fleisch zu den Kartoffeln und dem Kohl gegeben. Weitere 10 - 15 Min. köcheln lassen. Die Suppe gut abschmecken, in eine Terrine füllen, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit saurer Sahne servieren.

52 g Eiweiß, 79 g Fett, 101 g Kohlenhydrate, 5987 kJ, 1105 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 200 Minuten

17.5 Bouillon mit Gemüsestreifen

1 mittelgroße Zwiebel	Salz
1 Hähnchenbrust (mit Haut und Knochen; ca. 350 g)	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	2 mittelgroße Möhren
3 Wacholderbeeren	250 g Knollensellerie
3 Gewürznelken	1 Stange Porree (Lauch)
	75 g Sternchennudeln

Zwiebel schälen. Fleisch waschen. Beides mit Gewürzzutaten und 1/2 TL Salz in 1 l Wasser aufkochen.

Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. 1 Möhre, je Hälfte Sellerie und Porree zum Fleisch geben. Alles zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen. Rest Gemüse in feine Streifen hobeln oder schneiden.

Fleisch herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Von Haut und Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Brühe durchsieben, aufkochen und abschmecken. Gemüsestreifen

darin ca. 3 Minuten garen. Fleisch und Nudeln in der Bouillon erwärmen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit Ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 190 kcal; E 18 g, F 5 g, KH 18 g

17.6 Bouillon mit Nocken

2 Möhren	60 g Hartweizengrieß
1 Stange Porree	1 Ei
150 g Knollensellerie	Salz
1.5 l Rinderbouillon (instant)	Muskat
30 g weiche Butter	4 EL feingehackte Petersilie

Möhren, Porree und Sellerie putzen, waschen und in 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Dann in der Bouillon ca. 5 Min. garen. Gemüsestreifen herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter schaumig schlagen, Grieß, Ei, Salz sowie Muskat unterrühren. Masse ca. 30 Min. quellen lassen.

Bouillon zum Kochen bringen. Aus der Grießmasse ein Klößchen formen und in der Brühe garen. Ist es zu weich, noch etwas Grieß unter die übrige Masse rühren. Dann zu Nocken formen und in der Bouillon halb zugedeckt ca. 20 Min. garen. Die Brühe darf dabei nicht mehr kochen.

Gemüsestreifen kurz darin erhitzen und die Rinderbouillon mit den Klößchen auf Suppentassen verteilen. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Menü: Bouillon mit Nocken, Safran-Forellenmousse, Gefüllte Kalbsbrust, Nougat-Rum-Parfait

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Person: 80 kcal; E 3 g, F 4 g, KH 7 g

17.7 Brühe mit Brezelnocken

6 Laugenbrezeln vom Vortag	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
75 g Räucherspeck	1 TL Speisestärke
1 EL Öl	200 g Knollensellerie
1 Bd. Petersilie	400 g Möhren
200 ml Milch	1 Stange Porree
2 Eier	1.5 l Fleischbrühe (Instant)
2 Eigelb	

Die Brezeln in Scheiben teilen. Zwiebeln schälen und wie den Speck würfeln. Beides im Öl dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Die Milch erhitzen. Mit der Speck-Zwiebel-Mischung, Petersilie, Eiern und Eigelben zu den Brezeln geben. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und 30 Min. ruhen lassen. Die Speisestärke unterziehen.

Gemüse abbrausen, putzen bzw. schälen. Sellerie in Stifte, Möhren in Scheiben, Porree in Ringe schneiden. Brühe aufkochen lassen und das Gemüse darin ca. 10 Min. garen.

8-12 Nocken von der Brezelmasse abstechen, in Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 8 Min. ziehen lassen. Herausheben und in der Brühe anrichten. Evtl. mit Petersilie garnieren.

Extra-Tipp Damit die Nocken beim Garen nicht zerfallen, dürfen sie nur in leise simmern-dem Wasser ziehen. Am besten ist es, das Wasser aufkochen zu lassen und dann die Hitze um die Hälfte zu reduzieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garen: 18 Min.

Ruhen: ca. 30 Min.

Pro Portion: 770 kcal; E 39 g, F 23 g, KH 98 g

17.8 Caesar-Salad-Suppe mit Roggenbrotchips und Chipotle-Chili

FÜR DIE SUPPE

1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
2-3 Zweige Thymian
200 g Knollensellerie
1 EL Butter
100 ml Trockener Weißwein
(ersatzweise 100 ml Wasser + 1 EL Zitro-
nensaft)
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
100 g Parmesan (am Stück)
200 g Sahne

2-3 TL Vegetarische Worcestershiresauce

1-2 TL Zitronensaft

Cayennepfeffer

FÜR DIE ROGGENBROTCHIPS

75 g Roggenbrot

2-3 Prisen Gemahlene Chipotle-Chili

FÜR DIE EINLAGE

2 Mini-Römersalate (ca. 300 g)

1 EL Butter

AUSSERDEM

Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Sellerie putzen, schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Sellerie unterrühren und alles mit Weißwein ablöschen. Die Gemüsebrühe dazugießen, Lorbeer und Thymianzweige zugeben und alles aufkochen. Die Mischung 15 Min. bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Inzwischen für die Roggenbrotchips den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Roggenbrot in sehr dünne Scheiben schneiden, diese in

mundgerechte Stücke teilen, auf dem Blech verteilen und im Ofen (obere Mitte) in 2-3 Min. knusprig rösten. Herausnehmen und mit dem Chipotle-Pulver bestreuen.

Für die Suppe den Parmesan fein reiben. Lorbeer und Thymian aus der Suppe entfernen, Sahne und Parmesan einrühren und alles 5 Min. offen kochen lassen. Die Suppe pürieren und mit Worcestershiresauce, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Einlage den Römersalat putzen und waschen, die Blätter trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, den Salat hineingeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze kurz zusammenfallen lassen. Die Salatstreifen mit Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Suppe auf Teller verteilen und mit Salat und Chips garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.9 Consommé double nach Habsburger Art

Hühnerbrühe:

1.25 kg Hühnerklein
300 g Suppengrün
125 g Zwiebeln
100 g Tomaten
1 Lorbeerblatt
10 Pfefferkörner
2 Zweige Thymian
3 Stiele glatte Petersilie
Salz

50 g Porree
100 g Sellerie
2 Eiweiß
3 Eiswürfel
300 g mageres Hirschgulasch
(durch die feine Scheibe des Fleischwolfs
gedreht)
1 l kalte Rinderconsommé
1 Zweig Thymian
2 Stiele glatte Petersilie
5 Pfefferkörner

Rinderconsommé:

50 g Zwiebeln
50 g Möhren
50 g Porree
100 g Sellerie
2 Eiweiß
3 Eiswürfel
350 g mageres Rinderhack
1.2 l kalte Hühnerbrühe
1 Zweig Thymian
2 Stiele glatte Petersilie
5 Pfefferkörner

Chesterstangen:

1 Platte TK-Blätterteig, ca. 100 g
1 Eigelb
20 g Chesterkäse, fein gerieben (oder Cheddar)
etwas Paprikapulver, edelsüß

Einlage u. Anrichten:

75 g dicke Möhren
100 g Knollensellerie
Salz
2 EL Schnittlauchröllchen

Consommé double:

50 g Zwiebeln
50 g Möhren

Außerdem:

Backpapier, kleine Sternausstechformen

Hühnerbrühe: Hühnerklein mit 2,5 l kaltem Wasser zum Kochen bringen, abschäumen

und bei milder Hitze in 11/2 Stunden auf etwa 1,2 l reduzieren. Gemüse würfeln und mit den restlichen Zutaten nach 50 Min. dazugeben, leicht salzen. Brühe durch ein feines Sieb gießen, ganz kalt werden lassen und das Fett abnehmen.

Rinderconsommé: Gemüse fein würfeln und mit Eiweiß und Eiswürfeln in einem Topf unter das Fleisch mischen. Hühnerbrühe dazugießen, Kräuter und Pfefferkörner dazugeben und bei schwacher Hitze langsam zum Kochen bringen. Dabei mit einem Holzspatel am Topfboden rühren, damit nichts ansetzt. Sobald sich das Fleisch in der Topfmitte zusammenzieht, nicht mehr rühren, sonst wird die Consommé trüb. Nun bei kleinster Hitze 30 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen, die Consommé durchgießen und ganz erkalten lassen. Es sollte nun 1 l Flüssigkeit sein.

Consommé double: Den Vorgang wie für die Rinderconsommé beschrieben mit den Zutaten für die Consommé double wiederholen. Das ergibt 800 ml klare Consommé double. Sie hält sich im Kühlschrank etwa 4 Tage.

Chesterstangen: Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteig auftauen, mit einer Gabel mehrfach einstechen und mit verquirltem Ei bestreichen. Käse daraufstreuen, leicht andrücken und mit Paprikapulver bestäuben. Teigplatte der Länge nach in 8 Streifen schneiden. Streifen zu einer Spirale drehen, die Enden etwas zusammenkneifen. Oberfläche mit Ei bestreichen. Ofen auf 210 Grad vorheizen. Die Stangen in der Ofenmitte in 10-12 Minuten goldbraun backen.

Einlage: Möhre und Sellerie in dünne, breite Scheiben hobeln. Mit einem Ausstecher Sterne formen, in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zum Anrichten die Consommé double mit den Gemüsesternen erhitzen, in vorgewärmte Teller füllen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Chesterstangen servieren.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN, 800 ML

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 20 Minuten, plus Koch- und Kühlzeiten.

17.10 Feine Sellerie-Kartoffelsuppe

1 mittelgroße Zwiebel	2 Scheib. Toastbrot
2 groß. Kartoffeln (250 g)	1-2 EL Butter
750 g Knollensellerie	1/2 Bd. Petersilie
1 EL Öl	Salz, Pfeffer
2 EL Gemüsebrühe	4-6 EL Creme fraîche

Zwiebel schälen und fein hacken. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Sellerie zufügen, kurz mitdünsten. 1 l Wasser zugießen und Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen.

Toast in Rauten oder Würfel schneiden. In heißer Butter rundherum goldbraun rösten. Petersilie waschen und fein hacken. Hälfte Petersilie auf das Brot streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Evtl. 2-3 EL Gemüswürfel aus der Brühe nehmen und kleiner würfeln. Restliches Gemüse in der Brühe fein pürieren. 2 EL Creme fraîche einrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüswürfel wieder zufügen.

Suppe mit Croûtons und je einem Klecks Creme fraîche anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Person

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Portion ca.: 200 kcal; E 5 g, F 10 g, KH 20 g

17.11 Fischbrühe mit Safran

Für die Fischbrühe:

600 g Fischabschnitte (Köpfe und Gräten von Edelfischen wie Steinbutt und Seezunge)

1 Stange(n) Lauch

1 Petersilienwurzel

1 Möhre

1 Knollensellerie

Zitronenmelisse einige Blättchen

1 unbehandelte Zitronenschale

1 Lorbeerblatt

1 TL Pfefferkörner weiße

0.25 l trockener Weißwein, ersatzweise

Wasser

Salz

Für die Suppeneinlage:

1 Tomate

100 g Spinat

1 Bd. Frühlingszwiebeln

200 g Seeteufelfilet

4 Garnelen rohe

1 Briefchen Safranfäden

2 Scheibe(n) Toastbrot

1 EL Butter

1 Knoblauchzehe

1. Aus den Fischköpfen die Kiemen ausschneiden oder den Fischhändler bitten, diese Arbeit zu erledigen. Die Fischabschnitte gründlich kalt abspülen und in einen großen Topf geben.

2. Den Lauch, die Petersilienwurzel, die Möhre und den Sellerie putzen oder schälen und fein zerkleinern. Mit der Zitronenmelisse, der Zitronenschale, dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern zu den Fischabschnitten geben. Den Wein und 3/4 l Wasser hinzufügen.

3. Die Flüssigkeit erhitzen, aber nicht aufkochen lassen. Die Brühe bei halb aufgelegtem Deckel etwa 25 Minuten garen. Sie darf dabei nicht kochen, sonst schmeckt die Brühe tranig. Also gegebenenfalls sofort etwas kaltes Wasser angießen.

4. Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Die Zutaten nicht ausdrücken, sondern nur etwas abtropfen lassen. Die Brühe mit Salz abschmecken.

5. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Den Spinat von allen welken Blättern und den groben Stielen befreien, dann in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Das Seeteufelfilet in kleine Würfel schneiden.

6. Die Garnelen aus den Schalen brechen. Den Darm am Rücken mit einem spitzen Messer

entfernen. Die Garnelen kalt abspülen. Den Safran zwischen den Fingern zerreiben und mit etwas Fischbrühe verrühren.

7. Das Toastbrot würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 2 Minuten braten, bis sie knusprig sind. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Croûtons beiseite stellen.

8. Die Fischbrühe zum Kochen bringen. Den Safran und das Gemüse hineingeben und etwa 2 Minuten garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Den Fisch und die Garnelen hineingeben und etwa 1 Minute ziehen lassen. Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen und mit den Croûtons bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

870 kJ

17.12 Ganslsuppe mit Knödeln

Für die Brühe:

1 Zwiebel
2 Möhren
300 g Knollensellerie
250 g Lauch
1 EL Pflanzenöl
400 g Gänseklein (z. B. Flügel und Innereien ohne Leber)
1 TL Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für die Einlage:

150 g Möhren
100 g Staudensellerie
150 g Lauch

Salz

3 EL Gänseschmalz
2 EL Mehl
200 ml Sahne

Für die Knödel:

300 g Semmelbrösel
150 ml Milch
150 g Butter
1 Ei
1 Eigelb
1 EL frisch gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebener Muskat
2 EL frisch geschnittene Petersilie zum Garnieren

Für die Brühe die Zwiebel schälen und halbieren. Möhren, Sellerie und Lauch waschen und in grobe Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit der Schnittfläche nach unten darin anrösten. Das Gemüse zugeben und mit 800 ml kaltem Wasser aufgießen. Das Gänseklein hineinlegen und zum Kochen bringen. Die Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben und bei kleiner Flamme und geschlossenem Deckel circa 45 Minuten kochen, bis das Fleisch weich ist.

Für die Einlage das Gemüse waschen und in feine Würfel schneiden. In Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Knödel die Brösel mit Milch vermengen und circa 15 Minuten quellen lassen.

Die Butter schaumig rühren, dann Ei und Eigelb nach und nach unterrühren. Brösel und Petersilie untermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann mit feuchten Händen kleine Knödel formen. In kochendes Salzwasser geben und etwa 10 Minuten sieden lassen.

Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen (evtl. entfetten), das Fleisch von den Knochen lösen und klein schneiden. Das Gänseschmalz in einem Topf erhitzen und das Mehl unterrühren, die Brühe angießen und schnell mit dem Schneebesen verrühren, damit keine Klumpen entstehen. Die Sahne zugießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Gemüse und das Gänseklein wieder einlegen, auf Schüsseln verteilen, die abgetropften Knödel hineingeben und mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 60 Min.

Zubereitungszeit: 60 Min.

17.13 Garnelen in Tomaten-Gelee

5 Riesengarnelen à ca. 25 g	3 Blatt Gelatine
Salz	Piment
50 g Möhren	100 g Sahne
50 g Knollensellerie	2-3 Tropfen Zitronensaft
50 g Stangensellerie	etwas Minze
Zucker	etwas glatte Petersilie
500 g reife Tomaten	Kristallzucker

Es müssen frische Garnelen, Crevetten oder Scampi in der Schale sein, niemals konservierte. Die Garnelen koche ich knapp ab, damit sie schön knackig bleiben, etwa zwei Minuten in Salzwasser: Dann schäle ich sie, entferne den (schwarzen) Darm und schneide sie in Stücke.

Die Möhren, der Knollen- und der Stangensellerie werden geputzt, gewaschen und in sehr feine Würfelchen geschnitten - das nennen wir Köche 'Brunoise'. Dann kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Ich gebe auch etwas Zucker dazu - das stimmt die Gemüse lieblicher.

Die schönen, reifen Tomaten werden gewaschen, gehäutet und mit dem Stabmixer püriert. Das Tomatenpüree wird mit einem viertel Teelöffel Salz vermischt, damit die Tomaten genügend Saft ziehen, und dann durch ein feines Tuch passiert. Dafür lege ich ein Spitzensieb mit einem Tuch aus, und lege alles zum Abtropfen über ein Litermaß - heraus kommen 350 bis 400 Milliliter feiner, klarer Tomatensaft.

Nun die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Etwas vom Tomatensaft erhitzen, die Gelatine darin zum Schmelzen bringen und unter den Saft rühren. Das Gelee soll nicht ganz fest werden, sondern schön schwabbelig sein. Ich vermische die Garnelenstückchen mit der Gemüse-Brunoise, Salz und Piment. Diesen Mix fülle ich in Schälchen, große Löffel oder Gläschen: Darüber kommt das Gelee.

Manchmal gebe ich darauf ein Wölkchen von halb fest geschlagener Sahne mit einem Hauch Zitrone und als Highlight eine Prise von meinem grünen Salz: Minze- und glatte Petersilienblätter werden gehackt und mit einem Teelöffel Meersalz und einem Teelöffel dickkörnigem Kristallzucker gut gemixt.

Mengenangabe: 12 Personen

17.14 Gemüseconsommé mit Kresseierstich Consommé di verdura con uovo sbattuto e crescione

FÜR DIE CONSOMMÉ

4 Karotten
300 g Knollensellerie
1 Petersilienwurzel
1 klein. Stange Lauch
2 Stiele Liebstöckel
1 groß. Zwiebel
2 EL Rapsöl

etwas Salz
2 Lorbeerblätter
5 schwarze Pfefferkörner

FÜR DEN EIERSTICH

2 Eier
125 ml Milch
Salz
1 Kästchen Gartenkresse

Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch und Liebstöckel waschen und grob zerteilen. Die Zwiebel ungeschält halbieren. Öl in einen Topf geben und das gesamte Gemüse und den Liebstöckel darin 3-4 Minuten leicht rösten. Das geröstete Gemüse mit 2 l Wasser ablöschen. Etwas Salz sowie Lorbeer und Pfefferkörner dazugeben und alles offen bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Die Consommé anschließend durch ein mit einem Küchenhandtuch ausgelegtes Sieb in einen weiteren Topf gießen.

Eier, Milch und 1 Prise Salz verquirlen. Die Kresse vom Kästchen schneiden. 1 EL davon beiseitelegen, die übrige Kresse unter die Eimasse mischen. Die Masse in einen Gefrierbeutel geben und diesen fest verschließen. Den Beutel in einen Topf mit heißem Wasser geben und bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 30 Minuten stocken lassen.

Den Eierstich aus dem Beutel nehmen und in Würfel schneiden. Die Consommé noch einmal aufkochen lassen, dann auf tiefe Teller verteilen und den Eierstich dazugeben. Mit der übrigen Kresse garniert servieren.

Tipp: Eine Consommé darf nicht zu stark kochen, sonst wird sie trüb. Geben Sie zur Sicherheit 1 Tomate dazu. Die Säure verhindert während des Kochens die Trübung. Ist die Consommé einmal trüb, so können Sie in die kalte Suppe ein Eiweiß einrühren, sie langsam erhitzen und mit einer Schaumkelle die im Eiweiß gebundenen Trübstoffe abschöpfen. Den Eierstich können Sie auch in gefetteten Tassen oder Formen garen. Diese vorher sorgfältig mit Alufolie verschließen, damit kein Wasser hineinkommt. Die Gefäße sollten nur bis etwa 2/3 im Wasser stehen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 3 Std.

17.15 Gemüse Eintopf mit Kalbsklößchen *Zuppa di verdure con polpettine di vitello*

200 g Lauch	1 Zwiebel
200 g Karotten	500 g Kalbshack
200 g Knollensellerie	2 Eier
3 Stangen Staudensellerie	60 g Semmelbrösel
2 EL natives Olivenöl extra	4 Stiele Petersilie
2 EL Tomatenmark	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Lorbeerblätter	fer
1 l Heißer Kalbsfond	

Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin anbraten, Tomatenmark sowie Lorbeerblätter dazugeben und alles kurz anrösten. Den heißen Kalbsfond dazugießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Hackfleisch, Eier, Semmelbrösel und Zwiebel in einer Schüssel vermischen. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann etwa golfballgroße Klößchen daraus formen.

Kalbsklößchen in den Eintopf geben und zugedeckt in 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Lorbeerblätter entfernen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den Klößchen auf Suppenteller verteilen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.16 Gerstensuppe mit Möhren und Speck

100 g Rollgerste	2 EL fein gewürfelter Räucherspeck
3 Zwiebeln	1.25 l Gemüsebrühe
2 Möhren	Salz, Pfeffer
1 Stück Knollensellerie	100 ml Sahne
4 helle Wirsingblätter	Muskat
3 EL Butter	3 EL fein gehackte Petersilie

Rollgerste mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Knollensellerie schälen, waschen und in dünne Scheiben teilen. Danach die Wirsingblätter abbrausen und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Den Speck darin auslassen, dann Zwiebeln, Möhren, Knollensellerie und Wirsing darin andünsten. Die Gerste abtropfen lassen und mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend aufkochen lassen und bei schwacher Hitze bei aufgelegtem Deckel ca. 60 Min. garen.

Sahne mit Salz und Muskat würzen, Petersilie unterziehen. Die Kräutersahne unter die fertige Gerstensuppe ziehen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 350 kcal; E 7 g, F 25 g, KH 24 g

17.17 Gulaschsuppe

1 kg Rindfleisch (etwa halb so groß wie normales Gulasch geschnitten)	1 klein. Chilischote 0.2 l kräftiger Rotwein
1 Beinscheibe vom Rind	1 Dos. Tomaten in Stücken (400g)
4 Markknochen vom Rind	100 g Schweineschmalz
4 Zwiebeln	1.5 l Wasser
2 Knoblauchzehen	1 geh. Tl Speisestärke
1 groß. Möhre	Schweineschmalz
1 Stange Lauch	Pfeffer
100 g Knollensellerie	Cayennepfeffer
200 g Kartoffeln	Salz
1 EL edelsüßes Paprikapulver	Zucker

Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Sellerie, Möhre und Lauch waschen und putzen, vom Lauch nur den Teil bis zu den dunkelgrünen Blättern verwenden, alles in zwei Stücke schneiden, nicht kleiner, weil man es sonst nicht hinterher aus der Suppe fischen kann. Knoblauch fein hacken.

Die Fleischwürfel in einer großen Pfanne oder einem großen Topf (Bräter) mit schwerem Boden im Schweineschmalz von allen Seiten scharf und dunkel anbraten. Achten Sie darauf, dass alle Fleischstücke Kontakt mit dem Boden haben können, sonst werden sie nicht schön braun, und es wird hinterher nichts mit der dunklen Suppe und dem kräftigen Gulascharoma. Also besser in zwei Portionen anbraten, und währenddessen schon salzen und pfeffern.

Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. In demselben Fett die Zwiebeln und den fein gehackten Knoblauch anbraten, bis auch die Zwiebeln deutlich dunkel geworden sind, aber nicht schwarz, dann wird's bitter. Zum Schluss das Paprikapulver dazugeben, kräftig salzen und pfeffern, schnell verrühren und mit dem Rotwein ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Die Tomaten und ihren Saft hinein schütten, Beinscheibe, Markknochen, Chilischote und das Gemüse dazugeben und alles zusammen 30 Minuten köcheln. In dieser Zeit die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Fleischstücken zur Suppe geben. Alles noch einmal circa 45 Minuten offen köcheln, dann müsste das Fleisch auch gar sein.

Gemüsstücke, Chilischote, Markknochen und Beinscheibe aus dem Topf fischen. Das

Fleisch von der Beinscheibe klein schneiden, Mark aus den Knochen löffeln und zurück in die Suppe damit.

Etwa 0,1 Liter von der Suppe in ein Glas schütten, Speisestärke darin auflösen, wieder in die Suppe schütten und noch einmal aufkochen, damit die Suppe bindet. Final abschmecken und mit Fladenbrot oder Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

17.18 Gulaschsuppe, ungarisch

2 groß. Zwiebeln	250 g mageres Rindfleisch (ohne Knochen)
1 Knoblauchzehe	2 EL Speiseöl
1 grüne und	1 l Fleischbrühe
1 rote Paprikaschote	1 TL Kümmelsamen
500 g Knollensellerie	Salz
100 g Möhren	frisch gemahlener Pfeffer
150 g Tomaten	100 g Kartoffeln

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in Streifen schneiden. Sellerie schälen, waschen, in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen, kleinschneiden. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, die Stängelansätze herausschneiden, die Tomaten enthäuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Rindfleisch abspülen, trockentupfen, in 1/2 cm große Würfel schneiden. Öl erhitzen, die Fleischwürfel darin anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse dazugeben, kurze Zeit miterhitzen. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch etwa 45 Minuten schmoren lassen. Kartoffeln schälen, in etwas 1 cm große Würfel schneiden, etwa 20 Minuten vor Beendigung der Garzeit die Kartoffeln hinzufügen, die Gulaschsuppe evtl. nochmals abschmecken, heiß servieren.

Zubereitungszeit: 1,5 Std.

Pro Portion: 350 kcal / 1459 kJ; E 25 g, F 17 g, KH 20 g

17.19 Hühner-Nudelsuppe mit Erbsen

300 g Möhren	1 TL schwarze Pfefferkörner
150 g Knollensellerie	Salz
1 Stange Porree	150 g Suppennudeln (z. B. Ditaloni)
2 Zwiebeln	250 g Erbsen
1 Suppenhuhn (etwa 1,2 kg)	1 Handvoll junger Blattspinat
2 Lorbeerblätter	

Möhren und Sellerie schälen und grob würfeln. Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Das Suppenhuhn von innen und außen waschen. Zusammen mit Möhren, Sellerie, Porree und Zwiebeln in einen Topf geben und so viel Wasser zugeben, bis alles knapp bedeckt ist. Aufkochen, Lorbeer und Pfefferkörner zugeben und zugedeckt etwa 1 Std. 30 Min. köcheln lassen.

Huhn aus der Suppe heben und kurz abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen und mit Salz abschmecken. Nudeln zugeben und nach Packungsangabe in der Brühe garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen zugeben und mitkochen lassen.

Das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch zurück in die Suppe geben und kurz erwärmen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Spinat bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17.20 Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen

1 Zwiebel	500 g gekochtes Hühnerfleisch
75 g Knollensellerie	1/2 Glas weiße Bohnen (Abtropfgewicht: 490 g)
100 g Wirsing	1/2 Bd. Majoran
2 EL Butter oder Margarine	Salz, Pfeffer
300 g grüne TK-Bohnen	
1 l Hühnerbrühe (Instant)	

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Sellerie putzen, schälen und ebenfalls fein würfeln. Wirsing waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel in heißem Fett in einem großen Topf glasig dünsten. Sellerie und Wirsing kurz mitdünsten. Die Bohnen eventuell kleiner schneiden und zugeben. Die Brühe angießen und etwa 10 Minuten kochen lassen.

Das Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden. Die weißen Bohnen in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Beides in die Suppe geben. Majoran waschen, Blättchen abzupfen, fein hacken und etwa 10 Minuten in der Suppe köcheln lassen. Die Hühnersuppe zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variation: Geben Sie statt der grünen und weißen Bohnen 300 g tiefgekühlte Erbsen in die Suppe und lassen sie etwa 20 Minuten mitkochen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion: 560 kcal / 2350 kJ

17.21 Hummersuppe mit Blätterteighaube

Für den Hummersud:

1/2 Bd. Petersilie
 1/2 Bd. Dill
 2 Lorbeerblätter
 1 EL grobes Meersalz
 1 EL Kümmel

1 vollreife Tomate
 1 Knoblauchzehe
 100 g Butter
 2 cl Armagnac
 1/4 l Kalbsfond (a. d. Glas)
 3 Eiweiß

Für die Suppe:

2 Hummer (à 750 g)
 70 g Knollensellerie
 70 g Möhren
 3 Stangen Porree

Salz
 Cayennepfeffer
 8 Scheib. Blätterteig (TK)
 8 Dillstiele
 1 Ei

Für den Sud ausreichend Wasser mit den Kräutern und Gewürzen in einem großen Topf zum Kochen bringen und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Die Hummer in den sprudelnd kochenden Sud geben und 1 Minute kochen lassen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Scheren mit einem großen Messer aufschlagen, den Schwanz in seine Panzerteile zerlegen und den Hummerkörper beiseitelegen.

Das Gemüse putzen und waschen. 2 Porreestangen beiseitelegen. Die restliche Porreestange und das restliche Gemüse würfeln. Die Tomate waschen und ebenfalls grob würfeln, die ungepölte Knoblauchzehe zerdrücken.

Die Butter in einem schweren Topf zerlassen, die Hummerstücke kräftig anrösten und mit dem Armagnac flambieren. Das vorbereitete Gemüse zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit 1 l vom Hummersud und dem Kalbsfond ablöschen und 5 Minuten kräftig kochen lassen. Die Hummerstücke herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Das Fleisch aus den Panzern lösen, beiseitelegen und die Schalen wieder in den Sud geben. 20 Minuten ziehen lassen, dann den Sud durch ein feuchtes Tuch gießen.

Das Weiße der restlichen Porreestangen in feine Ringe schneiden, die Hummerkörper zerteilen und mit dem Eiweiß verrühren. Alles in einen Topf geben. Den Hummersud zugießen, bis zum Siedepunkt erhitzen und 20 Minuten ziehen lassen. Den Sud durch ein feuchtes Tuch gießen, nicht ausdrücken. Den Sud mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Den Blätterteig antauen lassen. Das Hummerfleisch zerteilen und auf die Suppentassen verteilen. Die Tassen bis zu 3/4 mit dem Sud auffüllen. In jede Suppentasse einen Dillstiel geben. Das Ei verschlagen, den Tassenrand mit dem Ei bestreichen. Den Blätterteig darüber legen und gut andrücken. Die Hummersuppe im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 25-30 Minuten bei 175 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten backen.

Mengenangabe: 8 Portionen:

Zubereitungszeit: 1 3/4 Stunden

pro Portion etwa: 439 kcal / 1833 kJ; E 17 g, F 29 g, KH 25 g

17.22 Käsefonduesuppe mit Briochecroutons

1 Zwiebel	250-300 g gemischter Käse
1 Knoblauchzehe	(z. B. Bergkäse, Gouda, Emmentaler)
200 g Knollensellerie	100 ml Sahne
200 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
3 EL Butter	1 Prise frisch gemahlener Muskat
2 EL Mehl	1 Prise Gewürznelken (gemahlen)
150 ml trockener Weißwein	1 Prise Anis (gemahlen)
750 ml Gemüsebrühe	Pfeffer aus der Mühle
150 g Brioche oder 100 g Toast	20 g Schnittlauch

Die Zwiebel, den Knoblauch, den Sellerie und die Kartoffeln schälen und alles klein würfeln. Zusammen in einem Topf in 2 EL heißer Butter glasig anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben, kurz mitschwitzen und unter Rühren den Wein und die Brühe angießen. Aufkochen und circa 20 Minuten leise sämig köcheln lassen. Die Suppe regelmäßig umrühren.

Das Brioche in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und Sterne in verschiedener Größe ausstechen. In der restlichen heißen Butter in einer beschichteten Pfanne leicht goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Käse entrinden und klein würfeln. Die Suppe vom Herd ziehen und fein pürieren. Die Sahne zugießen und nach und nach den Käse unter die Suppe rühren. Je nach gewünschter Konsistenz noch Brühe ergänzen oder etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Muskat, Gewürznelken, Anis und Pfeffer abschmecken.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Suppe in Tassen füllen, mit den Sternen garnieren und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 30 Min.

Zubereitungszeit: 25 Min.

17.23 Kartoffel-Krabben-Suppe

1 Möhre	2 Zweige Majoran
1 Petersilienwurzel	4 Zweige glatte Petersilie
1 Stück Knollensellerie	Salz, Pfeffer
400 g festkochende Kartoffeln	1 Prise Muskatnuss
1 Zwiebel	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Butter	100 g Nordseekrabben, gepult
1.2 l Hühnerbrühe (siehe Rezept Hühnerbrühe)	4 EL Creme fraîche
50 g Porree	4 TL Kürbiskernöl

Möhre, Petersilienwurzel, Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse-sowie Kartoffelwürfel zufügen und alles weitere 3 Min. garen. Hühnerbrühe angießen, aufkochen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Porree klein schneiden, waschen und 10 Min. vor Garzeitende in die Suppe geben.

Kräuter abrausen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kartoffelsuppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Suppe in vorgewärmten Tassen anrichten. Mit den Kräutern, je 1 EL Krabben, 1 Klacks Creme fraîche und 1 TL Kürbiskernöl garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 25 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 645 kcal; E 29 g, F 42 g, KH 38 g

17.24 Kartoffel-Sellerie-Suppe

450 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
600 g Knollensellerie	Zucker
1 Zwiebel	300 g Räucherlachs
4 EL Butter	150 g Schmand
1 l Hühnerbrühe	1 Bund Dill
3 EL weißer Balsamico-Essig	

Gemüse schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln, Sellerie und Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit der Brühe ablöschen und den Essig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Suppe 1-mal aufkochen lassen und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Den Lachs in Streifen schneiden. Die Suppe von der Herdplatte ziehen und pürieren. Schmand unterrühren, abschmecken. Dill abrausen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Lachsstreifen und Dill garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 260 kcal; E 20 g, F 10 g, KH 21 g

17.25 Kartoffel-Sellerie-Suppe

150 g geräucherter durchwachsener Speck	Salz, Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel	Zucker
1.2 kg Knollensellerie	200-250 g Schlagsahne
800 g Kartoffeln	2 EL Brühe
2 EL Öl	1 EL Majoran

1 Bd. Petersilie
50 g Paprika-Kartoffelchips

evtl. Majoran zum Garnieren

Speckfein würfeln. Zwiebel schälen, hacken. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

Speck im Top knusprig braten, herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Kartoffeln und Sellerie kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gut 1 3/4 l Wasser und Sahne angießen, aufkochen. Brühe und Majoran einrühren. Zugedeckt 25-30 Minuten köcheln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Chips grob zerbröseln. Beides mit Speck mischen. Suppe fein pürieren, abschmecken. Mit Chipsmischung und Majoran anrichten.

Mengenangabe: 6-8 Personen

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.

Portion ca.: 350 kcal; E 6 g, F 26 g, KH 20 g

17.26 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Kasseler

500 g Kasseler-Kotelett (Stück; mit Knochen)	1 mittelgroße Möhre
600 g mehlig kochende Kartoffeln	1 klein. Stange Porree
400 g Knollensellerie	Salz
	weißer Pfeffer
	4-5 Stiele Petersilie

Kasseler waschen. Mit gut 1 l Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln. Kartoffeln, Sellerie, Möhre und Porree schälen bzw. putzen und waschen. Kartoffeln und Sellerie grob, Möhre fein würfeln. Porree in feine Ringe schneiden. Kartoffeln und Sellerie nach ca. 20 Minuten zum Kasseler geben, mitgaren. Möhre und Porree in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Fleisch herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Kartoffeln und Sellerie in der Brühe fein zerstampfen oder kurz pürieren. Suppe abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen und klein würfeln. Mit Möhre und Porree in der Suppe erhitzen. Petersilie waschen, fein hacken und darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 220 kcal; E 20 g, F 6 g, KH 21 g

17.27 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs

500 g mehlig koch. Kartoffeln	200 g Schlagsahne
250 g Knollensellerie	3-4 EL geriebener Meerrettich (Glas)
1 mittelgroße Zwiebel	75-100 g geräucherter Lachs
2 EL Butter/Margarine	1/2 Bd. Schnittlauch
Salz, weißer Pfeffer	

Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln und Sellerie darin andünsten, würzen. Mit 1 l Wasser ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Gemüse in der Brühe pürieren. 100 g Sahne angießen und aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und 2-3 EL Meerrettich kräftig abschmecken. Lachs in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. 100 g Sahne halb steif schlagen und mit 1 EL Meerrettich verrühren. Suppe mit Meerrettich-Sahne und Lachsstreifen anrichten. Schnittlauch darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 330 kcal / 1380 kJ; E 8 g, F 24 g, KH 19 g

17.28 Kartoffelsuppe mit Gemüse

500 g Kartoffeln	1.5 l Gemüsebrühe
1 Möhre	Salz, Pfeffer
150 g Knollensellerie	1 Prise gem. Kümmel
1 Stange Porree	1 EL Majoran
3 Zwiebeln	150 g Creme fraîche
2 Knoblauchzehen	100 g geräucherter durchw. Speck
50 g Butterschmalz	2 Frühlingszwiebeln

Kartoffeln, Möhre sowie Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, abbrausen und in Ringe teilen. 2 Zwiebeln sowie die Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Das vorbereitete Gemüse im heißen Butterschmalz anschwitzen. Die Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer sowie Kümmel würzen und das Ganze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. kochen lassen. Dann 1/3 des Kartoffelgemüses aus der Suppe nehmen, beiseite stellen und die übrige Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Majoran und Creme fraîche unterziehen. Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Übrige Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden, zum Speck geben und anbraten. Das entnommene Gemüse hinzufügen und erhitzen. Alles in die Suppe geben und nochmals abschmecken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffelsuppe in Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

pro Person ca.: 470 kcal; E 15 g, F 31 g, KH 32 g

17.29 Kartoffelsuppe mit Gemüse, Majoran und Würstchen

2 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz
1 Stange Lauch (Porree)	1.5 l Fleischbrühe
150 g Knollensellerie	1 TL gerebelter Majoran
1-2 groß. Möhren	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
750 g Kartoffeln	8 Wiener Würstchen
100 g Räucherspeck in kleinen Würfeln	einige Zweige Petersilie

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Lauch, Sellerie, Möhre und die Kartoffeln putzen bzw. schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Speckwürfel bei sanfter Hitze im Butterschmalz auslassen. Das Gemüse hinzufügen und im Bratfett unter Wenden anschwitzen. Die Kartoffeln zugeben, die Brühe angießen und die Suppe mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt leise köcheln lassen. Die Würstchen in dünne Scheiben schneiden und in der Suppe einige Minuten erhitzen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit den Petersilienblättchen bestreuen.

17.30 Kartoffelsuppe mit Krakauer

2 Petersilienwurzeln	Einige Wacholderbeeren
2 Möhren	3 Lorbeerblätter
250 g Knollensellerie	1 EL Rapsöl
700 g Mehligkochende Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1 Stange Porree	600 ml Fleischbrühe
1 Zwiebel	100 g Grobe Krakauer
150 g Magerer Schinken	

Petersilienwurzeln, Möhren, Knollensellerie und Kartoffeln schälen und fein würfeln. Porree sorgfältig waschen, putzen und in feine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und grob schneiden, den Schinken fein würfeln. Wacholderbeeren mit einem Messerrücken andrücken und gemeinsam mit den Lorbeerblättern in ein Gewürzsäckchen geben.

Öl in einem Topf erhitzen, die Schinkenwürfel darin knusprig braten. Etwa die Hälfte der Würfel herausheben und auf Küchenpapier beiseitelegen. Das Gemüse in den Topf geben und rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und 800 ml Wasser in den Topf geben, das Gewürzsäckchen hineinlegen. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Min. kochen lassen.

Die Krakauer der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. In die Suppe geben und weitere 5 Min. kochen lassen. Das Gewürzsäckchen herausnehmen und etwa die Hälfte der

Suppe in einem zweiten Topf fein pürieren. Mit dem restlichen Schinken zurück in den Topf geben, abschmecken, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.31 Kartoffelsuppe mit Lachsstreifen

<i>Für die Suppe</i>	1 l Gemüsebrühe
300 g Kartoffeln	4 EL Sauerrahm (20% Fett)
1 klein. Möhre	Salz, Pfeffer
10 cm langes Stück Porree	ger. Muskatnuss
100 g Knollensellerie	100 g Räucherlachs
1 klein. Zwiebel	3 Zweige Dill
20 g Butter	4 Scheib. Toastbrot

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob zerteilen. Die Möhre abbrausen, schälen und würfeln. Porree waschen, putzen, in Ringe schneiden. Den Sellerie schälen, abbrausen, in kleinere Stücke teilen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel-, Möhren-, Selleriestücke und Porreeringe darin dünsten. 2 EL Gemüse-Würfel für die Garnierung entnehmen und beiseite stellen. Die Kartoffelwürfel mit in den Topf geben, die Gemüsebrühe hinzufügen und alles in 15-20 Min. weich garen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und evtl. mit etwas Wasser verdünnen. Dann unter Rühren noch einmal rasch erhitzen und den Sauerrahm unterziehen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Die Suppe in 4 tiefe Teller verteilen und mit den beiseite gestellten Gemüsegewürfen, Lachsstreifen, Dillfähnchen und Pfeffer aus der Mühle anrichten. Dazu gerösteten Toast reichen

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Garzeit: ca. 20 Min.

pro Person ca.: 370 kcal; E 13 g, F 17 g, KH 40 g

17.32 Klare Brühe mit Fleisch und Salsa verde

1/2 Bd. Petersilie	400 g Rinderbrust
1 Bd. Basilikum	400 g Kalbfleisch (aus der Nuss)
2-3 Stiele Minze	1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe	2 Gewürznelken
1 TL Rotweinessig	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 EL scharfer Senf	1 TL Senfkörner
1 EL eingelegte Kapern (Glas)	200 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
Salz, Pfeffer	200 g Möhren

100 g Knollensellerie	2 Hähnchenkeulen (ohne Haut)
2 klein. Zwiebeln	2 Kochwürste (z. B. Mettenden)
100 g Lauch	

Kräuterblätter, abgezogenen Knoblauch, Essig, Senf, Kapern in einer Küchenmaschine mixen. Salzen, pfeffern. Fleisch, Lorbeer, Nelken, Pfeffer- und Senfkörner in einem großen Topf mit 2,5 l kaltem Wasser aufgießen, zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 60 Minuten köcheln. Dabei immer wieder entstehenden Schaum abschöpfen. Kartoffeln, Möhren, Sellerie schälen, waschen. Lauch putzen, waschen, alles klein schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln. Nach 60 Minuten Kochzeit Hähnchenkeulen und Würste zur Suppe geben, 30 Minuten weiterköcheln. Fleisch und Wurst herausheben, Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Vorbereitete Gemüse und die Zwiebeln in die Brühe geben, darin in 15-20 Minuten garen. Fleisch und Wurst mundgerecht schneiden, wieder in die Brühe geben. Topf vom Herd nehmen, Eintopf zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit Salsa verde servieren

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

pro Portion: 670 kcal / 2820 kJ; E 72 g, F 37 g, KH 14 g

17.33 Klare Flusskrebssuppe

Brunnenkresse-Eierstich

1 TL Öl	4 EL Olivenöl
100 g Brunnenkresse	1-2 TL Tomatenmark
3 Bio-Eier (Kl. M)	80 ml trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)
100 ml Schlagsahne	100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer	500 ml Fischfond
	8 Pfefferkörner

Flusskrebssuppe

12 Flusskrebse	1 Lorbeerblatt
(vom Händler frisch abgekocht)	Salz
100 g Möhren	3 Stiele Thymian
100 g Fenchel	2 Stiele Estragon

50 g Knollensellerie	<i>Außerdem: Mulltuch</i>
100 g Zwiebeln	2 Stiele Estragon
70 g Lauch	

Eine Auflaufform (300 ml Inhalt, 3 cm hoch) mit Öl auspinseln. Kresse putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter abzupfen, 20 Blätter feucht abgedeckt kalt stellen. Restliche Blätter mit Eiern, Sahne, Salz und Pfeffer mit einem Schneidstab sehr fein mixen und in die Auflaufform gießen. Im vorgeheizten Backofen im heißen Wasserbad bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) 40 Minuten garen. Gestockten Eierstich herausnehmen und

abkühlen lassen.

Krebsfleisch aus Schwänzen und Scheren auslösen. Darm aus den Schwänzen entfernen, Krebsfleisch abgedeckt kalt stellen. Karkassen ausspülen, abtrocknen, zerhacken und beiseitestellen.

Möhren, Fenchel und Sellerie putzen und fein würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Lauch längs halbieren, das Weiße und Hellgrüne quer in feine Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Karkassen bei mittlerer Hitze 10 Minuten rösten. Möhren, Sellerie, Fenchel und Zwiebeln zugeben, weitere 5-8 Minuten rösten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Lauch zugeben, mit Wermut und Weißwein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Fond und 1,5 l kaltem Wasser auffüllen. Pfefferkörner, Lorbeer und etwas Salz zugeben, offen bei milder Hitze 30 Minuten leicht kochen, dabei die Trübstoffe von der Oberfläche entfernen.

Fond durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen Topf gießen. Thymian und Estragon zugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze auf 1 Liter einkochen lassen. Nochmals durch ein feines Sieb gießen und kurz aufkochen lassen.

Brunnenkresse-Eierstich aus der Form lösen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Eierstich in vorgewärmten tiefen Tellern mit dem Krebsfleisch verteilen und die Suppe darübergeben. Mit Brunnenkresseblättchen garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 1:30 Stunden

Zubereitungszeit: 1 Stunde

pro Portion ca.: 298 kcal / 1242 kJ; E 16 g, F 23 g, KH 4 g

17.34 Kressecremesuppe

Zutaten

1 Zwiebel	1 Becher Crème fraîche (125 g)
350 g Kartoffeln	Salz
100 g Knollensellerie	Pfeffer
1 Stange Porree (200 g)	Muskat
2 EL Butter oder Margarine	etwas Zitronensaft
1 1/4 l Gemüsebrühe	4 Kästchen Kresse
1 Becher Schlagsahne (250 g)	rosa Pfefferkörner

Zwiebeln abziehen. Kartoffeln und Sellerie schälen. Porree putzen. Das Gemüse kleinschneiden und im heißen Fett andünsten. Brühe angießen und 15 Minuten garen lassen. Sahne und Crème fraîche zugeben. Einmal aufkochen, mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken und mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Kresse mit einer Schere abschneiden und mit den Pfefferkörnern in die Suppe geben. Pro Portion ca. 250 Kalorien / 1050 Joule

Mengenangabe: 6 Portionen

17.35 Kürbissuppe mit filtriertem Gemüse

1 kg Kürbis (z. B. Muskat)	Muskat
2-3 Schalotten	1 klein. Möhre
1 Knoblauchzehe	1 Stück Knollensellerie
3 EL Butter	1/2 klein. Stange Porree
1 EL Curry	400 ml Öl zum Frittieren
100 ml trockener Weißwein	3 EL Creme fraîche
600 ml Geflügelfond	4 EL Kürbiskerne
200 g Schlagsahne	2-3 TL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer	

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen, hacken und in heißer Butter glasig dünsten. Kürbis und Curry kurz mit anschwitzen. Wein, Fond und Sahne einrühren. Aufkochen und etwas einkochen lassen. Würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weiterköcheln, bis der Kürbis weich ist. Inzwischen Möhre, Sellerie und Porree schälen, bzw. putzen und waschen. Alles in dünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Im heißen Öl (ca. 180 °C) goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen. Salzen. Suppe fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Nochmals aufkochen. Creme fraîche einrühren. Alles aufmixen (z. B. mit dem Zauberstab). Kürbiskerne in der Pfanne rösten, bis sie duften. Sofort herausnehmen. Suppe anrichten. Mit Kürbiskernen und Gemüsestreifen bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 420 kcal / 1760 kJ; E 7 g, F 33 g, KH 16 g

17.36 Kürbissuppe mit Gänsebrust

1 Kürbis (ca. 5 kg)	500 ml Hühnerbrühe
1 Knollensellerie	Salz, Pfeiffer
2 Zwiebeln	2 Äpfel
50 g Butter	200 ml Sahne
5 Wacholderbeeren	150 g geräucherte Gänsebrust
1 Bd. Thymian	in hauchdünnen Scheiben

Vom Kürbis einen Deckel abschneiden. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben. 500 g Kürbisfleisch mit einem Löffel auslösen und in Stücke schneiden. Den Sellerie schälen, die Zwiebeln abziehen, beides würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Kürbisfleisch, Sellerie und Zwiebeln darin andünsten. Wacholder zerdrücken und hinzufügen. Thymian abrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und zum Gemüse geben. Die Hühnerbrühe angießen, Suppe salzen, pfeffern und ca. 10 Min. Leise köcheln lassen.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. In die Suppe geben und ca. 10 Min. weitergaren.

Etwa 6 EL Gemüse herausnehmen und in den ausgehöhlten Kürbis füllen. Die Sahne in die Suppe rühren und fein pürieren. Die Suppe abschmecken und in den Kürbis füllen. Die Gänsebrust fein würfeln und aufstreuen. Evtl. mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 430 kcal; E 19 g, F 33 g, KH 12 g

17.37 Kürbissuppe mit Hack

300 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Hokkaido)	Ingwerpulver
1 Möhre	1 Ei
125 g Knollensellerie	1 EL Haferflocken
3 Zwiebeln	2 EL gehackte Petersilie
2 Knoblauchzehen	1 TL Majoran
3 EL Öl	1 TL scharfer Senf
1 l Fleischbrühe	250 g Hackfleisch
Salz, Pfeffer	

Kürbisfruchtfleisch würfeln. Möhre und Sellerie schälen, ebenfalls würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. 1 EL Öl erhitzen und je 2/3 Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das übrige Gemüse kurz mitbraten.

Brühe angießen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver abschmecken.

Für die Hackbällchen übrige Zwiebeln sowie Knoblauch, Ei, Haferflocken, Petersilie, Majoran, Senf und Hackfleisch verkneten. Aus dem Hackteig Bällchen formen, in 2 EL Öl goldbraun braten. Bällchen in die Suppe geben, nach Wunsch mit Kürbiskernöl und Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: Ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 370 kcal; E 34 g, F 20 g, KH 12 g

17.38 Lauch-Sellerie-Suppe

1 EL Weißweinessig	1.2 l Gemüsefond
2 EL Walnussöl	2 EL Crème fraîche
Salz	weißer Pfeffer
Pfeffer	4 Frühlingszwiebeln
Zucker	2 Äpfel
100 g Rote Bete	1 Zitrone, Saft von
1 EL Olivenöl	100 ml weißer Portwein
250 g Knollensellerie	2 TL flüssiger Honig
400 g Lauch	10 Schnittlauchhalme
20 g Butter	<i>Außerdem:</i>
100 g mehligkochende Kartoffeln	ofenfeste Spieße
50 ml naturtrüber Apfelsaft	

Essig und Walnussöl mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verquirlen. Rote Bete schälen, 5 mm groß würfeln und im Olivenöl von allen Seiten 4-5 Minuten braten. Mit der Marinade mischen.

Sellerie schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Das Weiße und Hellgrüne des Lauchs putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 10 g Butter in einem breiten Topf erhitzen. Sellerie und Lauch 5 Minuten dünsten. Kartoffeln schälen, reiben, zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und mit Fond auffüllen. Gemüse 30 Minuten weich kochen. Crème fraîche zugeben, mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Äpfel quer halbieren. Die Apfelhälften mit dem Sparschäler von der Schale bis zum Kerngehäuse (möglichst) in einem Streifen abschälen. Zitronensaft mit Wasser mischen, Äpfel 1 Minute hineinlegen. Apfelstreifen aufrollen, auf Spieße stecken und mit Frühlingszwiebeln füllen. Auf diese Art 4 Spieße herstellen, in eine ofenfeste Form geben. Portwein, restliche Butter und Honig auf den Äpfeln verteilen. Äpfel im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 15-20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe erwärmen, mit abgetropften Rote-Bete-Würfeln und Schnittlauch bestreuen und mit den Apfelspießen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 1:30 Stunden

pro Portion ca.: 290 kcal / 1213 kJ; E 5 g, F 16 g, KH 28 g

17.39 Leichte Rote-Bete-Suppe *Minestra leggera di barbabietole rosse*

2 Knoblauchzehen	1.2 l Heißer Gemüsefond
1 Zwiebel	150 g Schmand
150 g Knollensellerie	1-2 EL Bio-Zitronensaft
150 g Karotten	4 Stiele Petersilie
400 g Rote Bete	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL natives Olivenöl extra	

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Sellerie und Karotten ebenfalls schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Rote Bete schälen und in dünne Streifen schneiden. Dabei am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten, da die Rote-Bete-Knollen stark färben. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Sellerie, Karotten und Rote Bete dazugeben, kurz anbraten, alles mit dem heißen Fond ablöschen. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe dann zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Schmand und Zitronensaft glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Die Rote-Bete-Suppe auf Suppenteller verteilen, dann mit Zitronen-Schmand garnieren und mit Petersilie bestreut sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.40 Linsensuppe mit Räucheraal

250 g braune Linsen	1 Lorbeerblatt
1 klein. geräucherter Aal	2 Zweige Thymian
4 Schalotten	ca. 1 l Hühnerbrühe
2 Knoblauchzehen	Fleur de Sel
2 Möhren	Pfeffer aus der Mühle
100 g Knollensellerie	1 EL Petersilie (fein geschnitten)
2 EL Butter	4 EL geschlagene Sahne

Am Vortag die Linsen in kaltem Wasser - am besten über Nacht - einweichen. Am nächsten Tag den Räucheraal filetieren und häuten, die Haut beiseitelegen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Räucheraalhaut darin bei schwacher Hitze braten. Die Linsen mit dem Lorbeerblatt und den Thymianzweigen dazugeben. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Linsen bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten bissfest garen.

Die Aalhaut, das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen. Das in Würfel geschnittene Gemüse hinzufügen und alles etwa 10 Minuten weiterköcheln lassen. Für die Einlage 4 EL Linsengemüse entnehmen und in einen kleinen Topf geben. Das restliche Linsengemüse weich garen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die pürierte Linsensuppe durch ein Spitzsieb passieren, mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Die Suppe und die Einlage nochmals erhitzen, die Petersilie unter die Einlage mischen. Den Räucheraal in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Linsensuppe mit der geschlagenen Sahne aufmixen und auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Aalstücke und das Linsengemüse in Schälchen separat dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**17.41 Maronensuppe**

400 g Maronen, geschält	700 ml Wasser
1 St. Lauch	150 ml trock. Weißwein
1 Möhre	1 B. Schlagsahne
1 Petersilienwurzel	1 Prise Zimt
1/4 Knollensellerie	1 Prise Muskat
1 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 EL Gemüsebrühpulver	

Wurzelgemüse und Lauch waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse darin kurz anbraten, dann mit Wasser ablöschen und die geschälten Maronen hinzufügen. Wein, Gemüsebrühpulver, Muskat und Zimt hinzugeben und zugedeckt ca. 15 min köcheln lassen. Die Suppe pürieren, Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Man kann die Sahne auch halb steif schlagen und als Klecks auf die Suppe geben.

Mengenangabe: 4 Personen:**17.42 Minestrone**

1 Zwiebel	3 Stiele Thymian
3 Knoblauchzehen	3 EL natives Olivenöl extra
1 Stange Lauch	1 EL Tomatenmark
200 g Knollensellerie	1 l Heiße Gemüsebrühe
4 Karotten	1/2 TL Bunte Pfefferkörner
1 Fenchel	Salz
1 Dos. Borlottibohnen (400 g)	150 g Ditalini (ital. Suppennudeln)
5 Stiele Basilikum	1 Dos. Gehackte Tomaten (425 g)

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Sellerie und Karotten schälen. Sellerie in ca. 1 cm große Würfel, Karotten in Scheiben schneiden. Fenchel waschen und putzen, dann halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Lauch, Sellerie, Karotten, Fenchel und Bohnen zugeben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Die Gemüsebrühe angießen und alles aufkochen lassen. Den bunten Pfeffer grob zerstoßen und mit Salz und Thymianstielen zur Minestrone geben. Die

Suppe bei mittlerer Hitze 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Ditalini zugeben und in der Suppe al dente garen.

Die gehackten Tomaten und das Basilikum zugeben und alles noch einmal aufkochen. Die Minestrone mit Salz abschmecken, dann auf 4 Teller verteilen und servieren.

Tipp: Wer möchte, gibt kurz vor dem Servieren noch etwas Kresse (z. B. Rote-Bete-Kresse) auf die Minestrone.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.43 Nudelsuppe mit Rinderhackbällchen Zuppa di pasta con polpettine di manzo

250 g Rinderhackfleisch	100 g Knollensellerie
1 Eigelb	2 Stangen Lauch
1 EL Semmelbrösel	2 l Heißer Rinderfond
1 TL Tomatenmark	2 EL Grob geraspelter Parmesan
2 EL natives Olivenöl extra	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Suppennudeln nach Wahl	fer
4 Karotten	

Für die Hackbällchen Hackfleisch, Eigelb, Semmelbrösel, Tomatenmark sowie etwas Salz und Pfeffer verkneten. Daraus kleine Bällchen formen, diese bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Öl in ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.

Die Suppennudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Gemüse waschen, ggf. schälen, putzen. Karotten in ca. 0,5 cm breite Scheiben, Sellerie in ca. 1 cm große Würfel und Lauch in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden. Das Gemüse in die heiße Brühe geben und darin gar ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Hackbällchen und Suppennudeln in die Brühe geben und darin erwärmen.

Die Suppe auf Teller verteilen und mit geraspeltem Parmesan bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.44 Nudelsuppe mit Würstchen

2 Zwiebeln	2 EL Öl
1 Knoblauchzehe	1,2 l Gemüsebrühe
250 g Möhren	150 g Nudeln (z. B. Orecchiette)
150 g Knollensellerie	1 Glas Wiener Würstchen (250 g)
1 klein. Stange Porree (Lauch)	Salz, Pfeffer
3 Stiele Petersilie	grober Pfeffer

Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhren und Sellerie schälen, waschen und in Würfel (à ca. 0,5 x 0,5 cm) schneiden. Porree putzen, waschen, der Länge nach vierteln und fein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Restliches Gemüse zufügen, etwa 2 Minuten weiterdünsten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Nudeln zufügen, aufkochen und je nach Garzeit darin köcheln. Würstchen abgießen und in Scheiben schneiden. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und darin erwärmen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken, anrichten und mit grobem Pfeffer bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Min.

Dünsten und Kochen: ca. 25 Min.

pro Person ca.: 400 kcal / 1680 kJ; E 15 g, F 20 g, KH 34 g

17.45 Pilz-Gemüsesuppe - Zuppa di funghi e verdura

100 g Lauch	1/2 Bd. Petersilie
2 Zwiebeln	3 Stiele Thymian
100 g Knollensellerie	4 EL Rapsöl
200 g Karotten	1 l Heiße Gemüsebrühe
750 g Gemischte Pilze	30 g Gruyère
(z. B. Steinpilze, Maronenröhrlinge, Birken- Rotkappen, Pfifferlinge, Krause Gluc	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Den Lauch gründlich putzen, waschen und fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Sellerie und Karotten schälen, dann ca. 5 mm groß würfeln.

Die Pilze putzen, nur bei Bedarf waschen. Anschließend in dünne Scheiben bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Lauch, Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Knoblauch und Thymian darin anbraten und ca. 5 Minuten dünsten. Die Pilze dazugeben und in 2 Minuten rundherum anbraten. Die Brühe angießen, aufkochen und alles bei kleiner Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Petersilie dazugeben.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Gruyère fein reiben. Die Pilz-Gemüsesuppe in Suppenteller schöpfen, jeweils mit etwas geriebenem Käse bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.46 Räucherforellensuppe mit Frankfurter Kräutern und Weihnachtspudding

600 g Lachsforelle, geräuchert, küchenfertig	200 ml Sahne, 30 %
1200 ml Kalbsfond, hell, aus Konzentrat, flüssig	250 g Schwarzbrot
300 ml Weißwein, trocken	20 g Butter
50 g Butter	20 g Rosinen
50 g Mehl, Typ 405	2 Eier (M)
20 g Zwiebeln	150 g Butter
1 Stk. Knoblauch	5 g Pfeffer, schwarz, gestoßen
100 g Knollensellerie	50 g Zucker
100 g Petersilienwurzel	10 g Speisestärke
300 g Lauch	10 Stk. Gewürzpauschale
20 ml Zitronensaft	(Salz, Pfeffer, schwarzer Pfeffer gestoßen, Zucker, Lorbeerblatt, Nelke gemahlen)
1 Bd. Frankfurter Kräuter	
100 g Butter	

Von den Forellenfilets einige Stücke für die Dekoration beiseite legen. Kalbsfond und Weißwein erhitzen. Butter und Mehl verkneten, kalt stellen. Zwiebeln, Knoblauch, Knollensellerie, Petersilienwurzel in feine Würfel schneiden. Gemüse mit Lorbeerblatt in den Fond geben und garen. Das Grüne vom Lauch in Streifen schneiden. Fond mit Mehlbutter abbinden, kurz aufkochen lassen, passieren und kurz aufkochen lassen. Zitronensaft hinzugeben, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Nelke würzen. Kräuter putzen (einige Zweige zur Garnitur beiseite legen), trockenschleudern, Blätter von den Rispen zupfen und hacken. Fisch, Kräuter und Butter pürieren und kalt stellen. Sahne steif schlagen. Schwarzbrot in der Küchenmaschine mahlen. Souffléformen ausfetten, mit Brotkrumen austreuen. Rosinen fein hacken. Eier trennen. Butter mit Pfeffer schaumig aufschlagen, Eigelbe unterschlagen. Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen, nach und nach Zucker zugeben. Eischnee auf die Buttermischung geben, darüber restliche Brotkrumen mit Rosinen geben. Speisestärke zugeben. Alles vorsichtig unterheben. Masse in Souffléformen füllen, diese in ein tiefes GN-Blech setzen. Mit kochendem Wasser auffüllen, bis die Souffléformen ca. 3/4 im Wasser stehen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 160 °C Heißluft ca. 20 Min. pochieren. Lauchstreifen in einem Kochtopf dünsten. Kräuterbutter und Sahne unter die heiße Suppe geben und verrühren.

Anrichtehinweis: Gestürzten Pudding in vorgewärmte Suppenteller setzen. Suppe angießen. Mit Filetstücken, Lauchstreifen und Kräuterzweigen ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 480 kcal / 2009 kJ

17.47 Rinderbrühe mit Eierstich

<i>Brühe:</i>	1 Zwiebel
1 kg Suppenfleisch vom Rind (Beinscheibe, flache Rippe)	<i>Eierstich:</i>
1 TL Salz	4 Eier
1 Petersilienwurzel	200 ml Milch
1 Möhre	Muskatnuss
1/2 Stange Porree	<i>Außerdem:</i>
1 Stück Knollensellerie	1/2 Blumenkohl
6 Pfefferkörner	etwas Petersilie

Für die Brühe das Fleisch mit 2 Liter kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Salz zufügen und mehrfach abschäumen. Das Suppengemüse putzen, schälen, in grobe Stücke schneiden und mit den Pfefferkörnern zur Brühe geben. Die Zwiebel halbieren und ungeschält in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittseite dunkel rösten. Ebenfalls zufügen und einmal aufkochen. Bei mittlerer Hitze die Brühe etwa 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend das Fleisch entnehmen und die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Mit Salz abschmecken. Für den Eierstich die Eier mit der Milch, 1 kräftigen Prise Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss gut verquirlen. Im Wasserbad etwa 8 bis 10 Minuten stocken lassen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In etwas von der Brühe oder in Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen. Den Eierstich in kleine Würfel schneiden. Die Brühe anrichten. Blumenkohl und Eierstich zugeben. Mit etwas gehackter Petersilie servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17.48 Rindsbouillon mit Grießnockerln

2 Möhren	60 g Hartweizengrieß
1 Stange Porree	1 Ei
150 g Knollensellerie	Salz
1 1/2 l Rinderbouillon	Muskat
30 g weiche Butter	fein gehackte Petersilie

Das Gemüse waschen und putzen. In 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Bouillon erhitzen. Das Gemüse darin bissfest garen, anschließend herausheben. Die Butter schaumig schlagen. Nach und nach Grieß und Ei unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Die Masse ca. 30 Min. quellen lassen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und 1 Probenockerl kochen. Ist die Masse zu weich, noch etwas Grieß unterrühren. Die Rinderbouillon aufkochen. Mit 2 Teelöffeln kleine Nocken vom Grießteig abstechen und in der Bouillon halb zugedeckt ca. 20 Min. gar ziehen lassen. Die Brühe darf dabei nicht mehr kochen. Die Gemüsestreifen dazugeben und kurz erhitzen. Bouillon mit Gemüse und Nockerln in vorgewärmte Suppentassen füllen. Mit Petersilie bestreuen und evtl. mit Petersilienzweigen garniert servieren.

Mengenangabe: 8 Pers

Garen ca. 20 Min.

Ruhen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 120 kcal; E 6 g, F 7 g, KH 8 g

17.49 Rote-Bete-Suppe

1 Zwiebel

200 g Rote Bete

75 g Knollensellerie

1 klein. Apfel

1 EL Butter

Zucker

Salz, Pfeffer

750 ml Gemüsebrühe

2 Stiele Petersilie

2 TL Meerrettich (Glas)

75 g Crème fraîche

Zwiebel, Rote Bete, Sellerie und Hälfte vom Apfel grob würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse- und Apfelwürfel darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln.

Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Übrige Apfelhälfte reiben. Meerrettich zur Suppe geben und alles fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Schalen anrichten. Crème fraîche als Kleckse daraufgeben und mit einem Löffelstiel durchziehen. Suppe mit geriebenem Apfel und Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 2 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 260 kcal; E 3 g, F 16 g, KH 24 g

17.50 Sellerie-Carpaccio mit Salatbouquet

80 ml Apfelsaft

3 EL Zitronensaft

Meersalz, Pfeffer

300 g Knollensellerie

4 EL Olivenöl 'extra vergine'

100 g feine Blattsalate

(z. B. Feldsalat, Romasalat, Pflücksalat, Radicchio)

80 g Parmesan am Stück

8 halbierte Cocktailtomaten

Gehackte gemischte Kräuter

Für die Vinaigrette Apfel-, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer verrühren. Sellerie schälen, waschen, achteln, mit Sparschäler oder Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben teilen. Sellerie schichtweise in einer Schüssel mit 2/3 der Vinaigrette beträufeln, ca. 60 Min. abgedeckt marinieren. Die Selleriescheiben fächerartig auf 4 Tellern anrichten, mit 2 EL Öl beträufeln. Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern, zerpfücken. 2 EL Öl mit

restlicher Vinaigrette vermischen, über den Salat geben und vermengen. Parmesan in Spänen über das Sellerie-Carpaccio hobeln, in die Mitte je etwas von dem Salat geben. Mit den Tomatenhälften und gehackten Kräuter garnieren.

Der Sellerie wurde hier roh verarbeitet, bat dadurch I einen intensiveren Geschmack und ist gegenüber gekochtem auch wesentlich knackiger. Wenn Sie Sellerie nicht mögen, können Sie das Carpaccio auch aus jungen Kohlrabi-Knollen zubereiten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 230 kcal; E 8 g, F 19 g, KH 5 g

17.51 Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße

400 g Knollensellerie	3 Knoblauchzehen
Salz	5 EL Milch
1 EL Mehl	1 EL Butter
2 EL geriebener Parmesan	1 EL Olivenöl
2 Eier	50 g Sardellenfilets
Pfeffer	(aus dem Glas)
Muskat	2 EL gehackte Petersilie

Sellerie abrausen, schälen Hitze weich kochen und würfeln. In Salzwasser etwa 15 Min. garen, abgießen.

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Sellerie, Mehl, Parmesan und Eier im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. 4 feuerfeste Förmchen (à 100 ml) fetten, Püree einfüllen. Auf dem Rost im Ofen ca. 45 Min. backen. Abkühlen.

Knoblauch abziehen, halbieren. In der Milch bei schwacher Hitze weich kochen. Butter mit Öl erhitzen, Sardellen darin zerfallen lassen. Den Knoblauch zerdrücken, mit Creme fraîche zu den Sardellen geben und 1 -mal aufkochen lassen. Die Petersilie unterziehen.

Den noch warmen Flan aus den Förmchen auf Teller stürzen und die heiße Soße darübergeben. Evtl. mit Paprika und Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 250 kcal; E 13 g, F 19 g, KH 8 g

17.52 Sellerie-Huhn-Cremesuppe

350 g Knollensellerie	Salz
1 Zwiebel	Zucker
2 EL Öl	4 dünne Scheiben roher Schinken

125 g Mini-Mozzarella-Kugeln	50 g Sahne
1 Beutel "Suppenliebe Hühner-Suppe"	Pfeffer

Sellerie schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Sellerie zugeben und kurz mitdünsten. Mit je 1 TL Salz und Zucker würzen. Dann 1 l Wasser angießen und ca. 10 Min. garen.

Schinken in je 3 Streifen schneiden und Mozzarella damit umwickeln. Jeweils 2 Kugeln auf einen Spieß stecken. In 1 EL Öl braten.

Sellerie im Kochwasser pürieren. "Suppenliebe" einrühren und 5 Min. kochen. Sahne angießen, mit Salz, Pfeffer würzen. Evtl. mit grob zerdrücktem rosa Pfeffer und Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Vorbereiten ca. 15 Min.

pro Person ca.: 260 kcal; E 14 g, F 15 g, KH 16 g

17.53 Sellerie-Rahm-Suppe

1 mittelgroße Zwiebel	1/2 Bd. Petersilie
375 g Knollensellerie	1/2-1 Bd. Schnittlauch
2 Kartoffeln (ca. 150 g)	100 g Schlagsahne
1 EL (10 g) Butter/Margarine	1 Eigelb
2 TL Gemüsebrühe (Instant)	Salz, weißer Pfeffer
1/2 Töpfchen Kerbel oder	

Zwiebel schälen und hacken. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Alles im heißen Fett unter Rühren andünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Kräuter waschen und etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Kerbelblättchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe pürieren und die Hälfte der Sahne einrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb und Rest Sahne verquirlen und in die Suppe rühren (nicht mehr kochen!). Abschmecken. Kräuter unterrühren. Mit Rest Kräutern garnieren. Dazu passt Toastbrot.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 170 kcal / 710 kJ; E 3 g, F 13 g, KH 8 g

17.54 Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam

300 g Knollensellerie	1/2 Bio-Zitrone
1 Zwiebel	4 TL Olivenöl
100 g Kartoffeln	2 EL Dill
600 ml Hühnerbrühe	80 g rote Weintrauben
Salz	100 g Putenaufschnitt
weißer Pfeffer	1 EL gerösteter Sesam

Gemüse und Kartoffeln klein schneiden, in der Bouillon aufkochen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und 1 El Zitronensaft abschmecken. Olivenöl und Dill unterrühren. Suppe mit Trauben und Putenfleischstreifen anrichten und mit Sesam bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

17.55 Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus

400 g Knollensellerie	1 EL Petersilie (gehackt)
<i>Schinkenmus:</i>	1 EL frischer Kren (gerissen)
250 g Pressschinken	Salz
125 g Topfen	Pfeffer
1 TL Senf	Zitronensaft
1 EL weiche Butter	Zitronenscheibe
	Petersilienblätter

Sellerie schälen und mit der Brotschneidemaschine in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 12 Scheiben ausstechen (0 5 cm), mit Zitronensaft einreihen und in Salzwasser bissfest kochen (ca. 10 Minuten), abschrecken und gut abtropfen.

Schinken klein schneiden und in einem elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Topfen mit Schinkenpüree, Salz, Pfeffer, Senf, Butter, Petersilie und Kren verrühren.

Schinkenmus in einen Dressiersack mit glatter Tülle füllen und je 2 Selleriescheiben mit Mus zusammensetzen. Zum Schluss mit dem Mus ein Häubchen dressieren und mit einem Petersilienblatt und einem Zitronenstückchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

17.56 Selleriecremesuppe

Salz, Muskat	1 Schuß Weißwein
50 g Saure Sahne	50 g Butter
200 ml Sahne	1 Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe	400 g Knollensellerie

Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel pellen und in Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit der Butter goldgelb angehen lassen. Selleriewürfel zufügen und dann mit dem Wein ablöschen. Diesen verkochen lassen und mit der Brühe auffüllen. Suppe gut 10 Minuten kochen lassen, bis der Sellerie weich ist. Sahne auffüllen, einmal aufkochen lassen und dann die Saure Sahne zufügen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Arbeitszeit ca. 20 Minuten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

17.57 Selleriecremesuppe

400 g Knollensellerie	Salz, Muskat
30 g Butter	50 g saure Sahne
50 g Schalotten	300 ml Sahne
Schnittlauch	500 ml Brühe

Schalotten klein schneiden und in Butter anbraten. Sellerie schälen, würfeln und mit in den Topf geben. Mit Brühe auffüllen. So lange kochen, bis diese gar sind. Sahne zufügen und das Ganze im Mixer pürieren. Jetzt die saure Sahne dazugeben und mit Salz und Muskat abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

17.58 Selleriecremesuppe mit Kartoffelwürfeln Zuppa cremosa di sedano con i dadi di patate

800 g Knollensellerie	2 Lorbeerblätter
400 g Kartoffeln	2 Stiele Petersilie
1 Zwiebel	1 EL Butter
2 EL Rapsöl	200 g Sahne
Etwas Frisch geriebene Muskatnuss	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
850 ml Gemüsebrühe	fer
250 ml Milch	

Den Sellerie putzen, schälen und 2 cm groß würfeln. 200 g Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffel- und Selleriewürfel zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Gemüsebrühe und Milch angießen, die Lorbeerblätter zugeben und die Suppe zugedeckt aufkochen. Das Gemüse bei kleiner Hitze ca. 35 Minuten garen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Restliche Kartoffeln schälen, in 0,5 cm große Würfel schneiden. Butter und das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln bei mittlerer bis großer Hitze in 10-15 Minuten knusprig braten, dann salzen und pfeffern. Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen.

Die Sahne zur Suppe geben und alles fein pürieren. Kurz aufkochen, abschmecken und auf Teller geben. Mit Kartoffelwürfeln und Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

17.59 Selleriecremesuppe mit Krabbenfrikadelle

250 g Knollensellerie	125 g Kabeljaufilet
2 vorwiegend fest kochende Kartoffeln	200 g Tiefseekrabbenfleisch
4 Stangen Staudensellerie	1 klein. Ei
2 Zwiebeln	2 TL geriebener Meerrettich (Glas)
4 EL Öl	1 Bd. Dill
600 ml klare Brühe (instant)	Salz, Pfeffer
1/2 Brötchen	100 ml Sahne
2 TL Butter	etwas Zitronensaft zum Abschmecken

Knollensellerie und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Staudensellerie abbrausen, putzen, in Scheiben teilen. Zwiebeln abziehen, hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Hälfte der Zwiebeln und der Staudensellerie darin andünsten. Knollensellerie, Kartoffeln zufügen. Die Brühe angießen und alles zugedeckt ca. 30 Min. garen. Das Brötchen einweichen. Die Butter erhitzen, übrige Zwiebel darin glasig dünsten. Fischfilet abbrausen, trockentupfen, würfeln. Brötchen ausdrücken, zusammen mit Fischfilet und 150 g Krabben grob pürieren. Ei, Zwiebel, Meerrettich einarbeiten. Den Dill abbrausen, trockenschütteln und 2/3 davon hacken. Unter die Fischmasse mengen, würzen. 4 Frikadellen formen. 2 EL Öl erhitzen, die Frikadellen darin pro Seite 3-4 Min. braten.

Gemüse in der Suppe pürieren. Sahne angießen und erhitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Öl erhitzen, übrigen Staudensellerie darin 2-3 Min. andünsten, dann in die Suppe geben. Die Suppe mit den Frikadellen in 4 tiefen Tellern anrichten. Mit übrigen Krabben und restlichem Dill bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Min.

pro Person: 310 kcal; E 20 g, F 20 g, KH 12 g

17.60 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons

250 g Knollensellerie	2 Stangen Staudensellerie
2 Kartoffeln	1 EL Butter
500 ml Instant-Gemüsebrühe	250 ml Sahne
1 Ei	Salz
2 Scheib. Toastbrot	Pfeffer
1 Scheib. Frühstücksspeck	1 TL Zitronensaft
5 Walnusskerne	1 Prise Zucker
4 EL Öl	Selleriegrün

Knollensellerie und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In der Brühe etwa 30 Min. garen.

Ei trennen. Brot mit Eiweiß bestreichen. Speck fein würfeln, Nüsse hacken. Beides auf dem Toast verteilen und andrücken. Im heißen Öl von beiden Seiten knusprig anbraten, in kleine Stücke teilen.

Staudensellerie abbrausen, putzen, in feine Scheiben schneiden. In der Butter andünsten. Sellerie und Kartoffeln in der Brühe pürieren. Die Sahne angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker abschmecken. Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren, Suppe damit gieren. Mit den Croûtons anrichten, mit Sellerie grün garnieren. Evtl. Nusstoasts dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Pers

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 470 kcal; E 9 g, F 39 g, KH 20 g

17.61 Selleriesuppe mit gebratenem Speck *Zuppa di sedano con lo speck fritto*

1 Stange Lauch	6 Scheib. Speck
200 g Mehligkochende Kartoffeln	2 Stiele Thymian
1 kg Knollensellerie	100 g Mascarpone
1 Säuerlicher Apfel	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 EL natives Olivenöl extra	
750 ml Hühnerbrühe	

Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Apfel schälen und putzen. Alles grob würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch bei mittlerer Hitze darin andünsten. Kartoffeln, Sellerie und Apfel zugeben und kurz mitdünsten. Dann die Hühnerbrühe zugeben und das Gemüse in 20-30 Minuten weich kochen.

Inzwischen den Speck grob würfeln und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anbraten. Thymian waschen und trocken tupfen, dann die Blättchen von den Stielen zupfen.

Die Suppe fein pürieren. Den Mascarpone einrühren und die Suppe erneut pürieren. Mit

Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit etwas Olivenöl beträufeln und mit gebratenem Speck und Thymian garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.62 Selleriesuppe mit Maronengröstl

450 g Knollensellerie	geriebene Muskatnuss
300 g Staudensellerie	200 g vakuumierte vorgegarte Maronen
1 Zwiebel	1 TL Zucker
300 g Kartoffeln	100 g Schlagsahne
2 EL +1 TL Butter	1/2 Bd. Schnittlauch
800 ml Gemüsebrühe	grober Pfeffer
Salz, Pfeffer	

Knollensellerie schälen, waschen und in Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ca. 3/4 in Stücke, Rest in dünne Scheiben schneiden, dabei Sellerieblättchen und Selleriescheiben beiseitelegen. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden.

2 EL Butter in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Selleriestücke und Kartoffeln darin bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 4 Minuten farblos andünsten. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

Inzwischen Maronen grob hacken. 1 TL Butter und Zucker in einer Pfanne schmelzen. Maronen darin unter Wenden ca. 2 Minuten karamellisieren. Auf einen flachen Teller geben. Sahne zur Suppe gießen, diese fein pürieren. Selleriescheiben zufügen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und, bis auf ein paar Halme, in feine Röllchen schneiden. Suppe mit Maronen anrichten. Die Selleriesuppe mit grobem Pfeffer, Sellerieblättchen, Schnittlauchröllchen und Schnittlauchhalmen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung: ca. 35 Min.

Kochen und Karamellisieren: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 280 kcal / 1170 kJ; E 5 g, F 14 g, KH 30 g

17.63 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar

100 g Schalotten	Pfeffer
150 g Kartoffeln (mehligkochend)	2 TL gekörnte Brühe
600 g Knollensellerie	3 EL Zitronensaft
9 EL Olivenöl	Salz
1 Thymianzweig	200 g frisches Thunfischfilet
250 ml Schlagsahne	1/2 Bd. Schnittlauch

Schalotten pellen und würfeln. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und grob würfeln.

4 El Olivenöl im Topf nicht zu stark erhitzen. Schalotten, Kartoffeln und Sellerie ohne Farbe andünsten. Thymian zugeben. 1,2 l Wasser und Sahne zugießen, mit Pfeffer, gekörnter Brühe und 2 El Zitronensaft würzen.

Die Suppe bei mittlerer Hitze und offen 30 Minuten leise kochen, anschließend mit dem Schneidstab im Topf fein pürieren, durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen, salzen und beiseite stellen.

Thunfischfilet sehr fein würfeln, mit Pfeffer würzen und mit dem restlichem Olivenöl mischen. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden.

Die Suppe erwärmen und in vorgewärmte Teller geben. Das Thunfisch-Tatar mit Salz und dem restlichen Zitronensaft würzen und den Schnittlauch untermischen. Das kalte Thunfisch-Tatar nach dem Servieren auf Löffeln in die heiße Suppe legen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 367 kcal / 1536 kJ; E 10 g, F 33 g, KH 8 g

17.64 Steckrübensüppchen mit Entenbruststreifen

Für die Suppe:

400 g Steckrübe

1 Stange Lauch

2 Schalotten

150 g Knollensellerie

1 Kartoffel

50 g Speck

1 l Gemüsebrühe

100 ml Weißwein

250 ml Sahne

50 g Butter

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste

etwas Rauchsatz

Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Anschließend mit dem Speck in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Solange kochen, bis alles gar ist. Dann mit Sahne aufkochen lassen, mit dem Mixstab pürieren und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einritzen (ein bis zwei Zentimeter Seitenlänge), mit dem Rauchsatz würzen und auf der Hautseite in der Pfanne anbraten, das Fleisch drehen und im Ofen bei 75 Grad gar ziehen lassen. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Entenbrust.

Zum Anrichten die Suppe mit dem Mixstab schaumig schlagen und die Entenbrust in Streifen schneiden.

Mengenangabe: 4 Personen

17.65 Steckerübensuppe mit Gans, Grießklößchen und Pfefferkuchen-Stangen

500 g Mehl, Typ 550	1500 ml Geflügelfond, aus Konzentrat, flüssig
10 g Hefe, frisch	2 Bd. Schnittlauch
20 g Zucker	250 ml Vollmilch, 3,5 %
250 ml Wasser	20 g Butter
50 g Butter	50 g Hartweizengrieß
3 g Pfefferkuchengewürz	1 Eier (M)
2 Eigelb (M)	200 g Gänsebrust, heiß geräuchert
2000 g Steckerüben	10 Stk. Gewürzpauschale
300 g Knollensellerie	(Salz, Pfeffer,
2 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer gestoßen, Zucker,
6 Eiweiß (M)	Muskatnuss gemahlen)
1 Pkg. Safran (Packung = 1 g)	

Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Hefe zerdrücken und in die Mulde geben, mit Zucker und lauwarmem Wasser anrühren. Zugedeckt an einem warmen Platz ca. 10 Min. gehen lassen. Mit Butter, Salz und Pfefferkuchengewürz zu einem Teig kneten, zugedeckt ca. 40 Min. ruhen lassen. Zwischendurch durchkneten. Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben. Teig zum Rechteck ausrollen, 5 mm dick, in 1 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen im Abstand von 2 cm flach auf ein gefettetes GN-Blech legen. Eigelb mit Wasser glatt rühren. Teigstreifen damit einpinseln, mit gestoßenem Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Combidämpfer bei 220 °C Heißluft ca. 10 Min. backen. Temperatur reduzieren, kross backen. Steckerüben, Knollensellerie waschen und schälen. Von den Steckerüben ca. 1/4 abnehmen und in Julienne schneiden. Restliche Steckerüben und Knollensellerie grob schneiden, mit einer groben Lochscheibe durch den Fleischwolf geben. Knoblauchzehen abziehen, grob hacken. Eiweiß anschlagen. Zerkleinertes Gemüse und Safran zugeben. Mit Geflügelfond auffüllen, verrühren und für ca. 1 Std. kalt stellen. Suppenansatz bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen. Sobald das Eiweiß zu stocken beginnt, nicht mehr rühren. Kochtopf an die Seite stellen, Suppe ziehen lassen. Suppe durch ein Passiertuch geben, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Hälfte für die Garnitur abnehmen. Milch, Butter, Prise Salz und Grieß in einen Kochtopf geben, unter ständigem Rühren aufkochen lassen, vom Herd nehmen. Ei und Schnittlauch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Masse mit 2 Esslöffeln zu Klößchen abstechen, in gesalzenem Wasser leicht ziehen lassen. Steckerübenstreifen in einen Kochtopf geben, mit etwas Suppe angießen und kurz garen. Gänsebrust in dünne Scheiben schneiden.

Anrichtehinweis: Steckerübenstreifen, Grießklöße und Gänsebrust in vorgewärmtes Geschirr geben, mit Suppe auffüllen. Mit Schnittlauch ausgarnieren und mit Pfefferkuchen-Stangen servieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 365 kcal / 1528 kJ

17.66 Ungarische Gulaschsuppe

270 g aus der Oberschale Rindfleisch	4 EL Öl
100 g Kartoffeln	Salz
70 g Zwiebeln	etwas Zucker
60 g Karotten	6 g scharfes oder edelsüßes Paprikapulver
50 g Knollensellerie	gemahlener Kümmel
50 g Stangensellerie	evtl. 2 EL Mehl
50 g rote Paprika	1.350 ml Wasser

Fleisch und Gemüse in Würfel schneiden. Für eine schöne Optik unterschiedliche Würfelgrößen zuschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin gut 10 Minuten anbraten. Zwiebel dazugeben und weiterbraten. Wer die Soße sämig haben möchte, kann jetzt das Mehl darüberstäuben. Alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze durchschwitzen lassen. Mit 1,35 Liter Wasser ablöschen, dann Paprikapulver und Gewürze dazugeben. Das Ganze zugedeckt 1,5 bis 2 Stunden bei niedriger Stufe köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Dann das Gemüse hinzugeben und mindestens 20 Minuten (mit Biss) längstens 45 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat. Nochmals abschmecken und mit Bauernbrot servieren.

Mengenangabe: 5 Personen:

17.67 Weiße-Bohnen-Schaumsuppe

2 Zwiebeln	1.5 l Hühnerbrühe
30 g Knollensellerie	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	100 g Shiitakepilze
30 ml Olivenöl	1 EL Butter
250 g Cannellini Bohnen (aus der Dose)	

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Sellerie schälen, Knoblauch abziehen und beides in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und zu den Zwiebeln geben. Die Hühnerbrühe angießen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Inzwischen die Shiitakepilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin unter Rühren ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixglas aufmischen. In Suppentassen- oder Tellern anrichten, die Pilze daraufgeben und evtl. mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 20 Min.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

pro Person ca.: 450 kcal; E 26 g, F 35 g, KH 10 g

17.68 Würzige Linsencreme

300 g Linsen (z. B. Champagne)

70 g Butter

6 Eigelb

100 g Weißbrot

270 g Quark

Salz, Pfeffer

Muskat

Salbei

3 Schalotten

2 Möhren

200 g Knollensellerie

2 EL Öl

1 l Brühe

5 EL Balsamicoessig

100 g Creme fraîche

Linsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen. Für die Nocken Butter mit Eigelben verrühren. Brot zerpfücken und mit dem Quark unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 2 EL gehacktem Salbei würzen. Quarkmasse ca. 3 Std. kühl stellen.

Schalotten abziehen, Möhren, Sellerie schälen, alles würfeln und im Öl andünsten. Linsen zugeben, Brühe angießen, ca. 25 Min. kochen.

Aus der Quarkmasse Nocken abstechen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. ziehen lassen. Suppe bis auf 4 EL pürieren. Nicht pürierte Linsen, Essig, Creme fraîche unterrühren. Suppe mit den Nocken servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 25 Min.

Kühlen ca. 3 Std.

Einweichen ca. 8 Std.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 740 kcal; E 9 g, F 11 g, KH 15 g

Index

AAL

Linsensuppe mit Räucheraal, 260

ADVENT

Ganssuppe mit Knödeln, 241
Käsefonduesuppe mit Brioche croutons,
248

ANSPRUCHSVOLL

Gefüllte Ente, 148

APFEL

Apfel-Sellerie-Torte, 175
Gänsebrust mit Altländer Weihnacht-
säpfeln und Ingwer-Kürbis, 145
Hackfleisch-Apfel-Auflauf, 17
In Apfelwein geschmorte Hähnchen-
berkeulen, 153
Waldorfsalat, 217
Waldorfsalat pikant, 220

APRIL

Bandnudeln mit würzigem Ragout, 177
Felchenfilet mit Bandnudeln, 35
Frühlingskräutersalat mit marinierten
Linsen, 206
Gefüllte Lammkeule, 61
Karpfen nach Matrosenart, 41
Kohlrabisalat mit Kalbszunge, 209
Rinderschmorbraten auf italienische
Art, 111
Sellerie-Cordons-bleus mit Käse, 231
Vollkornnudeln mit Selleriestreifen, 199

ARD

Mediterraner Salat mit geschmortem
Kaninchen, 210

ARD-BUFFET

Mediterraner Salat mit geschmortem
Kaninchen, 210

AUFLAUF

Auflauf mit Wurzel- und Knollengemü-
se, 6
Gemüse-Auflauf mit Speck, 13
Gemüseauflauf mit Quinoakruste, 15
Grünkernaufbau mit Brokkoli, 16

Hackfleisch-Apfel-Auflauf, 17

Hackfleisch-Kohlrabi-Auflauf, 18

Kartoffelaufbau mit Sellerie, 20

Knollensellerie -Schnitzel, 20

Nudelaufbau Italienisch mit Sauce Bo-
lognese, 187

Pichelsteiner Auflauf, 22

Ratatouille-Lasagne, 23

Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf, 25

Shepherd's Pie mit Möhrenhaube, 25

Sizilianischer Nudelschnecken-Auflauf,
26

AUFSTRICH

Sellerie-Frischkäsedip, 1

AUGUST

Brühe mit Brezelnocken, 236

Geschmorte Kalbsbäckchen mit Stein-
pilzen und Selleriepüree, 67

Kartoffelsuppe mit Gemüse, 252

Kasselersteaks 'Esterhazy', 87

Schweinsplätzli mit Apfel-Sellerie-
Füllung, 131

Tafelspitz-Sülze, 229

Wispertal-Forelle in Rieslingrahm, 49

AUSTERNPILZ

Kartoffelpüree mit Pilzschmarrn, 168

BAECKCHEN

Geschmorte Kalbsbäckchen mit Stein-
pilzen und Selleriepüree, 67

Rinderbäckchen in Rotwein mit Mu-
schelnudeln, 107

BAERLAUCH

Bärlauch-Kartoffel-Suppe, 233

Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in
würziger Brühe, 177

Gefüllte Bärlauch-Lammkeule, 57

Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne, 180

Lammbraten mit Bärlauchknödeln und
Frühlingsgemüse, 94

BAYRISCH

- Donauwaller im Wurzelsud, 35
Schweinsbraten mit Biersauce, 129
- BEIZEN
Gebeizter Lachs mit Reibekuchen und feinem Limonensauerrahm, 37
- BELGIEN
Waterzooi, 158
- BETE
Rote Bete-Rohkost, 171
- BIER
Schweinsbraten mit Biersauce, 129
- BIRNE
Frischkostplatte mit Käsedressing, 231
- BLUMENKOHL
Blumenkohlsalat mit Käse, 204
- BOEHMEN
Rosenberger Fischsalat, 212
- BOHNE
'Bohneschlupp' - Luxemburger Bohneintopf, 5
Bohneintopf mit Hähnchenbrust, 7
Bohneschlupp - Luxemburger Bohneintopf, 8
Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen, 247
Luxemburger Bohneintopf, 22
- BOUILLON
Bouillon mit Gemüsestreifen, 235
Bouillon mit Nocken, 236
Klare Brühe mit Fleisch und Salsa verde, 254
Rindsbouillon mit Grießnockerln, 265
- BRATEN
Barolo-Rinderbraten mit karamellisierten roten Zwiebeln und Rosenkohl-Kartoffels, 51
Burgunder Lammhaxen, 53
Butterzart geschmorte Kalbsbäckchen, 54
Der klassische Gänsebraten, 143
Geschmorte Kalbsbäckchen auf Wirsing, 64
Geschmorte Kalbsbäckchen mit Kräutерzwiebeln, 66
Geschmortes Rinderbackerl mit Kartoffel-Endivien-Püree, 69
Geschmortes Schaufelstück vom Rind, 71, 72
Gewürz-Schweinebraten, 74
Gewürzkrustenbraten auf Schmorgemüse, 75
Italienischer Rinderbraten, 81
Kalbsbraten mit Kürbis in Joghurt-Estragon-Soße, 82
Kalbsrollbraten mit Birnen und Pilzen, 84
Kalbsrollbraten mit Eiern, 85
Krustenbraten, 87
Krustenbraten mit Gemüsepüree und Serviettenknödel, 89
Krustenbraten mit Schmorgemüse, 90
Krustenbraten mit Zoiglbiersauce, Knödeln und Bimperlkraut, 91
Krustenbraten vom Schwein, 92
Lammbraten mit Bärlauchknödeln und Frühlingsgemüse, 94
Putenbraten mit Kräuterfüllung, 154
Putenrollbraten mit Möhren und Sellerie, 156
Rinderbraten im Speckmantel, 108
Rinderbraten mit Fruchtsoße, 109
Rinderbraten mit Kruste, 109
Rinderschmorbraten auf italienische Art, 111
Rinderschmorbraten mit Rotweinzwiebeln, 111
Rinderschulter in Burgundersoße, 113
Rosa Kalbsfilet, 119
Sauerbraten, 120, 121
Sauerbraten in Pumpernickel-Rosinensauce mit Endivienbällchen, 122
Sauerbraten mit Honigkuchensoße, 123
Sauerbraten mit Printensoße, 123
Sauerbraten vom Rind, 124
Schmorbraten in Rotweinsauce, 126
Schweinebraten, 126

- Schweinerollbraten mit Apfel und Sellerie, 129
 Wildschweinbraten mit fruchtiger Pilz-Hagebutten-Soße, 136
- BRETZEL
 Brühe mit Brezelnocken, 236
- BROKKOLI
 Grünkernaufwurf mit Brokkoli, 16
- BROT
 Bayerischer Brotsalat, 203
- BRUEHE
 Brühe mit Brezelnocken, 236
 Consommé double nach Habsburger Art, 238
 Fischbrühe mit Safran, 240
 Gemüsebrühe, 161
 Hühnerbrühe, 163
 Klassisches Aromapüree als natürlicher Ersatz für gekörnte Brühe, 229
 Rinderbrühe mit Eierstich, 264
- CARPACCIO
 Sellerie-Carpaccio mit Salatbouquet, 266
- CHAMPIGNON
 Nüsslisalat tricolore, 212
- CHOLESTERINARM
 Marinierte Möhren mit Sellerie, 170
- CREMESUPPE
 Kressecremesuppe, 256
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 271
- CURRY
 Lammcurry mit Ananas, 95
- DEZEMBER
 Berliner Löffelerbsen mit Kasseler, 7
 Hasenfilet zu Sellerie-Püree, 76
 Kalbsfilet im Wirsingmantel, 83
 Klassischer Waldorfsalat, 209
 Rehkeule mit Feigen-Rotkohl, 105
 Rote-Bete-Suppe, 266
 Sauerbraten mit Honigkuchensoße, 123
 Waldorfsalat mit Trauben, 219
 Wildgulasch mit Porree, 134
- DORSCH
 Angeldorsch in Senfsoße, 33
- EI
 Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 267
- EINFACH
 Blumenkohlsalat mit Käse, 204
 Gemüse-Sandwich, 1
 Gemüseauflauf mit Quinoakruste, 15
 Hühnerfrikassee mit Pfeffer, 152
 Italienischer Linseneintopf, 19
 Italienischer Rinderbraten, 81
 Kalbs-Rahmgulasch, 82
 Kaninchen in Rotwein, 86
 Kartoffelpüree mit Pilzschmarrn, 168
 Klare Flusskrebssuppe, 255
 Knollensellerie -Schnitzel, 20
 Knusperente mit saftigen Vanillebirnen, 154
 Kohlrabisalat mit Kalbszunge, 209
 Kürbissuppe mit Hack, 258
 Putenbraten mit Paprika-Tomaten-Sauce, 155
 Ratatouille-Lasagne, 23
 Rinderschulter im Meerrettichsud, 113
 Schmorbraten in Rotweinsauce, 126
 Schweinebraten, 126
 Sellerie-Huhn-Cremesuppe, 267
 Selleriescheiben mit Sesamkruste, 172
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 273
 Shepherd's Pie mit Möhrenhaube, 25
 Spinatknödel mit Taleggio und Pilzrahmragout, 195
 Würzige Linsencreme, 277
- EINGEMACHTES
 Würzig eingelegtes Schweinefleisch, 3
- EINMACHEN
 Würzig eingelegtes Schweinefleisch, 3
- EINTOPF
 'Bohneschlupp' - Luxemburger Bohneintopf, 5
 Bami-Goreng-Topf mit Erdnuss-Dip, 6

- Berliner Löffelerbsen mit Kasseler, 7
 Bohneneintopf mit Hähnchenbrust, 7
 Bohneschlupp - Luxemburger Bohneneintopf, 8
 Borschtsch mit frittierten Selleriescheiben, 9
 Borschtsch mit Roter-Bete, 9
 Bunter Gemüseeintopf mit Rindfleisch, 10
 Busecca, 11
 Diigene Suppa (Walser Suppeneintopf), 12
 Dithmarscher Eintopf nach Nelsons Familienrezept, 12
 Erbsensuppe, 13
 Fleischklößchen-Party-Eintopf, 56
 Gemüse-Eintopf, 14
 Gemüsetopf mit Fleisch, 16
 Herbsteintopf, 18
 Italienischer Linseneintopf, 19
 Krautfleckerl-Eintopf, 20
 Linseneintopf mit Speck, 21
 Luxemburger Bohneneintopf, 22
 Pichelsteiner Eintopf, 23
 Spitzkohl-Eintopf mit Möhren und Kartoffeln, 27
 Tomateneintopf mit Erbsen, 28
 Winzertopf mit Schalotten, Gemüse und Fleisch, 28
 Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 29
 Wirsingeintopf mit Lammfleisch, 30
 Würziges Irish Stew, 30
- ENTE
 Ente in Rotwein geschmort, 144
 Gefüllte Ente, 148
 Gefüllte Enten, 149
 Knusperente mit saftigen Vanillebirnen, 154
 Steckrübensüppchen mit Entenbruststreifen, 274
- ERBSE
 Erbsensuppe, 13
- FASAN
 Fasänenbrust mit Linsengemüse, 144
- FEBRUAR
 Busecca, 11
 Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto, 61
 Gemüse mit Kartoffel-Käse-Haube, 168
 Kalbsrollbraten mit Birnen und Pilzen, 84
 Lengfisch mit Selleriepüree, 45
 Maultaschen mit Spinat und Hacksoße, 187
 Pangasiusfilet in Pergament gegart, 47
 Rehglasch in Rotweinsauce, 104
 Rinderbraten mit Fruchtsoße, 109
 Sellerie-Carpaccio mit Salatbouquet, 266
 Sellerie-Rahm-Suppe, 268
 Weißwein-Hähnchen im Tontopf, 158
- FEDERWILD
 Fasänenbrust mit Linsengemüse, 144
- FELCHE
 Felchenfilet mit Bandnudeln, 35
- FELDSALAT
 Feldsalat mit Sellerie und Croûtons, 205
 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 205
 Feldsalat tricolore, 206
 Nüsslisalat tricolore, 212
- FESTLICH
 Klare Flusskrebssuppe, 255
 Lauch-Sellerie-Suppe, 258
- FILET
 Hasenfilet zu Sellerie-Püree, 76
 Kalbsfilet im Wirsingmantel, 83
 Kurzgebratene Rouladen aus dem Rinderfilet mit Preiselbeersenf, 93
 Rosa Kalbsfilet, 119
 Sauerbraten in Pumpernickel-Rosinensauce mit Endivienbällchen, 122
 Schweinefilet mit Selleriekruste, 127
- FISCH
 Angeldorsch in Senfsoße, 33

- Bischofsmützen-Möhren-Strudel mit Wolfsbarsch, 33
- Donauwaller im Wurzelsud, 35
- Feines Katerfrühstück, 227
- Felchenfilet mit Bandnudeln, 35
- Fischbrühe mit Safran, 240
- Fischfrikadelle mit Remoulade und Selleriepommes, 36
- Forelle mit Gemüsesoße, 37
- Gebeizter Lachs mit Reibekuchen und feinem Limonensauerrahm, 37
- Gebratener Zander auf Rahmlinsen mit Orange, 38
- Kabeljau auf Julienne-Gemüse in Folie, 39
- Kabeljau mit Zitrone, 39
- Kabeljaufilet mit Petersilien- Meerrettich-Kruste, 40
- Karpfen nach Matrosenart, 41
- Karpfengulasch mit Gemüse, 42
- Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 251
- Lachs mit Pfefferkruste, 42
- Lachs mit Porreegemüse, 43
- Lachsfilet mit Kartoffelkruste, 44
- Lauwarmer Graved Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree, 44
- Lengfisch mit Selleriepüree, 45
- Linsensuppe mit Räucheraal, 260
- Pangasiusfilet, 46
- Pangasiusfilet in Pergament gegart, 47
- Rosenberger Fischsalat, 212
- Schlankes Schlemmerfilet, 48
- St. Petersfisch mit Kardamom, 48
- Wispertal-Forelle in Rieslingrahm, 49
- FLAN
- Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 267
- FLEISCH
- Barolo-Rinderbraten mit karamellisierten roten Zwiebeln und Rosenkohl-Kartoffels, 51
- Bierfleisch mit Gemüse, 52
- Borschtsch, 234
- Bunter Gemüseeintopf mit Rindfleisch, 10
- Burgunder Lammhaxen, 53
- Burgunder Rehragout mit Knöpfele, 53
- Butterzart geschmorte Kalbsbäckchen, 54
- Festtagsrouladen, 55
- Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat), 228
- Fleischklößchen-Party-Eintopf, 56
- Gefüllte Bärlauch-Lammkeule, 57
- Gefüllte Fleischkäse-Ecken, 57
- Gefüllte Kalbsbrust, 58, 59
- Gefüllte Kalbsbrust mit Weißweinsöße, 60
- Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto, 61
- Gefüllte Lammkeule, 61
- Gekochtes Rindfleisch mit zweierlei Gemüsesößen, 62
- Geschmorte Hähnchenkeulen mit Tomatensoße, Oliven, Knoblauch und Kräutern, 150
- Geschmorte Hochrippe in Zwiebelsoße, 63
- Geschmorte Kalbsbäckchen auf Wirsing, 64
- Geschmorte Kalbsbäckchen mit Gremolata auf Sellerie-Kartoffelstampf, 65
- Geschmorte Kalbsbäckchen mit Kräutertzwiebeln, 66
- Geschmorte Kalbsbäckchen mit Steinpilzen und Selleriepüree, 67
- Geschmorte Rehkeule mit Wirsinggemüse, 69
- Geschmortes Rinderbackerl mit Kartoffel-Endivien-Püree, 69
- Geschmortes Schaufelstück vom Rind, 71, 72
- Geschnetzeltes mit Gemüse, 72, 73
- Gewürz-Schweinebraten, 74
- Gewürzkrustenbraten auf Schmorgemüse, 75
- Grundrezept für Siedfleisch, 162

- Gulaschsuppe, 245
 Gulaschsuppe, ungarisch, 246
 Hackfleisch-Apfel-Auflauf, 17
 Hackfleisch-Kohlrabi-Auflauf, 18
 Hasenfilet zu Sellerie-Püree, 76
 Hirschgulasch mit Bandnudeln, 77
 Hirschkoteletts mit Kakaobohnenkruste
 und Schokoladen-Pfeffer-Sauce, 77
 Hirschragout mit gebackenem Kürbis,
 78
 Holunder-Reh mit Rösti-Kruste, 79
 Italienischer Rinderbraten, 81
 Kalbs-Rahmgulasch, 82
 Kalbsbraten mit Kürbis in Joghurt-
 Estragon-Soße, 82
 Kalbsfilet im Wirsingmantel, 83
 Kalbsrollbraten mit Birnen und Pilzen,
 84
 Kalbsrollbraten mit Eiern, 85
 Kaninchen in Rotwein, 86
 Kasseler aus dem Meerrettich-Dampf,
 86
 Kasselersteaks 'Esterhazy', 87
 Kohlrabisalat mit Kalbszunge, 209
 Krustenbraten, 87
 Krustenbraten mit Gemüsepüree und
 Serviettenknödel, 89
 Krustenbraten mit Schmorgemüse, 90
 Krustenbraten mit Zoiglbiersauce, Knö-
 deln und Bimperlkraut, 91
 Krustenbraten vom Schwein, 92
 Kürbissuppe mit Hack, 258
 Kurzgebratene Rouladen aus dem Rin-
 derfilet mit Preiselbeersenf, 93
 Lammbraten mit Bärlauchknödeln und
 Frühlingsgemüse, 94
 Lammcurry mit Ananas, 95
 Lammhäxle geschmort mit 'Anna-
 Kartoffeln', 96
 Lammragout mit Polenta-Nocken, 97
 Lammrücken mit Kräuterkruste, 98
 Langsam geschmorte Kalbshaxe mit
 Salbeigemüse und Polenta, 99
 Lasagne, 183
 Maultaschen mit Spinat und Hacksoße,
 187
 Medaillons vom Hirsch mit Wir-
 singstrudel und Quittenkompott,
 100
 Mediterraner Salat mit geschmortem
 Kaninchen, 210
 Mini-Rouladen mit Pflaumen, 101
 Ossobuco, 102
 Ossobuco in würziger Soße, 103
 Ossobuco mit Wurzelgemüse und Tag-
 liatelle, 103
 Pappardelle mit Kaninchen, 189
 Pappardelle mit Kaninchenragout in
 Aprikosensauce, 190
 Pappardelle mit Mandelpesto-
 Rinderragout und Feigen, 191
 Rehgulasch in Rotweinsoße, 104
 Rehkeule mit Feigen-Rotkohl, 105
 Rehrücken mit Rehsauce, 105
 Rehschlegel mit Kirschoße und
 Maroni-Knödeln, 106
 Rinderbäckchen in Rotwein mit Mu-
 schelnudeln, 107
 Rinderbraten im Speckmantel, 108
 Rinderbraten mit Fruchtsoße, 109
 Rinderbraten mit Kruste, 109
 Rindergulasch mit Gemüse und Nudeln,
 110
 Rinderschmorbraten auf italienische
 Art, 111
 Rinderschmorbraten mit Rotweinzwie-
 beln, 111
 Rinderschulter im Meerrettichsud, 113
 Rinderschulter in Burgundersoße, 113
 Rindfleisch mit Wurzelgemüse, 114
 Rindfleischgulasch auf cremiger Polen-
 ta, 115
 Rindfleischgulasch auf Polenta, 116
 Rindfleischgulasch mit Kartoffel-
 stampf, 116
 Rindfleischragout und kleine Karotten,
 117
 Roastbeefröllchen, 118

- Rollbraten mit Cranberrys, 119
 Rosa Kalbsfilet, 119
 Sauerbraten, 120, 121
 Sauerbraten in Pumpnickel-
 Rosinensauce mit Endivien-
 bällchen, 122
 Sauerbraten mit Honigkuchensoße, 123
 Sauerbraten mit Printensoße, 123
 Sauerbraten vom Rind, 124
 Saure Rouladen von der Rinderhüfte,
 125
 Schmorbraten in Rotweinsauce, 126
 Schweinebraten, 126
 Schweinefilet mit Selleriekruste, 127
 Schweinegeschnetztes mit Gemüse,
 128
 Schweinehaxe mit Biersauce und Knö-
 deln, 128
 Schweinerollbraten mit Apfel und Sel-
 lerie, 129
 Schweinshaxe, 130
 Schweinsplätzli mit Apfel-Sellerie-
 Füllung, 131
 Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf, 25
 Spanferkelbacken mit knackig buntem
 Ofengemüse, 131
 Sülze mit Kräuter-Kapernmajonäse,
 Friséesalat, 132
 Tafelspitz mit Meerrettich-Soße, 133
 Ungarische Gulaschsuppe, 276
 Wildgulasch mit Porree, 134
 Wildragout mit Rahmpfifferlingen, 134
 Wildschweinbraten mit fruchtiger Pilz-
 Hagebutten-Soße, 136
 Wildschweinkeule in Rotweinjus,
 buttrige Pappardelle und Kokos-
 Rotkohl, 136
 Wildschweinragout mit Bandnudeln,
 139
 Wildschweinragout mit Oliven und
 Petersilien-Pappardelle, 140
 Wildschweinragout mit Pasta - Ragù di
 cinghiale con pasta, 141
 Wintertopf mit Schalotten, Gemüse und
 Fleisch, 28
 Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 29
 Wirsingrouladen, 172
 Würzig eingelegtes Schweinefleisch, 3
 Würziges Bierfleisch, 142
 Würziges Irish Stew, 30
- FLEISCHGERICHT
- Schweinefilet mit Selleriekruste, 127
- FLEISCHKAESE
- Gefüllte Fleischkäse-Ecken, 57
- FOND
- Geflügelfond, 161
 Gemüsefond, 162
 Grundrezept Gemüsefond - Ricetta base
 di fondo alle verdure, 221
 Grundrezept Kalbsfond - Ricetta base
 fondo di vitello, 222
 Kalbsfond, 164
- FONDUE
- Chinesisches Fondue mit Gemüse, 227
 Kartoffelsuppen-Fondue, 228
- FORELLE
- Felchenfilet mit Bandnudeln, 35
 Forelle mit Gemüesoße, 37
 Räucherforellensuppe mit Frankfurter
 Kräutern und Weihnachtspudding,
 264
 Wispertal-Forelle in Rieslingrahm, 49
- FRIKADELLE
- Möhrensauce, 223
- FRIKASSEE
- Hühnerfrikassee mit Pfeffer, 152
- FRUEHSTUECK
- Feines Katerfrühstück, 227
- GAESTE
- Bayerischer Brotsalat, 203
 Donauwaller im Wurzelsud, 35
 Fischbrühe mit Safran, 240
 Frischkostplatte mit Käsedressing, 231
 Gefüllter Wirsing, 167
 Kartoffelpüree mit Pilzschmarrn, 168
 Rosenberger Fischsalat, 212
 Schweinsbraten mit Biersauce, 129

GANS

- Der klassische Gänsebraten, 143
- Gänsebrust mit Altländer Weihnachtsäpfeln und Ingwer-Kürbis, 145
- Gänsekeulen auf Wirsing, 146
- Gänseragout mit Maronen und Bandnudeln, 147
- Kürbissuppe mit Gänsebrust, 257
- Steckrübensuppe mit Gans, Grießklößchen und, 275

GARNELE

- Fischbrühe mit Safran, 240
- Garnelen in Tomaten-Gelee, 242

GEFLUEGEL

- Der klassische Gänsebraten, 143
- Fasanenbrust mit Linsengemüse, 144
- Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 205
- Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat), 228
- Gänsebrust mit Altländer Weihnachtsäpfeln und Ingwer-Kürbis, 145
- Gänsekeulen auf Wirsing, 146
- Gänseragout mit Maronen und Bandnudeln, 147
- Geflügelfond, 161
- Gefüllte Ente, 148
- Gefüllte Enten, 149
- Geschmorte Hähnchenkeulen mit Tomatensoße, Oliven, Knoblauch und Kräutern, 150
- Hähnchen-Pilz-Ragout unter der Haube, 151
- Hähnchenkeulen in Rotweinsauce, 151
- Hühnerfrikassee mit Pfeffer, 152
- In Apfelwein geschmorte Hähnchenoberkeulen, 153
- Knusperente mit saftigen Vanillebirnen, 154
- Kürbissuppe mit Gänsebrust, 257
- Möhrensauce, 223
- Putenbraten mit Kräuterfüllung, 154
- Putenbraten mit Paprika-Tomaten-Sauce, 155

- Putenrollbraten mit Möhren und Sellerie, 156
- Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen, 156
- Spaghetti mit Puten-Bolognese, 194
- Spargel mit Hähnchen, 157
- Steckrübensüppchen mit Entenbruststreifen, 274
- Steckrübensuppe mit Gans, Grießklößchen und, 275
- Waterzooi, 158
- Weißwein-Hähnchen im Tontopf, 158

GEMUESE

- Auflauf mit Wurzel- und Knollengemüse, 6
- Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe, 177
- Bohneneintopf mit Hähnchenbrust, 7
- Borschtsch, 234
- Bunter Gemüseeintopf mit Rindfleisch, 10
- Busecca, 11
- Chinesisches Fondue mit Gemüse, 227
- Feines Katerfrühstück, 227
- Gefüllter Wirsing, 167
- Gemüse mit Kartoffel-Käse-Haube, 168
- Gemüse-Auflauf mit Speck, 13
- Gemüse-Eintopf, 14
- Gemüse-Sandwich, 1
- Gemüseauflauf mit Quinoakruste, 15
- Gemüsefond, 162
- Gemüseterrine mit Quark, 201
- Gemüsetopf mit Fleisch, 16
- Grundrezept Gemüsefond - Ricetta base di fondo alle verdure, 221
- Kressecremesuppe, 256
- Marinierte Möhren mit Sellerie, 170
- Pilzragout mit Wurzelgemüse, 170
- Rote Bete-Rohkost, 171
- Sellerie mit Nusskruste, 171
- Sellerie-Cordons-bleus mit Käse, 231
- Selleriescheiben mit Sesamkruste, 172
- Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, 193
- Waterzooi, 158

- Wirsing Eintopf mit Lammfleisch, 30
 Wirsingrouladen, 172
 Wurzelpuffer mit gekochtem Schinken
 und Quark, 173
- GEMUESEBRUEHE
 Gemüsebrühe, 161
- GESCHENK
 Klassisches Aromapüree als natürlicher
 Ersatz für gekörnte Brühe, 229
- GESCHNETZELTES
 Geschnetzeltes mit Gemüse, 72, 73
 Schweinegeschnetzeltes mit Gemüse,
 128
- GRILLEN
 Salat nach Waldorf-Art, 214
- GRUENKERN
 Grünkernauflauf mit Brokkoli, 16
- GRUNDLAGE
 Fischbrühe mit Safran, 240
 Geflügelfond, 161
 Gemüsebrühe, 161
 Gemüsefond, 162
 Grundrezept für Siedfleisch, 162
 Hühnerbrühe, 163
 Kalbsfond, 164
- GRUNDREZEPT
 Gemüsefond - Fondo di verdura, 221
 Grundrezept Gemüsefond - Ricetta base
 di fondo alle verdure, 221
 Grundrezept Kalbsfond - Ricetta base
 fondo di vitello, 222
- GULASCH
 Bierfleisch mit Gemüse, 52
 Gulaschsuppe, 245
 Gulaschsuppe, ungarisch, 246
 Hirschgulasch mit Bandnudeln, 77
 Kalbs-Rahmgulasch, 82
 Karpfengulasch mit Gemüse, 42
 Rehgulasch in Rotweinsauce, 104
 Rindergulasch mit Gemüse und Nudeln,
 110
 Rindfleischgulasch auf Polenta, 116
 Rindfleischgulasch mit Kartoffel-
 stampf, 116
- Ungarische Gulaschsuppe, 276
 Wildgulasch mit Porree, 134
- GUT-VORZUBEREITEN
 Gefüllte Kalbsbrust, 58
 Klare Flusskrebssuppe, 255
 Wildragout mit Rahmpfifferlingen, 134
- HAARWILD
 Burgunder Rehragout mit Knöpfle, 53
 Hirschragout mit gebackenem Kürbis,
 78
 Medaillons vom Hirsch mit Wir-
 singstrudel und Quittenkompott,
 100
 Rehgulasch in Rotweinsauce, 104
 Rehrücken mit Rehsauce, 105
 Wildschweinbraten mit fruchtiger Pilz-
 Hagebutten-Soße, 136
 Wildschweinkeule mit Kartoffelpüree
 und Brokkoli mit gerösteten Pini-
 enkernen, 138
 Wildschweinragout mit Oliven und
 Petersilien-Pappardelle, 140
 Wildschweinragout mit Pasta - Ragù di
 cinghiale con pasta, 141
- HACK
 Fleischklößchen-Party-Eintopf, 56
 Hackfleisch-Apfel-Auflauf, 17
 Hackfleisch-Kohlrabi-Auflauf, 18
 Kürbissuppe mit Hack, 258
 Lasagne, 183
 Maultaschen mit Spinat und Hacksoße,
 187
 Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf, 25
 Wirsingrouladen, 172
- HAEHNCHEN
 Hähnchenkeulen in Rotweinsauce, 151
 Waterzooi, 158
- HAEHNCHENKEULE
 Hähnchenkeulen in Rotweinsauce, 151
- HASE
 Hasenfilet zu Sellerie-Püree, 76
- HAUPTGERICHT
 Donauwaller im Wurzelsud, 35

- Ente in Rotwein geschmort, 144
 Kalbsrollbraten mit Birnen und Pilzen, 84
 Lammsbraten mit Bärlauchknödeln und Frühlingsgemüse, 94
 Pangasiusfilet in Pergament gegart, 47
 Rehkeule mit Feigen-Rotkohl, 105
 Rinderbraten im Speckmantel, 108
 Rinderbraten mit Fruchtsoße, 109
 Sauerbraten mit Honigkuchensoße, 123
 Tafelspitz mit Meerrettich-Soße, 133
 Weißwein-Hähnchen im Tontopf, 158
 Wildgulasch mit Porree, 134
 Wildschweinkeule mit Kartoffelpüree und Brokkoli mit gerösteten Pinienkernen, 138
 Würzige Kaspressknödel in Rinderfond, 165
- HAXE
 Schweinehaxe mit Biersauce und Knödeln, 128
 Schweinshaxe, 130
- HERBST
 Herbstlicher Salat mit Kürbis, 208
- HERZHAFT
 Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne, 180
- HIRSCH
 Hirschgulasch mit Bandnudeln, 77
 Hirschkoteletts mit Kakaobohnenkruste und Schokoladen-Pfeffer-Sauce, 77
 Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott, 100
- HUEHNERBRUEHE
 Hühnerbrühe, 163
- HUHN
 Geschmorte Hähnchenkeulen mit Tomatensoße, Oliven, Knoblauch und Kräutern, 150
 Hähnchen-Pilz-Ragout unter der Haut, 151
 Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen, 247
- In Apfelwein geschmorte Hähnchenkeulen, 153
 Möhrensauce, 223
 Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen, 156
 Spargel mit Hähnchen, 157
 Weißwein-Hähnchen im Tontopf, 158
- HUMMER
 Hummersuppe mit Blätterteighaube, 247
- ITALIEN
 Crostata mit Garnelen und Lachs, 178
 Lasagne, 183
 Nudelaufauf Italienisch mit Sauce Bolognese, 187
 Ossobuco, 102
 Ossobuco in würziger Soße, 103
 Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, 193
- JANUAR
 Bauernsuppe, 234
 Gefüllte Grapefruit mit Farmersalat, 207
 Gemüsebrühe, 161
 Hirschgulasch mit Bandnudeln, 77
 Hühnerbrühe, 163
 Kartoffel-Krabben-Suppe, 249
 Kürbissuppe mit filtriertem Gemüse, 257
 Lammragout mit Polenta-Nocken, 97
 Lammrücken mit Kräuterkruste, 98
 Linsen mit Spätzle und Würstchen, 186
 Nüsslisalat tricolore, 212
 Putenrollbraten mit Möhren und Sellerie, 156
 Rinderbraten mit Kruste, 109
 Wildschweinbraten mit fruchtiger Pilz-Hagebutten-Soße, 136
 Würziges Bierfleisch, 142
- JULI
 Marinierte Möhren mit Sellerie, 170
 Pappardelle mit Mandelpesto-Rinderragout und Feigen, 191

- Tomateneintopf mit Erbsen, 28
- JUNI
- Angeldorsch in Senfsoße, 33
- Kalbsrollbraten mit Eiern, 85
- Pappardelle mit Mandelpesto-Rinderragout und Feigen, 191
- Spargel mit Hähnchen, 157
- JUS
- Madeira-Cognac-Geflügel-Jus, 222
- KABELJAU
- Kabeljau auf Julienne-Gemüse in Folie, 39
- Kabeljau mit Zitrone, 39
- Kabeljaufilet mit Petersilien- Meerrettich-Kruste, 40
- KALB
- Butterzart geschmorte Kalbsbäckchen, 54
- Gefüllte Kalbsbrust, 58, 59
- Gefüllte Kalbsbrust mit Weißweinsoße, 60
- Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto, 61
- Geschmorte Kalbsbäckchen auf Wirsing, 64
- Geschmorte Kalbsbäckchen mit Gremolata auf Sellerie-Kartoffelstampf, 65
- Geschmorte Kalbsbäckchen mit Kräutertzwiebeln, 66
- Geschmorte Kalbsbäckchen mit Steinpilzen und Selleriepüree, 67
- Grundrezept Kalbsfond - Ricetta base fondo di vitello, 222
- Kalbs-Rahmgulasch, 82
- Kalbsbraten mit Kürbis in Joghurt-Estragon-Soße, 82
- Kalbsfilet im Wirsingmantel, 83
- Kalbsfond, 164
- Kalbsrollbraten mit Birnen und Pilzen, 84
- Kalbsrollbraten mit Eiern, 85
- Kohlrabisalat mit Kalbszunge, 209
- Möhrensauce, 223
- Ossobuco, 102
- Ossobuco in würziger Soße, 103
- Ossobuco mit Wurzelgemüse und Tagliatelle, 103
- Rosa Kalbsfilet, 119
- Sülze mit Kräuter-Kapernmajonäse, Friséesalat, 132
- KALBSBAECKCHEN
- Geschmorte Kalbsbäckchen mit Gremolata auf Sellerie-Kartoffelstampf, 65
- Geschmorte Kalbsbäckchen mit Steinpilzen und Selleriepüree, 67
- KALORIENARM
- Fischbrühe mit Safran, 240
- Lauch-Sellerie-Suppe, 258
- KANINCHEN
- Kaninchen in Rotwein, 86
- Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen, 210
- Pappardelle mit Kaninchen, 189
- Pappardelle mit Kaninchenragout in Aprikosensauce, 190
- KARDAMOM
- St. Petersfisch mit Kardamom, 48
- KARPFEN
- Karpfen nach Matrosenart, 41
- Karpfengulasch mit Gemüse, 42
- KARTOFFEL
- Bärlauch-Kartoffel-Suppe, 233
- Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 251
- Kartoffelauflauf mit Sellerie, 20
- Kartoffelpüree mit Pilzschmarrn, 168
- Kartoffelsuppe mit Gemüse, Majoran und Würstchen, 253
- Kartoffelsuppe mit Krakauer, 253
- Lachsfilet mit Kartoffelkruste, 44
- KASSELER
- Kasseler aus dem Meerrettich-Dampf, 86
- Kasselersteaks 'Esterhazy', 87
- KICHERERBSE
- Gefüllter Wirsing, 167

KLEINKIND

Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat), 228

KNOEDEL

Spinatknödel mit Taleggio und Pilzrahmragout, 195

Würzige Kaspressknödel in Rinderfond, 165

KNOLLESELLERIE

Blumenkohlsalat mit Käse, 204

Frischkostplatte mit Käsedressing, 231

Kartoffelpüree mit Pilzschmarrn, 168

Rosenberger Fischsalat, 212

Waldorfsalat, 217

KOCHEN

Grundrezept für Siedfleisch, 162

KOHLE

Borschtsch mit frittierten Selleriescheiben, 9

KRAEUTER

Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen, 206

Räucherforellensuppe mit Frankfurter Kräutern und Weihnachtspudding, 264

KRESSE

Kressecremesuppe, 256

KRUSTENBRATEN

Krustenbraten, 87

Krustenbraten mit Gemüsepüree und Serviettenknödel, 89

Krustenbraten mit Schmorgemüse, 90

Krustenbraten mit Zoiglbiersauce, Knödeln und Bimperlkraut, 91

Krustenbraten vom Schwein, 92

KUEMMEL

Schweinsbraten mit Biersauce, 129

KUERBIS

Frischkostplatte mit Käsedressing, 231

Gänsebrust mit Altländer Weihnachtsäpfeln und Ingwer-Kürbis, 145

Herbstlicher Salat mit Kürbis, 208

Kürbissuppe mit filtriertem Gemüse, 257

Kürbissuppe mit Gänsebrust, 257

Kürbissuppe mit Hack, 258

KUTTEL

Busecca, 11

LACHS

Gebeizter Lachs mit Reibekuchen und feinem Limonensauerrahm, 37

Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 251

Lachs mit Pfefferkruste, 42

Lachs mit Porreegemüse, 43

Lachsfilet mit Kartoffelkruste, 44

Lauwarmer Graved Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree, 44

LAENDERKUECHE

Waterzooi, 158

LAMM

Burgunder Lammhaxen, 53

Gefüllte Bärlauch-Lammkeule, 57

Gefüllte Lammkeule, 61

Lammbraten mit Bärlauchknödeln und Frühlingsgemüse, 94

Lammcurry mit Ananas, 95

Lammhäxle geschmort mit 'Anna-Kartoffeln', 96

Lammragout mit Polenta-Nocken, 97

Lammrücken mit Kräuterkruste, 98

Langsam geschmorte Kalbshaxe mit Salbeigemüse und Polenta, 99

Würziges Irish Stew, 30

LAMMHAXE

Langsam geschmorte Kalbshaxe mit Salbeigemüse und Polenta, 99

LAMMKEULE

Gefüllte Bärlauch-Lammkeule, 57

Gefüllte Lammkeule, 61

LAMMRUECKEN

Lammragout mit Polenta-Nocken, 97

Lammrücken mit Kräuterkruste, 98

LASAGNE

Klassische Lasagne, 180

Klassische Lasagne - Lasagne alla bolognese, 181

Lasagne, 183

- Lasagne alla Poletto mit gemischten Pilzen, 184
 Ratatouille-Lasagne, 23
 Vegetarische Pfannkuchen-Lasagne, 198
- LAUCH
 Donauwaller im Wurzelsud, 35
- LENGFISCH
 Lengfisch mit Selleriepüree, 45
- LINSE
 Fasanenbrust mit Linsengemüse, 144
 Gebratener Zander auf Rahmlinsen mit Orange, 38
 Linsensuppe mit Räucheraal, 260
 Würzige Linsencreme, 277
- MAERZ
 Ente in Rotwein geschmort, 144
 Feine Sellerie-Kartoffelsuppe, 239
 Gemüse-Auflauf mit Speck, 13
 Grünkernaufwurf mit Brokkoli, 16
 Kasseler aus dem Meerrettich-Dampf, 86
 Lachs mit Pfefferkruste, 42
- MAI
 Kabeljau auf Julienne-Gemüse in Folie, 39
 Kartoffelaufwurf mit Sellerie, 20
 Vegetarische Pfannkuchen-Lasagne, 198
- MARONE
 Maronensuppe, 261
- MATJES
 Feines Katerfrühstück, 227
- MAULTASCHE
 Maultaschen mit Spinat und Hacksoße, 187
 Spinatmaultaschen mit Hackfleischsoße, 196
- MEDITERRAN
 Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen, 210
- MEERESFRUCHT
 Fischbrühe mit Safran, 240
- Garnelen in Tomaten-Gelee, 242
 KROSSE SCAMPINUDELN MIT GEWÜRZSAUCE, 182
 Miesmuscheln Mit Pommes Frites, 45
- MEHLSPEISE
 Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe, 177
 Crostata mit Garnelen und Lachs, 178
 Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne, 180
 Spinatmaultaschen mit Hackfleischsoße, 196
 Vegetarische Pfannkuchen-Lasagne, 198
- MIESMUSCHEL
 Miesmuscheln Mit Pommes Frites, 45
- MITTEL
 Gefüllte Kalbsbrust, 58
 Holunder-Reh mit Rösti-Kruste, 79
 Kalbsrollbraten mit Eiern, 85
 Rehrücken mit Rehsauce, 105
 Sauerbraten vom Rind, 124
 Sizilianischer Nudelschnecken-Auflauf, 26
 Wildragout mit Rahmpfifferlingen, 134
- MITTERNACHTSSUPPE
 Gulaschsuppe, ungarisch, 246
- MOEHRE
 Marinierte Möhren mit Sellerie, 170
 Möhren-Sellerie-Salat, 211
 Möhrensauce, 223
 Rosenberger Fischsalat, 212
 Wurzelpuffer mit gekochtem Schinken und Quark, 173
- MUSCHEL
 Miesmuscheln Mit Pommes Frites, 45
- NOCKE
 Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe, 177
- NORMAL
 Borschtsch, 234
- NOVEMBER
 Bouillon mit Gemüsestreifen, 235
 Burgunder Lammhaxen, 53

- Gänsekeulen auf Wirsing, 146
 Gemüsetopf mit Fleisch, 16
 Geschmorte Hochrippe in Zwiebelsoße, 63
 Geschmorte Kalbsbäckchen mit Gremolata auf Sellerie-Kartoffelstampf, 65
 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 251
 Kartoffelsuppe mit Lachsstreifen, 254
 Krautfleckerl-Eintopf, 20
 Luxemburger Bohneneintopf, 22
 Möhren-Sellerie-Salat, 211
 Rinderschulter in Burgundersoße, 113
 Rollbraten mit Cranberrys, 119
 Sauerbraten mit Printensoße, 123
 Schlankes Schlemmerfilet, 48
 Sellerie mit Nusskruste, 171
 Spinatmaultaschen mit Hackfleischsoße, 196
- NUDEL
- Bandnudeln mit würzigem Ragout, 177
 Felchenfilet mit Bandnudeln, 35
 Gänseragout mit Maronen und Bandnudeln, 147
 Klassische Lasagne, 180
 KROSSE SCAMPINUDELN MIT GEWÜRZSAUCE, 182
 Lasagne, 183
 Nudelaufauf Italienisch mit Sauce Bolognese, 187
 Nudeln mit Mascarpone-Gemüse und Rindfleischstreifen, 188
 Nudelsuppe mit Würstchen, 262
 Pappardelle mit Kaninchen, 189
 Pappardelle mit Kaninchenragout in Aprikosensauce, 190
 Pappardelle mit Mandelpesto-Rinderragout und Feigen, 191
 Ratatouille-Lasagne, 23
 Sizilianischer Nudelschnecken-Aufauf, 26
 Spaghetti mit Gemüse, 192
 Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, 193
 Spaghetti mit Puten-Bolognese, 194
- Vegetarische Gemüselasagne, 197
 Vollkornnudeln mit Selleriestreifen, 199
- NUSS
 Waldorfsalat, 217
- OKTOBER
- Burgunder Rehragout mit Knöpfele, 53
 Gemüse-Sandwich, 1
 Geschmorte Kalbsbäckchen mit Gremolata auf Sellerie-Kartoffelstampf, 65
 Geschmorte Rehkeule mit Wirsinggemüse, 69
 Italienischer Rinderbraten, 81
 Lachsfilet mit Kartoffelkruste, 44
 Lasagne, 183
 Pichelsteiner Eintopf, 23
 Schmorbraten in Rotweinsauce, 126
 Sellerie-Huhn-Cremesuppe, 267
 Sellerie-Püree auf Wirsing-Aufauf, 25
 Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 29
 Würzige Linsencreme, 277
- P2
 Hühnerfrikassee mit Pfeffer, 152
 Rote Bete-Rohkost, 171
- P4
 Borschtsch, 234
 Gurken-Lauch-Carpaccio, 208
 Nudelaufauf Italienisch mit Sauce Bolognese, 187
 Sellerie-Apfel-Rohkost mit Rosinen und Nüssen, 215
 Waldorfsalat, 216
 Waterzooi, 158
- P6
 Kressecremesuppe, 256
- PANGASIUS
 Pangasiusfilet, 46
 Pangasiusfilet in Pergament gegart, 47
- PAPPARDELLE
 Pappardelle mit Kaninchen, 189
- PAPRIKA
 Gulaschsuppe, ungarisch, 246

PARTY

- Bierfleisch mit Gemüse, 52
- Fleischklößchen-Party-Eintopf, 56
- Gulaschsuppe, ungarisch, 246

PASTA

- Fusilli mit Mascarpone-Gemüse und Rindfleischstreifen, 179
- Klassische Lasagne, 180
- Klassische Lasagne - Lasagne alla bolognese, 181
- Nudeln mit Mascarpone-Gemüse und Rindfleischstreifen, 188
- Pappardelle mit Hähnchen-Bolognese, 189
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 193
- Tagliatelle mit Lamm-Gemüsebolognese, 197
- Vegetarische Gemüselasagne, 197
- Wildbolognese, 224

PETERSFISCH

- St. Petersfisch mit Kardamom, 48

PETERSILIENWURZEL

- Donauwaller im Wurzelsud, 35

PFANNKUCHEN

- Vegetarische Pfannkuchen-Lasagne, 198

PIE

- Shepherd's Pie mit Möhrenhaube, 25

PILZ

- Hähnchen-Pilz-Ragout unter der Haut, 151
- Lasagne alla Poletto mit gemischten Pilzen, 184
- Nüsslisalat tricolore, 212
- Pilzragout mit Wurzelgemüse, 170
- Spinatknödel mit Taleggio und Pilzrahmragout, 195

POLENTA

- Rindfleischgulasch auf Polenta, 116

PORREE

- Lachs mit Porreegemüse, 43

PREISWERT

- Blumenkohlsalat mit Käse, 204
- Brühe mit Brezelnocken, 236

- Gefüllter Wirsing, 167
- Kartoffelpüree mit Pilzschmarrn, 168
- Schweinsbraten mit Biersauce, 129
- Selleriescheiben mit Sesamkruste, 172
- Waldorfsalat, 217

PUFFER

- Wurzelpuffer mit gekochtem Schinken und Quark, 173

PUTE

- Putenbraten mit Kräuterfüllung, 154
- Putenbraten mit Paprika-Tomatensauce, 155
- Putenrollbraten mit Möhren und Sellerie, 156
- Spaghetti mit Puten-Bolognese, 194

QUINOA

- Bischofsmützen-Möhren-Strudel mit Wolfsbarsch, 33
- Spinatknödel mit Taleggio und Pilzrahmragout, 195

QUITTE

- Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott, 100

RADIESCHEN

- Sellerie-Radieschen-Becher, 215

RAFFINIERT

- Donauwaller im Wurzelsud, 35
- Frischkostplatte mit Käsedressing, 231
- Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen, 206
- Gulaschsuppe, ungarisch, 246
- Holunder-Reh mit Rösti-Kruste, 79
- Italienischer Linseneintopf, 19
- Klare Flusskrebssuppe, 255
- Kohlrabisalat mit Kalbszunge, 209
- Rosenberger Fischsalat, 212
- Sizilianischer Nudelschnecken-Auflauf, 26

RAGOUT

- Burgunder Rehragout mit Knöpfele, 53

- Gänseragout mit Maronen und Bandnudeln, 147
- Hähnchen-Pilz-Ragout unter der Haube, 151
- Hirschragout mit gebackenem Kürbis, 78
- Lammragout mit Polenta-Nocken, 97
- Pilzragout mit Wurzelgemüse, 170
- Rindfleischragout und kleine Karotten, 117
- Wildragout mit Rahmpfifferlingen, 134
- Wildschweinragout mit Bandnudeln, 139
- Wildschweinragout mit Oliven und Petersilien-Pappardelle, 140
- Wildschweinragout mit Pasta - Ragù di cinghiale con pasta, 141
- REH**
- Burgunder Rehragout mit Knöpfele, 53
- Geschmorte Rehkeule mit Wirsinggemüse, 69
- Holunder-Reh mit Rösti-Kruste, 79
- Rehgulasch in Rotweinsauce, 104
- Rehkeule mit Feigen-Rotkohl, 105
- Rehrücken mit Rehsauce, 105
- Rehshlegel mit Kirschsauce und Maroni-Knödeln, 106
- RIND**
- Bami-Goreng-Topf mit Erdnuss-Dip, 6
- Barolo-Rinderbraten mit karamellisierten roten Zwiebeln und Rosenkohl-Kartoffels, 51
- Bierfleisch mit Gemüse, 52
- Borschtsch, 234
- Bunter Gemüseintopf mit Rindfleisch, 10
- Festtagsrouladen, 55
- Gekochtes Rindfleisch mit zweierlei Gemüsesaucen, 62
- Geschmorte Hochrippe in Zwiebelsauce, 63
- Geschmortes Rinderbackerl mit Kartoffel-Endivien-Püree, 69
- Geschmortes Schaufelstück vom Rind, 71, 72
- Grundrezept für Siedfleisch, 162
- Gulaschsuppe, ungarisch, 246
- Hackfleisch-Apfel-Auflauf, 17
- Italienischer Rinderbraten, 81
- Klare Brühe mit Fleisch und Salsa verde, 254
- Kurzgebratene Rouladen aus dem Rinderfilet mit Preiselbeersenf, 93
- Maultaschen mit Spinat und Hacksoße, 187
- Pappardelle mit Mandelpesto-Rinderragout und Feigen, 191
- Rinderbäckchen in Rotwein mit Muschelnudeln, 107
- Rinderbraten im Speckmantel, 108
- Rinderbraten mit Fruchtsoße, 109
- Rinderbraten mit Kruste, 109
- Rinderbrühe mit Eierstich, 264
- Rindergulasch mit Gemüse und Nudeln, 110
- Rinderschmorbraten auf italienische Art, 111
- Rinderschmorbraten mit Rotweinzwiebeln, 111
- Rinderschulter im Meerrettichsud, 113
- Rinderschulter in Burgundersauce, 113
- Rindfleisch mit Wurzelgemüse, 114
- Rindfleischgulasch auf Polenta, 116
- Rindfleischgulasch mit Kartoffelstampf, 116
- Rindfleischragout und kleine Karotten, 117
- Roastbeefröllchen, 118
- Sauerbraten, 120, 121
- Sauerbraten in Pumpernickel-Rosinensauce mit Endivienbällchen, 122
- Sauerbraten mit Printensauce, 123
- Sauerbraten vom Rind, 124
- Saure Rouladen von der Rinderhüfte, 125
- Schmorbraten in Rotweinsauce, 126
- Tafelspitz mit Meerrettich-Soße, 133

- Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 29
Würziges Bierfleisch, 142
- RINDERBACKE
Geschmortes Rinderbackerl mit
Kartoffel-Endivien-Püree, 69
Rinderbäckchen in Rotwein mit Mu-
schelnudeln, 107
- RISOTTO
Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-
Risotto, 61
- ROASTBEEF
Roastbeefröllchen, 118
- ROEMERTOPF
Weißwein-Hähnchen im Tontopf, 158
- ROESTI
Kartoffelrösti mit Apfel-Sellerie-
Kompott, 169
- ROHKOST
Rote Bete-Rohkost, 171
Sellerie-Apfel-Rohkost mit Rosinen
und Nüssen, 215
- ROLLBRATEN
Kalbsrollbraten mit Eiern, 85
- ROTBARSCH
Lengfisch mit Selleriepüree, 45
- ROTE-BETE
Borschtsch mit Roter-Bete, 9
Kabeljaufilet mit Petersilien-
Meerrettich-Kruste, 40
Rote Bete-Rohkost, 171
Rote-Bete-Suppe, 266
- ROTKOHL
Sauerbraten, 120
- ROULADE
Festtagsrouladen, 55
Kurzgebratene Rouladen aus dem Rin-
derfilet mit Preiselbeersenf, 93
Mini-Rouladen mit Pflaumen, 101
Saure Rouladen von der Rinderhüfte,
125
Wirsingrouladen, 172
- RUEBE
Steckrübensüppchen mit Entenbrust-
streifen, 274
- Steckrübensuppe mit Gans, Grießklöß-
chen und, 275
- RUSSLAND
Borschtsch, 234
- SAHNE
Gefüllter Wirsing, 167
- SALAT
Apfel-Sellerie-Salat mit Joghurtres-
sing, 203
Bayerischer Brotsalat, 203
Feldsalat mit Sellerie und Croûtons, 205
Feldsalat mit Sellerie und Wachteln,
205
Feldsalat tricolore, 206
Frühlingskräutersalat mit marinierten
Linsen, 206
Gefüllte Grapefruit mit Farmersalat,
207
Gurken-Lauch-Carpaccio, 208
Herbstlicher Salat mit Kürbis, 208
Klassischer Waldorfsalat, 209
Kohlrabisalat mit Kalbszunge, 209
Mediterraner Salat mit geschmortem
Kaninchen, 210
Möhren-Sellerie-Salat, 211
Nüsslisalat tricolore, 212
Rosenberger Fischsalat, 212
Salat nach Waldorf-Art, 213, 214
Sellerie-Apfel-Rohkost mit Rosinen
und Nüssen, 215
Sellerie-Radieschen-Becher, 215
Waldorfsalat, 215–217
Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie,
218
Waldorfsalat im Radicchioblatt, 218
Waldorfsalat mit Clementinen, 219
Waldorfsalat mit Trauben, 219
Waldorfsalat pikant, 220
- SALZWASSER
Kabeljau mit Zitrone, 39
- SANDWICH
Gemüse-Sandwich, 1
- SAUERBRATEN

- Sauerbraten, 120
 Sauerbraten in Pumpnickel-Rosinensauce mit Endivienbällchen, 122
 Sauerbraten mit Honigkuchensoße, 123
 Sauerbraten mit Printensoße, 123
 Sauerbraten vom Rind, 124
- SCAMPI
 KROSSE SCAMPINUDELN MIT GEWÜRZSAUCE, 182
- SCHINKEN
 Wurzelpuffer mit gekochtem Schinken und Quark, 173
- SCHNELL
 Rosenberger Fischsalat, 212
- SCHNITZEL
 Schweinsplätzli mit Apfel-Sellerie-Füllung, 131
- SCHOLLE
 Schlankes Schlemmerfilet, 48
- SCHWEIN
 Geschnetzeltes mit Gemüse, 72, 73
 Gewürz-Schweinebraten, 74
 Gewürzkrustenbraten auf Schmorgemüse, 75
 Kasseler aus dem Meerrettich-Dampf, 86
 Kasselersteaks 'Esterhazy', 87
 Krustenbraten, 87
 Krustenbraten mit Gemüsepurée und Serviettenknödel, 89
 Krustenbraten mit Schmorgemüse, 90
 Krustenbraten mit Zoiglbiersauce, Knödeln und Bimperlkraut, 91
 Krustenbraten vom Schwein, 92
 Mini-Rouladen mit Pflaumen, 101
 Möhrensauce, 223
 Rinderschulter in Burgundersoße, 113
 Rollbraten mit Cranberrys, 119
 Schweinebraten, 126
 Schweinefilet mit Selleriekruste, 127
 Schweinegeschnetzeltes mit Gemüse, 128
- Schweinehaxe mit Biersauce und Knödeln, 128
 Schweinerollbraten mit Apfel und Sellerie, 129
 Schweinsbraten mit Biersauce, 129
 Schweinshaxe, 130
 Schweinsplätzli mit Apfel-Sellerie-Füllung, 131
 Spanferkelbacken mit knackig buntem Ofengemüse, 131
- SEETEUFEL
 Fischbrühe mit Safran, 240
- SELLERIE
 Apfel-Sellerie-Torte, 175
 Donauwaller im Wurzelsud, 35
 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 205
 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 251
 Möhren-Sellerie-Salat, 211
 Sellerie mit Nusskruste, 171
 Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 267
 Sellerie-Radieschen-Becher, 215
 Sellerie-Rahm-Suppe, 268
 Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam, 268
 Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus, 269
 Selleriecremesuppe, 269, 270
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 271
 Sellerieknollen mit Hähnchenkeulen, 156
 Selleriesuppe mit Maronengröstl, 273
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 273
 Waldorfsalat, 217
 Waldorfsalat aus gekochtem Sellerie, 218
 Waldorfsalat pikant, 220
- SEPTEMBER
 Auflauf mit Wurzel- und Knollengemüse, 6
 Bierfleisch mit Gemüse, 52
 Geschnetzeltes mit Gemüse, 72, 73

- Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Kasseler, 251
 Lammcurry mit Ananas, 95
 Mini-Rouladen mit Pflaumen, 101
 Putenbraten mit Kräuterfüllung, 154
- SNACK
 Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus, 269
- SOSSE
 Gemüsefond - Fondo di verdura, 221
 Grundrezept Gemüsefond - Ricetta base di fondo alle verdure, 221
 Grundrezept Kalbsfond - Ricetta base fondo di vitello, 222
 Madeira-Cognac-Geflügel-Jus, 222
 Madeirasauce, 223
 Möhrensauce, 223
 Wildbolognese, 224
 Wildsauce, 225
- SPAETZLE
 Linsen mit Spätzle und Würstchen, 186
- SPAGHETTI
 Spaghetti mit Gemüse, 192
 Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, 193
- SPANFERKEL
 Spanferkelbacken mit knackig buntem Ofengemüse, 131
- SPARGEL
 Spargel mit Hähnchen, 157
- SPECK
 Busecca, 11
- SPINAT
 Fischbrühe mit Safran, 240
 Maultaschen mit Spinat und Hacksoße, 187
- SPITZKOHL
 Spitzkohl-Eintopf mit Möhren und Kartoffeln, 27
- STEAK
 Kasselersteaks 'Esterhazy', 87
- STRUDEL
 Bischofsmützen-Möhren-Strudel mit Wolfsbarsch, 33
- SUELZE
 Sülze mit Kräuter-Kapernmajonäse, Friséesalat, 132
 Tafelspitz-Sülze, 229
- SUESSWASSER
 Gebratener Zander auf Rahmlinsen mit Orange, 38
- SUPPE
 Apfel-Sellerie-Suppe, 233
 Bärlauch-Kartoffel-Suppe, 233
 Bauernsuppe, 234
 Berliner Löffelerbsen mit Kasseler, 7
 Borschtsch, 234
 Bouillon mit Gemüsestreifen, 235
 Bouillon mit Nocken, 236
 Brühe mit Brezelnocken, 236
 Busecca, 11
 Caesar-Salad-Suppe mit Roggenbrotschips und Chipotle-Chili, 237
 Consommé double nach Habsburger Art, 238
 Diigene Suppa (Walser Suppeneintopf), 12
 Erbsensuppe, 13
 Feine Sellerie-Kartoffelsuppe, 239
 Ganslsuppe mit Knödeln, 241
 Gemüseeintopf mit Kalbsklößchen, 244
 Gerstensuppe mit Möhren und Speck, 244
 Gulaschsuppe, 245
 Gulaschsuppe, ungarisch, 246
 Hühner-Nudelsuppe mit Erbsen, 246
 Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen, 247
 Hummersuppe mit Blätterteighaube, 247
 Käsefonduesuppe mit Brioche croutons, 248
 Kartoffel-Krabben-Suppe, 249
 Kartoffel-Sellerie-Suppe, 250
 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Kasseler, 251
 Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs, 251
 Kartoffelsuppe mit Gemüse, 252

- Kartoffelsuppe mit Gemüse, Majoran und Würstchen, 253
 Kartoffelsuppe mit Krakauer, 253
 Kartoffelsuppe mit Lachsstreifen, 254
 Klare Brühe mit Fleisch und Salsa verde, 254
 Klare Flusskrebssuppe, 255
 Kressecremesuppe, 256
 Kürbissuppe mit filtriertem Gemüse, 257
 Kürbissuppe mit Gänsebrust, 257
 Kürbissuppe mit Hack, 258
 Lauch-Sellerie-Suppe, 258
 Leichte Rote-Bete-Suppe, 259
 Linseneintopf mit Speck, 21
 Linsensuppe mit Räucheraal, 260
 Maronensuppe, 261
 Minestrone, 261
 Nudelsuppe mit Rinderhackbällchen, 262
 Nudelsuppe mit Würstchen, 262
 Pilz-Gemüsesuppe - Zuppa di funghi e verdura, 263
 Räucherforellensuppe mit Frankfurter Kräutern und Weihnachtspudding, 264
 Rinderbrühe mit Eierstich, 264
 Rindsbouillon mit Grießnockerln, 265
 Rote-Bete-Suppe, 266
 Sellerie-Huhn-Cremesuppe, 267
 Sellerie-Rahm-Suppe, 268
 Sellerie-Suppe mit Trauben, Pute und Sesam, 268
 Selleriecremesuppe, 269, 270
 Selleriecremesuppe mit Kartoffelwürfeln, 270
 Selleriecremesuppe mit Krabbenfrikadelle, 271
 Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons, 271
 Selleriesuppe mit gebratenem Speck, 272
 Selleriesuppe mit Maronengröstl, 273
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 273
 Steckrübensüppchen mit Entenbruststreifen, 274
 Steckrübensuppe mit Gans, Grießklößchen und, 275
 Ungarische Gulaschsuppe, 276
 Weiße-Bohnen-Schaumsuppe, 276
 Würzige Linsencreme, 277
- TAFELSPITZ
 Tafelspitz mit Meerrettich-Soße, 133
- TERRINE
 Gemüseterrine mit Quark, 201
- THUNFISCH
 Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 273
- TOMATE
 Garnelen in Tomaten-Gelee, 242
 Tomateneintopf mit Erbsen, 28
- TORTE
 Apfel-Sellerie-Torte, 175
- VEGAN
 Waldorfsalat im Radicchioblatt, 218
- VEGETARISCH
 Blumenkohlsalat mit Käse, 204
 Caesar-Salad-Suppe mit Roggenbrotschips und Chipotle-Chili, 237
 Frischkostplatte mit Käsedressing, 231
 Gefüllter Wirsing, 167
 Gemüseauflauf mit Quinoakruste, 15
 Käsefonduesuppe mit Briohecroutons, 248
 Kartoffelpüree mit Pilzschmarrn, 168
 Lauch-Sellerie-Suppe, 258
 Ratatouille-Lasagne, 23
 Sellerie-Cordons-bleus mit Käse, 231
 Selleriekartoffelstampf - Stampa speziata di sedano e patate, 232
 Selleriescheiben mit Sesamkruste, 172
 Vegetarische Gemüselasagne, 197
 Vegetarische Pfannkuchen-Lasagne, 198
 Waldorfsalat, 217
- VOLLWERT
 Feldsalat mit Sellerie und Croûtons, 205

- Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen, 206
- VORSPEISE
- Feine Sellerie-Kartoffelsuppe, 239
- Garnelen in Tomaten-Gelee, 242
- Gemüseconsommé mit Kresseierstich, 243
- Klare Flusskrebssuppe, 255
- Lauch-Sellerie-Suppe, 258
- Sellerie-Carpaccio mit Salatbouquet, 266
- Sellerie-Flan mit Sardellen-Kräuter-Soße, 267
- Sellerie-Türmchen mit Schinkenmus, 269
- Selleriecremesuppe mit Krabbenfrikadelle, 271
- Selleriesuppe mit Thunfisch-Tatar, 273
- Waldorfsalat, 216
- WACHTEL
- Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 205
- WAFFEL
- Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne, 180
- WALLER
- Donauwaller im Wurzelsud, 35
- WALNUSS
- Waldorfsalat, 217
- WEIHNACHTEN
- Chinesisches Fondue mit Gemüse, 227
- Ganssuppe mit Knödeln, 241
- Gefüllte Ente, 148
- Gefüllte Kalbsbrust, 58
- Italienischer Linseneintopf, 19
- Käsefonduesuppe mit Briohecroutons, 248
- Kartoffelsuppen-Fondue, 228
- Klare Flusskrebssuppe, 255
- Klassisches Aromapüree als natürlicher Ersatz für gekörnte Brühe, 229
- Lauch-Sellerie-Suppe, 258
- Rehrücken mit Rehsauce, 105
- Waldorfsalat, 215
- Wildragout mit Rahmpfifferlingen, 134
- WILD
- Burgunder Rehragout mit Knöpfle, 53
- Fasanenbrust mit Linsengemüse, 144
- Geschmorte Rehkeule mit Wirsinggemüse, 69
- Hirschgulasch mit Bandnudeln, 77
- Hirschkoteletts mit Kakaobohnenkruste und Schokoladen-Pfeffer-Sauce, 77
- Hirschragout mit gebackenem Kürbis, 78
- Holunder-Reh mit Rösti-Kruste, 79
- Rehgulasch in Rotweinsoße, 104
- Rehkeule mit Feigen-Rotkohl, 105
- Rehshlegel mit Kirschsoße und Maroni-Knödeln, 106
- Wildbolognese, 224
- Wildgulasch mit Porree, 134
- Wildragout mit Rahmpfifferlingen, 134
- Wildsauce, 225
- Wildschweinkeule mit Kartoffelpüree und Brokkoli mit gerösteten Pinienkernen, 138
- Wildschweinragout mit Bandnudeln, 139
- Wildschweinragout mit Oliven und Petersilien-Pappardelle, 140
- Wildschweinragout mit Pasta - Ragù di cinghiale con pasta, 141
- WILDSCHWEIN
- Wildschweinbraten mit fruchtiger Pilz-Hagebutten-Soße, 136
- Wildschweinkeule in Rotweinjus, buttrige Pappardelle und Kokos-Rotkohl, 136
- Wildschweinkeule mit Kartoffelpüree und Brokkoli mit gerösteten Pinienkernen, 138
- Wildschweinragout mit Bandnudeln, 139
- Wildschweinragout mit Oliven und Petersilien-Pappardelle, 140
- Wildschweinragout mit Pasta - Ragù di cinghiale con pasta, 141

WINTER

- Borschtsch mit frittierten Selleriescheiben, 9
- Kartoffelsuppe mit Gemüse, Majoran und Würstchen, 253
- Waldorfsalat, 217
- Winzertopf mit Schalotten, Gemüse und Fleisch, 28

WIRSING

- Gänsekeulen auf Wirsing, 146
- Gefüllter Wirsing, 167
- Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott, 100
- Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf, 25
- Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 29
- Wirsing Eintopf mit Lammfleisch, 30
- Wirsingrouladen, 172

WOLFSBARSCH

- Bischofsmützen-Möhren-Strudel mit Wolfsbarsch, 33

ZANDER

- Gebatener Zander auf Rahmlinsen mit Orange, 38

ZEIT

- Fischbrühe mit Safran, 240
- Gefüllter Wirsing, 167

ZUNGE

- Kohlrabisalat mit Kalbszunge, 209