

# BS-Benutzer-Kochbuch

Die schönsten Rezepte  
der Benutzer unseres Rezeptprogramms

Aufbereitet von  
Lothar Schäfer

Stand: 06.12.2000



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

©1994 .. 1998

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

|          |  |          |
|----------|--|----------|
| <b>1</b> | <b>Beilagen</b>  | <b>3</b> |
| 1.1      | ALTBOEHMISCHE KRAUTPUFFER . . . . .                                | 3        |
| 1.2      | Aprikosenknoedel . . . . .   | 3        |
| 1.3      | Avocado-Cuacamole . . . . .  | 4        |
| 1.4      | Bananen-Zucchini-Curry . . . . .                                   | 4        |
| 1.5      | Beduinenreis . . . . .   | 4        |
| 1.6      | Böhmische Knödel . . . . .   | 5        |
| 1.7      | Bratkartoffeln . . . . .   | 5        |
| 1.8      | Broccoli mit Buttermandeln . . . . .                               | 6        |
| 1.9      | Bulgur (tuerkischer Weizenschrotbrei) . . . . .                    | 6        |
| 1.10     | Crocchette di castagne (Kastanien-K . . . . .                      | 6        |
| 1.11     | Dicke Bohnen . . . . .   | 7        |
| 1.12     | Einfache Semmelknoedel . . . . .                                   | 7        |
| 1.13     | Faruedi (Kastanien mit Fenchel) . . . . .                          | 8        |
| 1.14     | Gebackener Feta . . . . .  | 8        |
| 1.15     | Geduenstetes Weisskraut (tschechische Zubereitungsweise) . . . . . | 8        |
| 1.16     | GEFUeLLTE KARTOFFELKLOeSSE . . . . .                               | 9        |
| 1.17     | Gewürz Reis . . . . .  | 9        |
| 1.18     | Gruenes Tomatenchutney . . . . .                                   | 10       |
| 1.19     | HEFEKLOeSSE AUF SAUERKRAUT . . . . .                               | 10       |
| 1.20     | Käsefladen oder Knoblauchfladen . . . . .                          | 11       |
| 1.21     | Kartoffelbrei . . . . .  | 11       |
| 1.22     | Kastanien mit Speck . . . . .                                      | 12       |
| 1.23     | Kastanien mit Zwiebeln . . . . .                                   | 12       |
| 1.24     | Kefen (Zuckererbsen) in Butter . . . . .                           | 13       |
| 1.25     | Kirn-Sulzbacher gefüllte Klees . . . . .                           | 13       |
| 1.26     | Kuerbis englisch . . . . .   | 14       |
| 1.27     | Kuerbis suesssauer . . . . .                                       | 15       |
| 1.28     | Kuerbiscurry . . . . .   | 15       |
| 1.29     | Leberknoedel . . . . .   | 15       |
| 1.30     | Linsenröstli . . . . .   | 16       |
| 1.31     | Pilz-Mischung . . . . .  | 16       |
| 1.32     | Renekloden-Kompott . . . . .                                       | 17       |
| 1.33     | Saure Rueben . . . . .   | 17       |
| 1.34     | SUEDBOEHMISCHE KRAUTPUFFER . . . . .                               | 18       |
| 1.35     | Thunfischpaste . . . . .   | 18       |
| 1.36     | Tirolerknoedel -2 . . . . .  | 19       |
| 1.37     | Tsatsiki . . . . .   | 19       |
| 1.38     | Tzatziki nach Biggi . . . . .                                      | 19       |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>2</b> | <b>Brot</b>   | <b>21</b> |
| 2.1      | Ballaststoffreiches Buttermilchbrot . . . . .                   | 21        |
| 2.2      | Buttermilchbrot . . . . .                                       | 21        |
| 2.3      | Chili Con Carne-Brot . . . . .                                  | 22        |
| 2.4      | Deftiger Subenhara-Auflauf . . . . .                            | 22        |
| 2.5      | Fladenbrot (Pide) . . . . .                                     | 23        |
| 2.6      | Ganzkornbrot . . . . .  | 23        |
| 2.7      | Knoblauch-Rosmarinbrot . . . . .                                | 24        |
| 2.8      | Möhrenbrötchen . . . . .  | 25        |
| 2.9      | Pizzabrötchen . . . . .   | 25        |
| 2.10     | Quark-Brötchen . . . . .  | 25        |
| 2.11     | Roggen-Mischbrot mit Sauerteig . . . . .                        | 26        |
| 2.12     | Rosinenbrot (Automat) . . . . .                                 | 26        |
| 2.13     | Schlemmerbrot . . . . .   | 27        |
| 2.14     | Schnelle Fruehstuecksbroetchen . . . . .                        | 27        |
| 2.15     | Smörrebrod - Avocado . . . . .                                  | 28        |
| 2.16     | Süßes Sonntagsbrot . . . . .                                    | 28        |
| 2.17     | Vollkorn-Mischbrot mit Sauerteig . . . . .                      | 28        |
| 2.18     | Weißbrot mit Ballaststoffen . . . . .                           | 29        |
| 2.19     | Weizen-Vollkornbrot . . . . .                                   | 29        |
| <b>3</b> | <b>Dessert, Süßspeisen</b>                                      | <b>31</b> |
| 3.1      | Airbags mit Himbeersauce . . . . .                              | 31        |
| 3.2      | Amarettoparfait mit Walnüssen . . . . .                         | 31        |
| 3.3      | Apfel-Kokos Küchlein . . . . .                                  | 32        |
| 3.4      | Apfeltörtchen . . . . .   | 32        |
| 3.5      | Aprikosen-Creme . . . . .                                       | 33        |
| 3.6      | Avocado Brasilia . . . . .                                      | 33        |
| 3.7      | Bayrische Topfenkissen . . . . .                                | 34        |
| 3.8      | BEEREN-KALTSCHALE . . . . .                                     | 34        |
| 3.9      | Birnentarte . . . . .   | 35        |
| 3.10     | Blaubeer-Bavaroise . . . . .                                    | 35        |
| 3.11     | Bolivianisches Früchtetdessert . . . . .                        | 36        |
| 3.12     | Brataepfel in der Mikrowelle . . . . .                          | 36        |
| 3.13     | Buttermilch-Apfel-Mousse . . . . .                              | 37        |
| 3.14     | Champagner-Creme . . . . .                                      | 37        |
| 3.15     | Champagnermousse mit Erdbeersalat . . . . .                     | 38        |
| 3.16     | Consomme süß-saure Kirschen in Gelee . . . . .                  | 39        |
| 3.17     | Cranachan-Creme . . . . .                                       | 39        |
| 3.18     | Crème Caramel mit Cognac . . . . .                              | 39        |
| 3.19     | Crêpesröllchen mit Erdbeeren . . . . .                          | 40        |
| 3.20     | Dampfnudeln mit Renekloden-Kompott . . . . .                    | 40        |
| 3.21     | Flammierte Bananen . . . . .                                    | 41        |
| 3.22     | FrISChe Erdbeeren auf Rhabarberschaum mit Mohnfingern . . . . . | 41        |

|      |   |    |
|------|---|----|
| 3.23 | FRITIERTE APFELRINGE . . . . .                              | 42 |
| 3.24 | Fruchtcocktail . . . . .                                    | 43 |
| 3.25 | Galia-Dessert . . . . .                                     | 43 |
| 3.26 | Gebackene Banane im Kokosmantel . . . . .                   | 44 |
| 3.27 | Griesauflauf mit Apfel-Birnen-Kompott . . . . .             | 44 |
| 3.28 | GRIESS-RING . . . . .                                       | 45 |
| 3.29 | Grüner Obstsalat . . . . .                                  | 46 |
| 3.30 | Himbeer-Flammeri . . . . .                                  | 46 |
| 3.31 | Honigmelonenkaltschale mit Sekt . . . . .                   | 47 |
| 3.32 | Joghurt-Quark-Creme . . . . .                               | 47 |
| 3.33 | Joghurtcreme . . . . .                                      | 48 |
| 3.34 | Joghurtschaum mit Preiselbeeren . . . . .                   | 48 |
| 3.35 | Johannisbeerauflauf . . . . .                               | 49 |
| 3.36 | Kaki-Kiwi-Dessert . . . . .                                 | 49 |
| 3.37 | Kaki-Marzipan-Eis . . . . .                                 | 50 |
| 3.38 | Kapstachelbeeren zu bayerischer Creme . . . . .             | 50 |
| 3.39 | Kapstachelbeeren zu bayerischer Creme . . . . .             | 50 |
| 3.40 | Karamalisierte Pfirsiche . . . . .                          | 51 |
| 3.41 | Karamelisierter Voralpenkäse mit Birnen und Äpfel . . . . . | 51 |
| 3.42 | Kheer - Indische Nachspeise . . . . .                       | 52 |
| 3.43 | Kirschquarkspeise . . . . .                                 | 52 |
| 3.44 | Kirschwassercreme . . . . .                                 | 53 |
| 3.45 | Kleine Sherry-Charlotte . . . . .                           | 53 |
| 3.46 | Krakower Gruetze mit Sahne . . . . .                        | 54 |
| 3.47 | Kriegspudding . . . . .                                     | 54 |
| 3.48 | Kürbiskernpudding . . . . .                                 | 55 |
| 3.49 | Limettencreme . . . . .                                     | 55 |
| 3.50 | Marzipan-Nockerln . . . . .                                 | 56 |
| 3.51 | Marzipancreme . . . . .                                     | 56 |
| 3.52 | Mirabo-Weintrauben-Strudel . . . . .                        | 57 |
| 3.53 | Mohr im Hemd . . . . .                                      | 57 |
| 3.54 | Mousse a l' Avocado . . . . .                               | 58 |
| 3.55 | Mousse au Chocolat . . . . .                                | 58 |
| 3.56 | Mousse au Chocolat . . . . .                                | 59 |
| 3.57 | Obstsalat mit frischer Ingwersahne . . . . .                | 59 |
| 3.58 | Orangenflan mit Obst . . . . .                              | 60 |
| 3.59 | Palatschinken -2 . . . . .                                  | 60 |
| 3.60 | Papaya roh als Frucht . . . . .                             | 61 |
| 3.61 | Papaya-Fruchtsalat . . . . .                                | 61 |
| 3.62 | Pfannkuchen mit exotischen Früchten . . . . .               | 62 |
| 3.63 | Pfirsichauflauf . . . . .                                   | 62 |
| 3.64 | Pförtchen . . . . .   | 63 |
| 3.65 | Pudding mit Kirschen und Pumpernickel . . . . .             | 63 |
| 3.66 | Puffertsplätzchen . . . . .                                 | 64 |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 3.67     | Quarkknödel mit Pflaumenkompott . . . . .                           | 64        |
| 3.68     | Quarkmousse mit Bananen . . . . .                                   | 65        |
| 3.69     | Rhabarber-Auflauf mit Streuseln . . . . .                           | 65        |
| 3.70     | Rote Grütze . . . . .   | 66        |
| 3.71     | Rotweincreme mit Trauben . . . . .                                  | 66        |
| 3.72     | Schokolade-Haselnuss-Gugelhupf . . . . .                            | 67        |
| 3.73     | Tiramisu . . . . .  | 67        |
| 3.74     | Topfen Apfel Kuchen Saftig . . . . .                                | 68        |
| 3.75     | Topfenflammeri . . . . .  | 68        |
| 3.76     | Topfenparfait . . . . .   | 69        |
| 3.77     | Trauben-Weingelee . . . . .   | 69        |
| 3.78     | Versponne Erdbeeren auf Zitronen-Sauce . . . . .                    | 70        |
| 3.79     | Weincreme . . . . .   | 70        |
| 3.80     | Weintraubenbecher . . . . .   | 70        |
| 3.81     | Weißer Schoko-Kokos-Torte (kubanisches Dessert oder zum Kaffee) . . | 71        |
| 3.82     | Zabaglione mit Früchten . . . . .                                   | 72        |
| 3.83     | Zitronen Sahne Quark Speise . . . . .                               | 72        |
| 3.84     | Zitronencreme Liselotte . . . . .                                   | 73        |
| <b>4</b> | <b>Eierspeisen</b>  | <b>75</b> |
| 4.1      | Crêpe . . . . .   | 75        |
| 4.2      | Eier in Chilisauce (indonesisch) . . . . .                          | 75        |
| 4.3      | Eier In Schnittlauchcreme . . . . .                                 | 75        |
| 4.4      | Eier in Tee . . . . .   | 76        |
| 4.5      | Eier-Pfanne mit Lauchzwiebeln und Champignons . . . . .             | 76        |
| 4.6      | Eier-Pfanne mit Tomaten und Oliven . . . . .                        | 77        |
| 4.7      | EIERFRIKASSE . . . . .  | 77        |
| 4.8      | Gefüllte Crepes . . . . .   | 78        |
| 4.9      | Gefüllte Eier . . . . .   | 79        |
| 4.10     | Gefüllte Eierkuchen . . . . .                                       | 79        |
| 4.11     | Kerbel-Eierkuchen . . . . .   | 80        |
| 4.12     | Knoblauchsoufflé . . . . .  | 80        |
| 4.13     | OMELETT MIT ERBSEN . . . . .  | 81        |
| 4.14     | Pfannenbrei - salzig . . . . .                                      | 82        |
| 4.15     | Pfannkuchen . . . . .   | 82        |
| 4.16     | POCHIERTE EIER . . . . .  | 83        |
| 4.17     | PORREE MIT EIERN . . . . .  | 83        |
| 4.18     | Riz Casimir (Reisgericht mit Geschn . . . . .                       | 84        |
| 4.19     | Rührei brasilianisch . . . . .                                      | 85        |
| 4.20     | Spinat-Tortilla . . . . .   | 85        |
| 4.21     | Tatsch . . . . .  | 86        |



|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>5</b> | <b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>                             | <b>87</b> |
| 5.1      | Apfelpfanne mit Schinken . . . . .                             | 87        |
| 5.2      | Aprikosenaufauf . . . . .                                      | 87        |
| 5.3      | AUBERGINEN-AUFLAUF . . . . .                                   | 88        |
| 5.4      | BANANEN-APFEL-AUFLAUF . . . . .                                | 88        |
| 5.5      | Benediktinereintopf Käse-Lauch-Suppe . . . . .                 | 89        |
| 5.6      | Birnenaufauf mit Speck . . . . .                               | 89        |
| 5.7      | Blätterteigtorte . . . . .                                     | 90        |
| 5.8      | Blauleng Champignon Gratin . . . . .                           | 91        |
| 5.9      | BLUMENKOHL-HACKFLEISCH-AUFLAUF . . . . .                       | 91        |
| 5.10     | Blumenkohlterrine . . . . .                                    | 92        |
| 5.11     | Borschtsch (vegetarisch) . . . . .                             | 92        |
| 5.12     | BROKKOLI-SCHINKEN-AUFLAUF . . . . .                            | 93        |
| 5.13     | Camembert-Fisch-Aufauf . . . . .                               | 93        |
| 5.14     | Chili con Carne . . . . .                                      | 94        |
| 5.15     | Curry-Ragout . . . . .   | 94        |
| 5.16     | Diplomatenaufauf . . . . .                                     | 95        |
| 5.17     | Eier-Kartoffel-Aufauf . . . . .                                | 95        |
| 5.18     | Fischpfanne mit Sojakeimlingen . . . . .                       | 96        |
| 5.19     | Gabeleintopf . . . . .   | 97        |
| 5.20     | GEMUeSE-GRATIN . . . . .                                       | 97        |
| 5.21     | Gemüse-Gulasch . . . . .                                       | 98        |
| 5.22     | GEMUeSE-SCHINKEN-AUFLAUF . . . . .                             | 98        |
| 5.23     | Gemueseaufauf mit Moehren, Zucchini und Kaese . . . . .        | 99        |
| 5.24     | Gemueseaufauf mit Spinat, Erbsen, Brokkoli und Speck . . . . . | 99        |
| 5.25     | Gemüseeintopf "Nizza" . . . . .                                | 100       |
| 5.26     | Geschnetzeltes in Rumsöße . . . . .                            | 101       |
| 5.27     | Griechischer Kartoffeltopf . . . . .                           | 101       |
| 5.28     | Grießaufauf mit Rosinen . . . . .                              | 102       |
| 5.29     | Grünkernaufauf mit Gemüse . . . . .                            | 103       |
| 5.30     | Gurkeneintopf mit Kalbsklößchen . . . . .                      | 104       |
| 5.31     | Hackbraten vom Blech . . . . .                                 | 104       |
| 5.32     | HACKFLEISCH-PUDDING . . . . .                                  | 105       |
| 5.33     | Indischer Hackfleischtopf . . . . .                            | 106       |
| 5.34     | Ingwerfleisch mit Koriander-Pesto . . . . .                    | 106       |
| 5.35     | Kabeljau mit Käse überbacken . . . . .                         | 107       |
| 5.36     | KARTOFFEL-WURST-SUPPE . . . . .                                | 107       |
| 5.37     | Küttiger Rüepli . . . . .                                      | 108       |
| 5.38     | Linsen-Tomaten-Eintopf . . . . .                               | 109       |
| 5.39     | Linseneintopf mit buntem Gemüse . . . . .                      | 109       |
| 5.40     | Linseneintopf mit Speck . . . . .                              | 110       |
| 5.41     | Livorner Spinatnudeln . . . . .                                | 111       |
| 5.42     | Mais-Kartoffel-Gratin . . . . .                                | 111       |
| 5.43     | MAISPOLENTA . . . . .  | 112       |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 5.44     | Mandarinenreis mit Krebsfleisch . . . . .                      | 112        |
| 5.45     | Mexikanischer Feuertopf . . . . .                              | 113        |
| 5.46     | Müllers Frühstück . . . . .                                    | 114        |
| 5.47     | Mungobohnenaufauf . . . . .                                    | 114        |
| 5.48     | Nudel-Sauerkraut-Gratin . . . . .                              | 115        |
| 5.49     | NUDELAUFLAUF . . . . .   | 115        |
| 5.50     | Nudelaufauf mit Hackfleisch . . . . .                          | 116        |
| 5.51     | Nudelaufauf mit Lachs . . . . .                                | 117        |
| 5.52     | Nudelaufauf mit Spiegeleiern . . . . .                         | 118        |
| 5.53     | Orangen-Fisch-Pfanne . . . . .                                 | 118        |
| 5.54     | Paprika-Wurst-Eintopf . . . . .                                | 119        |
| 5.55     | Picadillo . . . . .  | 120        |
| 5.56     | Putenbrustgeschnetztes mit Keimlingen . . . . .                | 120        |
| 5.57     | REISAUFLAUF MIT GARNELEN . . . . .                             | 121        |
| 5.58     | Ritaria-Eier auf Spinat . . . . .                              | 121        |
| 5.59     | Rote-Bete-Topf . . . . .                                       | 122        |
| 5.60     | Rueebli-Kartoffelgratin . . . . .                              | 123        |
| 5.61     | Sahnige Kartoffelsuppe . . . . .                               | 123        |
| 5.62     | SAUERKRAUT-AUFLAUF . . . . .                                   | 124        |
| 5.63     | SAUERKRAUT-AUFLAUF . . . . .                                   | 124        |
| 5.64     | Scheiterhaufen . . . . .                                       | 125        |
| 5.65     | Schnelles Chili con Carne . . . . .                            | 125        |
| 5.66     | SCHOKO-MANDEL-AUFLAUF . . . . .                                | 126        |
| 5.67     | Seezungenfilet in Krabbensoße . . . . .                        | 126        |
| 5.68     | Speck-Lauch-Eintopf . . . . .                                  | 127        |
| 5.69     | Spinataufauf . . . . .   | 128        |
| 5.70     | Steckrüben-Eintopf . . . . .                                   | 128        |
| 5.71     | Steckrüben-Gulasch . . . . .                                   | 129        |
| 5.72     | Syrisches Hackfleischgericht . . . . .                         | 129        |
| 5.73     | Überbackene Nudeln mit Spinat . . . . .                        | 130        |
| 5.74     | Ueberbackener Kartoffelsterz mit Gemuese . . . . .             | 131        |
| 5.75     | Ungarische Sauerkrautsuppe . . . . .                           | 131        |
| 5.76     | Unterwaldner Stunggis . . . . .                                | 132        |
| 5.77     | WIRSIND-AUFLAUF MIT HACKFLEISCH . . . . .                      | 133        |
| 5.78     | Wirsing-Eintopf . . . . .                                      | 133        |
| 5.79     | Wolfsbarsch in Fenchel . . . . .                               | 134        |
| 5.80     | Wurzelaufauf mit Lebkuchengeschmac (Piparkakunmakuin . . . . . | 134        |
| <b>6</b> | <b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>                            | <b>137</b> |
| 6.1      | AAL IN SALBEIBUTTER . . . . .                                  | 137        |
| 6.2      | Ananasfleischragout . . . . .                                  | 137        |
| 6.3      | Barsch Joinville . . . . .                                     | 138        |
| 6.4      | Bergland-Lammrücken in Röstihülle . . . . .                    | 138        |
| 6.5      | Bigos aus Fisch Bigos z ryby . . . . .                         | 139        |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 6.6  | Brokkoli mit Kabeljaufilet . . . . .                                   | 139 |
| 6.7  | BUCHWEIZENPLAeTZCHEN MIT LACHS . . . . .                               | 140 |
| 6.8  | Calamari süß-sauer (chinesisch) . . . . .                              | 140 |
| 6.9  | Chinesischer Five-Spice-geräucherter Fisch . . . . .                   | 141 |
| 6.10 | Curry - Fisch . . . . .  | 141 |
| 6.11 | EINGELEGTE FORELLEN . . . . .  | 141 |
| 6.12 | Fisch in Bierteig . . . . .  | 142 |
| 6.13 | Fisch Kebab (indisch) . . . . .  | 142 |
| 6.14 | Fisch Yucatan . . . . .  | 143 |
| 6.15 | FISCH-AUFLAUF . . . . .  | 143 |
| 6.16 | Fisch-Curry . . . . .  | 144 |
| 6.17 | FISCH-GEMUeSE-TOPF . . . . .   | 144 |
| 6.18 | Fisch-Koteletts in Orangen-Sherry Soße . . . . .                       | 145 |
| 6.19 | Fischcurry indisch . . . . .   | 145 |
| 6.20 | FISCHFILET AUF ROTEN LINSEN . . . . .                                  | 146 |
| 6.21 | Fischfilet Gourmet . . . . .   | 146 |
| 6.22 | FISCHFILET MIT GEMUeSE . . . . .                                       | 147 |
| 6.23 | Fischfilet mit Paprikarahm . . . . .                                   | 147 |
| 6.24 | FISCHFRIKASSE . . . . .  | 148 |
| 6.25 | Fischstäbchen "Norbert Orac" . . . . .                                 | 148 |
| 6.26 | FISCHTOPF MIT FENCHEL . . . . .  | 149 |
| 6.27 | Forelle . . . . .  | 150 |
| 6.28 | Forelle ueberbacken: . . . . .   | 150 |
| 6.29 | FORELLENFILETS AUF GEMUeSE . . . . .                                   | 151 |
| 6.30 | Garnelen in Campri-"ein Traum in Rosa" . . . . .                       | 151 |
| 6.31 | GARNELEN MIT LIMETTENSAUCE . . . . .                                   | 152 |
| 6.32 | GEBACKENE GARNELENBAeLLCHEN . . . . .                                  | 152 |
| 6.33 | GEBRATENE SARDINEN . . . . .   | 153 |
| 6.34 | Gefüllte Forellen mit Möhren und Frischkäse . . . . .                  | 153 |
| 6.35 | Gefüllte Forellen mit Paprika und Mandeln . . . . .                    | 154 |
| 6.36 | GEFUeLLTE SCHOLLE . . . . .  | 155 |
| 6.37 | Gekochter Karpfen auf polnische Art Karp po polsku z wody . . . . .    | 156 |
| 6.38 | Geschmorte Forelle nach Frühlingsart . . . . .                         | 157 |
| 6.39 | Gewuerzhering (Maustesilli) . . . . .                                  | 158 |
| 6.40 | Goldbarsch auf Paprikagemüse . . . . .                                 | 158 |
| 6.41 | Graved Lachsforelle . . . . .  | 159 |
| 6.42 | GRUeNE NUDELN MIT THUNFISCHSOSSE . . . . .                             | 160 |
| 6.43 | HECHT MIT KRAeUTER-HOLLANDAISE . . . . .                               | 160 |
| 6.44 | Hechtkloesschen . . . . .  | 161 |
| 6.45 | Hering Burgunderart . . . . .  | 161 |
| 6.46 | Hering Matjes Hausfrauenart . . . . .                                  | 162 |
| 6.47 | Hering Mecklenburg gebacken . . . . .                                  | 162 |
| 6.48 | Hering nach Grossmutterart (Sorsapuiston silakat Tytti-mummi . . . . . | 162 |
| 6.49 | Hering nach Gut Schwarzenbruch . . . . .                               | 163 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 6.50 | HERINGE IM KRAeUTERBETT . . . . .                                      | 163 |
| 6.51 | HERINGE MIT AePFELN . . . . .  | 163 |
| 6.52 | KABELJAU AUF TOMATENSOSSE . . . . .                                    | 164 |
| 6.53 | KABELJAU IM GEMUeSEBETT . . . . .                                      | 164 |
| 6.54 | Kabeljau mit Gemuese und Curry . . . . .                               | 165 |
| 6.55 | Kabeljau mit Tomatensosse . . . . .                                    | 165 |
| 6.56 | Kabeljau mit Zucchini-Senf-Sosse . . . . .                             | 166 |
| 6.57 | KABELJAU-FILET MIT TOMATEN . . . . .                                   | 167 |
| 6.58 | KABELJAUFILET AUF PAPRIKAGEMUeSE . . . . .                             | 167 |
| 6.59 | KABELJAUFILET IN KASESOSSE . . . . .                                   | 168 |
| 6.60 | Kabeljaufilet mit Kokos-Tomaten-Soss . . . . .                         | 168 |
| 6.61 | Karpfen blau mit Meerrettichsahne . . . . .                            | 169 |
| 6.62 | Karpfen in Altbiersauce . . . . .                                      | 170 |
| 6.63 | Karpfen in Bier geduenstet Karp duszony w piwie . . . . .              | 170 |
| 6.64 | KARPFEN IN SAHNESAUCE . . . . .  | 171 |
| 6.65 | Kartoffelpuffer mit gebeiztem Lachs . . . . .                          | 171 |
| 6.66 | Klosterkarpfen . . . . .   | 172 |
| 6.67 | Knuspriger Steinbutt in Apfelmostsauce . . . . .                       | 173 |
| 6.68 | LACHS . . . . .  | 174 |
| 6.69 | Lachs auf Spinat-Champignon-Gemuese . . . . .                          | 174 |
| 6.70 | Lachs vom Rost mit Sardellenbutter . . . . .                           | 175 |
| 6.71 | LACHSFILET . . . . .   | 175 |
| 6.72 | Lachsforelle mit Pilzsosse . . . . .                                   | 176 |
| 6.73 | Lachsforelle mit Sauce Hollandaise . . . . .                           | 176 |
| 6.74 | Lachsforelle mit Senfsosse (am Vortag zubereiten) . . . . .            | 177 |
| 6.75 | Lachsmedaillon auf Ueberraschungsart . . . . .                         | 178 |
| 6.76 | Lachspaeckchen . . . . .   | 178 |
| 6.77 | Lasagne von Flusskrebse . . . . .                                      | 179 |
| 6.78 | MAKRELEN MIT FENCHEL . . . . .   | 180 |
| 6.79 | MARINIERTES FISCHFILET . . . . .                                       | 180 |
| 6.80 | Mariniertes Forellenfilet . . . . .                                    | 181 |
| 6.81 | Masaladar Machchi Fisch . . . . .                                      | 181 |
| 6.82 | MATJES IN SAHNESOSSE . . . . .   | 182 |
| 6.83 | Matjes Wasserburg . . . . .  | 182 |
| 6.84 | Midyeli Pilav / Reis mit Muscheln . . . . .                            | 183 |
| 6.85 | Mousselines von Lachs Stephanie . . . . .                              | 183 |
| 6.86 | Muscheln mit Knoblauch . . . . .                                       | 184 |
| 6.87 | Pfefferheringe . . . . .   | 184 |
| 6.88 | pochierter Seeteufel mit Zitronensa . . . . .                          | 185 |
| 6.89 | Polnischer Karpfen (in polnischer S Karp po polsku (w szarym . . . . . | 185 |
| 6.90 | Rotbarsch mit Spinathaube . . . . .                                    | 186 |
| 6.91 | ROTBARSCHFILET . . . . .   | 187 |
| 6.92 | ROTBARSCHFILET MIT KOKOS-TOMATEN-SO . . . . .                          | 187 |
| 6.93 | ROTBARSCHFILET MIT GEMUeSEREIS . . . . .                               | 188 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 6.94  | ROTBARSCHFILET MIT KOKOS-TOMATEN-SO . . . . .                        | 188 |
| 6.95  | Rotbarschspieße . . . . .  | 189 |
| 6.96  | Saiblingspakete . . . . .  | 189 |
| 6.97  | Scampi-Oliven-Pfanne . . . . .                                       | 189 |
| 6.98  | SCHELLFISCH IN KAPERNSOSSE . . . . .                                 | 190 |
| 6.99  | Schleie in Rotkraut Lin duszony w kapuscie czerwonej . . . . .       | 190 |
| 6.100 | Schnecken . . . . .  | 191 |
| 6.101 | Seelachs auf Gemüse . . . . .  | 191 |
| 6.102 | Seeteufel-Piccata . . . . .  | 192 |
| 6.103 | Seeteufel-Zitronengras-Spieß . . . . .                               | 192 |
| 6.104 | Seeteufelmedaillons in Absinth . . . . .                             | 193 |
| 6.105 | Seezungenfilet auf Sellerie mit Kräutern . . . . .                   | 194 |
| 6.106 | SEEZUNGENROELLCHEN IN SAFRANCREME . . . . .                          | 194 |
| 6.107 | Shrimps - Gebraten und salzig . . . . .                              | 195 |
| 6.108 | Shrimps - Shanghai Ölgebraten . . . . .                              | 195 |
| 6.109 | Silberlachs auf Wacholder-Sauerkraut . . . . .                       | 195 |
| 6.110 | Spaghetti mit Lachs . . . . .  | 196 |
| 6.111 | Spargel mit Salat von Wildkräutern und Hirtenspieß vom Aal . . . . . | 196 |
| 6.112 | Steinbeißerfilet mit Lachsfüllung . . . . .                          | 197 |
| 6.113 | Stöckerfilets indisch . . . . .                                      | 198 |
| 6.114 | Suess-saures Fleisch oder Krabben . . . . .                          | 199 |
| 6.115 | Süßsaurer Fisch mit Pilzen . . . . .                                 | 199 |
| 6.116 | Supreme von Lachs in Champagner . . . . .                            | 200 |
| 6.117 | Thai Fisch in Zitronen Soße . . . . .                                | 200 |
| 6.118 | Thai Fisch mit Chilli-Sauce . . . . .                                | 201 |
| 6.119 | Thai Fisch mit Ginger-Sauce . . . . .                                | 201 |
| 6.120 | Thai Fisch mit Süß-Saurer Soße . . . . .                             | 201 |
| 6.121 | Thai Fisch süß-sauer . . . . .                                       | 201 |
| 6.122 | Thai fischgefüllte Paprikaschoten . . . . .                          | 202 |
| 6.123 | Thai Hot Shrimp Dip . . . . .  | 202 |
| 6.124 | Thunfischkühle mit Obstsalat und rohgedämpften Kartoffeln . . . . .  | 202 |
| 6.125 | Ueberbackene Austern auf Spinatblaett . . . . .                      | 203 |
| 6.126 | Überbackener Fischbraten . . . . .                                   | 204 |
| 6.127 | UeBERBACKENES FISCHFILET . . . . .                                   | 204 |
| 6.128 | UeBERBACKENES KABELJAUFILET . . . . .                                | 205 |
| 6.129 | Warme Lachspastete nach russischer . . . . .                         | 205 |
| 6.130 | Winzerinnenscholle . . . . .   | 206 |
| 6.131 | Zander im Kartoffelmantel . . . . .                                  | 206 |
| 6.132 | »Flecke« aus Schleie Flaczki z lina . . . . .                        | 207 |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>7</b> | <b>Fleischgerichte, Innereien</b>                    | <b>209</b> |
| 7.1      | Aal bayrisch . . . . .                               | 209        |
| 7.2      | Altdeutscher Sauerbraten vom Pferd . . . . .         | 209        |
| 7.3      | Altfränkische Kalbsschnitzel mit Käsesosse . . . . . | 210        |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 7.4  | Bäckerofen aus Straßburg . . . . .   | 211 |
| 7.5  | Barbecue-Lammkeule . . . . .   | 211 |
| 7.6  | Berliner Bouletten . . . . .   | 212 |
| 7.7  | Berliner Bulette "das Urrezept" . . . . .  | 212 |
| 7.8  | Biergulasch . . . . .  | 213 |
| 7.9  | Boerek . . . . .   | 213 |
| 7.10 | Boeuf á la Nicoise . . . . .   | 214 |
| 7.11 | Bratwurst . . . . .  | 215 |
| 7.12 | BRATWURST IM TEIGMANTEL . . . . .  | 215 |
| 7.13 | Buendner Beckibraten . . . . .   | 216 |
| 7.14 | Buletten in Steinpilzsoße . . . . .  | 216 |
| 7.15 | Buletten mit Trauben und Käse . . . . .  | 217 |
| 7.16 | Bulgur mit Fleisch (Etili Bulgur Pilavi) . . . . .                                       | 218 |
| 7.17 | Burgunder Hackfleischsoße . . . . .  | 218 |
| 7.18 | Burgunder Kotelett . . . . .   | 219 |
| 7.19 | Chabis und Schafffleisch . . . . .   | 219 |
| 7.20 | Cheeseburger mit Banane . . . . .  | 220 |
| 7.21 | Cocktailbällchen in würziger Soße . . . . .  | 221 |
| 7.22 | Cordon bleu mit Kaesepanade . . . . .  | 221 |
| 7.23 | CURRYFLEISCH . . . . .   | 222 |
| 7.24 | Dauerwurst . . . . .   | 222 |
| 7.25 | Deftiges Gulasch . . . . .   | 223 |
| 7.26 | Eingemachtes Kalbfleisch . . . . .   | 223 |
| 7.27 | Englisches Senfsteak . . . . .   | 224 |
| 7.28 | Fettine di Cavallo Pferdeschnitzel . . . . .   | 224 |
| 7.29 | Filetto di Cavallo alla Tavantina Pferdefilet nach italien . . . . .                     | 225 |
| 7.30 | Flambierte Filetsteaks . . . . .   | 226 |
| 7.31 | FLEISCH-MOEHREN-PFANNE . . . . .   | 226 |
| 7.32 | Fleischkaese . . . . .   | 227 |
| 7.33 | Fleischrouladen vom Pferd . . . . .  | 227 |
| 7.34 | Fleischwurstragout . . . . .   | 228 |
| 7.35 | FRiKADELLEN . . . . .  | 228 |
| 7.36 | Gebeizte Lammschulter . . . . .  | 229 |
| 7.37 | Gebratener Kalbsruecken . . . . .  | 230 |
| 7.38 | Geduenstetes Herz . . . . .  | 230 |
| 7.39 | Geduenstetes Wildragout in Wacholder . . . . .   | 231 |
| 7.40 | GEFUeLLTE KOTELETTS . . . . .  | 231 |
| 7.41 | Gefüllte Papaya . . . . .  | 232 |
| 7.42 | Gefüllte Rinderroulade mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree . . . . .                     | 232 |
| 7.43 | GEFUeLLTE SCHWEINESCHNITZEL . . . . .  | 233 |
| 7.44 | Gegrillte Neuseeland-Lammkeulenscheibe mit buntem Paprika, Ofen-<br>kartoffeln . . . . . | 234 |
| 7.45 | Gekräutertes Roastbeef . . . . .   | 234 |
| 7.46 | Geschlagener Weizen ( Doegme Keskek . . . . .  | 235 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 7.47 | GESCHMORTE BEINSCHNEIBEN . . . . .                         | 235 |
| 7.48 | GESCHMORTE LAMMSCHULTER . . . . .                          | 236 |
| 7.49 | Geschmorte Rehschulter . . . . .                           | 236 |
| 7.50 | GESCHMORTE RIPPCHEN . . . . .                              | 237 |
| 7.51 | Geschmortes Herz . . . . .                                 | 238 |
| 7.52 | GESCHMORTES KANINCHEN . . . . .                            | 238 |
| 7.53 | GESCHMORTES RINDFLEISCH . . . . .                          | 239 |
| 7.54 | Geschmortes Rindfleisch aus Avignon . . . . .              | 239 |
| 7.55 | GESCHMORTES SCHWEINENUESSEN MIT ROTKRAUT . . . . .         | 240 |
| 7.56 | Giouvetsi . . . . .  | 240 |
| 7.57 | Glasnudelpfanne mit Hackfleisch . . . . .                  | 241 |
| 7.58 | Griechische Keftedes . . . . .                             | 241 |
| 7.59 | Gulasch mit gruenen Kloessen . . . . .                     | 242 |
| 7.60 | GULASCH MIT OLIVEN . . . . .                               | 243 |
| 7.61 | GULASCH MIT SAUERKRAUT UND AEPFELN . . . . .               | 243 |
| 7.62 | Haasepfeffer (Hasenpfeffer) . . . . .                      | 244 |
| 7.63 | Hackfleisch - Döner . . . . .                              | 245 |
| 7.64 | HACKFLEISCH-GEMUESE-CURRY . . . . .                        | 245 |
| 7.65 | HACKFLEISCHBALLCHEN . . . . .                              | 246 |
| 7.66 | Hackfleischpfanne . . . . .                                | 246 |
| 7.67 | HACKFLEISCHRAGOUT IM REISRING . . . . .                    | 247 |
| 7.68 | HACKFLEISCHROLLE . . . . .                                 | 247 |
| 7.69 | Hackfleischschmaus "Jahreswechsel" . . . . .               | 248 |
| 7.70 | HACKFLEISCHSPIESSE . . . . .                               | 248 |
| 7.71 | Hähnchenbrust in Orangen-Senf-Soße . . . . .               | 249 |
| 7.72 | Hamburger spezial . . . . .                                | 249 |
| 7.73 | Hasenrücken mit Johannisbeersöße . . . . .                 | 250 |
| 7.74 | Herz mit Gemuese . . . . .                                 | 251 |
| 7.75 | Hohenzollern-Kasserolle . . . . .                          | 251 |
| 7.76 | Jägertopf . . . . .  | 251 |
| 7.77 | KALBFLEISCHTOPF . . . . .                                  | 252 |
| 7.78 | Kalbsbraten mit Sauerkirsch-Chutney . . . . .              | 252 |
| 7.79 | Kalbsfrikassee mit gruenem Spargel und Erbsen . . . . .    | 253 |
| 7.80 | Kalbsfrikassee mit Moehren und Fleischkloesschen . . . . . | 254 |
| 7.81 | Kalbsgulasch . . . . .                                     | 255 |
| 7.82 | Kalbsleber auf brasilianische Art . . . . .                | 255 |
| 7.83 | Kalbsrückensteaks mit Zitronen-Tomaten-Sauce . . . . .     | 256 |
| 7.84 | Kalbsschnitzel mit Moehren-Gemuese . . . . .               | 256 |
| 7.85 | Kalbssteaks mit Paprika und Pfeffersöße . . . . .          | 257 |
| 7.86 | Kalbsvoegel . . . . .                                      | 258 |
| 7.87 | Kalter Barten mit Zucchinicreme . . . . .                  | 259 |
| 7.88 | Kaninchen . . . . .  | 259 |
| 7.89 | Kaninchen mit Backpflaumen . . . . .                       | 260 |
| 7.90 | Kasseler mit Zwiebelkruste . . . . .                       | 260 |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 7.91  | Kasseler mit Zwiebelsosse und Schwar zwurzel . . . . .        | 261 |
| 7.92  | Kassler in Malzbier geschmort . . . . .                       | 261 |
| 7.93  | Kassler überbacken . . . . .                                  | 262 |
| 7.94  | Kasy - kasachische Pferdewurst . . . . .                      | 262 |
| 7.95  | Kirgisischer Beschbarmak kirgisische Festtagssuppe . . . . .  | 263 |
| 7.96  | KOeNIGSBERGER KLOPSE . . . . .                                | 264 |
| 7.97  | Kohlrabi-Gemuese mit Schweinefilet . . . . .                  | 264 |
| 7.98  | Konferenztopf . . . . .                                       | 265 |
| 7.99  | Koreanisches Tatar . . . . .                                  | 265 |
| 7.100 | Koteletts mit Apfel-Meerrettich-Soße . . . . .                | 266 |
| 7.101 | KOTELETTS MIT MADEJRA-SOSSE . . . . .                         | 267 |
| 7.102 | Krommbierewurscht (Kartoffelwurst)2 . . . . .                 | 267 |
| 7.103 | Lamm in Zitronen Kapern Sauce . . . . .                       | 268 |
| 7.104 | Lamm-Gemüse-Gulasch . . . . .                                 | 268 |
| 7.105 | Lammcurry . . . . .   | 269 |
| 7.106 | LAMMFILET IN SHERRY-SOSSE . . . . .                           | 269 |
| 7.107 | Lammfleisch im Backofen . . . . .                             | 270 |
| 7.108 | Lammgeschnetzeltes aus dem Ofen . . . . .                     | 270 |
| 7.109 | Lammkeule mit Rotwein . . . . .                               | 271 |
| 7.110 | Lammrippenbraten mit Zwiebel, Knoblauch und Thymian . . . . . | 271 |
| 7.111 | Lammröllchen mit Kräuterfüllung . . . . .                     | 272 |
| 7.112 | Lammrücken im Strudelteig mit Gemüse . . . . .                | 272 |
| 7.113 | Lammrücken in Kräuterkruste . . . . .                         | 273 |
| 7.114 | LAMMRUeCKEN MIT KRAeUTERKRUSTE . . . . .                      | 274 |
| 7.115 | Lammrücken mit Kräutern . . . . .                             | 274 |
| 7.116 | Lammschnitzel auf Toast . . . . .                             | 275 |
| 7.117 | Lammsteaks aus dem Nüßchen . . . . .                          | 275 |
| 7.118 | Lammtopf Bari . . . . .                                       | 276 |
| 7.119 | Leber - Curry vom Kalb . . . . .                              | 276 |
| 7.120 | LEBER MIT GEDUeNSTETEN BIRNEN . . . . .                       | 276 |
| 7.121 | LEBER-ROeLLCHEN . . . . .                                     | 277 |
| 7.122 | Leberkäse Gyros Art . . . . .                                 | 277 |
| 7.123 | Leberkäse Hawai . . . . .                                     | 278 |
| 7.124 | Leberwurst im Glas . . . . .                                  | 278 |
| 7.125 | Lendchentopf . . . . .  | 279 |
| 7.126 | Litschi-Kalbsteaks . . . . .                                  | 279 |
| 7.127 | Lummelbraten . . . . .  | 280 |
| 7.128 | MARINIERTE LAMMSCHEIBEN . . . . .                             | 280 |
| 7.129 | MARINIERTE SCHNITZEL . . . . .                                | 281 |
| 7.130 | Marinierter Rinderbraten . . . . .                            | 281 |
| 7.131 | Mexikanischer Bohnentopf . . . . .                            | 282 |
| 7.132 | Minutenfleisch mit Gemüse . . . . .                           | 282 |
| 7.133 | Neuseeland-Lamm-Schmetterlingskoteletts . . . . .             | 283 |
| 7.134 | Oma Tonis Pfefferpotthast . . . . .                           | 283 |



|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 7.135 | Original Pfaelzer Saumagen ala Landfrauen . . . . .                         | 284 |
| 7.136 | Pferdespiess mit pikanter Tomatensa . . . . .                               | 284 |
| 7.137 | POCHIERTES KALBSFILET . . . . .   | 285 |
| 7.138 | Portofino Pepperpot . . . . .   | 285 |
| 7.139 | Provenzalisches Kaninchen . . . . .   | 286 |
| 7.140 | Provenzalisches Kaninchen . . . . .   | 286 |
| 7.141 | Putenschnitzel mit Mandeln . . . . .  | 287 |
| 7.142 | Rahmgeschnetzeltes mit Champignons . . . . .                                | 288 |
| 7.143 | Rehgulasch mit Gemuese . . . . .  | 288 |
| 7.144 | Rehkoteletts mit Honigsauce . . . . .                                       | 289 |
| 7.145 | Rehnuesschen auf Burgundersauce . . . . .                                   | 289 |
| 7.146 | Rehruecken in Rahmsauce . . . . .   | 290 |
| 7.147 | Rehrueckenfilets auf schwarzem Olive caramelisierten Perlzwiebeln . . . . . | 291 |
| 7.148 | RINDERBRATEN MIT GEMUESE . . . . .  | 291 |
| 7.149 | RINDERGESCHNETZELTES . . . . .  | 292 |
| 7.150 | Rindergulasch . . . . .   | 292 |
| 7.151 | RINDERGULASCH MIT MAIS . . . . .  | 293 |
| 7.152 | RINDERGULASCH MIT PORREE . . . . .  | 294 |
| 7.153 | RINDERROLLBRATEN . . . . .  | 294 |
| 7.154 | RINDERSTEAKS . . . . .  | 295 |
| 7.155 | RINDFLEISCH AUS DEM WOK . . . . .   | 295 |
| 7.156 | Rindfleisch Bohnen Klopse . . . . .   | 296 |
| 7.157 | Rindfleisch mit Soja . . . . .  | 296 |
| 7.158 | Rindsrouladen . . . . .   | 297 |
| 7.159 | RIPPCHEN MIT BOHNEN PUeREE . . . . .  | 298 |
| 7.160 | Roastbeef -2 . . . . .  | 298 |
| 7.161 | ROASTBEEF MIT BOHNEN . . . . .  | 299 |
| 7.162 | ROASTBEEF MIT PREISELBEER-DIP . . . . .                                     | 299 |
| 7.163 | Römische Lammpfanne . . . . .   | 300 |
| 7.164 | ROeSTI MIT SALAMI UND OLIVEN . . . . .                                      | 300 |
| 7.165 | Rostbraten . . . . .  | 301 |
| 7.166 | Rotweinbraten . . . . .   | 301 |
| 7.167 | Rumpsteak in Blaetterteig . . . . .   | 302 |
| 7.168 | RUMPSTEAKS . . . . .  | 302 |
| 7.169 | Saftplätzli ( Karbonade) . . . . .  | 303 |
| 7.170 | Sauerbraten . . . . .   | 303 |
| 7.171 | Schaschlik mit Schafskäse-Joghurt . . . . .                                 | 304 |
| 7.172 | Scheinefleisch mit Lilienknospen . . . . .                                  | 305 |
| 7.173 | SCHNITZEL IN KRAeUTERSAUCE . . . . .  | 305 |
| 7.174 | SCHNITZEL MIT AVOCADOPUeREE . . . . .                                       | 305 |
| 7.175 | Schnitzelpfanne . . . . .   | 306 |
| 7.176 | Schusterpfanne . . . . .  | 306 |
| 7.177 | Schwärtelbraten . . . . .   | 307 |
| 7.178 | Schwarzsauer . . . . .  | 307 |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 7.179 | SCHWEINE-MEDAILLONS . . . . .   | 308 |
| 7.180 | SCHWEINEBRATEN . . . . .  | 308 |
| 7.181 | Schweinebraten als Krone . . . . .                                    | 309 |
| 7.182 | Schweinebraten Eisenstadt . . . . .                                   | 310 |
| 7.183 | Schweinecurry Bombay . . . . .  | 310 |
| 7.184 | Schweinefilet auf dem Backblech . . . . .                             | 311 |
| 7.185 | Schweinefilet in Joghurtsoße . . . . .                                | 311 |
| 7.186 | Schweinefilet mit viel Gemüse . . . . .                               | 312 |
| 7.187 | Schweinefilet, gefüllt . . . . .                                      | 312 |
| 7.188 | Schweinefilet, gefüllt mit Trüffelsahne . . . . .                     | 313 |
| 7.189 | Schweinefleisch mit Ananas . . . . .                                  | 314 |
| 7.190 | Schweinekotelett mit Orangen-Kokos Panade . . . . .                   | 314 |
| 7.191 | Schweinenacken mit Aprikosen in Bie . . . . .                         | 315 |
| 7.192 | Schweinerippchen . . . . .  | 315 |
| 7.193 | SCHWEINEROULADEN . . . . .  | 316 |
| 7.194 | Schweineschnitzel nach Balkan-Art . . . . .                           | 316 |
| 7.195 | Schweinsbraten mit Zwetschgen . . . . .                               | 317 |
| 7.196 | Schweinsfilet Mignon . . . . .  | 318 |
| 7.197 | Schweinsleber auf Poznan-Art . . . . .                                | 318 |
| 7.198 | Sehr feine Hausmacher-Leberwurst . . . . .                            | 319 |
| 7.199 | Sellerie Rindfleischpfanne . . . . .                                  | 320 |
| 7.200 | Sesam-Geflügel-Bällchen . . . . .                                     | 320 |
| 7.201 | Spareribs: Knoblauch und Honig . . . . .                              | 321 |
| 7.202 | Spareribs: scharf . . . . .   | 321 |
| 7.203 | Steaks in Knoblauchsoße . . . . .                                     | 321 |
| 7.204 | Styria-Beef-Schnitzel mit Kräutern gefüllt und gebacken . . . . .     | 322 |
| 7.205 | SUEDBOEHMISCHER "KUBA" . . . . .                                      | 322 |
| 7.206 | Süß-saures Schweinefleisch . . . . .                                  | 323 |
| 7.207 | TAFELSPITZ MIT TRAUBENSOSSE . . . . .                                 | 324 |
| 7.208 | Texas Hot Pot . . . . .   | 324 |
| 7.209 | Thueringer Gruetzwurst . . . . .                                      | 325 |
| 7.210 | Ueberbackenes Hacksteak . . . . .                                     | 325 |
| 7.211 | Ueberbackenes Kalbsschnitzel . . . . .                                | 326 |
| 7.212 | Weihnachtsschinken nach Makuliha-Ar (Makulihan joulukinkku) . . . . . | 327 |
| 7.213 | Weissbiersuppe . . . . .  | 327 |
| 7.214 | Wuerzige Gruetzwurst . . . . .  | 328 |
| 7.215 | Zueguet-Schnitzu (gebratene Kalbssc . . . . .                         | 329 |
| 7.216 | Zueri Gschnaetzlets (Geschnetzeltes nach Zuericher Art) . . . . .     | 329 |
| 7.217 | ZWANZIG-SEKUNDEN-ROULADEN . . . . .                                   | 330 |
| 7.218 | Zwiebelgulasch . . . . .  | 331 |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>8</b> | <b>Geflügelgerichte</b>  | <b>333</b> |
| 8.1      | Backhendl auf Erdäpfelsalat . . . . .                                  | 333        |
| 8.2      | Berliner Eisbeintopf . . . . .   | 333        |
| 8.3      | Cabriolet von der Flugente . . . . .                                   | 334        |
| 8.4      | Camembertfilets auf Tomaten . . . . .                                  | 335        |
| 8.5      | Chinesische Bratnudeln mit Huhn . . . . .                              | 335        |
| 8.6      | Consomme de Foie Gras . . . . .  | 336        |
| 8.7      | Der ultimative 5-Minuten Zwiebelhah . . . . .                          | 336        |
| 8.8      | Doppeltes Huhn . . . . .   | 337        |
| 8.9      | Ente auf Gemuesebett . . . . .   | 337        |
| 8.10     | Ente mit Gemuese nach Taiwan-Art . . . . .                             | 337        |
| 8.11     | GAeNSEKEULE IN ROTWEIN . . . . .                                       | 338        |
| 8.12     | Gänsekeulen mit Äpfeln . . . . .                                       | 339        |
| 8.13     | Gans auf polnisch Ges po polsku . . . . .                              | 340        |
| 8.14     | Gans mit Bohnen Ges z fasola . . . . .                                 | 340        |
| 8.15     | Gebratene Gans oder Ente . . . . .                                     | 341        |
| 8.16     | Gebratener Puter vom Rost . . . . .                                    | 341        |
| 8.17     | GEBRATENES KRAeUTER-HAeHNCHEN . . . . .                                | 342        |
| 8.18     | Geduenstete Haehnchen mit Stachelbeer Kurczeta duszone z agr . . . . . | 343        |
| 8.19     | Gefluegelfleisch mit Kastanien . . . . .                               | 344        |
| 8.20     | Gefüllte Ente . . . . .  | 344        |
| 8.21     | GEFUeLLTE PUTENBRUST . . . . .   | 345        |
| 8.22     | GEFUeLLTES HAeHNCHEN . . . . .   | 346        |
| 8.23     | GEPOeKELTE ENTE . . . . .  | 346        |
| 8.24     | GESCHMORTE PUTENBRUST . . . . .  | 347        |
| 8.25     | GESCHMORTE PUTENKEULE . . . . .  | 347        |
| 8.26     | GESCHMORTE PUTENKEULE MIT BACKOBST . . . . .                           | 348        |
| 8.27     | Geschmortes Huhn mit Maronen . . . . .                                 | 348        |
| 8.28     | Geschmortes Kastanien-Huhn . . . . .                                   | 349        |
| 8.29     | Gesulztes Hendl-Allerlei mit Rosmar in-Vinaigrette . . . . .           | 349        |
| 8.30     | Gruener Gefluegeltopf . . . . .  | 350        |
| 8.31     | Gueller nooch Elsasser Art / Hahn i . . . . .                          | 351        |
| 8.32     | HAeHNCHEN . . . . .  | 352        |
| 8.33     | Haehnchen auf polnisch Kurczeta po polsku . . . . .                    | 352        |
| 8.34     | Haehnchen in Bier . . . . .  | 353        |
| 8.35     | Haehnchen in Burgunder . . . . .                                       | 353        |
| 8.36     | HAeHNCHEN MIT ORANGEN . . . . .  | 354        |
| 8.37     | Hähnchen mit Orangenkruste und Pfir sichen . . . . .                   | 355        |
| 8.38     | Hähnchen mit Orangenkruste und Pfirsichen . . . . .                    | 355        |
| 8.39     | Hähnchen mit Salbei und Gemüsenudeln . . . . .                         | 356        |
| 8.40     | Hähnchen mit Salbei und Gemüsenudeln . . . . .                         | 356        |
| 8.41     | Hähnchen mit Tomatensauce und Salat . . . . .                          | 357        |
| 8.42     | HAeHNCHEN-REIS-PFANNE . . . . .  | 357        |
| 8.43     | Hähnchenbrüstchen auf Gemüsebeet . . . . .                             | 358        |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 8.44 | Hähnchenbrust in Champignon-Rotwein-Sahnesoße . . . . .      | 359 |
| 8.45 | Haehnchenbrust mit Chilischoten . . . . .                    | 359 |
| 8.46 | Hähnchenbrust mit Kokos-Limetten-Sauce . . . . .             | 360 |
| 8.47 | Haehnchenbrust mit Paprika . . . . .                         | 361 |
| 8.48 | Haehnchenbrust mit schwarzen Nudeln in Krebs-Sauce . . . . . | 362 |
| 8.49 | HAeHNCHENBRUSTFILET MIT WEINSOSSE . . . . .                  | 362 |
| 8.50 | HAeHNCHENKEULEN . . . . .                                    | 363 |
| 8.51 | HAeHNCHENKEULEN . . . . .                                    | 363 |
| 8.52 | Haehnchenkeulen auf Paprika-Gemuese . . . . .                | 364 |
| 8.53 | Haehnchenkeulen auf Tomaten . . . . .                        | 364 |
| 8.54 | HAeHNCHENKEULEN IN PORTWEIN . . . . .                        | 365 |
| 8.55 | Hendl in Krensauce . . . . .                                 | 366 |
| 8.56 | Hendltopf mit Pilzen . . . . .                               | 366 |
| 8.57 | Hühnchen-Teryaki . . . . .                                   | 367 |
| 8.58 | Hühnerbeine in Tamarinde . . . . .                           | 367 |
| 8.59 | Huehnerbrust mit Mandeln . . . . .                           | 367 |
| 8.60 | Hühnerflügel Hong Kong . . . . .                             | 368 |
| 8.61 | Hühnerfrikassee . . . . .                                    | 368 |
| 8.62 | Hühnerleberparfait . . . . .                                 | 369 |
| 8.63 | Hühnerstreifchen mit Bambussprossen . . . . .                | 369 |
| 8.64 | Huhn - chinesisches gedämpft . . . . .                       | 370 |
| 8.65 | Huhn - Thai - Lemon-Ginger fried . . . . .                   | 370 |
| 8.66 | Huhn mit Yogurt . . . . .                                    | 370 |
| 8.67 | Huhn Perigourdine . . . . .                                  | 370 |
| 8.68 | Huhn, Salzvergraben Bocuse . . . . .                         | 371 |
| 8.69 | Huhn, Salzvergraben in Lotusblättern . . . . .               | 371 |
| 8.70 | Huhn, Salzvergraben Kanton . . . . .                         | 371 |
| 8.71 | Huhn, Salzvergraben mit Liqueur . . . . .                    | 372 |
| 8.72 | Huhn, Salzzvergraben Chinesisch . . . . .                    | 372 |
| 8.73 | Huhn-Kasserole Thai . . . . .                                | 372 |
| 8.74 | Indian, gefuellt und gebraten . . . . .                      | 372 |
| 8.75 | Indisches Curryhähnchen . . . . .                            | 373 |
| 8.76 | Indisches Huhn-Korma . . . . .                               | 374 |
| 8.77 | Kenia-Haehnchen . . . . .                                    | 374 |
| 8.78 | Landkorn-Hähnchen nach Jägerart . . . . .                    | 375 |
| 8.79 | LEBER-RAGOUT . . . . .                                       | 376 |
| 8.80 | Maispoularde mit Rosmarin . . . . .                          | 376 |
| 8.81 | Mangohaehnchen . . . . .                                     | 377 |
| 8.82 | Peking- Ente . . . . .                                       | 377 |
| 8.83 | Poularde Chipolata . . . . .                                 | 378 |
| 8.84 | Poulardenbrust auf Gemüse . . . . .                          | 379 |
| 8.85 | Putenbrust in Rotweinsauce . . . . .                         | 379 |
| 8.86 | PUTENGULASCH . . . . .                                       | 380 |
| 8.87 | PUTENLEBER MIT GESCHMORTEM GEMUeSE . . . . .                 | 380 |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 8.88      | Putenpfanne mit Banane . . . . .                                      | 381        |
| 8.89      | PUTENSCHNITZEL MIT ESTRAGON . . . . .                                 | 381        |
| 8.90      | RAGOUT-FIN VOM HAeHNCHEN IM KRAeUTEROMELETTE . . . . .                | 382        |
| 8.91      | Rieslinghähnchen . . . . .  | 382        |
| 8.92      | Sahne-Senf-Hähnchen . . . . .   | 383        |
| 8.93      | Schinkennudeln . . . . .  | 383        |
| 8.94      | Schnelles Putengeschnetzeltes . . . . .                               | 384        |
| 8.95      | Sumak - Huhn . . . . .  | 384        |
| 8.96      | UeBERBACKENE HAeHNCHENBRUSTFILETS . . . . .                           | 384        |
| <b>9</b>  | <b>Getränke</b>   | <b>387</b> |
| 9.1       | Alpenglühén . . . . .   | 387        |
| 9.2       | Ananas-Orangen-Bowle . . . . .  | 387        |
| 9.3       | Apfelsinensaft aus Alkohol . . . . .                                  | 388        |
| 9.4       | Avocado Cocktail . . . . .  | 388        |
| 9.5       | Blütenbowle . . . . .   | 388        |
| 9.6       | Eierlikör . . . . .   | 388        |
| 9.7       | Feuriger Gluehwein (Hehkuvainen) . . . . .                            | 389        |
| 9.8       | Fruchtpunsch (fuer die Kinderparty) . . . . .                         | 389        |
| 9.9       | Gewuerz-Gluehwein (Maustegloegi) . . . . .                            | 389        |
| 9.10      | Gluehwein aus Cidre (Cidergloegg) . . . . .                           | 390        |
| 9.11      | Gluehwein nach Art der guten alten Gammaldags roedvinsgloeg . . . . . | 390        |
| 9.12      | Goldener Gluehwein (Kultagloegi) . . . . .                            | 391        |
| 9.13      | Ingwerwein . . . . .  | 391        |
| 9.14      | Jaeger-Gluehwein (Jaegargloegg) . . . . .                             | 392        |
| 9.15      | Karambola-Cocktail . . . . .  | 392        |
| 9.16      | Klassischer roter Gluehwein (Klassi . . . . .                         | 392        |
| 9.17      | Kwass . . . . .   | 393        |
| 9.18      | Orangen-Gluehwein (Gloegg med apelsi . . . . .                        | 393        |
| 9.19      | Weisser Gluehwein (Vitvinsgloegg) . . . . .                           | 393        |
| <b>10</b> | <b>Gewürze</b>  | <b>395</b> |
| 10.1      | Curry Pulver - Chinesisch . . . . .                                   | 395        |
| 10.2      | Finnischer Senf (Sinappi) . . . . .                                   | 395        |
| 10.3      | Five Spices . . . . .   | 395        |
| 10.4      | Five Spices: BBC . . . . .  | 395        |
| 10.5      | Five-Spices: Gloria Miller . . . . .                                  | 396        |
| 10.6      | Five-Spices: Klassisch . . . . .                                      | 396        |
| 10.7      | Five-Spices: Zypern . . . . .   | 396        |
| 10.8      | Gewürzmischung - Jemmenitisches Hawajj . . . . .                      | 396        |
| 10.9      | Jemmenitisches S'chug . . . . .                                       | 396        |
| 10.10     | Seven-Spices Pepper . . . . .   | 396        |
| 10.11     | Seven-Spices Spices . . . . .   | 397        |
| 10.12     | Ubena-Mischung China-Gewuerz . . . . .                                | 397        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>11 Grundlagen, Informationen</b>                               | <b>399</b> |
| 11.1 Chinesische Fleischbrühe 1. Qualität . . . . .               | 399        |
| 11.2 Chinesische Fleischbrühe 2 . . . . .                         | 399        |
| 11.3 Chinesische Fleischbrühe 2. Qualität . . . . .               | 399        |
| 11.4 Chinesische Hühnerbrühe 1. Qualität . . . . .                | 399        |
| 11.5 Die sieben Gänge . . . . .                                   | 400        |
| 11.6 Fischfond . . . . .  | 400        |
| 11.7 Hähnchen-Tips . . . . .                                      | 400        |
| 11.8 Infos zu Austernpilzen . . . . .                             | 401        |
| 11.9 Infos zu Pfirsichen . . . . .                                | 401        |
| 11.10 Kerbel-Tips . . . . .                                       | 402        |
| 11.11 Pizzazubereitung Hobbythek . . . . .                        | 402        |
| 11.12 Reis persisch . . . . .                                     | 403        |
| 11.13 Teigwaren Kochzeit . . . . .                                | 403        |
| 11.14 Tips und Tricks zu Zutaten . . . . .                        | 403        |
| 11.15 Tips zu den Dip-Saucen aus: 'Freundin' . . . . .            | 405        |
| 11.16 Weihnachtsmenü . . . . .                                    | 406        |
| <b>12 Käsegerichte</b>  | <b>407</b> |
| 12.1 Gebackener Tomm vaudoise . . . . .                           | 407        |
| 12.2 Käse-Gemüsekuchen . . . . .                                  | 407        |
| 12.3 Käserolle . . . . .  | 408        |
| 12.4 Käseroulade . . . . .  | 409        |
| 12.5 Käseschnitten Militär . . . . .                              | 409        |
| 12.6 Liptauer Käse . . . . .                                      | 410        |
| 12.7 Obazda . . . . .   | 410        |
| 12.8 Paprika-Kaese-Paeckchen . . . . .                            | 411        |
| 12.9 Schweizer Käsefondue . . . . .                               | 412        |
| 12.10 Tropical-Raclette . . . . .                                 | 412        |
| <b>13 Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>                              | <b>415</b> |
| 13.1 Auberginen mit Honig . . . . .                               | 415        |
| 13.2 Auberginen mit Käse . . . . .                                | 415        |
| 13.3 Auberginen Mussaka . . . . .                                 | 416        |
| 13.4 Austernpilze mit Feldsalat . . . . .                         | 416        |
| 13.5 Baba Ghannooj . . . . .                                      | 417        |
| 13.6 Backeskrommbiere . . . . .                                   | 418        |
| 13.7 Blumenkohl auf Kapuziener-Art . . . . .                      | 418        |
| 13.8 Bohnen in einer Chiantiflasche (Fagioli al Fiasco) . . . . . | 419        |
| 13.9 BROKKOLI MIT FRISCHKAeSESOSSE . . . . .                      | 419        |
| 13.10 BRUeHKARTOFFELN . . . . .                                   | 420        |
| 13.11 BUDWEISER STRUDEL . . . . .                                 | 420        |
| 13.12 Bulgur mit Gemuese . . . . .                                | 420        |
| 13.13 Chinesisches Pfannengemuese . . . . .                       | 421        |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 13.14 | Chou farci delicieux (Gefüllter Weisskohl) . . . . .           | 422 |
| 13.15 | Eingelegte grüne Tomaten (Mukhallal Banadura Khadra) . . . . . | 422 |
| 13.16 | Erbsen mit Käse in Würzsauce . . . . .                         | 423 |
| 13.17 | Filet-Bohnen mit Zitronensauce . . . . .                       | 423 |
| 13.18 | Gebackene Kraut-Palatschinken . . . . .                        | 423 |
| 13.19 | Gebackene Paprikaschoten . . . . .                             | 424 |
| 13.20 | Gebackene Zwiebeln in Balsamessig . . . . .                    | 425 |
| 13.21 | Gebratene Zucchini mit Kräutern . . . . .                      | 425 |
| 13.22 | GEBRATENER SELLERIE . . . . .                                  | 425 |
| 13.23 | Geduenstete Kastanien . . . . .                                | 426 |
| 13.24 | Gefüllte Auberginen . . . . .                                  | 426 |
| 13.25 | Gefüllte Bischofsmützen . . . . .                              | 427 |
| 13.26 | Gefüllte Gemüsezwiebeln . . . . .                              | 428 |
| 13.27 | Gefüllte Kartoffeln . . . . .                                  | 428 |
| 13.28 | Gefüllte Paprikaschoten . . . . .                              | 429 |
| 13.29 | Gefüllte Paprikaschoten . . . . .                              | 429 |
| 13.30 | Gefüllte Paprikaschoten und Tomaten . . . . .                  | 430 |
| 13.31 | Gefüllte Tomaten . . . . .                                     | 430 |
| 13.32 | GEFUeLLTE TOMATEN MIT BRATWURST UND . . . . .                  | 431 |
| 13.33 | GEFUeLLTE TOMATEN MIT SPINAT UND SCH . . . . .                 | 432 |
| 13.34 | Gemüse - Chinesisch eingemacht . . . . .                       | 432 |
| 13.35 | GEMUeSE MIT BRAeTKLOeSSCHEN . . . . .                          | 433 |
| 13.36 | GEMUeSE MIT NUSSCREME . . . . .                                | 433 |
| 13.37 | Gemuese-Eierpfanne "Tschakschuka" . . . . .                    | 434 |
| 13.38 | GEMUeSE-RUeHREI . . . . .                                      | 434 |
| 13.39 | GEMUeSEKUCHEN . . . . .  | 435 |
| 13.40 | GEMUeSEPFANNE . . . . .  | 435 |
| 13.41 | Gemüseplatte mit Estragonsabayon 1. Teil . . . . .             | 436 |
| 13.42 | Gemüseplatte mit Estragonsabayon 2. Teil . . . . .             | 437 |
| 13.43 | GEMUeSEPUFFER . . . . .  | 437 |
| 13.44 | GEMUeSEPUFFER MIT KAeSE . . . . .                              | 438 |
| 13.45 | GEMUeSETORTE . . . . .   | 438 |
| 13.46 | Gemuesetorte mit Spargel . . . . .                             | 439 |
| 13.47 | Gespritzter Kartoffelaufbau . . . . .                          | 440 |
| 13.48 | Gesunde japanische Sardinen-Hamburger . . . . .                | 440 |
| 13.49 | Glacierte Kastanien . . . . .                                  | 441 |
| 13.50 | Gnocci verdi . . . . .   | 441 |
| 13.51 | GROSSMUTTERS KARTOFFELPUFFER . . . . .                         | 441 |
| 13.52 | GRUeNER SPARGEL MIT EI-KRAeUTER-MAR . . . . .                  | 442 |
| 13.53 | Grüner Spargel mit Parmesan . . . . .                          | 442 |
| 13.54 | Grünes Gemüse (chin.) . . . . .                                | 443 |
| 13.55 | GRUeNKERNRING . . . . .  | 443 |
| 13.56 | GURKENKALTSCHALE -2 . . . . .                                  | 444 |
| 13.57 | Hefeküchlein . . . . .   | 444 |

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 13.58  | Holländisches Chicorée-Porree-Gemüse . . . . .                    | 444 |
| 13.59  | Holländisches Chicorée-Porree-Gemüse . . . . .                    | 445 |
| 13.60  | Hüllerchen oder Hüllchen aus Thüringen . . . . .                  | 445 |
| 13.61  | Hummus bi Tahina . . . . .  | 446 |
| 13.62  | KAPLITZER KARTOFFELPUFFER . . . . .                               | 446 |
| 13.63  | Karottenkranz . . . . .   | 447 |
| 13.64  | Kartoffel Ricotta Taler . . . . .                                 | 447 |
| 13.65  | Kartoffel-Matjes-Auflauf . . . . .                                | 448 |
| 13.66  | Kartoffelgulasch . . . . .  | 448 |
| 13.67  | KARTOFFELKLOeSSE AUF PORREEGEMUESE . . . . .                      | 449 |
| 13.68  | Kartoffelkuchen mit Käse . . . . .                                | 449 |
| 13.69  | Kartoffelaibchen in Sesamsauce . . . . .                          | 450 |
| 13.70  | KARTOFFELNUDELN . . . . .   | 451 |
| 13.71  | KARTOFFELOMELETT . . . . .  | 451 |
| 13.72  | KARTOFFELPFANNE MIT GEMUESE UND EIER . . . . .                    | 452 |
| 13.73  | Kartoffelsterz . . . . .  | 452 |
| 13.74  | Kastanienpueree (1) . . . . .                                     | 452 |
| 13.75  | Kichererbsenbrei . . . . .  | 453 |
| 13.76  | Knoblauch-Auberginen . . . . .                                    | 453 |
| 13.77  | Knoblauchtomaten . . . . .  | 454 |
| 13.78  | KOHLROULADFN . . . . .  | 454 |
| 13.79  | Krautpilze . . . . .  | 455 |
| 13.80  | Lauch in Käse-Schinken-Soße . . . . .                             | 455 |
| 13.81  | Lavanttaler Spargel mit Sauce Holla San Danieleschinken . . . . . | 456 |
| 13.82  | Leineweber . . . . .  | 457 |
| 13.83  | Malaysia: gebratene Auberginen . . . . .                          | 457 |
| 13.84  | Maluns . . . . .  | 457 |
| 13.85  | Maluns . . . . .  | 458 |
| 13.86  | Möhren in Gorgonzola-Sahne . . . . .                              | 458 |
| 13.87  | MOeHREN IN ZITRONENBUTTER . . . . .                               | 459 |
| 13.88  | MOeHREN MIT ERDNUSS-ZITRONEN-SOSSE . . . . .                      | 459 |
| 13.89  | MOeHREN-KARTOFFEL-PLAeTZCHEN . . . . .                            | 460 |
| 13.90  | Nudelauf . . . . .  | 460 |
| 13.91  | Ofenkartoffeln mit grüner Sauce . . . . .                         | 461 |
| 13.92  | Paprika-Pilz-Pfanne . . . . .                                     | 461 |
| 13.93  | Paprikaschoten mit Gemüse Couscous gefüllt . . . . .              | 462 |
| 13.94  | PELLKARTOFFELN MIT KAeSEDIP . . . . .                             | 462 |
| 13.95  | PELLKARTOFFELN MIT QUARK-DIP . . . . .                            | 463 |
| 13.96  | Pikante Wirsingsäckchen . . . . .                                 | 463 |
| 13.97  | PORREE-ROULADEN MIT KAeSESOSSE . . . . .                          | 464 |
| 13.98  | PORREE-TORTE . . . . .  | 464 |
| 13.99  | Provençalische Tomaten . . . . .                                  | 465 |
| 13.100 | Pur'e di maroni (Kastanienpueree) . . . . .                       | 465 |
| 13.101 | Ratatouille . . . . .   | 466 |



|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 13.102 | REIBEKUCHEN  | 466 |
| 13.103 | Roigebrageldi (Bratkartoffeln auf Muenstertaler Art)         | 467 |
| 13.104 | Rosenkohl auf flaemische Art (Chou-de-Bruxelles 'a la flaman | 467 |
| 13.105 | Schinken-Tomaten-Pfanne                                      | 467 |
| 13.106 | SCHMORGEMUESE  | 468 |
| 13.107 | SCHMORGURKEN MIT FLEISCHBAELLEN                              | 468 |
| 13.108 | Schmorgurken süßsauer  | 469 |
| 13.109 | Schnelle Zucchini  | 470 |
| 13.110 | Schnittlauchpuffer mit Quarkfüllung                          | 470 |
| 13.111 | Schwarzwurzeln "Maurice"                                     | 471 |
| 13.112 | Spargelstrudel mit Brennessel-Sauce                          | 471 |
| 13.113 | Spinattörtchen   | 472 |
| 13.114 | STECKRUEBENGEMUESE   | 472 |
| 13.115 | SUESSE QUARK-GNOCCHI   | 473 |
| 13.116 | Thüringer Klöße  | 473 |
| 13.117 | TOFU-GEMUESE-PFANNE  | 474 |
| 13.118 | TOMATEN-KALTSCHALE   | 474 |
| 13.119 | UEBERBACKENE AUBERGINEN                                      | 475 |
| 13.120 | UEBERBACKENE AUBERGINEN -2                                   | 475 |
| 13.121 | UEBERBACKENE ZUCCHINI  | 476 |
| 13.122 | Versunkene Eier  | 476 |
| 13.123 | Weißkraut mit Paprika  | 477 |
| 13.124 | WIRSINGEMUESE  | 477 |
| 13.125 | WIRSINGROULADEN  | 478 |
| 13.126 | ZUCCHINI-GEMUESE   | 478 |
| 13.127 | ZUCCHINI-PFANNE  | 479 |

**14 Kuchen, Gebäck, Pralinen 481**

|       |                                 |     |
|-------|---------------------------------|-----|
| 14.1  | Amerikanische Karottentorte     | 481 |
| 14.2  | Ananas-Schnitten                | 481 |
| 14.3  | APFELDALKEN                     | 482 |
| 14.4  | Apfelkuchen mit Zabaione        | 482 |
| 14.5  | Apfeltorte "spezial"            | 483 |
| 14.6  | Apfelwaffeln                    | 483 |
| 14.7  | Bergische Waffeln               | 484 |
| 14.8  | Berliner Ballen                 | 484 |
| 14.9  | Biskuitteig für Tortenboden     | 485 |
| 14.10 | Brombeertorte                   | 485 |
| 14.11 | Bunte Fruchttorte               | 486 |
| 14.12 | Buttermilch-Blaubeer-Muffins    | 487 |
| 14.13 | Der schnelle Butterkuchen       | 487 |
| 14.14 | E.T.- Die Außerirdische - Torte | 488 |
| 14.15 | Eierschecken                    | 489 |
| 14.16 | Feiner Tortenboden              | 489 |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 14.17 | Gärtnerkuchen . . . . .                       | 490 |
| 14.18 | Käse-Gebäck . . . . .                         | 490 |
| 14.19 | Käsekuchen vom Blech . . . . .                | 491 |
| 14.20 | Karamalisierte Birnentorte . . . . .          | 491 |
| 14.21 | Kirsch-Streuselkuchen . . . . .               | 492 |
| 14.22 | Kokos-Gugelhupf . . . . .                     | 493 |
| 14.23 | Krümelkuchen . . . . .                        | 493 |
| 14.24 | Lauchtorte . . . . .                          | 494 |
| 14.25 | Lebkuchentorte mit Äpfeln . . . . .           | 494 |
| 14.26 | Linzer Plätzchen . . . . .                    | 495 |
| 14.27 | Mailänderli . . . . .                         | 496 |
| 14.28 | Mandarinen-Schnitten . . . . .                | 496 |
| 14.29 | Mandelküchlein mit Früchten . . . . .         | 497 |
| 14.30 | Mohn-Kuchen mit Streuseln "Quax" . . . . .    | 497 |
| 14.31 | Mohn-Streusel-Kuchen . . . . .                | 498 |
| 14.32 | Mohntorte . . . . .                           | 499 |
| 14.33 | Napfkuchen . . . . .                          | 499 |
| 14.34 | Negerkuchen mit Kirschen . . . . .            | 500 |
| 14.35 | Nougat-Eier . . . . .                         | 500 |
| 14.36 | Nusskuchen . . . . .                          | 501 |
| 14.37 | Österreichischer Nußkuchen . . . . .          | 502 |
| 14.38 | Oma-Bader-Plätzchen . . . . .                 | 502 |
| 14.39 | Pflaumenkuchen mit Streuseln . . . . .        | 503 |
| 14.40 | Preiselbeer-Birnen-Kuchen . . . . .           | 503 |
| 14.41 | QUARKSTRUDEL . . . . .                        | 504 |
| 14.42 | Rosinenbrot . . . . .                         | 505 |
| 14.43 | Rüebli torte . . . . .                        | 505 |
| 14.44 | Rumkugeln . . . . .                           | 506 |
| 14.45 | Sahne-Baiser-Torte . . . . .                  | 506 |
| 14.46 | Sahne-Krümeltorte . . . . .                   | 507 |
| 14.47 | Sahnige Quarktorte . . . . .                  | 507 |
| 14.48 | Sauerkirschtorte . . . . .                    | 508 |
| 14.49 | Schinkengipfel Spezial . . . . .              | 508 |
| 14.50 | Schinkenwaffeln . . . . .                     | 509 |
| 14.51 | Schmand-Mandarinen-Torte . . . . .            | 509 |
| 14.52 | Schneller Käsekuchen . . . . .                | 510 |
| 14.53 | Schokoladen-Biskuit . . . . .                 | 511 |
| 14.54 | Tortenboden für Torten . . . . .              | 511 |
| 14.55 | Trüffel . . . . .                             | 511 |
| 14.56 | Waffeln aus Haferflocken . . . . .            | 512 |
| 14.57 | Weihnachtliches Roggenbrot (Joululi . . . . . | 512 |
| 14.58 | Zitronenkuchen . . . . .                      | 513 |
| 14.59 | Zwetschgenkuchen mit Quark-Öl-Teig . . . . .  | 514 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>15 Marmeladen, Eingelegtes</b>                                 | <b>515</b> |
| 15.1 Aprikosen-Melonen-Marmelade . . . . .                        | 515        |
| 15.2 Kastanien einzumachen (Maronen einzumachen) . . . . .        | 515        |
| 15.3 Kirsch-Pfirsich-Töpfchen . . . . .                           | 516        |
| 15.4 Stachelbeer-Marmelade . . . . .                              | 516        |
| <b>16 Mehlspeisen, Nudeln</b>                                     | <b>517</b> |
| 16.1 Blätterteigtorte mit Räucherfisch . . . . .                  | 517        |
| 16.2 Blinis mit Räucherlachs . . . . .                            | 517        |
| 16.3 Bohnenpakete mit Käse in Blätterteig . . . . .               | 518        |
| 16.4 Burgul mit Samne . . . . .                                   | 518        |
| 16.5 Cannelloni . . . . .   | 518        |
| 16.6 Cannelloni mit Spinat-Nuss-Fuellung . . . . .                | 519        |
| 16.7 CANNELONI . . . . .  | 520        |
| 16.8 Canneloni mit Haehnchenfleisch in Tomatensauce . . . . .     | 521        |
| 16.9 Capuns . . . . .   | 522        |
| 16.10 Champignontaart . . . . .                                   | 522        |
| 16.11 Champignontarte . . . . .                                   | 523        |
| 16.12 Cornish Pasties . . . . .                                   | 524        |
| 16.13 DALKEN . . . . .  | 524        |
| 16.14 Dillenburg Schinkenkäse . . . . .                           | 525        |
| 16.15 Empanadas . . . . .   | 525        |
| 16.16 Empanadas . . . . .   | 526        |
| 16.17 Farfalle mit Gemüse . . . . .                               | 527        |
| 16.18 Garnelen Chili Quiche . . . . .                             | 527        |
| 16.19 GEBRATENE FEINE DALKEN . . . . .                            | 528        |
| 16.20 Gebratenes Saiblingfilet mit Nudeln und Basilikum . . . . . | 528        |
| 16.21 Gefülltes Partybrot . . . . .                               | 529        |
| 16.22 Gemüse-Eier-Pie . . . . .                                   | 529        |
| 16.23 GEMUESE-NUDELN . . . . .                                    | 530        |
| 16.24 Grossmutter's Nudelteig . . . . .                           | 530        |
| 16.25 Grüne Riesenpizza . . . . .                                 | 531        |
| 16.26 Hackfleisch-Pizza mit Kartoffeln . . . . .                  | 531        |
| 16.27 Hackfleisch-Pizza mit Spinat . . . . .                      | 532        |
| 16.28 Hackfleisch-Pizza mit Zucchini und . . . . .                | 533        |
| 16.29 HACKFLEISCH-ZWIEBELKUCHEN . . . . .                         | 534        |
| 16.30 HAUSMANNSDALKFN . . . . .                                   | 534        |
| 16.31 Helle Pizza mit Ballaststoffen . . . . .                    | 535        |
| 16.32 KAeSESPAeTZLE . . . . .                                     | 535        |
| 16.33 Kaesespaetzle -3 . . . . .                                  | 536        |
| 16.34 Kästräubles Taschen . . . . .                               | 536        |
| 16.35 Kartoffel-Wähe mit Curry-Hack . . . . .                     | 537        |
| 16.36 Kartoffelroulade . . . . .                                  | 537        |
| 16.37 kleine Spinatnocken mit Wirsing: (G . . . . .               | 538        |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 16.38 | Knoblauch-Blätterteig . . . . .                     | 539 |
| 16.39 | Kohlpastete . . . . .                               | 539 |
| 16.40 | Kokosnußfladen . . . . .                            | 540 |
| 16.41 | Kräuter-Weißbrot . . . . .                          | 540 |
| 16.42 | Kräuterkugeln . . . . .                             | 541 |
| 16.43 | Kuerbis-Gnocchi . . . . .                           | 541 |
| 16.44 | Kürbis-Pie . . . . .                                | 542 |
| 16.45 | Lasagne . . . . .                                   | 542 |
| 16.46 | Lasagne à la Florenz . . . . .                      | 542 |
| 16.47 | Makkaroni mit Kastanien . . . . .                   | 543 |
| 16.48 | Makkaroni mit Krabben . . . . .                     | 543 |
| 16.49 | Makkaroni sizilianische Art . . . . .               | 544 |
| 16.50 | Marios goldene Käsekugeln . . . . .                 | 545 |
| 16.51 | Moosbacher Käsekuchen . . . . .                     | 545 |
| 16.52 | NUDELN MIT FENCHELSSOSSE . . . . .                  | 546 |
| 16.53 | NUDELN MIT GEMUESE . . . . .                        | 546 |
| 16.54 | NUDELN MIT GRUENEM SPARGEL . . . . .                | 547 |
| 16.55 | NUDELN MIT KRAEUTERPASTE . . . . .                  | 547 |
| 16.56 | Nudeln mit Walnuss (Cevizli Eriste . . . . .        | 548 |
| 16.57 | Nudeln und Blumenkohl mit Safran . . . . .          | 548 |
| 16.58 | NUDELPFANNE . . . . .                               | 549 |
| 16.59 | Oliven Bällchen . . . . .                           | 549 |
| 16.60 | Paezinhos de Batata Doce . . . . .                  | 550 |
| 16.61 | Partybrot Peppone . . . . .                         | 550 |
| 16.62 | Pasta (Grundteig) . . . . .                         | 551 |
| 16.63 | PFANNKUCHEN MIT JOHANNISBEEREN . . . . .            | 551 |
| 16.64 | Pikante Quarktaschen . . . . .                      | 552 |
| 16.65 | Pizza . . . . .                                     | 552 |
| 16.66 | PIZZA MIT THUNFISCH UND PAPRIKA . . . . .           | 553 |
| 16.67 | Quark-Pizza . . . . .                               | 554 |
| 16.68 | Quarknudel . . . . .                                | 554 |
| 16.69 | Safranspaghetti mit Mozzarella . . . . .            | 555 |
| 16.70 | Scharfer Party Snack . . . . .                      | 555 |
| 16.71 | Schinken- und Pilzzopf . . . . .                    | 556 |
| 16.72 | SCHINKENNUDELN . . . . .                            | 557 |
| 16.73 | Seemanns-Pizza . . . . .                            | 557 |
| 16.74 | SPAETZLE . . . . .                                  | 558 |
| 16.75 | Spätzlepfanne mit Käse . . . . .                    | 558 |
| 16.76 | SPAGHETTI MIT PESTO . . . . .                       | 559 |
| 16.77 | Spaghetti al Pomodoro . . . . .                     | 559 |
| 16.78 | Spaghetti Carbonara . . . . .                       | 560 |
| 16.79 | Spaghetti mit Blumenkohlsauce und Scampis . . . . . | 560 |
| 16.80 | Spaghetti mit Eiertomaten . . . . .                 | 561 |
| 16.81 | SPAGHETTI MIT FENCHEL . . . . .                     | 561 |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 16.82     | Spaghetti mit Gemüsesoße . . . . .                    | 562        |
| 16.83     | Spaghetti mit Möhren-Knoblauch-Sauce . . . . .        | 562        |
| 16.84     | Spaghetti mit Schafskäse . . . . .                    | 563        |
| 16.85     | Spaghetti mit Tomatensosse "Thomas" . . . . .         | 563        |
| 16.86     | Spaghetti mit Tomatensosse "Thomas" . . . . .         | 564        |
| 16.87     | Spaghetti mit Zucchini und Kräutern . . . . .         | 565        |
| 16.88     | Spanakopitta . . . . .                                | 565        |
| 16.89     | Stangenweißbrot mit Kräuter-Portwein Butter . . . . . | 566        |
| 16.90     | Strudelröllchen Gärtnerin Art . . . . .               | 566        |
| 16.91     | Tagliolini al salmone . . . . .                       | 567        |
| 16.92     | Tomatenbrot . . . . .                                 | 567        |
| 16.93     | TORELLINI MIT GEMÜSESOSSE . . . . .                   | 568        |
| 16.94     | Tortellini mit Parmesan . . . . .                     | 569        |
| 16.95     | Tortellini mit Soße Carbonara . . . . .               | 569        |
| 16.96     | Tortellini überbacken . . . . .                       | 570        |
| 16.97     | Überbackene grüne Nudeln . . . . .                    | 570        |
| 16.98     | Vollkornpizza . . . . .                               | 570        |
| 16.99     | Walnuß-Fladen mit Roquefort . . . . .                 | 571        |
| 16.100    | ZWIEBEL-PIZZA . . . . .                               | 571        |
| 16.101    | Zwiebelbrote Landhausart . . . . .                    | 572        |
| 16.102    | Zwiebelkuchen . . . . .                               | 572        |
| <b>17</b> | <b>Pasteten, Terrinen</b>                             | <b>575</b> |
| 17.1      | Fischterrine . . . . .                                | 575        |
| 17.2      | Pastete mit Möhren . . . . .                          | 575        |
| 17.3      | Tourtier Zuebecoise . . . . .                         | 576        |
| <b>18</b> | <b>Reisgerichte</b>                                   | <b>579</b> |
| 18.1      | FENCHEL-RISOTTO . . . . .                             | 579        |
| 18.2      | Gemueserisotto . . . . .                              | 579        |
| 18.3      | HACKFLEISCH-REIS-PFANNE . . . . .                     | 580        |
| 18.4      | Ic Pilav / Reis mit Leber . . . . .                   | 580        |
| 18.5      | Jambalaya . . . . .                                   | 581        |
| 18.6      | Käse-Reis-Pfanne . . . . .                            | 581        |
| 18.7      | Naturreis mit Geflügel . . . . .                      | 582        |
| 18.8      | REISPFANNE . . . . .                                  | 582        |
| 18.9      | REISPFANNE . . . . .                                  | 583        |
| 18.10     | Risotto mit Lachs . . . . .                           | 583        |
| 18.11     | Shrimp Reis . . . . .                                 | 584        |
| <b>19</b> | <b>Salate</b>   | <b>585</b> |
| 19.1      | 24 Stunden Salat . . . . .                            | 585        |
| 19.2      | Avocado-Fruchtsalat . . . . .                         | 585        |
| 19.3      | Avocadosalat . . . . .                                | 586        |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 19.4  | Bohnen-Thunfisch-Salat . . . . .          | 586 |
| 19.5  | Bohnensalat Carlo . . . . .               | 587 |
| 19.6  | Bologneser Spaghettisalat . . . . .       | 587 |
| 19.7  | Brasilianischer Fischsalat . . . . .      | 588 |
| 19.8  | Brokkoli-Lachs-Salat . . . . .            | 588 |
| 19.9  | Bücklingssalat . . . . .                  | 589 |
| 19.10 | Bunter Couscous-Salat . . . . .           | 590 |
| 19.11 | Burgul-Salat . . . . .                    | 590 |
| 19.12 | Chicoréesalat . . . . .                   | 590 |
| 19.13 | Eier-Fisch-Salat . . . . .                | 591 |
| 19.14 | Eier-Tomaten-Salat . . . . .              | 591 |
| 19.15 | Eier-Wurst-Salat . . . . .                | 592 |
| 19.16 | Eiersalat japanisch . . . . .             | 592 |
| 19.17 | Exoten-Salat . . . . .                    | 593 |
| 19.18 | Exotischer Paprikasalat . . . . .         | 593 |
| 19.19 | Feinschmeckersalat Palmira . . . . .      | 594 |
| 19.20 | Feldsalat mit Speckwürfeln . . . . .      | 594 |
| 19.21 | Fenchelsalat . . . . .                    | 595 |
| 19.22 | Fischsalat brasilianisch . . . . .        | 595 |
| 19.23 | Französischer Kopfsalat . . . . .         | 596 |
| 19.24 | Frischer Jägersalat . . . . .             | 596 |
| 19.25 | Geflügel-Erdbeer-Salat . . . . .          | 597 |
| 19.26 | Gemüse-Salat mit Spaghetti . . . . .      | 597 |
| 19.27 | GEMUESESALAT MIT WUERSTCHEN . . . . .     | 598 |
| 19.28 | Genfer Apfelsalat . . . . .               | 598 |
| 19.29 | Grapefruitsalat . . . . .                 | 599 |
| 19.30 | Griechischer Salat . . . . .              | 599 |
| 19.31 | Grießplätzchen mit Rucola-Salat . . . . . | 600 |
| 19.32 | Gurken-Radieschen-Salat . . . . .         | 600 |
| 19.33 | Gurken-Rettich-Salat . . . . .            | 601 |
| 19.34 | Gurkensalat mit Sauerrahm . . . . .       | 601 |
| 19.35 | HAeHNCHENSALAT MIT GURKEN . . . . .       | 601 |
| 19.36 | Huehnersalat . . . . .                    | 602 |
| 19.37 | Husumer Kartoffelsalat . . . . .          | 602 |
| 19.38 | Indianischer Salat . . . . .              | 603 |
| 19.39 | Kalbfleischstreifen auf Salat . . . . .   | 604 |
| 19.40 | KARTOFFEL-BOHNEN-SALAT . . . . .          | 604 |
| 19.41 | Kartoffelsalat Chinesisch . . . . .       | 605 |
| 19.42 | Kartoffelsalat Demidoff . . . . .         | 605 |
| 19.43 | Kartoffelsalat für 4 Personen . . . . .   | 606 |
| 19.44 | Kartoffelsalat mit Heringen . . . . .     | 606 |
| 19.45 | Kichererbsensalat . . . . .               | 606 |
| 19.46 | Kopfsalat mit Erdbeeren . . . . .         | 607 |
| 19.47 | Lauchsalat . . . . .                      | 607 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 19.48 | Loewenzahnsalat . . . . .                              | 608 |
| 19.49 | Lyoner Salat . . . . .                                 | 609 |
| 19.50 | Matjes-Cocktail . . . . .                              | 609 |
| 19.51 | Matjesröllchen schwedisch . . . . .                    | 610 |
| 19.52 | Mexiko-Salat . . . . .                                 | 610 |
| 19.53 | Möhrensalat - Französisch . . . . .                    | 611 |
| 19.54 | Nudelsalat . . . . .                                   | 611 |
| 19.55 | Nudelsalat "Albert" . . . . .                          | 612 |
| 19.56 | Orientalischer Orangensalat . . . . .                  | 612 |
| 19.57 | Paprika-Salat . . . . .                                | 613 |
| 19.58 | Pikanter Papaya-Salat . . . . .                        | 613 |
| 19.59 | Radieschensalat mit Apfel . . . . .                    | 613 |
| 19.60 | Roher Selleriesalat . . . . .                          | 614 |
| 19.61 | Russischer Salat . . . . .                             | 614 |
| 19.62 | Salat aus grünem Spargel und Frisee . . . . .          | 615 |
| 19.63 | Salat Kasseler und Melone . . . . .                    | 615 |
| 19.64 | Salat: Auberginen . . . . .                            | 616 |
| 19.65 | Salat: Auberginen mit Labane und Zinober . . . . .     | 616 |
| 19.66 | Salat: Auberginen mit Lebergeschmack . . . . .         | 616 |
| 19.67 | Salat: Auberginen, Knoblauch und Oliven . . . . .      | 616 |
| 19.68 | Salat: Techina-Auberginen . . . . .                    | 617 |
| 19.69 | Salat: Yoghurt-Auberginen . . . . .                    | 617 |
| 19.70 | Salat: Zwiebel mit Sumak . . . . .                     | 617 |
| 19.71 | Stangenspargel mit Räucherlachs . . . . .              | 617 |
| 19.72 | Thai Mixed Salat mit Vermicelli . . . . .              | 618 |
| 19.73 | Tomatensalat mit Mangospalten . . . . .                | 618 |
| 19.74 | Traubensalat mit Linsensprossen . . . . .              | 619 |
| 19.75 | Waldorfsalat a la Hobbythek . . . . .                  | 619 |
| 19.76 | Warmer Kartoffelsalat . . . . .                        | 619 |
| 19.77 | Warmer Rote-Bete-Salat . . . . .                       | 620 |
| 19.78 | Würziger Bohnensalat . . . . .                         | 621 |
| 19.79 | Zucchinsalat mit Rosinen, Oliven, Schafskäse . . . . . | 621 |
| 19.80 | Zwiebel-Orangen-Salat . . . . .                        | 622 |

**20 Saucen, Marinaden 623**

|      |                                     |     |
|------|-------------------------------------|-----|
| 20.1 | Avocadosauce . . . . .              | 623 |
| 20.2 | Babagannouch . . . . .              | 623 |
| 20.3 | Bandnudeln mit Kräutern . . . . .   | 623 |
| 20.4 | BANDNUDELN MIT SAHNESOSSE . . . . . | 624 |
| 20.5 | Béchamel-Sauce . . . . .            | 624 |
| 20.6 | Bologneser Fedelini . . . . .       | 625 |
| 20.7 | Bumbu Sambal . . . . .              | 625 |
| 20.8 | Chili con Carne . . . . .           | 626 |
| 20.9 | Chillie Öl . . . . .                | 626 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 20.10 | Chin. Bohnen/Sherry Sauce . . . . .          | 626 |
| 20.11 | Chin. Ingwer/Soja Sauce . . . . .            | 627 |
| 20.12 | Chin. Süß-Saure Sauce . . . . .              | 627 |
| 20.13 | Djuvec . . . . .                             | 627 |
| 20.14 | Eier in grüner Soße . . . . .                | 628 |
| 20.15 | ENTEN-MEERETTICH-SAUCE . . . . .             | 628 |
| 20.16 | Fischsauce für Suppen und Eggrolls . . . . . | 628 |
| 20.17 | Gazpacho-Dip . . . . .                       | 629 |
| 20.18 | Goettschieder Bruehche . . . . .             | 629 |
| 20.19 | Gorgonzola-Sherry-Dip . . . . .              | 629 |
| 20.20 | Guacamole . . . . .                          | 630 |
| 20.21 | Helle Mehlschwitze . . . . .                 | 630 |
| 20.22 | Hilbe . . . . .                              | 631 |
| 20.23 | Hoisin-Sesam-Sauce. . . . .                  | 631 |
| 20.24 | Hot Apple Sauce . . . . .                    | 632 |
| 20.25 | Ingwer-Apfel-Dip . . . . .                   | 632 |
| 20.26 | Joghurt-Kräuter-Sosse . . . . .              | 632 |
| 20.27 | Käsecreme mit Schuß . . . . .                | 633 |
| 20.28 | Knoblauch-Thymian-Dip . . . . .              | 633 |
| 20.29 | Koriander-Sauce für weißes Fleisch . . . . . | 634 |
| 20.30 | Kräuterbutter KSA . . . . .                  | 634 |
| 20.31 | Kräuterbutter . . . . .                      | 635 |
| 20.32 | Lachs-Zitronen Sauce . . . . .               | 635 |
| 20.33 | Letscho (Lecs'o) . . . . .                   | 636 |
| 20.34 | Marinade: Einfach . . . . .                  | 636 |
| 20.35 | Mayonaise . . . . .                          | 636 |
| 20.36 | Mayonaise - Elsaß . . . . .                  | 637 |
| 20.37 | Mayonaise - Urgrossmutter . . . . .          | 637 |
| 20.38 | Mayonaise Schwarzenbruch . . . . .           | 637 |
| 20.39 | Mayonnaise . . . . .                         | 637 |
| 20.40 | Meerrettichsauce -1 . . . . .                | 638 |
| 20.41 | Monikas Tzatziki . . . . .                   | 638 |
| 20.42 | Mousseline . . . . .                         | 638 |
| 20.43 | Orangen-Salat-Sauce . . . . .                | 639 |
| 20.44 | Paprikafondue . . . . .                      | 639 |
| 20.45 | Petersilie-Ei-Dip . . . . .                  | 639 |
| 20.46 | Radieschen-Meerrettich-Dip . . . . .         | 640 |
| 20.47 | Rhabarberchutney . . . . .                   | 640 |
| 20.48 | Salat-Sauce . . . . .                        | 641 |
| 20.49 | Salatsauce . . . . .                         | 641 |
| 20.50 | Sambal Ikan (Thunfisch) . . . . .            | 641 |
| 20.51 | Sambal Kecap . . . . .                       | 641 |
| 20.52 | Sambal Kelapa (Kokusnuß) . . . . .           | 641 |
| 20.53 | Samne . . . . .                              | 642 |



|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 20.54 | Sauce aiolie . . . . .                             | 642 |
| 20.55 | Sauce Bèarnaise . . . . .                          | 642 |
| 20.56 | Sauce Mayonnaise . . . . .                         | 643 |
| 20.57 | Sauce, Chin. Ginger Sauce . . . . .                | 643 |
| 20.58 | Sauce, Chin. Knoblauch . . . . .                   | 643 |
| 20.59 | Sauce, Chin. Sweet & Sour Tomaten/Ingwer . . . . . | 643 |
| 20.60 | Sauce, Chin. Sweet and Sour . . . . .              | 644 |
| 20.61 | Sauce, Klassische süß-saure Sauce . . . . .        | 644 |
| 20.62 | Sauce, Pflaumen . . . . .                          | 644 |
| 20.63 | Sauce, Pflaumen Sauce II . . . . .                 | 644 |
| 20.64 | Sauerrahmsosse (Hapankermakastike) . . . . .       | 645 |
| 20.65 | Scharfe Malaga Sauce . . . . .                     | 645 |
| 20.66 | Scharfer Paprikadip . . . . .                      | 645 |
| 20.67 | Schlagsahnesosse (Punajuurikermakas . . . . .      | 646 |
| 20.68 | Senf-Sosse mit Knoblauch . . . . .                 | 646 |
| 20.69 | Senfsauce als Avocado-Füllung . . . . .            | 647 |
| 20.70 | Sesam-Dip . . . . .                                | 647 |
| 20.71 | Sesampaste . . . . .                               | 647 |
| 20.72 | Spaghetti mit Tomaten-Kräutersoße . . . . .        | 647 |
| 20.73 | Süß-saure Sauce . . . . .                          | 648 |
| 20.74 | Süß-saure-Sauce . . . . .                          | 648 |
| 20.75 | Suesssaure Sauce . . . . .                         | 648 |
| 20.76 | Susduk - Sosse zum kasachischen Bes . . . . .      | 649 |
| 20.77 | Tarator . . . . .                                  | 649 |
| 20.78 | Tatarensosse . . . . .                             | 650 |
| 20.79 | Thunfisch-Oliven-Dip . . . . .                     | 650 |
| 20.80 | Thunfischsosse zu Nudeln . . . . .                 | 651 |
| 20.81 | Tomaten-Kapern Sauce . . . . .                     | 651 |
| 20.82 | Tomatenessenz . . . . .                            | 651 |
| 20.83 | Vietnamesische Universalsauce . . . . .            | 652 |
| 20.84 | Walnuß-Steinpilz-Nudeln . . . . .                  | 652 |
| 20.85 | Walnußsauce mit Zucchini . . . . .                 | 653 |

**21 Sonstiges 655**

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 21.1  | Baklaschannaja Ikra (Kaukasus); KAV . . . . . | 655 |
| 21.2  | Birnenquark . . . . .                         | 655 |
| 21.3  | Bratäpfel mit Dattelfüllung . . . . .         | 656 |
| 21.4  | Büsumer Schnittchen . . . . .                 | 656 |
| 21.5  | Court-Bouillon (Sud für Fisch) . . . . .      | 657 |
| 21.6  | Gefüllte Weinblätter . . . . .                | 657 |
| 21.7  | GRIESS-SCHNITTEN . . . . .                    | 658 |
| 21.8  | Hawaii-Burger . . . . .                       | 658 |
| 21.9  | Hummus mit Sesampaste . . . . .               | 659 |
| 21.10 | Ratatouille . . . . .                         | 659 |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| 21.11     | Thunfischcreme . . . . .                                 | 660        |
| 21.12     | Tsampa . . . . .   | 660        |
| 21.13     | Tsampa . . . . .   | 660        |
| <b>22</b> | <b>Vegetarisches</b>                                     | <b>663</b> |
| 22.1      | Buchweizengruetze angebraeunt, koernig gekocht . . . . . | 663        |
| 22.2      | GEBACKENE KARTOFFELN . . . . .                           | 663        |
| 22.3      | GEMUESE-WEIZEN-TORTE . . . . .                           | 664        |
| 22.4      | GURKENPFANNE . . . . .                                   | 664        |
| 22.5      | Hirsebratlinge . . . . .                                 | 664        |
| 22.6      | Möhrenburger . . . . .                                   | 665        |
| 22.7      | SOJABRATLINGE MIT KAeSE . . . . .                        | 666        |
| 22.8      | TOFU-BAeLLCHEN . . . . .                                 | 666        |
| 22.9      | TOMATENTORTE . . . . .                                   | 667        |
| 22.10     | VOLLKORN-PFANNKUCHEN . . . . .                           | 667        |
| <b>23</b> | <b>Vorspeisen, Suppen</b>                                | <b>669</b> |
| 23.1      | Antipasti mit Feigen . . . . .                           | 669        |
| 23.2      | Avocado Maritime . . . . .                               | 669        |
| 23.3      | Avocado Tatar . . . . .                                  | 669        |
| 23.4      | Avocado-Creme . . . . .                                  | 670        |
| 23.5      | Avocado-Kiuschu . . . . .                                | 670        |
| 23.6      | Avocado-Vorspeise . . . . .                              | 670        |
| 23.7      | Avocadokaltschale . . . . .                              | 670        |
| 23.8      | Avocadomix . . . . .                                     | 671        |
| 23.9      | Avocados mit Krabbenfüllung . . . . .                    | 671        |
| 23.10     | BOHNENEINTOPF MIT FLEISCHWURST . . . . .                 | 672        |
| 23.11     | Borschtsch (Kohlsuppe) . . . . .                         | 672        |
| 23.12     | BROKKOLI-SUPPE MIT POLENTA . . . . .                     | 673        |
| 23.13     | Callalou (Spinatsuppe mit Krebsfleisch) . . . . .        | 673        |
| 23.14     | Callalou (Spinatsuppe mit Krebsfleisch) . . . . .        | 674        |
| 23.15     | CHAMPIGNONSUPPE . . . . .                                | 674        |
| 23.16     | Chilenische Seeaalsuppe . . . . .                        | 675        |
| 23.17     | ERBSEN-EINTOPF . . . . .                                 | 676        |
| 23.18     | Exotische Bananensuppe . . . . .                         | 676        |
| 23.19     | Fisch-Soljanka . . . . .                                 | 677        |
| 23.20     | Fischklößchensuppe . . . . .                             | 677        |
| 23.21     | Fish and Chips . . . . .                                 | 678        |
| 23.22     | Fleischsuppe - scharf koreanisch . . . . .               | 678        |
| 23.23     | FRUCHTIGE TOMATENSUPPE . . . . .                         | 679        |
| 23.24     | Gänselebertorte . . . . .                                | 679        |
| 23.25     | GEMUESE-EINTOPF . . . . .                                | 680        |
| 23.26     | Gemüsebrühe . . . . .                                    | 681        |
| 23.27     | Geroestete Kaesetoasts . . . . .                         | 681        |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 23.28 | Getriebesalat mit Kernöl . . . . .               | 681 |
| 23.29 | Grießsuppe, geröstet . . . . .                   | 682 |
| 23.30 | Hühnersuppe mit Zitrone . . . . .                | 682 |
| 23.31 | Kalte Kwasssuppe (Okroscha) . . . . .            | 683 |
| 23.32 | Karottensuppe . . . . .                          | 683 |
| 23.33 | KARTOFFELSUPPE MIT BOHNEN . . . . .              | 684 |
| 23.34 | Kräuter-Käse-Suppe . . . . .                     | 684 |
| 23.35 | Kräutersuppe . . . . .                           | 685 |
| 23.36 | Kubanische Bohnensuppe . . . . .                 | 685 |
| 23.37 | LINSENEINTOPF . . . . .                          | 686 |
| 23.38 | Linsensuppe des Esau . . . . .                   | 687 |
| 23.39 | Linsentopf . . . . .                             | 687 |
| 23.40 | Mediterrane Fischsuppe . . . . .                 | 687 |
| 23.41 | Möhren-Orangensuppe . . . . .                    | 688 |
| 23.42 | Möhrensuppe mit Joghurt . . . . .                | 689 |
| 23.43 | Moosbacher Putenroulade . . . . .                | 689 |
| 23.44 | Mousse vom Räuchersaibling . . . . .             | 690 |
| 23.45 | Paprikasuppe mit Garnelen . . . . .              | 690 |
| 23.46 | Pariser Zwiebelsuppe . . . . .                   | 691 |
| 23.47 | Petersiliencremesuppe . . . . .                  | 691 |
| 23.48 | Porre-Kaese-Suppe . . . . .                      | 692 |
| 23.49 | Rindfleischbrühe . . . . .                       | 692 |
| 23.50 | Rote Bete Suppe mit Kerbel . . . . .             | 693 |
| 23.51 | Seezunge-Lachs-Roulade . . . . .                 | 693 |
| 23.52 | Sellerievorspeise . . . . .                      | 694 |
| 23.53 | Sherry-Champignons . . . . .                     | 695 |
| 23.54 | Steinpilz-Suppe . . . . .                        | 695 |
| 23.55 | Suppe, Thai Suppe mit Nudel und Gemüse . . . . . | 696 |
| 23.56 | Tempura mit scharfer würziger Sauce . . . . .    | 696 |
| 23.57 | Vichyssoise . . . . .                            | 697 |
| 23.58 | Vietnamesische Crabmeat Suppe . . . . .          | 697 |
| 23.59 | Vietnamesische Fischsuppe . . . . .              | 698 |
| 23.60 | Vietnamesische Garnelen-Suppe . . . . .          | 698 |
| 23.61 | Vietnamesische Pekingsuppe . . . . .             | 698 |
| 23.62 | Vietnamesische Suppe . . . . .                   | 699 |
| 23.63 | Wachtelessenz 911 . . . . .                      | 699 |
| 23.64 | Yucatan Suppe . . . . .                          | 699 |
| 23.65 | Zwiebelsuppe . . . . .                           | 700 |



## 1 Beilagen

### 1.1 ALTBOEHMISCHE KRAUTPUFFER

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 150 g glattes Mehl | Hefe             |
| 150 g Sauerkraut   | Pfeffer gemahlen |
| 60 g Fett          | Salz             |
| 1/2 dl Milch       |                  |

Das Kraut schneiden und mit dem Mehl in eine Schale legen. Das geschmolzene Fett, Salz, Pfeffer und die in lauwärmer Milch aufgelöste Hefe hinzufügen. Das ganze verrühren und ausruhen lassen. Auf dem Kuchenbrett den Teig 8 mm dick auswalken und Quadrate, Rechtecke oder andere Formen ausstechen. Auf ein gefettetes Blech legen und im Rohr backen.

> Spezialitäten der Tschechischen Kueche Dolezal / Dolezalova / Mikulova ★ gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** P4, Puffer

### 1.2 Aprikosenknoedel

|   |                        |
|---|------------------------|
| 2 Pkg. Kartoffelknoedel<br>("gekocht", 'a 8 Stueck)   | 100 g Marzipanrohmasse |
| 2 Dos. Aprikosen (in Haelften, a<br>500g Abtropfgew.) | 2 El. Puderzucker      |
|   | 1 El. Mandellikoer     |
|   | 1 Zitrone (Saft)       |

Knoedelteig nach Packungsanweisung zubereiten. Aprikosen abtropfen lassen; Saft dabei auffangen. Marzipan und Puderzucker verkneten, 12 kleine Kugeln daraus formen. Aus dem Knoedelteig 12 Kloesse formen, dabei jeweils eine Aprikosenhaelfte und eine Marzipankugel in die Mitte stecken. In heissem, leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Restliche Aprikosen mit Saft puerieren. Mit Likoer und Zitronensaft abschmecken. Zu den Knoedeln servieren. Nach Wunsch mit Minze garnieren. Pro Person ca. 700 kcal (2940 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Kartoffeln, P4, Suess

### 1.3 Avocado-Cuacamole

1 Tomate groß oder zwei kleine Grillen und passieren 1 Avocado Fleisch zerdrücken. Tomate untermischen 2 EL Zwiebel rösten und zu Muß zerdrücken 1/2 TL Koriander 1 MSP Chillie 1 EL Butter 1 Pr. Salz alles dazugeben. Wird zu geschnetzelter oder gegrillter Leber, Putenbrust gereicht

### 1.4 Bananen-Zucchini-Curry

|                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Salz                  | Pfeffer weiss                         |
| 1/2 Tas. Langkornreis | 2 Fruehlingszwiebeln                  |
| 1 El. Creme fraiche   | 1 Banane (Ananas schmeckt auch prima) |
| 1 El. Zitronensaft    | 1 mittl. Zucchini                     |
| 3 El. Wasser          | 2 Tl. Butter oder Margarine           |
| 2 Tl. Currypulver     |                                       |
| 1 Tl. Zucker          |                                       |

Reis in etwa 20 min bissfest garen. In einer kleinen Schuessel Creme fraiche mit Zitronensaft, Wasser, Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer verruehren. Fruehlingszwiebeln putzen und schraeg in Scheiben schneiden. Banane auch in Scheiben schneiden, Zucchini laengs vierteln, dann in duenne Scheiben schneiden. Fruehlingszwiebeln im Fett anbraten Zucchini-scheiben mitbraten Bananen-scheiben hinzugeben und alles goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Currysauce darueber giessen und etwa eine min kochen lassen.

\* aus "Vegetarisches fuer Singles" Graefe u. Unzer gepostet von: Rothenberger@ALCATRAZ.org

**Stichworte:** P1, vegetarisch

### 1.5 Beduinenreis

2 Tassen Reis 2 EL Zimmt umruehren

**1.6 Böhmisches Knödel**

|                |         |
|----------------|---------|
| 500 g Mehl     | Salz    |
| 4 alte Semmeln | Pfeffer |
| 1/4 l Milch    | Muskat  |
| 2 Eier         |         |

aus den Zutaten erkennt man schon, dass diese böhmische Knödel unbaendige Sauenschlucker werden müssen. Mehl und Semmeln, die ja wiederum aus Mehl bestehen, da wünscht man sich schon ein saftiges Brats dazu. Was fuer eins? Das bleibt Ihnen ueberlassen. Ich koennt' mir ein Biffamott (Boeuf 'a la mode) oder einen Sauerbraten gut vorstellen. Zuerst macht man sich ans Mehl und an die Milch. Die rührt man in einer Schuessel glatt zusammen, gibt nach und nach die Eier hinzu und wuerzt. Mit der Milch ist man freilich ein wenig zurueckhaltend, denn wenn davon zuviel in den Teig kommt, geht er spaeter nicht mehr so gut auf, wie man es von ihm erwartet. Er soll gerade so fluessig sein, dass er den in Wuerfel geschnittenen alten Semmeln ein bequemes Quartier bieten kann. Wer sie ein wenig anroestet, macht keinen Fehler. aus dem gut verruehrten Gemisch formt man nun mit bemehlten Haenden zwei laengliche Laibe. Die laesst man so lange in Ruhe, bis das leicht gesalzene Wasser sprudelt. Dann werden sie zwanzig Minuten darin gekocht. Der Deckel muss zu sein - hoechstens der Kochloeffel dazwischen, hat der Chefkoch von Janka-Braeu in Zwiesel gesagt. Wenn die zwei Teigwuerste fertig sind, zerlegt man sie mit einem Bindfaden (Zwirn, Spagat) in Scheiben. Wer einem böhmischen Knödel mit dem Messer schneidet, ist ihn nicht wert, heisst es.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Tschechisch

**1.7 Bratkartoffeln**

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Zwiebel | Kartoffel                      |
| Speck   | Majoran, Kümmel, Salz, Pfeffer |
| Keimöl  |                                |

Vorab Zwiebeln und Speck in einer Pfanne mit etwas Keimöl anbraten. Die in Scheiben geschnittenen, nicht zu weich gekochten Kartoffel (andernfalls würden sie in der Pfanne zerfallen) in einer zweiten Pfanne kurz anbraten. Mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit etwas Bratensaf ablöschen. Dann nicht mehr auf die Platte stellen, es würde sonst bitter werden.

**Stichworte:** Beilage, Kartoffel, Schuhbeck

★ Schuhbecks regionale Küche 3.11.1996

### 1.8 Broccoli mit Buttermandeln

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 500 g Broccoli    | 40 g Mandeln |
| etwas Gemüsebrühe | 1 El. Butter |

Die Gemüsebrühe aufkochen, den geputzten und in Röschen geschnittenen Broccoli hineingeben und mit viel Biss weichkochen.

Die Mandeln in der Butter goldgelb rösten und über den Broccoli geben.

**Stichworte:** Beilage, Broccoli, Gemüse

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Quelle: VHS-Kurs Kochen für Männer (Leitung: Gerd Leiser)

★★ Von: EdgarReis@gmx.de

### 1.9 Bulgur (türkischer Weizenschrotbrei)

|                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 3 Zwiebeln                    | 2 El. Tomatenmark          |
| 2 El. Butterschmalz           | Salz                       |
| 175 g Bulgur (Weizenschrot)   | 1/2 Tl. gerebelter Thymian |
| 350 ml entfettete Hühnerbrühe |                            |

Zwiebeln schälen, feinwürfeln und im heißen Butterschmalz glasig braten. Bulgur zufügen und kurz unter Rühren anrösten. Mit Brühe aufgießen und das Tomatenmark zufügen. Mit Salz und Thymian würzen und das Bulgur bei mittlerer Hitze in etwa 25 Minuten aufquellen lassen. Als Beilage zu dunklem Fleisch servieren. 4 Portionen 'a ca. 1005 kJ (240 kcal)

★ erfasst von Gunter Thier auf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 1.10 Crocchette di castagne (Kastanien-K)

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 500 g geschälte Kastanien | 50 g Butter                |
| 5 dl Vanillemilch         | 3 Eigelb                   |
| 100 g Zucker              | Öl oder Fett zum Ausbacken |



Die geschaelten Kastanien waehrend 2 Minuten in der Vanillemilch kochen. Passieren. Butter beifuegen sowie den Zucker und die drei Eigelb. Die Mischung auf dem Feuer etwas eindampfen lassen. Abkuehlen lassen und Kugeln formen. Im kochenden Oel backen. Mit einer suessen Sauce, mit Konfituere oder mit Sirup, der mit etwas Rum versetzt ist, servieren.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

### 1.11 Dicke Bohnen

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 500 g dicke Bohnen  | 100 g fetter Speck |
| ("Saubohnen")       | 1 El. Mehl         |
| 1/4 l Gemuesebruehe | Bohnenkraut        |
| 1 Zwiebel           | Salz               |

Bohnen in der Gemuesebruehe zusammen mit der gehackten Zwiebel und etwas Bohnenkraut ca. 15 Minuten kochen. Aus dem gewuerfelten Speck und 1 tb Mehl eine Schwitze bereiten und die Bohnen damit andicken. Gehacktes, frisches Bohnenkraut darueberstreuen und mit Salz abschmecken. Dazu Salzkartoffeln.

\* gepostet von: jerry@uni-paderborn.de (Gerald Siek)

**Stichworte:** P4

### 1.12 Einfache Semmelknoedel

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| 500 g Mehl; griffig | 2 Eigelb                    |
| Salz                | 200 g Semmeln               |
| 3/8 l Milch         | 30 g Butter; oder Kokosfett |

Das Mehl in eine Schuessel sieben, Salz und nach und nach die in Milch verruehrten Eigelbe zufuegen. Den Teig so lange mit dem ruehrloeffel schlagen, bis er geschmeidig und blasig ist. Die Semmeln in Wuerfelchen schneiden, in Fett anroesten und abgekuehlt unter den Teig mischen. Eine Weile rasten lassen. Mit nasser Hand zwei kleinere Rollen formen. in sprudelndes Wasser geben und 20 Minuten garziehen lassen. Mit einem breiten Schaumloeffel herausnehmen und mit einem Zwirnsfaden (oder dem Knoedelschneider) in Scheiben schneiden. Die Knoedel zu Bratfleisch oder Schmorfleisch mit Sose servieren. - Statt Milch kann auch Mineralwasser verwendet werden, weil die darin enthaltene Kohlensaure den Teig locker macht. Werden weiche und lockere Knoedel bevorzugt, dem

Teig 1 Prise Backpulver zufuegen.

\* aus: Tschechische Kueche; Verlag fuer die Frau, Leipzig 1977

**Stichworte:** Beilage, P4, Tschechisch

### 1.13 Faruedi (Kastanien mit Fenchel)

500 g Kastanien

2 klein. Fenchelknollen

Salz

Butter

Die Kastanien schaelen und von den Haeutchen befreien. Gedoerrte Kastanien zuvor ueber Nacht einweichen. Zusammen mit dem in Streifen geschnittenen Fenchel mit Salzwasser bedeckt weichkochen. Die Kochzeit des Fenchels ist 20 Minuten kuerzer, d.h. entsprechend spaeter beifuegen. Wenn das Gemuese weich und die gesamte Fluessigkeit aufgesogen ist, fuegt man reichlich Butter bei.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 1.14 Gebackener Feta

200 g Feta oder Salzlakenkaese

Pfeffer

Knoblauch

Paprika

Kaese in zwei gleichgroesse Stuecke teilen, mit den Gewuerzen bestreuen und in Alufolie einwickeln. Im vorgeheizten Grill von jeder Seite ca. 5 min backen. Dazu Weisbroten reichen.

**Stichworte:** Kaese

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 1.15 Geduenstetes Weisskraut (tschechische Zubereitungsweise)

600 g Weisskraut

Kuemmel

Salz

4 Zuckerwuerfel

2 Zwiebeln

30 g Mehl

80 g Schmalz

Essig

Das Weisskraut feinhobeln, mit siedendem Salzwasser uebergiessen und kurz duensten. Die feingehackte Zwiebeln in Schmalz leicht braeunen, abgetropftes Weisskraut, Kuemmel und Zucker zufuegen, garduensten. Den Saft eindampfen, das Kraut mit Mehl bestaeuben, anschwitzen, Essig und Wasser zugiessen und kurz duensten. Das Gericht darf nicht breiig sein und soll suesssauer schmecken. - Statt Essig kann auch Zitronensaft oder ein wenig Weisswein verwendet werden.

★ aus: Tschechische Kueche; Verlag fuer die Frau, Leipzig 1977

**Stichworte:** Beilage, Gemuese, Kraut, P4, Tschechisch

### 1.16 GEFUeLLTE KARTOFFELKLOeSSE

|                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1 Pkg. Kartoffelkloesse halb und | 50 g Butter oder Margarine |
| halb (fuer 12 Stuec              | Salz                       |
| 150 g Staudensellerie            | Pfeffer                    |
| 2 Moehren (150g)                 | 2 El. Sesam                |

Knoedelteig nach Packungsanweisung zubereiten. Gemuese putzen, waschen, in Streifen schneiden. In 20 g heissem Fett ca. 10 Minuten duensten. Wuerzen. Teig in 12 Portionen teilen, in die Mitte jeweils 1 Essloeffel Gemuese geben. Kloesse formen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Sesam in restlichem heissem Fett roesten, ueber die abgetropften Kloesse geben. Dazu: Tomatensalat. Pro Person ca. 890 kcal (3740 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** Gemuese, Kartoffeln, Kloesse, P4

### 1.17 Gewürz Reis

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 250 g Reis          | 1/2 Tl. Zimt               |
| 2 El. Zwiebelwürfel | Cayennepfeffer, viel       |
| 1 Tl. Kreuzkümmel   | 1 Knoblauchzehe (gepresst) |
| 1/2 Tl. Curcuma     | Öl                         |
| <b>Eventuell</b>    |                            |
| 1 Bd. Petersilie    | Erbsen                     |

Zwiebelwürfel in Öl andünsten und mit den restlichen Zutaten und gekochtem Reis mischen. Gewürze je nach Geschmack noch dazugeben. Eventuell mit Petersilie und/oder Erbsen mischen.

**Stichworte:** Beilage, Reis

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Erfasst von Christian Schulze

### 1.18 Gruenes Tomatenchutney

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 1500 g grüne Tomaten, gehackt | 2 El. Mehl           |
| 1000 g Zwiebeln, gehackt      | 1 El. Senf           |
| 2 El. Salz                    | 1 El. Curry          |
| 125 g Datteln, gehackt        | 1 Tl. Cayennepfeffer |
| 400 ml Essig                  | 1 Tl. Curcuma        |
| 500 g Zucker                  | 1 Tl. Ingwer         |

Zwiebeln und Tomaten mit Salz ueber Nacht ziehen lassen. Mehl mit den Gewuerzen anruehren. Alle Zutaten koecheln lassen bis gute Konsistenz er-reicht ist. Bei Bedarf nachwuerzen.

★ gepostet von Susanne Schaeck

**Stichworte:** Gemuese, P4

### 1.19 HEFEKLOeSSE AUF SAUERKRAUT

#### Fuer den Hefeteig

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 250 g Weizenmehl (Type 405) | Salz                       |
| 1/2 Pkg. Trockenbueckhefe   | 40 g Butter oder Margarine |
| 1/8 l lauwarme Milch        |                            |

#### Fuer die Fuellung

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 375 g Rinderhackfleisch     | Salz                       |
| 1 Ei                        | Pfeffer                    |
| 1 Zwiebel; gewuerfelt (50g) | 1 Bd. Petersilie (gehackt) |

#### Fuer das Sauerkraut

|  |                      |
|--|----------------------|
| 100 g Bacon (Fruehstuecksspeck)            | 1/2 l Instant-Bruehe |
| 1 Zwiebel (50g)                            | Salz                 |
| 1 Dos. Sauerkraut (770g<br>Abtropfgewicht) | Pfeffer              |
| 1 rote Paprikaschote (100g)                | Wacholderbeeren      |

Teigzutaten verkneten, 30 Minuten gehen lassen. Fuellungszutaten verkneten, abschmecken. Acht Kioesschen daraus formen. Hefeteig in acht Stuecke teilen, flachdruecken. Jeweils ein Fleischkloesschen daraufgeben, den Teig darueberziehen und zu einem Kloss formen. Bacon und Zwiebelwuerfel braeunen. Sauerkraut, Paprikastreifen, Bruehe und Gewuerzzutaten zugeben. Kloesse darauflegen und ca. 20 Minuten abgedeckt garen. Nach Belieben mit Majoran garnieren. Pro Person ca. 760 kcal (3190 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 11/92

**Stichworte:** P4, Rind, Sauerkraut, Teig

### 1.20 Käsefladen oder Knoblauchfladen

#### Teig

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 250 g Mehl              | 1/2 P. Trockenhefe |
| 2 EL Öl                 | Salz               |
| 250 ml lauwarmes Wasser | Öl zum Ausbacken   |

#### Belag 1

|                     |      |
|---------------------|------|
| 50 g Käse, gerieben | Salz |
| 2 EL Sahne, saure   |      |

#### Belag 2

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 2 Knoblauchzehen | 2 EL Tomatenketchup |
|------------------|---------------------|

Das Mehl in einer Schüssel mit der Hefe, dem Wasser, Salz und dem Öl verkneten. (Teig muß sich vom Schüsselrand lösen und darf nicht kleben, dann evtl. noch etwas Mehl zugeben.) Anschließend abdecken und ca. 20 min gehen lassen, nochmal durchstoßen und weitere 10 min gehen lassen. Mit bemehlten Händen ca. 10-15 cm große Fladen formen und in Öl goldbraun ausbacken. Die noch heißen Fladen entweder mit Knoblauch abreiben und mit Ketchup bestreichen oder mit saurer und Käse belegen und etwas salzen. (evtl. im Grill überbacken); heiß servieren.

**Stichworte:** Beilage, Fladenbrot, Gebäck

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 1.21 Kartoffelbrei

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 1 kg Kartoffeln | Salz   |
| 50 g Butter     | Muskat |
| 1/4 l Milch     |        |

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen, die Kartoffeln durch die Presse drücken und mit Butter und heißer Milch verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

**Stichworte:** Beilage, Gemüse, Kartoffeln

**Mengenangabe:** 4 Personen

\* Quelle: VHS-Kurs Kochen für Männer (Leitung: Gerd Leiser)

\*\* Von: EdgarReis@gmx.de

### 1.22 Kastanien mit Speck

|                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1 kg Kastanien; geschält | 1 El. Fenchel- oder Anissamen |
| 1 Tl. Salz               | 100 g Rauchspeck              |
| 1 Sp./Schuss Pfeffer     |                               |

Die Kastanien mit Wasser bedecken. Die uebrigen Zutaten zusammen mit dem feingewerfelten Speck hinzufuegen und leise koecheln lassen bis die Kastanien weich sind. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufuegen, da die Kastanien viel Fluessigkeit aufnehmen.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 1.23 Kastanien mit Zwiebeln

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 500 g Kastanien | 1 Zwiebel    |
| Salz            | Mehl         |
| Butter          | 2 dl Rotwein |

Die Kastanien schaelen und von den Haeutchen befreien. Gedoerrte Kastanien zuvor ueber Nacht einweichen. Kastanien knapp mit Salzwasser bedecken und weichkochen. Die feingeschnittene Zwiebel in Butter angehen lassen, Mehl hinzufuegen und gelb roesten. Mit Wein abloeschen. Die weichgekochten Kastanien in die Mehlschwitze geben und alles gut miteinander vermengen.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

**1.24 Kefen (Zuckererbsen) in Butter**

|   |              |
|---|--------------|
| 3 El. Butter                              | 800 g Kefen  |
| 4 Schalotten oder 1 Zwiebel, fein gehackt | 2 El. Wasser |
|   | Salz         |

Die Butter schmelzen, die Schalotten darin glasig duensten. Das Gemuese beigeben, ruetteln, bis die Kefen mit der Butter ueberzogen sind, salzen, das Wasser beigeben. Ohne Deckel weichdaempfen. Nach 10 Minuten Garprobe machen! Bei laengerem Daempfen evtl. noch mehr Wasser beigeben. Vorsicht: brennt leicht an! Das Rezept eignet sich auch fuer zarte Bohnen (Buschbohnen). Kochzeit: ca. 15 Min.

★ gepostet von Gunter Thierauf Rueegg/Feisst: Gemuese nach Grossmutterart, Mueller-Rueschlikon-Verlag

**Stichworte:** Gemuese, P4

**1.25 Kirn-Sulzbacher gefillte Klees****Fuer den Kartoffelklossteig:**

|  |      |
|--|------|
| 750 g geriebene rohe Kartoffeln                  | Mehl |
| 750 g geriebene gekochte Kartoffeln (vom Vortag) | Salz |

**Fuellung:**

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| Butter zum Anbraten     | 250 g Hausmacher |
| 2 Lauchstangen          | Leberwurst       |
| 1 klein. Zwiebel        | Salz             |
| 1 Broetchen             | Pfeffer          |
| 500 g Rinderhackfleisch |                  |

Die Kirn-Sulzbacher Kloesse schmecken sehr pikant, denn sie werden mit Hackfleisch und Leberwurst gefuellt. Diese Kloesse sind so gross, dass ein Erwachsener von einem Kloss satt wird. Die rohen geriebenen Kartoffeln werden in ein sauberes Kuechentuch gelegt und mit dem Tuch umschlossen. Dann wird das Kartoffelwasser herausgedrueckt. Die rohen Kartoffeln werden mit den gekochten geriebenen Kartoffeln vermengt. Das Ganze mit Salz wuerzen. Nun wird so viel Mehl daruntergeknetet, bis der Kartoffelteig nicht mehr an den Haenden klebt. Lauch putzen, in schmale Streifen schneiden, Zwiebel schaelen, wuerfeln und mit der Butter in einer grossen Pfanne anduensten. Nun das in Wuerfel geschnittene Broetchen zusammen mit dem Hackfleisch kurz anbraten, zuletzt die Leberwurstmasse hinzufuegen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze gut durchkochen. Aus dem Kartoffelklossteig wird eine Kugel gerollt, die etwa viermal so gross ist wie ein

gewoehnlicher kleiner Kloss. Waehrend der Klossteig in der einen Hand liegt, wird mit der anderen Hand in die Mitte des Klosses eine Vertiefung gedruickt. Nun wird ein 2 cm dicker Rand geformt, so dass der Kloss die Form einer Tasse bekommt. Jetzt die Fuellung in den Teig geben und ihn ueber der Fuellung zusammendruicken. Die Fuellung muss gut umschlossen sein, damit der Kloss beim Kochen nicht auseinanderfaellt. Die gefuellten Kloesse in einen grossen Topf mit sprudelnd heissem Salzwasser gleiten lassen, kurz aufwallen. Auf kleiner Flamme etwa 45 Minuten ziehen lassen. Tip: Wenn der Teig an den Haenden klebt, sollte man zuvor die Haende kurz in Wasser tauchen. Ueber die fertigen Kloesse wird eine Sosse aus saurer Sahne mit Speckgriebchen gegeben. (Christiane Becker: Die Hunsruecker Kueche, erschienen im Selbstverlag der Autorin, Bremen 1, Ostendorpstr. 9, Tel.: 0421/702550)

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** P4

## 1.26 Kuerbis englisch

2 kg Kuerbis (netto)

1 kg Zucker

1 Zitrone

1 Tl. Ingwerpulver

1/4 Tl. Cayennepfeffer

Das feste Fleisch vollreifer Kuerbisse in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Mit dem Zucker in einer Schuessel mischen. Zitronensaft sowie 3 Stuecke der gewaschenen Schale hinzufuegen. Mit einem Teller beschweren und ueber Nacht zugedeckt stehen lassen. Am naechsten Tag die Kuerbisse abschuetten und den Saft auffangen. Diesen aufkochen und die Kuerbiswuerfel darin leise siedend glasig werden lassen. Aber immer nur soviel auf einmal, dass die Fluessigkeit eben ueber den goldgelben Wuerfeln steht. Die fertigen Kuerbisse abschuetten, den Saft in einer Schuessel auffangen. Die Zitronenschalen aus dem heissen Sud fischen und Ingwer, Cayennepfeffer und den aufgefangenen Saft dazugeben. Weitere 5 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Glaeser mit den noch warmen Fruchtstuecken fuellen. Mit dem heissen Sirup uebergiessen und bedecken. Sofort mit Deckel oder Cellophan verschliessen. Zu gekochtem Rindfleisch servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** Einkochen, Gemuese

**Mengenangabe:** 8 Glaeser



**1.27 Kuerbis suesssauer**

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 2 kg Kuerbis (netto) | 6 Zitronenschalen   |
| 1 l Apfelessig       | 3 Zimtstangen       |
| 1 kg Zucker          | 1 El. Gewuerznelken |

Das feste Fruchtfleisch reifer, aber nicht ueberreifer Kuerbisse in 3 cm grosse Wuerfel schneiden. Essig, Zucker, gewaschene Zitronenschale und Gewuerze unter Ruehren aufkochen. Kuerbis in 2 Portionen nacheinander darin kochen, bis er durch und durch glasig ist. Dann mit einer Siebkelle herausheben und abtropfen lassen. Die goldgelben Fruchtstuecke in die Glaeser verteilen. Den Saft noch 5 Minuten kochen. Dann die Zitronenschale entfernen und die kochendheisse Fluessigkeit auf die Kuerbisstuecke giessen, bis sie davon bedeckt sind. Die Glaeser sofort schliessen. Kuerbis suesssauer zu gekochtem Rindfleisch servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** Aufbau, Einkochen, Gemuese

**Mengenangabe:** 5 Glaeser à 3/4 Liter

**1.28 Kuerbiscurry**

|                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| 2 El. Butter   | 1 Tas. Fleisch- oder Gemuesebruehe |
| 2 El. Zucker   | scharfes Currypulver               |
| 1/2 kg Kuerbis |                                    |

Butter in einer Kasserolle schmelzen lassen, Zucker darin karamelisieren. Die in Scheiben geschnittene Kuerbis (wie Kohlrabi) hinzugeben, durch wiederholtes Schuetteln des zugedeckten Topfes mit Karamel vermischen. Fleisch- oder Gemuesebruehe dazugeben und bis zum Zerfallen kochen lassen. Zum Schluss mit einem scharfen Curry-Pulver nach Belieben vermischen.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** Gemuese, P4

**1.29 Leberknoedel**

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 5 altbackene Broetchen | 250 g Rindsleber      |
| 1/4 l Milch            | 1 Tl. Majoran         |
| 2 Eier                 | 1 1/2 l Fleischbruehe |

Die Broetchen ganz fein schneiden. Mit der kochenden Milch uebergiessen. Zugedeckt 1/2 Std. stehen lassen. Eventuell noch abkuehlen. Die Eier, die feingehackte Leber und den Majoran begeben, gut durchkneten. Die Fleischbruehe aufkochen. aus dem Teig kinderfaustgrosse Knoedel drehen, diese in die leicht kochende Fleischbruehe geben. 20 Minuten ziehen lassen.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** Innerei, P4

### 1.30 Linsenröstli

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 1 Zwiebel                   | 1 EL Mehl         |
| 1 EL Öl                     | 2 EL Semmelbrösel |
| 200 g rote Linsen           | 1 -2 ganze Eier   |
| 400 ml Brühe instant        | 1 Prise Salz      |
| 1 rohe Kartoffel            | 1 Prise Pfeffer   |
| 3 Stengel glatte Petersilie | Fett zum Braten   |

Zwiebeln würfeln und in heißem Öl anbraten; Linsen zugeben und mit heißer Brühe auffüllen. Etwa 15 Minuten kochen, ausquellen lassen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Kartoffel schälen, reiben, Petersilie kleinschneiden und alles zu dem Linsenpüree geben. Mit Mehl, Semmelbröseln, Ei, Salz und Pfeffer mischen, abschmecken. Das Fett erhitzen, aus jeweils drei Eßlöffeln Linsenmasse vier goldgelbe Rösti braten.

**Stichworte:** Linsen, Rösti

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ HAN 17.1.98

### 1.31 Pilz-Mischung

|                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| 500 g Champignons oder Steinpilze | Zitronen Extrakt |
| 1 Zwiebel                         | Pfeffer          |
| 2 El. Weisswein                   | Salz             |
| 2 -3 El. Saucen-Halbrahm          |                  |

Zwiebeln in Butter glasieren. Pilze in Scheiben schneiden und in der Bratpfanne mit wenig Zitronen Extrakt dünsten. Mit Weisswein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Rahm dazugeben und noch ein wenig kochen lassen.

Tip: Statt Saucen-Halbrahm kann auch Sauer-Halbrahm verwendet werden. (Wenn man die Zwiebel weglässt.) Pilzsauce: Die Pilze dazugeben und noch ein wenig Kochen lassen.

**Stichworte:** Beilage, P3, Pilzsauce

### 1.32 Renekloden-Kompott

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| 500 g Renekloden, entsteint | 1 Prise Salz    |
| 250 ml Weißwein oder Wasser | 125 g Zucker    |
| 100 g Rosinen               | 1 El. Weinbrand |

Renekloden waschen und mit Wasser oder Wein, Rosinen, Salz und Zucker in einem Topf langsam erhitzen. 10-15 Minuten garen, etwas abkühlen lassen und zum Schluß den Weinbrand unterrühren.

**Stichworte:** Frucht, Kompott, Reneklode

\*

### 1.33 Saure Rueden

|  |                        |
|--|------------------------|
| 1.8 kg saure Rueden                        | 10 Wacholderbeeren     |
| 1 kg kleine Kartoffeln                     | Koriander              |
| 1/2 l Riesling; (Wein)                     | 1 Lorbeerblatt         |
| 3 Knoblauchzehen                           | 3 Nelken               |
| 1 gross. Zwiebel                           | Salz                   |
| 2 El. Gaensefett oder Schmalz              | Pfeffer                |
| <b>Fleisch (am Vorabend vorzubereiten)</b> |                        |
| 1 kg ungerauechter Speck                   | 2 Schweinshaxen        |
| 1 kg Rinderbacken                          | 2 Schweineschwaenzchen |
| 1 kg Schweinehals                          |                        |

Fleisch salzen, pfeffern und ueber Nacht an einem kuehlen Ort ziehen lassen. Das Fleisch vorkochen, denn ein Teil davon benoetigt eine lange Kochzeit. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Nach 25 Minuten Kochzeit Speck und Schweinehals, nach 1 Stunde Schweinshaxen und -schwaenzchen herausnehmen. Die Rinderbacken brauchen am laengsten Zeit ( 1 1/2 Stunden). Die Rueden unter fliessendem Wasser waschen und auspressen. In einem Topf das Gaensefett erhitzen und auf kleiner Flamme die kleingehackte Zwiebel darin anduensten. Das Fleisch hinzufuegen und die

Rueben auf das Fleisch geben. Den Knoblauch und die in ein Stueckchen Stoff eingeknoteten Gewuerze zufuegen. Den Weisswein und einen Teil der Fleischbruehe (ca. 1/4 l) zugeben. Zugedeckt in dem Topf bei kleiner Flamme (oder im Backofen bei 160 Grad) 30 bis 40 Minuten Garen. Jung sind die sauren Rueben in 30 Minuten gar, am Ende der Saison brauchen sie 1 Std. Anstatt dem o. a. Fleisch kann man auch ein Stueck ungeraeucherter Bauchspeck ("gruener Speck") verwendet werden.

★ gepostet von Gunter Thierauf (Morgenthaler, Wieser, Fortmann: Die besten Rezepte aus dem Elsass, Edition DNA, Strassburg)

**Stichworte:** P6

### 1.34 SUEDBOEHMISCHE KRAUTPUFFER

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 400 g glattes Mehl | Kuemmel          |
| 400 g Sauerkraut   | Pfeffer gemahlen |
| 80 g Fett          | Salz             |

Das glatte Mehl auf das Kuchenbrett sieben. Das ausgepresste, geschnittene Sauerkraut, Fett, Salz, Pfeffer und Kuemmel hinzu- fuegen und den Teig gut verarbeiten. Dann den Teig 5 mm dick auswalken und Plaetzchen oder Rechtecke ausstechen. Auf einem gefetteten Blech backen, bis sie goldbraun sind.

> Spezialitaeten der Tschechischen Kueche Dolezal / Dolezalova / Mikulova ★ gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** P4, Puffer

### 1.35 Thunfischpaste

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 1 Dos. Thunfisch  | 1/2 Zwiebel, feingewürfelt |
| 1 Pkg. Frischkäse | Pfeffer, Salz              |

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Stichworte:** Einfach, Grillen, Party

★

**1.36 Tirolerknoedel -2**

|   |  |
|---|--|
| 8 Broetchen; oder 12<br>Toastbrotscheiben | 75 g geraeucherter Bauernschinken<br>75 g Rohspeck |
| Milch                                     | 1 Cervelats  |
| Schnittlauch                              | 3 El. Mehl   |
| Petersilie                                | 4 Eier   |
| 2 Salametti                               |  |

Broetchen fein hacken, mit wenig Milch lange einweichen, schwach salzen. Schnittlauch (feingehackt), Salametti, Bauernschinken, Rohspeck und Cervelats (alles feingehackt) mit Mehl vermischen, Eier darunterziehen und alles noch einmal gut vermischen. Mit wenig Mehl Knoedel formen und in Fleischbruehe kurz kochen (ca. 5 Minuten). Werner O. Feisst; Kathrin Rueegg Copyright by SWF! Aus: dem Netz

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** P4

**1.37 Tsatsiki**

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| 1 klein. Salatgurke              | Geschmack)          |
| 1 Zwiebel                        | 500 g Joghurt       |
| 1 Knoblauchzehe (oder mehr, nach | Salz, Pfeffer, Dill |

Salatgurke waschen und in feine Stifte schneiden oder hobeln. Zwiebel fein hacken, Knoblauch ebenfalls, eventuell auch pressen.

Alles mit dem Joghurt vermischen und mit Salz, Pfeffer und reichlich Dill abschmecken.

**Stichworte:** Griechisch, Joghurt, Knoblauch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

**1.38 Tzatziki nach Biggi**

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1 Salatgurke        | 1 kleiner Schuß Essig |
| 2 Glas Sahnejoghurt | Salz und Pfeffer      |
| 3-6 Knoblauchzehen  |                       |

Gurke schälen und raspeln und leicht ausdrücken. Alle anderen Zutaten dann miteinander verrühren und im Kühlschrank ziehen lassen.

**Stichworte:** Beilagen, Joghurt

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)

## 2 Brot

### 2.1 Ballaststoffreiches Buttermilchbrot

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 150 g Weizenvollkornmehl  | 20 g frische Hefe           |
| 150 g Roggenvollkornmehl  | 380 -400 ml Buttermilch     |
| 30 g Erbsenfaser HT       | 100 g Leinsamen, Flohsamen, |
| 40 g Weizenfaser HT       | Sesamsamen, Nüsse,          |
| 2.5 g Reinleicithin P     | Sonnenblumenkerne oder      |
| 20 -30 g Rübekraut (1 EL) | Kürbiskerne                 |
| 1 o g Salz (2 TL)         |                             |

Zubereitung siehe Buttermilchbrot-Herstellung.

**Stichworte:** Brot, Hobbythek, Vollwertküche

★ Hobbythekbuch "Darm und Po"

★★ Das ausgekühlte Brot wiegt etwa 780 g und hat ca. 77 g Ballaststoffe. Das entspricht ca. 10 %.

### 2.2 Buttermilchbrot

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 200 g Weizenvollkornmehl    | 20 g frische Hefe        |
| 200 g Roggenvollkornmehl    | 400 ml Buttermilch       |
| evtl. 2,5 g Reinleicithin P | 100 g Sonnenblumenkerne, |
| 20 -30 g Rübekraut (1 EL) = | Kürbiskerne, Nüsse,      |
| Zuckerrübensirup            | Flohsamen                |
| 10 g Jodsalz (2 TL)         |                          |

Zubereitung siehe Buttermilchbrot-Herstellung.

**Stichworte:** Brot, Hobbythek, Vollwertküche

★ Hobbythekbuch "Darm und Po"

★★ Das ausgekühlte Brot wiegt 850 g. Der Ballaststoffgehalt liegt bei ca. 63 g, das entspricht etwa 7,5 %.

### 2.3 Chili Con Carne-Brot

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 2 Zwiebeln                  | 250 g Kidney-Bohnen                          |
| Olivenoel                   | 2 Tl. Salz                                   |
| 200 ml Milch                | 2 Prise Chilipfeffer (den<br>hammerscharfen) |
| 500 g Weizenvollkornmehl    | Tabasco                                      |
| 1 Wuerfel Hefe              | Pfeffer schwarz                              |
| 1 Paprika (gruen oder gelb) |  |
| 1 gross. Dose Tomatenmark   |  |

Zwiebeln fein wuerfeln und im Oel kurz anbraten. Milch handwarm erwaermen. Mehl in eine Ruehrschuessel geben, in die Mitte eine Mulde druecken. Hefe in eine Tasse zerbroeseln und mit etwas Zucker oder Honig und ca. der Haelfte der Milch gut verruehren. In die Mulde schuetten und an einem warmen Platz ca. 15 min gehen lassen. Unterdessen Paprika wuerfeln. Mit dem Vorteig Tomatenmark, Bohnen, Salz, Chilipfeffer, Tabasco (nicht zuviel! Wenn Du abzaehlen willst, vielleicht 10 Tropfen), viel schwarzem Pfeffer, der restlichen Milch und den Zwiebeln vermischen und ausgiebig kneten. Eine halbe Stunde gehen lassen. Wieder kurz durchkneten und in eine Kastenform geben. Nochmals eine halbe Stunde gehen lassen. Dann mit Olivenoel bestreichen und 50 min bei 200 Grad C backen. Lekkkker!! Dieses Brot ist auch fuer's Auge was (Tomatenmark). Schmeckt SO saftig, dass mensch es pur essen kann. SUPER passt auch geraeucherter Kaese.

\* gepostet von: patrick@on-luebeck.de (Patrick Schimpke)

**Stichworte:** P1

### 2.4 Deftiger Subenhara-Auflauf

|                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 8 Scheib. Roggenmischbrot           | 3 Eier; getrennt     |
| 8 El. Weisswein                     | 1/8 l Milch          |
| 8 Scheib. Subenhara-Kaese Kuemmel   | 250 g Schlagsahne    |
| 8 Scheib. Schinken gekocht oder roh | Jodsalz              |
| Paprikapulver edelsuess             | Muskat               |
| Fett fuer die Form                  | 1/2 Bd. Schnittlauch |

Brotscheiben leicht toasten und jeweils mit einem Essloeffel wein betraeufl Brottscheiben jeweils mit einer Kaese- und einer Schinkenscheibe belegen und mit Paprikapulver bestreuen. Schraeg in eine flache, feuerfeste, gefettete Form schichten. Eigelb, Milch und Sahne verruehren und mit Jodsalz, Muskat wuerzen. Eiweiss steif schlagen und unterheben. Masse ueber die Broete giessen und im vorgeheizten Backofen (E: 175 Grad) ca. 3 Minuten backen. Den Schnittlauch waschen, in Roellchen schneiden und ueber den Auflauf streuen.



Heiss servieren. Tip: Dazu schmeckt ein pikant abgeschmeckter Tomaten-Zwiebel-Salat.

Pro Portion 1419 kJ

★ SPAR 553 Auflaeufe und Gratins 40/97

**Stichworte:** Auflauf, Brot, P8

## 2.5 Fladenbrot (Pide)

|                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 42 g Hefe             | 1/8 l Wasser; warm         |
| 1/8 l Wasser; lauwarm | 1/2 Tl. Salz               |
| 500 g Weizenmehl      | Oel, fuer Haende und Blech |
| <b>Zum Bepinseln</b>  |                            |
| 1 Eigelb              | 1 Tl. Olivenoel            |
| 1 Tl. Zucker          | 1 Tl. Wasser               |
| <b>Zum Bestreuen</b>  |                            |
| 2 El. Sesamsamen      | 1 Tl. Schwarzer Kuemmel    |

Hefe in lauwarmes Wasser aufoesen, Mehl in eine grosse Schuessel geben, mit den Haenden lockern. In die Mitte eine Vertiefung druecken und die Hefemischung hineingeben, Salz an den Rand streuen. Von der Mitte aus die Hefe mit dem Mehl verruehren, warmes Wasser zugiessen, erst ruehren, dann verkneten. Haende etwas einoeeln, damit der Teig nicht an den Fingern klebt. Er sollte weich und geschmeidig sein. Teig an einem warmen Platz bedeckt 30 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Runde, flache Fladen formen, wobei die Raender etwas dicker sein sollten als die Mitte, und auf ein gefettes Blech legen. Mit dem nassen Zeigefinger regelmaessige Vertiefungen eindruetzen, so dass ein Rautenmuster entsteht. Eigelb, Zucker, Olivenoel und Wasser verruehren. Fladen damit einpinseln, mit Sesam und schwarzem Kuemmel bestreuen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen, dann im vorgeheizten Ofen bei 225 GradC 20-30 Minuten backen, bis sich das Brot golden faerbt.

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Gebaeck, P1

## 2.6 Ganzkornbrot

### Fuer Automat bis 1000g

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 300 ml Wasser               | 50 g Sauerteig; (vom Baecker) |
| 150 g Roggenmehl Type 1150  | 20 g Frischhefe               |
| 150 g Vollkorn-Roggenschrot | 2 1/2 Tl. Salz                |
| 150 g Weizenmehl Type 1050  | 1 Tl. Sirup o. Zucker         |

150 g Quetschkoerner; (vom Baecker)

1/2 Tl. Kuemmel gemahlen

mit Teigprogramm 10 Minuten verkneten und ueber Nacht - ca. 12 Stunden - im Backautomaten stehen lassen, dann backen: ÿ Programm: Vollkorn Braeunung: dunkel ÿ (ich nehme immer etwas mehr Wasser) ÿÿ

★ aus "Bedienungsanleitung Le CAF BGB 412"

**Stichworte:** Automat, Gebaeck, P1

## 2.7 Knoblauch-Rosmarinbrot

500 g Weizenmehl glatt  
1/4 l lauwarmes Wasser (30 Grad)  
200 g Butter oder Margarine  
1 Pkg. Trockenhefe  
4 EL frische Kräuter gehackt  
6 Knoblauchzehen

1 EL frischer Rosmarin fein gehackt  
1 TL Salz (10 g)  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 mittl. Zwiebel  
Mehl zum Auskneten  
Öl zum Einfetten  
Wasser zum Bestreichen

Drei Knoblauchzehen mit dem Salz fein hacken. Mehl, den Knoblauch und die Germ in einer Schüssel vermischen. Das lauwarme Wasser dazugeben und alles mit dem Knethaken zu einem Teig vermischen. So lange kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist und sich vom Schüsselrand löst. Mit einem Tuch zudecken und an einem warem Ort ca. 50 Minuten gehen lassen. Ein Backblech einfetten. Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Fläche noch einmal durchkneten, zu einem länglichen Laib formen und auf das gefettete Blech geben und zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Das gegangene Brot mit Wasser bepinseln oder bestrühen und auf der untersten Schiene im Ofen 35-40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und eine Stunde überkühlen. Aus der Butter und den Gewürzen eine geschmeidige Kräuterbutter herstellen und würzen. Das Brot nun wie für Scheiben einkerben, die Butter in die Kerben einfüllen und nochmals bei 200 Grad überbacken. Das kleine Detail: Dieses Brot servieren wir zu kalten Vorspeisen, vorwiegend Geflügel oder auch Fisch.

**Stichworte:** Brot, Hefeteig, P4

★★ Kochweltmeister Peter Springer in "Die Woche" 16.10.1996

**2.8 Möhrenbrötchen**

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 500 g Möhren      | 40 g Hefe            |
| 50 g Butter       | 1 TL Zucker          |
| 2 EL Zitronensaft | 3/8 l lauwarme Milch |
| Salz, Zucker      | 1 EL Salz            |
| 750 g Mehl        |                      |

Möhren putzen und raspeln, in Butter kurz dünsten, mit Zitronensaft abschmecken. Masse mit dem Mehl auf die Arbeitsplatte geben, eine Mulde eindrücken. Hefe, Zucker und Milch verrühren, in die Mulde gießen, mit wenig Mehl vom Rand aus verrühren. Salz darüber streuen. Von der Mitte aus zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, evtl. noch etwas Milch zugeben. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis das Teigvolumen deutlich größer geworden ist. Brötchen formen, noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Auf ein gefettetes Backblech legen, mit gezuckerter Milch dünn bestreichen. Im vorgeheizten Backofen - auf mittlerer Schiene - ca. 15 Minuten bei 200-220°C backen

**Stichworte:** Brot, Möhre

★★ WDR-Kostprobe Oktober 1996

**2.9 Pizzabrötchen**

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| 8 Brötchen                     | 1 El. Pizzagewürz |
| 100 g Frischkäse               | 2 Eier            |
| 125 g geriebener Käse          | 1 rote Paprika    |
| 125 g Salami und/oder Schinken | 1 Zwiebel         |

Butter zerlassen und mit Frischkäse, Käse und Eiern vermischen. Paprika, Zwiebeln und Salami würfeln und dazugeben.

Die Brötchen halbieren und mit der Masse bestreichen.

**2.10 Quark-Brötchen**

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 500 g Weizen               | 1 Ei                  |
| 1 Prise Salz               | 3 EL Zucker           |
| 50 g Butter oder Margarine | 2 EL Wasser           |
| 250 g Quark                | 1 1/2 Pkg. Backpulver |

Weizen fein mahlen und mit Backpulver vermischen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Kleine Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech legen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Bei 220°C ca. 15-20 Minuten backen.

**Stichworte:** Brot

★★ WDR-Kostprobe Oktober 1996

### 2.11 Roggen-Mischbrot mit Sauerteig

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 200 g Weizenvollkornmehl        | 5 g Margarine oder Butter      |
| 100 g Roggenvollkornmehl        | 10 g Jodsalz (2 TL)            |
| 50 g Erbsenfaser HT (3 geh. EL) | 200 g frischer Roggensauerteig |
| 2.5 g Reinlecithin P            | 20 g frische Hefe              |
| 5 g Zucker (1 TL)               | 260 -280 ml Wasser             |

Zubereitung siehe Brot-Herstellung Hobbythek. Wenn Sie keinen frischen Sauerteig haben, verwenden Sie 100 g Sauerteig - Trockenpulver und fügen 130 g Wasser zusätzlich zu. Variationen: Geben Sie insgesamt 100 g Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw. zu. Die kneten Sie nach der ersten Teigruhezeit unter.

**Stichworte:** Brot, Hobbythek, Vollwertküche

★ Hobbythekbuch "Darm und Po"

★★ Das ausgekühlte Brot wiegt etwa 800 g und hat einen Ballaststoffgehalt von 101 g, das entspricht 12,8 %.

### 2.12 Rosinenbrot (Automat)

|                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| 300 ml Wasser                    | 3 El. Honig          |
| 2 1/2 El. Butter o.<br>Margarine | 540 g Mehl Type 405  |
| 1 Tl. Salz                       | 3/4 Pkg. Trockenhefe |
|                                  | 75 g Rosinen         |

Fuer eine Maschine 750-1000 Programm: Normal Die Rosinen nach dem Signalton zugeben.

★ aus: "Backen mit dem Brotbackautomaten"

**Stichworte:** Automat, Brot, suess, Weissbrot

**2.13 Schlemmerbrot**

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1 Baguettbrot     | 1 grüne Paprika     |
| 250 g Hackfleisch | 2 hartgekochte Eier |
| 1 Zwiebel         | 2 Tomaten           |
| 100 g Gouda       | etwas Butter        |
| 1 Ei              |                     |

Das Brot längs aufschneiden und aushöhlen. Jede Innenseite mit Butter bestreichen. Das Hackfleisch mit gewürfelter Zwiebel, Salz und Pfeffer, dem gewürfelten Käse, dem Ei und das Ausgehöhlte des Brotes vermischen und auf jede Brothälfte streichen.

Bei 225 Grad 25 Min. backen.

Dann auf jeder Hälfte einige Paprikascheiben, Eierscheiben und Tomatenscheiben verteilen und mit einer Käsescheibe abdecken und nochmals in den Ofen geben bis der Käse geschmolzen ist.

**Stichworte:** Brot, Hack

**Mengenangabe:** 2 Personen

★ Paßt gut zum Bier am Herrenabend

★1 Zugesandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)

**2.14 Schnelle Fruhestuecksbroetchen**

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 250 g Mehl               | 1 Sp./Schuss Salz      |
| 1 Tuetchen Trockenhefe   | 2 El. Buchweizenschrot |
| 100 g Magerquark         | Backpapier fuers Blech |
| 1 El. zimmerwarme Butter |                        |

★In einer Schuessel das Mehl mit dem Hefepulver vermischen. ★Den Quark, das Fett, das Salz, 1/8 l lauwarmes Wasser und den Buchweizenschrot hinzufuegen. ★Alles mit den Knethaken des Handruehrgeraets zu einem glatten Teig verruehren. Dann auf die Arbeitsflaeche geben und mit den Haenden etwa 4 Min. kraeftig kneten. ★Den Backofen auf 75 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig mit bemehlten Haenden kleine Broetchen formen und auf das Blech legen. Die Oberflaeche kreuzweise einschneiden. ★Die Broetchen in den warmen Ofen schieben und den Teig darin etwa 10 Min gehen lassen. ★Dann die Temperatur auf 200 Grad hochschalten und die Broetchen in 20 - 25 Min. fertigbacken. ★Fertige Broetchen auf ein Kuchengitter setzen und abkuehlen lassen. Noch ein Tip: Die Broetchen bekommen einen schoenen Glanz, wenn Du sie vor dem Backen mit einer Mischung aus 1 Eigelb und 2 tb Milch bestreichst. Zusaetzlich

kannst Du sie mit einigen groben Salzkoernern bestreuen (Brezelsalz).

\* gepostet von: Bernd.und.Bea.Jaeger@t-online.de

**Stichworte:** Broetchen, Gebaeck, P8

### 2.15 Smörrebrod - Avocado

Scheiben Schwarzbrot ohne Rinde toasten 5 Scheiben Speck braten Stücke Brathuhn 1 Avocado Fleisch zum Schmieren entnehmen Brot dick mit Avocado beschmieren, mit Salz, Paparika und Pfeffer bestreuen. Darüber gebratenen knusprigen Speck legen und dann Stücke des Brathuhns darauflegen.

### 2.16 Süßes Sonntagsbrot

|                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 200 g Weizenmehl Type 405   | 40 g Margarine oder Butter          |
| 100 g Weizenvollkornmehl    | 5 g Salz (1 TL)                     |
| 40 g Apfel-Weizenballast HT | 25 g frische Hefe                   |
| 60 g Weizenkleber HT        | ca. 300 ml Wasser                   |
| 2.5 g Reinlecithin P        | 50 g Trockenfrüchte                 |
| 80 g Honig                  | 50 g Mandeln oder Sonnenblumenkerne |

Zubereitung siehe Die Trockenfrüchte und Mandeln oder Kerne werden gehackt und nach der ersten Teigruhezeit untergeknetet. Als Variationen können Sie auch 100 g Rosinen zugeben. Anstelle von 40 g Apfel-Weizen-Ballast können Sie auch 30 g Erbsenfaser HT zugeben.

**Stichworte:** Brot, Hobbythek, Vollwertküche

\* Hobbythekbuch "Darm und Po"

\*\* Das ausgekühlte Brot wiegt etwa 810 g und hat mit Trocken- f rüchten und Mandeln einen Ballaststoffgehalt von 57 g, das e ntspricht 7 %.

### 2.17 Vollkorn-Mischbrot mit Sauerteig

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 250 g Weizenvollkornmehl        | 10 g Jodsakz (2 TL)            |
| 50 g Roggenvollkornmehl         | 200 g frischer Roggensauerteig |
| 20 g Erbsenfaser HT (2 geh. EL) | 20 g frische Hefe              |
| 2.5 g Reinlecithin P            | 270 -290 ml Wasser             |

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 5 g Zucker (1 TL)         | 50 g Haferkleie |
| 5 g Margarine oder Butter |                 |

Zubereitung siehe Brot-Herstellung nach Hobbythek. Die Haferkleie wird ebenso wie mögliche Kerne oder Körner nach der ersten Teigruhezeit untergeknetet. Sie können sie auch beliebig durch andere austauschen. Wenn Sie keinen frischen Sauerteig haben, verwenden Sie 100 g Sauerteig-Trockenpulver und fügen 130 g Wasser zusätzlich hinzu. Variationen: Sie können 50 g Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Flohsamen, Sesamsamen usw. dazugeben.

**Stichworte:** Brot, Hobbythek, Vollwertküche

★ Hobbythekbuch "Darm und Po"

★★ Das ausgekühlte Brot mit Haferkleie wiegt ohne Kerne und Samen etwa 800 g und hat einen Ballaststoffgehalt von ca. 80 g, das entspricht 10 %.

## 2.18 Weißbrot mit Ballaststoffen

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 350 g Weizenmehl Type 405 | 5 g Margarine oder Butter |
| 70 g Erbsenfaser HT       | 10 g Jodsalz (2 TL)       |
| 30 g Weizenkleber HT      | 20 g frische Hefe         |
| 2.5 g Reinleicithin P     | 370 -380 ml Wasser        |
| 5 g Zucker (1 TL)         |                           |

Zubereitung siehe Brot-Herstellung nach Hobbythek. Das Brot ist für all diejenigen gedacht, die gerne mal helles Brot essen, sich aber trotzdem ballaststoffreich ernähren wollen. Variationen: Zusätzlich 10 g Konjacmehl zur Mehlmischung geben oder Weizen-vollkornmehl verwenden.

**Stichworte:** Brot, Hobbythek, Vollwertküche

★ Hobbthekbuch "Darm und Po"

★★ Das ausgekühlte Brot hat einen Ballaststoffgehalt von ca.10%

## 2.19 Weizen-Vollkornbrot

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 450 g Weizenvollkornmehl | 5 g Margarine oder Butter |
| 20 g Erbsenfaser HT      | 10 g Jodsalz (2 TL)       |
| 20 g Weizenkleber HT     | 20 g frische Hefe         |

2.5 g Reinlecithin P  
5 g Zucker (1 TL)

330 -350 ml Wasser

Zubereitung siehe Brot-Herstellung nach Hobbythek. Variationen: Nach der ersten Teigruhe können Sie zusätzlich 50-100 g Körner, Flocken, Hafercrispies mitbacken, hat das Brot 10,8 % Ballaststoffe Besonders gut schmeckt frisch gemahlene Dinkel- oder Grünkernmehl.

**Stichworte:** Brot, Hobbythek, Vollwertküche

\* Hobbythekbuch "Darm und Po"

\*\* Das ausgekühlte Brot wiegt etwa 730 g und hat einen Ballaststoffgehalt von 70,2 g, das entspricht 9,6%.



### 3 Dessert, Süßspeisen

#### 3.1 Airbags mit Himbeersauce

##### Für 40 Stück:

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 80 g Butter           | 1 kräftige Prise Salz |
| 170 g glattes Mehl    | Backfett              |
| 1 Eidotter            | 3 EL Kristallzucker   |
| 1 EL Sauerrahm        | 1 TL Zimt             |
| 1 Spritziger Weißwein |                       |

##### Sauce:

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 300 g Himbeeren | Zitronensaft |
| Zucker          |              |

Mehl auf ein Brett sieben, in der Mitte eine Mulde drücken, zimmerwarme Butter, Rahm, Eidotter, Weißwein und Salz in die Mulde geben. Zutaten zu einem Teig kneten (nicht zu fest kneten). Teig im Kühlschrank ca. 2 Stunden rasten lassen. Ca. 1 Stunde vor der weiteren Verarbeitung den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Teig 2-3 mm dick ausrollen, Plätzchen von ca. 3 cm Durchmesser ausstechen. Backfett auf ca. 140 Grad erhitzen. Teigplätzchen einlegen, Fett während des Backens der Plätzchen durch sanftes Rütteln der Pfanne in Bewegung halten. Krapferln wenden, sobald sie auf der Unterseite hellbraun sind. Auch auf der anderen Seite zu goldbrauner Farbe backen. Krapferln aus dem Fett heben, mit Küchenkrepp abtupfen und in einer Mischung aus Kristallzucker und Zimt wenden. Mit Himbeersauce servieren (dafür Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken).

**Stichworte:** Menü, Nachspeise, P10, Sauce

★ Menü "Die sieben Gänge"

★★ Autorevue 1/95

#### 3.2 Amarettoparfait mit Walnüssen

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 4 cl Amaretto | 10 dag Walnüsse   |
| 2 Eier        | 5 dag Zucker      |
| 1 Dotter      | 1 Blatt Gelantine |
| 1/4 l Obers   |                   |

Amaretto, Eier, Dotter, Zucker über Dampf aufschlagen. Anschließend kalt rühren. Geschlagenes Obers, geriebene karamalisierte Nüsse und flüssige Gelatine darunterheben. In Formen einfüllen und ca. 12 Stunden tiefgefrieren. Mit frischen Früchten garnieren.

**Stichworte:** Walnuß

★★ Die besten Rezepte der Steiermark - ORF Stmk - Hotel Frohnle itnerhof, Frohleiten

### 3.3 Apfel-Kokos Küchlein

#### Hauptzutaten

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 2 säuerlicher Apfel | 300 ml Sahne |
| 1 Zitrone           | 2 El. Rum    |
| 16 El. Kokosraspel  |              |

#### Nebenzutaten

|            |                   |
|------------|-------------------|
| 2 El. Mehl | 4 El. Butter      |
| 2 Ei       | 2 El. Puderzucker |

- Apfel mit der Schale in 1 cm dicke Scheiben schneiden - Kerngehäuse entfernen - Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln - Apfelscheiben zuerst in Mehl, dann Ei, dann Kokos wenden - Scheiben goldbraun braten - Sahne mit Zucker und Rum schlagen - sofort servieren

**Stichworte:** Apfel, Kokos, Nachspeise, Süßspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:20

**Vorbereitungszeit** 0:20 380 kcal

### 3.4 Apfeltörtchen

|                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| 4 klein. Äpfel                  | 4 EL Sahnequark         |
| 1 EL Zitronensaft               | 2 EL Aprikosenkonfitüre |
| 4 fertige Mürbeteigtorteleettes | 1 EL Puderzucker        |

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Zitronensaft mit 1 l Wasser aufkochen, Apfelspalten darin 2 Minuten blanchieren und abtropfen lassen. In jedes Mürbeteigtorteleette 1 EL Quark geben, mit Apfelspalten belegen und die Konfitüre darauf verteilen. Im Backofen bei 200 grd/Gas 3 ca. 5 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und dick mit Puderzucker bestäuben. Dazu Vanilleeis oder -sauce reichen.

**Stichworte:** Nachspeise

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Karstadt Fisch&Tips 12/97

**pro Portion** 230 kcal

### 3.5 Aprikosen-Creme

**Für 6 Portionen:**

|                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 100 g dunkle Kuvertüre           | 6 Blatt weiße Gelatine      |
| $\frac{1}{4}$ l Aprikosennektar  | 90 g Zucker                 |
| 3 Eigelb                         | 3 Eiweiß                    |
| 2 EL Limetten- oder Zitronensaft | $\frac{1}{4}$ l Schlagsahne |
| 2 TL Speisestärke                | 6 Cocktailkirschen          |
| 1 Prise Salz                     | 4 EL Raspelschokolade       |
| 4 cl weißer Rum                  |                             |

Kuvertüre im Wasserbad auflösen, sechs Weingläser damit streifenartig ausgießen. Die nächsten fünf Zutaten aufkochen. Vom Herd nehmen, Rum darunterühren, etwas abkühlen lassen. Gelatine einweichen, ausdrücken, unter die Creme rühren. Sahne mit einem EL Zucker steif schlagen; Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen, restlichen Zucker einrieseln lassen. Kurz bevor die Creme fest zu werden beginnt, Eischnee und die Hälfte der Sahne darunterziehen. In Gläser füllen, erstarren lassen. Mit restlicher Sahne, Cocktailkirschen und Raspelschokolade garnieren.

**Stichworte:** Dessert, Nachspeise

★ Pro Portion ca. 405 kcal/1697 kJ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com Quelle: Schoko-Werbung

### 3.6 Avocado Brasilia

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 4 reife Avocados  | 3 Blatt weiße Gelatine |
| 2 Tassen Mokka    | 125 g Schlagsahne      |
| 1 EL Zucker       | Makronen               |
| 2 EL Kirschwasser |                        |

Die Avocados, diese birnenförmigen Früchte mit dunkelgrüner, dicker Schale und einem sehr großen, harten Kern, kann man seit einigen Jahren auch hier kaufen. Die Früchte schälen, halbieren, den Kern auslösen und das Fleisch in große Würfel schneiden. In

einer Kasserolle den Mokka mit Zucker, Kirschwasser und Gelatine verrühren und einmal aufkochen lassen. Die Avokadowürfel in vier Sektkelche verteilen, mit der heißen Flüssigkeit übergießen und sie erstarren lassen. Obenauf noch mit Schlagsahne und Makronen garnieren.

**Stichworte:** Avocado, Dessert

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ A. Krüger: Spezialitäten aus aller Welt (1964)

### 3.7 Bayrische Topfenkissen

#### Hauptzutaten

400 g Knack und Back Hörnchen                      300 g Sahnequark

#### Nebenzutaten

|                    |          |
|--------------------|----------|
| 2 Handvoll Rosinen | 0 Zucker |
| 4 El. Rum          | 2 Ei     |
| 2 Zitronenschale   | 2 Eigelb |
| Salz               |          |

- Rosinen in Rum einweichen - Quark in Rosinen, Zucker, Salz Zitronenschale und Ei rühren - Hörnchenteig in Rechtecke unterteilen - Rechtecke der Länge nach unterteilen - Auf einen Teil Quarkmischung geben - Den anderen Teil überschlagen und mit der Gabel festdrücken - Die Taschen mit Eigelb bestreichen - Ofen auf 200 Grad vorheizen - 20 Minuten backen - mit Puderzucker bestreuen

**Stichworte:** Backen, Nachspeise, Quark, Süßspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.8 BEEREN-KALTSCHALE

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1 l roter Johannisbeersaft              | 60 g Sago            |
| 80 g Zucker                             | 250 g Himbeeren      |
| 1 Zitrone; unbehandelt (Schale u. Saft) | 250 g Johannisbeeren |

#### Fuer die Kloesschen

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1/4 l Milch           | 40 g gemahlene Mandeln |
| 1 Sp./Schuss Salz     | 2 Eier                 |
| 20 g Zucker           | 3 Eigelb               |
| 100 g Mehl (Type 405) | Zimt                   |

**Ausserdem**

1/2 l Milch

30 g Mandelblaettchen

Saft, Zucker, Zitronenschale und -saft aufkochen. Sago hineinstreuen, 20 Minuten koecheln lassen. Beeren verlesen, putzen, kurz waschen und zufuegen. Abkuehlen lassen. Milch, Salz und Zucker aufkochen. Mehl und Mandeln zufuegen. So lange ruehren, bis ein Kloss entsteht. Eier und Eigelb verquirlen, untarruehren. Masse abschmecken, etwas abkuehlen lassen. Kloesschen abstechen und in der heissen Milch ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Abgetropfte Kloesschen mit der Kaltschale anrichten. Mit Mandelblaettchen bestreuen. Pro Person ca. 740 kcal (3110 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** Kalt, P4

**3.9 Birnentarte**

70 g Mandelmehl

170 g Eiklar

70 g Mehl

1 Birne

170 g Zucker

etwas Zimt

100 g braune Butter

Mehl, Mandelmehl, Zucker, Zimt und Eiklar in einer Schlüssel verruehren. Die braune Butter nicht zu schnell in die Masse einruehren. Eine flache Form ausbuttern und auszuckern und die Masse einfuellen. Die Birne schalen, vierteln, entkernen und in duenne Spalten schneiden, auf die Masse legen und bei 180 Grad im Backofen ca. 1/2 Stunde backen.

**Stichworte:** Birne, Menü, Süßspeise

★ Schleswig-Holstein-Magazin 8.12.1996

★★ Weihnachtsmenü

**3.10 Blaubeer-Bavaroise****Hauptzutaten**

4 Blatt weiße Gelatine

200 g Puderzucker

4 Blatt rote Gelatine

4 El. Zitronensaft

750 g Blaubeeren

500 ml Sahne

**Nebenzutaten**

6 Eigelb

- Gelatine einweichen - Blaubeeren mit 50 g Puderzucker und dem Zitronensaft pürieren - Gelatine auflösen und unterrühren - Eigelb mit 2 EL Wasser und Puderzucker verrühren - unter die Blaubeermasse mischen - Sahne steif schlagen - wenn die Blaubeermasse anfängt zu stocken, die Sahne unterheben - Creme in Glasschüsseln füllen und 4 Stunden kaltstellen

**Stichworte:** Bayern, Blaubeere, Gelatine, Nachspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 4:30

**Vorbereitungszeit** 0:30 625 kcal

### 3.11 Bolivianisches Früchtedessert

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1 Kokosnuß           | 2 TL Grand Marnier     |
| 1 Pkg. Vanillezucker | 4 Eigelb               |
| 2 EL Zucker          | 1 TL Zimt              |
| 2 EL Sultaninen      | 1/4 l süße Schlagsahne |
| Saft einer Apfelsine |                        |

Das Fleisch der frischen Kokosnuß in Stücke schneiden und fein pürieren. Wenn Sie es im Elektromixer machen, etwas Kokomilch als Kontaktflüssigkeit dazugeben. Das Püree mit der übrigen Kokosmilch aufkochen, zusammen mit Vanillezucker, Zucker, Sultaninen und dem Apfelsinensaft. Den Topf vom Feuer nehmen und den Grand Marnier und die Eigelbe dazuschlagen. Diesen Fruchtbrei in gebutterte Muscheln (Ragout fin-Muscheln) füllen und darüber einen Hauch gemahlene Zimt stäuben. 10 Minuten lang im Ofen mit Oberhitze bei 180-200 grd überbacken. Das Dessert warm servieren und süße Schlagsahne extra dazu reichen.

**Stichworte:** Dessert, Frucht

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ A. Krüger: Spezialitäten aus aller Welt (1964)

### 3.12 Brataepfel in der Mikrowelle

|           |               |
|-----------|---------------|
| 2 Äpfel   | Rosinen       |
| Zucker    | Mandelblätter |
| Marmelade | Butter        |

Mit einem Apfelausstecher das Gehäuse entfernen. Die Äpfel auf einen Teller setzen. Mit Gemisch aus Zucker, Marmelade, Rosinen, Mandelblättern und Butter füllen und offen mit 700 (600) Watt in ca. 3 (4) Minuten garen. Gesamtzeit ca. 3 (4) Minuten.

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Obst, P2, Süss

### 3.13 Buttermilch-Apfel-Mousse

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 6 Blatt weiße Gelatine | 1 EL abgeriebene Zitronenschale |
| 1/2 l Buttermilch      | (unbehandelt)                   |
| 75 g Puderzucker       | 1/4 l Schlagsahne               |
| 200 g Apfelmus (Glas)  | 25 g Pistazien (gehackt)        |
| 2 EL Zitronensaft      |                                 |

Die Gelatine kalt einweichen. Buttermilch, Puderzucker, Apfelmus, Zitronensaft und -schale mit dem Handrührgerät verrühren. Gelatine ausdrücken und im Topf auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2-3 auflösen und mit dem Schneebesen unter die Buttermilchmasse heben. Mousse kalt stellen, bis sie auch in der Mitte anfängt zu gelieren. Die Sahne steif schlagen und unterheben, 3 Std. kalt stellen. Ovale Klöße abstechen und mit Pistazien bestreut servieren. Dazu passen in Weißwein und Zucker gedünstete Apfelspalten oder Pflaumenkompott.

**Stichworte:** Mousse

**Mengenangabe:** 6 Personen

★ HEW Winke&Rezepte 1/98 272 kcal / 1142 kJoul

### 3.14 Champagner-Creme

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 3 Pkg. Weißweincreme (für je | 1 Karambole               |
| 325 ml Flüssigkeit)          | 4 Kumquats                |
| 500 ml Champagner            | einige Melisseblätter zum |
| 375 ml Schlagsahne           | Garnieren                 |
| 2 Kiwis                      |                           |

Creme mit dem Champagner (ohne Wein oder Wasser!!!) nach Anweisung zubereiten. Steif geschlagene Sahne unterheben. 15 Min. kalt stellen. Mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle in Gläser spritzen, 30 Min. kalt stellen. Kiwis, Karambole und Kumquats in Scheiben schneiden. Creme mit dem Obst und Melisse garnieren.

**Stichworte:** Dessert, Obst

**Mengenangabe:** 8 Portionen

★ HEW Winke und Rezepte 12/97

**pro Portion** 353 kcal / 1483 kJoul

### 3.15 Champagnermousse mit Erdbeersalat

**Mousse:**

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 5 Blatt Gelatine, weiß         | guter Sekt)      |
| 100 g Zucker                   | 1/2 Limette      |
| 250 ml Champagner (ersatzweise | 250 g Sahne, süß |

**Erdbeersalat:**

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 250 ml Orangensaft       | 1/2 Orange, unbehandelt     |
| 2 EL Zucker              | 300 g Erdbeeren oder andere |
| 4 EL Orangenlikör        | frische Früchte             |
| 1/2 Zitrone, unbehandelt |                             |

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker, Eigelb und Champagner in einem hohen Topf verrühren. Limettensaft und -schale zufügen und alles im heißen Wasserbad auf kleinster Stufe mit den Quirlen des Handrührers dick und schaumig schlagen. Ausgedrückte Gelatine in dem heißen Eierschaum auflösen. Topf ins kalte Wasserbad stellen und weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist. Steifgeschlagene Sahne unter die halb feste Creme ziehen. Champagnermousse in Portionsförmchen oder eine große Schüssel füllen und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Inzwischen Orangensaft und Zucker bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Likör, Zitronensaft und abgeriebener Orangenschale würzen und abkühlen lassen. Erdbeeren putzen und fächerförmig aufschneiden. Auf Portionstellern anrichten und mit dem Orangensaft beträufeln. Champagnermousse aus den Förmchen stürzen oder Nocken abstechen und mit den marinierten Erdbeeren servieren.

TIP: Wer keine kleinen Förmchen hat, nimmt entweder Tassen mit geraden Wänden oder füllt die Mousse in eine Schüssel und serviert die Beeren extra.

**Stichworte:** Dessert, Erdbeere, Früchte

**Mengenangabe:** 6 Portionen

★ Brigitte extra Heft 18/94



**3.16 Consomme süß-saure Kirschen in Gelee**

350 Gr. Kirschen (schwarz) 50 gr. Kirschen in Essig entkernen 1 1/2 Liter Hühnerbrühe  
Kirschen hineingeben und ziehen lassen. \* Fond aufbewahren. Kirschen puerrieren. 1  
Lauch 3 Stangensellerie 3 Tomaten kochen 4 Eiweiß

**3.17 Cranachan-Creme****Hauptzutaten**

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 250 g Stachelbeeren | 4 El. Rum          |
| 1 Zitrone           | 100 g Haferflocken |
| 250 ml Sahne        |                    |

**Nebenzutaten**

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 140 ml Weißwein | 2 Pkg. Vanillinzucker |
| 100 g Zucker    | 200 ml Crème fraîche  |

- Stachelbeeren mit Zucker und abgeriebener Zitronenschale dünsten - mit Schaumkelle in eine Schüssel füllen - Flüssigkeit einkochen - Flüssigkeit unter Stachelbeeren mischen - Haferflocken rösten - Sahne steif schlagen - Sahne, Vanillinzucker, Crème fraîche, Rum, Haferflocken mischen - Creme über Stachelbeeren gießen

**Stichworte:** Frucht, Haferflocke, Nachspeise, Sahne, Stachelbeere

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:45 457 kcal

**3.18 Crème Caramel mit Cognac****Karamel:**

|                 |  |
|-----------------|--|
| 5 EL Zucker     | 2 Eigelb                                     |
| 500 ml Milch    | 2 EL Zucker                                  |
| 1 Vanilleschote | 3 EL Cognac oder Weinbrand (evtl. weglassen) |
| 2 Eier          |  |

Für den Karamel Zucker bei großer Hitze hellbraun schmelzen lassen. Sofort von der Kochstelle nehmen und in Flanförmchen aus Porzellan, Aluminium oder Edelstahl füllen. Milch und aufgeschlitzte Vanilleschote aufkochen. Schote entfernen. Eier, Eigelb, Zucker

und Cognac verrühren. Die heiße Milch nach und nach unterrühren. Eiermilch in die vorbereiteten Flanförmchen füllen und in die mit heißem Wasser gefüllte Fettpfanne des Backofens stellen. In den auf 150 Grad, Umluft 120 Grad, Gas Stufe 1 vorgeheizten Backofen schieben. Förmchen mit Pergamentpapier abdecken. Eine Stunde garen, bis die Creme fest ist. Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und abkühlen lassen. Auf Portionsteller stürzen.

TIP: Statt Milch Kokosmilch nehmen.

**Stichworte:** Dessert, Karamel, Süßspeise

**Mengenangabe:** 6 Portionen

★ Quelle: Brigitte extra Heft 18/94

### 3.19 Crêpesröllchen mit Erdbeeren

**Für 1 Person:**

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| 2 TL Öl         | flüssiger Süßstoff         |
| 1 EL Mehl       | 1 TL gehackte Pistazien    |
| 1 Eigelb        | 75 g Magerquark            |
| 125 g Erdbeeren | 2 EL Magermilch            |
| 1 Prise Salz    | 1 TL Diät-Erdbeermarmelade |

Milch, Mehl, Eigelb, Salz und die Hälfte des Öls verrühren, durch ein Sieb streichen, 20 min quellen lassen. Erdbeeren waschen, putzen. Mit Süßstoff abschmecken und mit Pistazien betreuen. Quark in einem Tuch ausdrücken und mit Marmelade verrühren. Mit dem restlichen Öl eine beschichtete Pfanne dünn ausstreichen, erhitzen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Von beiden Seiten einen goldgelben Crêpe backen. Quarkmasse darauf verteilen, aufrollen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Erdbeeren anrichten.

**Stichworte:** Crêpe, Dessert, Nachspeise, Vegetarisch

★ 24 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 20 g Fett, 356 kcal/1493 kJ

★1 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 3.20 Dampfnudeln mit Renekloden-Kompott

**Teig:**

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 500 g Mehl        | 1 Prise Salz       |
| 42 g Hefe, frisch | 1 Pk Vanillezucker |

125 -250 ml Milch, lauwarm  
75 g Zucker

80 g Butter oder Margarine  
1 Ei

**Zum Garen:**

60 g Butter

2 El. Wasser

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung eindrücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit etwas lauwarmer Milch verrühren und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Zucker, Salz und Vanillinzucker an den Rand streuen. Restliche lauwarmer Milch mit der darin aufgelösten Butter oder Margarine (80g) und dem verschlagenen Ei angießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20-30 Minuten gehen lassen. Zu Klößen formen und weitere ca. 15 Minuten gehen lassen. Butter (60g) und Wasser in einem breiten Topf erhitzen, die Klöße nebeneinander hineinsetzen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit völlig aufgenommen ist. Topf von der Kochstelle nehmen und die Dampfnudeln in dem geschlossenen Topf noch ca. 2 Minuten ziehen lassen. Mit Renekloden-Kompott (Das Rezept ist auch in dieser Datenbank) warm servieren.

**Stichworte:** Dampfnudeln, Reneklode

**3.21 Flambierte Bananen**

4 Bananen  
1/2 Zitrone  
etwas Butter

1 EL brauner Zucker  
3 Orangen  
4 cl Orangenlikör

Die Bananen schälen und halbieren, mit dem Zitronensaft beträufeln. In Butter auf beiden Seiten anbraten und den Zucker zugeben. Eine Orange auspressen, die zwei anderen Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Orangenscheiben zu den Bananen in die Pfanne geben, den Orangensaft zugießen, zusammen mit dem Likör vorsichtig erhitzen und dann flambieren.

**Stichworte:** Banane, Dessert

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Atlanta Früchte Bremen 3/97

**3.22 Frische Erdbeeren auf Rhabarberschaum mit Mohnfingern**

500 g Erdbeeren ÿ  
3 Stangen Rhabarber (am besten sog.

gekocht  
- und durchgepresst ÿ

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| - "Himbeerrhabarber")          | 50 g Kartoffelmehl ÿ       |
| 2 Pkg. dunklen Vanillezucker ÿ | 1 Eigelb ÿ                 |
| 100 g Zucker                   | 80 g Butter ÿ              |
| 0.2 l Sahne ÿ                  | 4 El. Blaumohnsamen ÿ      |
| 3 El. Erdbeermarmelade ÿ       | Puderezucker ÿ             |
| 2 Eigelb                       | Minze oder Zitronenmelisse |
| 200 g Kartoffeln; geschaelt,   |                            |

Die Erdbeeren in Scheiben schneiden, etwas ueberzuckern. Den Rhabarber schaelen, kleinschneiden mit dem Zucker, dem Vanillezucker und der Erdbeermarmelade nicht zu weichkochen. Die Eigelbe einruehren Erkalten lassen. Diese Masse unter die steif geschlagene Sahne heben, kalt stellen. Die Kartoffeln mit dem Eigelb und dem Kartoffelmehl mischen. Ist die Masse zu klebrig etwas mehr Mehl zugeben. kleine Nudelchen daraus formen und in gezuckertem Wasser ca. 4 Min garen. (Auf jeden Fall erstmal ein Probeexemplar machen!) Butter in der Pfanne schmelzen lassen, bis sie aufschaeumt, Mohn und 1 tb Zucker zugeben und die Kartoffelfinger darin durchschwenken. ANRICHTEN: Auf einen Teller eine schoene Rosette Rhabarberschaum aufhaeuften, die Erdbeeren dekorative darauflegen und mit den heissen Mohnfingern umlegen. Mit Puderezucker den ganzen Teller ueberstaeben und mit Minzeblaettchen garnieren

★ gepostet von: fritz@wildweb.de

**Stichworte:** P2

### 3.23 FRITIERTE APFELRINGE

|                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 50 g Butter oder Margarine            | 225 g Weizenmehl (Type 405) |
| 50 g Zucker                           | 6 El. saure Sahne           |
| 2 Eier                                | 3 El. Cognac oder Apfelsaft |
| Salz                                  | 6 El. Mineralwasser         |
| 1 Zitrone unbeh. (abgeriebene Schale) | 1 kg saeuerliche Aepfel     |
| <b>Zum Fritieren</b>                  |                             |
| 1 l Oel                               |                             |
| <b>Ausserdem</b>                      |                             |
| 4 El. Zucker                          | 1 El. Zimt                  |

Fett und Zucker schaumig ruehren. Eier, Salz und Zitronenschale unterruehren Mehl, Sahne, Cognac und Wasser zufuegen, glattruehren. Aepfel waschen, schaele Kerngehaeuse entfernen, in Ringe schneiden. Apfelringe in den Teig tauchen, abtropfen lassen. Im heissen

Öl portionsweise ca. 5 Minuten fritieren. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Mit Zucker und Zimt bestreuen. Dazu passt eine Weinschaumsosse. Eventuell mit Minze verzieren. Pro Person ca. 900 kcal (3780 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** fritieren, P4, suess, Teig

### 3.24 Fruchtcocktail

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1 Melone           | 1 Zitrone              |
| 2 Kiwis            | Zucker                 |
| 200 g Tafeltrauben | Vanillezucker          |
| 200 g Physalis     | 1/8 l frisch gepreßter |
| 2 Bananen          | Orangensaft            |

Die Melone oben aufschneiden und das Fruchtfleisch vorsichtig ausschälen. Das Innere der Melone zuckern und mit frisch gepreßtem Zitronensaft marinieren. Das von den Kernen befreite Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Kiwifruchtfleisch würfeln, Trauben halbieren, Physalis mit einer Gabel anstechen, Bananen in Scheiben schneiden und das gesamte Obst mit dem Melonenfruchtfleisch mischen. Das Obstgemisch mit Vanillezucker und Orangensaft abschmecken und alles wieder in die ausgehöhlte Melone zurückfüllen. Einige Zeit ziehen lassen und gut gekühlt servieren.

**Stichworte:** Dessert, Frucht, Nachspeise

★ Atlanta Früchte Bremen 3/97

### 3.25 Galia-Dessert

|   |                  |
|---|------------------|
| 1 Galia- Melone (rund, 20 cm Durchmesser) | oder Traubensaft |
| rote Johannisbeerkonfitüre                | oder Rotwein     |
|   | Puderzucker      |

Galia-Melonen haben meist 20 cm Durchmesser und sind ganz rund. Galia-Melone halbieren, Kerne auslösen, Fruchtfleisch in Kugeln ausstechen oder mit einem Eßlöffel ablösen und würfeln. Rote Johannisbeerkonfitüre mit etwas Traubensaft oder Rotwein in einer Pfanne schmelzen, Melonenkugeln darin schwenken und erhitzen. Heiß in die Schalenhälften füllen und mit Puderzucker bestäuben. Warm als Dessert servieren.

**Stichworte:** Dessert, Obst

**Mengenangabe:** 2 Personen

★ Rezepte köstlicher Spezialitäten Nr: 079 (1998)

### 3.26 Gebackene Banane im Kokosmantel

**Für 4 Personen:**

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 650 ml Apfelsaft                               | 2 EL Marmelade "Tropische Früchte" |
| Schale von $\frac{1}{4}$ unbehandelter Zitrone | 4 Bananen                          |
| 120 g Milchreis                                | 2 EL Kokosflocken                  |
| 125 g Frischkäse mit Buttermilch               | Öl zum Braten                      |
| 1 -2 EL Zucker                                 | Minzeblätter zum Garnieren         |
| 2 Kiwis  |                                    |

500 ml Apfelsaft mit der Zitronenschale aufkochen. Milchreis unterrühren, aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 40 min ausquellen lassen. Zitronenschale entfernen, Frischkäse unter den Reis rühren, mit Zucker abschmecken und abkühlen lassen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Restlichen Apfelsaft und Marmelade aufkochen. Bananen schälen, längs halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und mit Kokosflocken panieren. Öl erhitzen, die Bananen bei milder Hitze von jeder Seite 1 min braten. Reis mit Kiwi, Bananen und Fruchtsauce anrichten, mit Minze garnieren.

**Stichworte:** Banane, Dessert, Kokosraspel, Milchreis, Nachspeise

★ Pro Person ca. 440 kcal/1840 kJ

**Zubereitungszeit:** ca. 50 min (ohne Wartezeit)

### 3.27 Griesauflauf mit Apfel-Birnen-Kompott

**Griesauflauf:**

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| 3/4 l Vollmilch              | 1 TL Bourbon-Vanillezucker     |
| 100 g Weizengries            | 6 Eigelb                       |
| 1 Prise Salz                 | Keimöl und Zucker für die Form |
| 50 g Butter                  | Ingwer                         |
| 1 TL flüssiges Zitronenaroma | Nougat                         |
| 6 Eiweiß                     | Orangenschale                  |

**Kompott:**

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 2 klein. aromatische Äpfel  | 1/4 l Wasser                |
| 2 klein. aromatische Birnen | 1 EL flüssiges Vanillearoma |
| 75 g Zucker                 | 1 TL Mondamin               |

200 ml Weißwein

1 TL Rum

Zubereitung Griesauflauf: Die Milch zum Kochen bringen und unter Rühren mit einem Kochlöffel den Gries einlaufen lassen. Salz, Butter und Zitronenaroma dazugeben und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze in etwa 15 min. ausquellen lassen. Den Griesbrei in eine Metallschüssel füllen und kaltstellen. Den Backofen auf 250 Grad schalten und die Fettpfanne oder einen großen breiten Topf (2 fingerhoch mit Wasser gefüllt) hineinstellen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, dabei nach und nach den Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Das Eigelb verquirlen und unter die abgekühlte Griesmasse rühren. Den Eischnee locker und gleichmäßig unterziehen. Vier Auflaufförmchen von ca. 8cm Durchmesser mit Keimöl auspinseln und mit Zucker austreuen. Die Masse so einfüllen, daß ein Förmchen zu 2/3 gefüllt ist. Die Förmchen in das Wasserbad stellen (Pergamentpapier auf den Topfboden legen - kein Sprudeln). Die Back- ofentemperatur auf 200 Grad reduzieren. Das Wasser darf auf keinen Fall kochen. In 20 min. garen. Den Auflauf mit Orangenschale, geriebenem Ingwer und gehobeltem Nougat garnieren.

Zubereitung Apfel-Birnen-Kompott: Äpfel und Birnen schälen, halbieren, entkernen und längs in Spalten schneiden. Die Hälfte des Zuckers in einem Topf karamelisieren lassen (nicht zu dunkel - bitter) und die Fruchtspalten darin kurz schwenken. Mit Wein ablöschen und mit Wasser aufgießen. Vanillearoma und den restlichen Zucker dazugeben, 15 sec. aufkochen lassen. Dann mit Pergamentpapier bedecken und abkühlen lassen. Die Hälfte der abgekühlten Flüssigkeit abgießen, mit Speise- stärke verrühren und 1/2 bis 1 min. kochen lassen. Mit der restlichen Flüssigkeit aufgießen und durch ein Sieb passieren, über die Früchte gießen, mit Rum verfeinern und kalt stellen.

**Stichworte:** Apfel, Auflauf, Birne, Grieß, Kompott, P4, Schuhbeck

★ Schuhbeck regionale Küche - Sachsen-Anhalt - BR 6.10.1996

### 3.28 GRIESS-RING

1/2 l Milch

50 g Butter oder Margarine

150 g Griess

3 Eigelb

30 g Zucker

1 unbehandelte Zitrone

10 rote Belegkirschen

50 g Zitronat

50 g Orangeat

2 El. brauner Zucker

Milch und Fett erhitzen. Griess zugeben, nach Packungsanweisung darin quellen lassen. Eigelb, Zucker und abgeriebene Zitronenschale schaumig rühren. Belegkirschen, Zitronat und Orangeat hacken, mit dem abgekuehlten Griessbrei unterheben. Savarin- oder Puddingform ( 23 cm ) ausfetten, mit braunem Zucker austreuen. Griessmasse hineinfuellen,

glattstreichen. Bei 175 Grad 40-45 Minuten backen. Dazu: Erdbeer-Rhabarber-Kompott.  
Pro Person ca. 560 kcal (2350 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 9/92

### 3.29 Grüner Obstsalat

|               |                                     |
|---------------|-------------------------------------|
| 4 Kiwis       | Saft einer Orange und einer Zitrone |
| 300 g Trauben | 2 EL Sahne                          |
| 1 Honigmelone | 1 gehäufte TL Zucker oder           |
| 2 Birnen      | Diabetikersüße                      |

Kiwis schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Trauben waschen, abzupfen und halbieren. Melone halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Dieses in Würfel schneiden. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mischen. Orangen- und Zitronensaft mit der Sahne verrühren, süßen und über die Früchte verteilen.

**Stichworte:** Dessert, Nachspeise, Obst, Salat

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 3.30 Himbeer-Flammeri

**Für 4 Personen:**

|   |  |
|---|--|
| 500 g Himbeeren                             | Saft von 3 Limonen oder Zitronen       |
| 200 g Sahne-Joghurt-Creme (z.B. von Brunch) | 6 Blatt weiße Gelatine                 |
| 200 g Vollmilchjoghurt                      | 250 g Schlagsahne                      |
| 1 Vanilleschote                             | Zitronenmelisseblättchen zum Garnieren |
| 75 g Zucker                                 |  |

Himbeeren verlesen und waschen. Brunch mit Joghurt glattrühren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 50 g Zucker und den Saft von 2 Limonen unter die Brunchmasse rühren. Zunächst die steifgeschlagene Sahne, dann 150 g Himbeeren unterziehen. In kalt ausgespülte Puddingförmchen geben und 2-3 Std. durchkühlen lassen, bis die Creme ganz fest ist. Restliche Himbeeren, bis auf einige zum Garnieren, pürieren und mit Zucker und Limonensaft abschmecken. Flammeri auf Teller stürzen, mit Himbeeren und Zitronenmelisse garnieren. Himbeersauce extra dazu reichen.

**Stichworte:** Dessert, Flammeri, Himbeere, Nachspeise, Pudding



★ Pro Person ca. 650 kcal/2750 kJ

**Zubereitungszeit:** ca. 30 min (ohne Wartezeit)

### 3.31 Honigmelonenkaltschale mit Sekt

#### Hauptzutaten

|               |          |
|---------------|----------|
| 2 Honigmelone | 2 Kiwi   |
| 4 El. Sekt    | 2 Feigen |

#### Nebenzutaten

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 0 Zitronenmelisseblätter | 0 Zitronenmelisseblätter |
| 1 Tl. Vanillinzucker     |                          |

- Melonenfleisch pürieren - Püree, Sekt und Vanillinzucker mischen - Kiwi in Scheiben schneiden - Feige achteln - Kaltschale in Teller füllen - Kiwischeiben, Feigenstücke und Blätter auflegen

**Stichworte:** Feige, Frucht, Kalt, Kaltschale, Kiwi, Melone, Nachspeise, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:10

**Vorbereitungszeit** 0:10 100 kcal

### 3.32 Joghurt-Quark-Creme

#### Für 4 Portionen:

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 500 g Naturjoghurt   | 100 -150 g geschlagene Sahne |
| 150 g Sahnequark     | 4 EL Schokoladensauce        |
| 2 -3 TL Zitronensaft | (Fertigprodukt)              |
| Zucker nach Belieben | 1 EL Pistazien               |

Joghurt, Quark, Zitronensaft und Zucker mit einem Schneebesen gut verrühren und 30 min kühl stellen. Sahne darunterziehen und die Creme anrichten. Die Schokosauce in die Mitte geben und mit einem Holzstäbchen Ornamente in die Creme ziehen. Die Pistazien hacken und die Creme damit garnieren.

**Stichworte:** Dessert, Joghurt, Nachspeise, Quark, Süßspeise

★ Quelle: ARD/ZDF-Videotext 21.09.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 3.33 Joghurtcreme

#### Hauptzutaten

2 Dos. Joghurt 2 Tl. Zitronenschale

4 El. Zitronensaft

#### Nebenzutaten

1 Pkg. Gelatine 130 g Zucker

125 l Wasser 0 Pkg. Päckchen Vanillin

2 Ei

- Gelatine mit Wasser verrühren, quellen lassen und erwärmen - Eigelb mit 1 El Wasser schaumig schlagen - 40 g Zucker zugeben - Vanillin zugeben - Zitronensaft und Zitronenschale mit Joghurt mischen - in die Gelatine rühren und kalt stellen - Eiweiß schlagen - restlichen Zucker zugeben - Eiweiß unter die Gelatine geben, sobald sie fest wird - Joghurtcreme in Schalen füllen und kalt stellen

**Stichworte:** Joghurt, Nachspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.34 Joghurtschaum mit Preiselbeeren

3 Blatt weiße Gelatine 350 g Wildpreiselbeeren in Sirup

450 g Vollmilchjoghurt (Glas)

1 Eigelb 2 cl Kirschwasser

3 -4 El. Zitronensaft 1 Bd. Minzeblätter

50 g Puderzucker 12 Stück Borkenschokolade (ca.

1/8 l Schlagsahne 120 g)

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt mit Eigelb, Puderzucker und Zitronensaft mit dem Handrührgerät verrühren. Gelatine ausdrücken und im Topf auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2-3 auflösen und unter die Creme rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die halb feste Joghurtmasse heben. Die Masse in mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen oder Kaffeetassen (ca. 1/8 l Inhalt) füllen und 3-4 Std. kalt gestellt gelieren lassen. Die Preiselbeeren mit dem Kirschwasser verrühren. Die Formen kurz in heißes Wasser tauchen. Den Joghurtschaum auf Teller stürzen und mit den Preiselbeeren anrichten. Mit Schokolade und Minze garniert servieren.

**Stichworte:** Joghurt

**Mengenangabe:** 6 Personen

★ HEW Winke und Rezepte 1/98

**pro Portion** 310 kcal / 1302 kJoul

### 3.35 Johannisbeerauflauf

#### Für 4 Portionen:

|  |   |
|--|---|
| 500 g rote Johannisbeeren                      | 300 g Grieß                             |
| 125 Butter oder Margarine                      | 125 g Mehl                              |
| 250 g Zucker oder Diabetikersüße               | 2 gestrichene TL Backpulver             |
| 1 Pkg. Vanillezucker                           | $\frac{1}{4}$ l Milch                   |
| 6 Eigelb                                       | 6 Eiweiß                                |
| abgeriebene Schale einer $\frac{1}{2}$ Zitrone | Butter/Margarine zum Ausfetten der Form |

Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Butter/Margarine schaumig rühren. Zucker, Vanillezucker, Eigelb und Zitronenschale zufügen und zu einer dicken Creme verrühren. Grieß, Mehl und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Johannisbeeren unter den Teig mischen. Eine feuerfeste Auflaufform einfetten und die Masse einfüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 60-70 min backen. Dazu Vanillesauce servieren.

**Stichworte:** Auflauf, Dessert, Johannisbeere, Nachspeise, Obst, Süßspeise

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 3.36 Kaki-Kiwi-Dessert

Einige reife Kaki- und Kiwifrüchte schneidet man in Scheiben und richtet sie abwechselnd in Glasschälchen an. Dann schüttelt man etwas Ananas-oder Apfelsaft, Zitronensaft, Kirschwasser und wenig Zucker und marinieren damit die Früchte, die noch mit Mandelsplittern, Schlagrahmtupfen sowie Makrönchen oder Waffelrollen garniert werden.

**Stichworte:** Dessert

★ Rezepte exotischer Spezialitäten Nr. 045 01/1998

★★ Kakis sehen wie gelb-orange Tomaten aus. Sie sind glatt, glänzend, bei Reife weich und saftig. Das Fruchtfleisch ist geleeartig und enthält 8 Kerne, wenn es sich nicht um eine kernlose Sorte handelt. Wenn sie reif sind, verderben sie rasch.

### 3.37 Kaki-Marzipan-Eis

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| einige Kaki              | 80 -100 g Marzipan |
| 1 -2 Pkg. Vanillinzucker | Schokoladensoße    |
| Schlagrahm               |                    |

Einige Kakifrüchte werden durchgedrückt. An das sehr kalte Fruchtmasse gibt man 1-2 Beutel Vanillinzucker und die gleiche Menge Schlagrahm sowie 80-100 g Marzipanwürfel oder geschnittene kandierte Früchte. Dann gefriert man das Eis und serviert es mit heißer Schokoladensoße.

**Stichworte:** Eis

★ Rezepte exotischer Spezialitäten Nr. 045 1997

### 3.38 Kapstachelbeeren zu bayerischer Creme

**Für 4 Personen:**

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 Vanilleschote       | 6 Blatt weiße Gelatine |
| $\frac{1}{4}$ l Milch | 200 g Sahne            |
| 4 Eigelb              | 200 g Kapstachelbeeren |
| 75 g Zucker           | 1 TL Kakaopulver       |

Mark aus der Vanilleschote kratzen und mit der Milch zum Kochen bringen. Eigelb mit Zucker im Wasserbad schaumig rühren. Nach und nach die Milch dazugeben, bis eine dicke Creme entsteht. Eingeweichte, ausgedrückte Gelatine zugeben und darin auflösen. Creme kalt stellen. Wenn sie zu gelieren beginnt, die steifgeschlagene Sahne unterheben. 3 Std, kühl stellen, dann die Creme mit einem Eßlöffel portionieren und mit den Kapstachelbeeren anrichten. Zum Schluß mit Kakao überstäuben.

**Stichworte:** Dessert, Kapstachelbeeren, Mousse, Nachspeisen

★ Pro Portion ca. 400kcal/1680 kJ

### 3.39 Kapstachelbeeren zu bayerischer Creme

**Für 4 Personen:**

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 Vanilleschote       | 6 Blatt weiße Gelatine |
| $\frac{1}{4}$ l Milch | 200 g Sahne            |
| 4 Eigelb              | 200 g Kapstachelbeeren |
| 75 g Zucker           | 1 TL Kakaopulver       |

Mark aus der Vanilleschote kratzen und mit der Milch zum Kochen bringen. Ei- gelb mit Zucker im Wasserbad schaumig rühren. Nach und nach die Milch dazu- gießen, bis eine dicke Creme entsteht. Eingeweichte, ausgedrückte Gelatine zugeben und darin auflösen. Creme kalt stellen. Wenn sie zu gelieren beginnt, die steifgeschlagene Sahne unterheben. 3 Std, kühl stellen, dann die Creme mit einem Eßlöffel portionieren und mit den Kapstachelbeeren anrichten. Zum Schluß mit Kakao überstäuben.

**Stichworte:** Dessert, Kapstachelbeere, Mousse, Nachspeise

★ Pro Portion ca. 400kcal/1680 kJ

### 3.40 Karamalisierte Pfirsiche

#### Hauptzutaten

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 8 Pfirsiche           | 6 El. Orangenlikör        |
| 2 Pkg. Vanillepudding | 100 g gehackte Haselnüsse |
| 0 Milch für Pudding   |                           |

#### Nebenzutaten

100 g Zucker

- Pfirsiche überbrühen, abziehen, halbieren - Vanillepudding ohne Zucker zubereiten - Orangenlikör, Haselnüsse an Pudding - Pudding in Form, darauf Pfirsiche und Zucker - bei 250° in 5-10 Minuten karamelisieren

**Stichworte:** Karamel, Nachspeise, Pfirsich, Vanillepudding

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:20

### 3.41 Karamelisierter Voralpenkäse mit Birnen und Äpfel

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 4 Stk Frischkäsegupferl (reiner Schafkäse oder Kuh- und Schafkäse gemischt) | 1 Birne                             |
| Kristallzucker  | 1/8 l Johannisbeersaft              |
| 2 Äpfel   | Schwarze (grün eingelegte) Walnüsse |

Die Käsegupferl mit dem Kristallzucker bestreuen und mittels einer handelsüblichen Lötlampe vorsichtig karamelisieren. Einen Apfel und die Birne zu Kompott verarbeiten. Teile der Birne für die Sauce glattmixen. Einige Apfelstücke tournieren, daß heiß mit dem Messer in eine dekorative Form bringen. Anschließend in Johannisbeersaft dämpfen. Käsegupferl mit der Birnensauce und den gedämpften Apfelstücken anrichten. Mit in dünne Scheiben geschnittenen schwarzen Walnüssen dekorieren.

**Stichworte:** Birne, Käse, Nachspeise

★ Manfred Buchingers "Vier Jahreszeiten"-Menü, News 43/96

### 3.42 Kheer - Indische Nachspeise

2 1/2 Tassen Milch 40 gr. Reis 3 Kardamom - Kapseln. Alles in Topf geben, langsam koecheln lassen staendig umruehren, bis es andickt (20 Min.) 55 gr. Zucker 1 EL Mandeln gehackt. Hinzufuegen, bis Pudding wirklich dick ist. Kardamom-Kapseln entfernen. 2-3 TropfenKewra Essenz hinzufuegen, sowie Pudding abkuehlt, in Schuesselchen fuellen, kalt servieren.

### 3.43 Kirschquarkspeise

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| 300 g Quark                         | 200 g Zucker   |
| 300 g Schattenmorellen (Glas, Dose) | 1 El. Mondamin |
| 250 ml Sahne                        | Kirschwasser   |

Die Schattenmorellen mit dem Zucker aufkochen.

Das Mondamin mit etwas Kirschwasser anruehren und die Kirschen damit abbinden.

Kalt werden lassen und unter den Quark heben. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.

Kalt servieren.

**Stichworte:** Kirsche, Nachspeise, Quark

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Quelle: VHS-Kurs Kochen für Männer (Leitung: Gerd Leiser)

★★ Von: EdgarReis@gmx.de

**3.44 Kirschwassercreme**

|                   |   |
|-------------------|---|
| 1 Vanilleschote   | 5 Blatt weiße Gelatine                    |
| 80 g Zucker       | 1/2 l Schlagsahne                         |
| 4 Eigelb          | 100 g in Alkohol eingelegte Sauerkirschen |
| 50 ml Kirschsaft  | 4 EL Schokoladenraspeln                   |
| 6 EL Kirschwasser |   |
| 4 EL Zitronensaft |   |

Mark aus der Vanilleschote schaben, mit Zucker und Eigelb mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis die Masse weiß wird. Kirschsaft, Kirschwasser und Zitronensaft unterrühren. Gelatine einweichen, ausdrücken und auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2-3 auflösen. Mit einem kleinen Teil der Creme verrühren, das Ganze dann unter die restliche Creme ziehen. Schlagsahne steif schlagen und 2/3 unter die Creme heben, sobald sie zu gelieren beginnt. Für mindestens 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen. Mit einem Spritzbeutel mit glatter Tülle in Gläser füllen. Mit den eingelegten Sauerkirschen, der restlichen Schlagsahne und den Schokoladenraspeln garnieren.

**Stichworte:** Creme

**Mengenangabe:** 6 Portionen

★ HEW Winke und Rezepte 12/97

**pro Portion** 420 kcal / 1680 kJoul

**3.45 Kleine Sherry-Charlotte****Hauptzutaten**

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 16 Löffelbiskuits  | 125 ml Sahne         |
| 8 El. Cream Sherry | 0 Maraschinokirschen |

**Nebenzutaten**

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| 2 Tl. Gelatine | 130 g Zucker         |
| 4 El. Wasser   | 2 Vanillinzucker     |
| 2 Ei           | 2 El. Apfelsinensaft |

- Gelatine mit Wasser anrühren, quellen lassen und erwärmen - Löffelbiskuits auf einen Teller legen - mit 2 El Sherry beträufeln - Ei, Zucker, Vanillinzucker, Apfelsinensaft im Wasserbad schlagen - Sahne steif schlagen - Sahne unter die Masse heben (3/4 der Menge) - 2 El Sherry mit Eimasse und Gelatine mischen - Masse kalt stellen - je 4 Biskuits in ein Portionsglas stellen - Creme einfüllen - mit Sahne und Kirschen verzieren

**Stichworte:** Biskuit, Charlotte, Nachspeise, Sherry

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.46 Krakower Gruetze mit Sahne

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 200 g Weizengruetze | 4 cl Rum |
| 1/2 l susses Sahne  | Fett     |
| 120 g Zucker        |          |

Die Gruetze mit der sussen Sahne vermengen und 30 Minuten quellen lassen. M Zucker und Rum verruehren, in eine ausgefettete Backform geben und backen. Mit Vanillezucker bestreut und mit Konfituere garniert servieren.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

### 3.47 Kriegspudding

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| 3/4 l Milch        | 15 g Gelatine, halb rot, halb |
| 6 EL Rum           | weiß                          |
| 20 g Kartoffelmehl | 1 Prise Salz                  |
| 180 g Zucker       | Vanillesoße                   |

1/2 l Milch wird mit Zucker zum Kochen gebracht. Die Gelatine wird in kaltem Wasser eingeweicht. Das Kartoffelmehl wird mit 1/4 l kalter Milch ausgerührt, in die kochende Milch geschüttet und einmal aufgekocht. Dazu wird die aus dem Wasser genommene und gut ausgedrückte Gelatine gegeben. Wenn alles miteinander verrührt ist, wird die Speise kaltgestellt, wenn sie anfängt dick zu werden, der Rum untergerührt. Die Masse wird in eine Glasschale gefüllt und mit Vanillesoße zu Tisch gegeben.

**Stichworte:** Dessert, Pudding

★ Handgeschriebenes Kochbuch, um 1920, Fam R., Oldenburg



**3.48 Kürbiskernpudding**

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 60 g Butter   | 100 g geschälte grobgeriebene Äpfel |
| 40 g Staubzucker  | Vanillezucker                       |
| 4 Eidotter  | 1 Schuß Rum                         |
| 110 g feingemahlene Kürbiskerne                                     | 15 g Maisstärke                     |
| 100 g in Milch getränktes, gut ausgetrücktes und assiertes Weißbrot | 4 Eiweiß                            |
|   | 20 g Kristallzucker                 |

Butter und Staubzucker schaumig rühren. Eidotter dazugeben, weiter rühren. Kürbiskerne, getränkte Weißbrotmasse, Äpfel Vanillezucker, Zitronenschale und Rum mit der schaumigen Dottermasse vermischen. Das Eiweiß mit dem Kristallzucker aufschlagen. Eiweiß abwechselnd mit der Maisstärke unter die Kürbiskernmasse heben. Gebutterte und gezuckerte Metallsouffléförmchen zu zwei Drittel mit der Masse füllen und im Wasserbad (Wasser darf nur leicht sieden) zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Den fertigen Pudding auf warmem Mostsauce stürzen, mit Staubzucker bestreuen, mit gehackten Kürbiskernen und Minzblättern garnieren.

**Stichworte:** Kürbis, P7, Pudding

★★ Die besten Rezepte der Steiermark - ORF Stmk - Gasthof Veit, Schloßwirt, Schloß Kapfenstein

**3.49 Limettencreme****Für 4 Portionen:**

|              |          |
|--------------|----------|
| 3 Limetten   | 3 Eigelb |
| 150 g Zucker | 3 Eiweiß |

Limetten auspressen, Saft mit Zucker, Eigelben schaumig rühren. Im heißen Wasserbad dicklich schlagen. Unter Rühren abkühlen lassen. Steifen Schnee unter die Creme ziehen. 30 min kalt stellen, nochmals durchschlagen.

**Stichworte:** Dessert, Limette, Nachspeise

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 3.50 Marzipan-Nockerln

#### Für 4 Personen:

##### Nockerln:

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 Pkg. Marzipanrohmasse | 2 cl Mandellikör oder |
| $\frac{1}{4}$ l Milch   | Kirschwasser          |
| 3 Eigelb                | 5 Blatt Gelatine      |
| 75 g Zucker oder        | $\frac{1}{4}$ l Sahne |
| Diabetikersüße          |                       |

##### Brombeermark:

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1 Pkg. TK-Brombeeren (oder selbst-eingefrorene) | 8 cl Brombeerlikör              |
| 6 EL Zucker oder                                | Puderzucker und Zitronenmelisse |
| Diabetikersüße                                  | zum Garnieren                   |

Marzipanrohmasse in der Milch erwärmen, nicht kochen! Eigelb mit 4 EL Zucker und Marzipanmilch über heißem Wasserbad cremig aufschlagen. Gelatine einweichen, ausdrücken und mit Likör zufügen. Creme kaltstellen, öfter umrühren. Nach dem Erkalten die steifgeschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Ca. 3 Std. kalt stellen. Brombeeren mit 6 EL Zucker bestreut auftauen lassen (einige zum Dekorieren zurückbehalten), durch ein Sieb streichen, mit 8 cl Brombeerlikör verfeinern. Teller mit Puderzucker bestäuben, einen Spiegel aus Brombeermark gießen und jeweils 2 Marzipannockerln darauf setzen. Mit ange-schlagener Sahne, Brombeeren und Zitronenmelisse verzieren.

**Stichworte:** Dessert, Marzipan, Mousse, Nachspeise

★ Pro Person c. 480 kcal/2020 kJ

**Zubereitungszeit:** ca. 40 min

### 3.51 Marzipancreme

#### Hauptzutaten

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 100 g Marzipanrohmasse | 250 ml Sahne |
| 125 ml Sherry Cream    |              |

#### Nebenzutaten

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 Pkg. Gelatine | 60 g Zucker     |
| 4 El. Wasser    | 500 ml Wasser   |
| 4 Ei            | 2 Pkg. Vanillin |

- Gelatine mit 2 El Wasser verrühren, quellen lassen und erwärmen - Eigelb schaumig schlagen - Marzipan, Zucker, Vanillinzucker unterrühren - Sherry Cream und restliches

Wasser zufügen und verrühren - lauwarmer Gelatinemischung zugeben - kaltstellen - Eiweiß steif schlagen - Sahne steif schlagen - Eiweiß und Sahne unter die Creme mischen - in Schälchen füllen

**Stichworte:** Marzipan, Nachspeise, Sherry

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.52 *Mirabo-Weintrauben-Strudel*

**Teig:**

250 g Mehl

5 g Salz

25 g Öl

150 ml Wasser

**Füllung:**

1 kg Weintrauben

50 g gemahlene Haselnüsse

400 g Mirabo (Käse)

1/2 TL Zimt

Creme fraiche

etwas Mehl

40 g Zucker

120 g Butter

2 EL Semmelbrösel

1 TL Puderzucker

Aus 250 g Mehl, 25 g Öl, 5 g Salz und 150 ml lauwarmem Wasser einen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, rundherum mit Öl bestreichen und in einer angewärmten Schüssel eine Stunde ruhen lassen. Für die Füllung 1 kg Weintrauben halbieren und entkernen. 400 g Mirabo, verfeinert mit Creme fraiche, entrinden und in kleine Würfel schneiden. Trauben und Käse mit 40 g Zucker, 2 EL Semmelbrösel, 50 g gemahlene Haselnüssen und 1/2 TL Zimt mischen. Ein Küchentuch mit Mehl bestäuben, den Strudelteig darauf so dünn wie möglich ausrollen. Danach den Teig mit den Händen aufnehmen und dann mit dem Handrücken hauchdünn ausziehen. Die dicken Ränder abschneiden. Die Teigplatte mit 60 g zerlassener Butter bestreichen und die Füllung darauf verteilen. Das obere Drittel dabei freilassen. Mit Hilfe des Tuches aufrollen und die Seiten einschlagen. Den Strudel vom Tuch auf ein gefettetes Blech gleiten lassen, mit der Naht nach unten. Mit 60 g flüssiger Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220 grad C etwa 30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

**Stichworte:** Dessert, Käse, Strudel, Süßspeise

★ "Milchstraße" Jan/Feb 1998

### 3.53 *Mohr im Hemd*

60 g Butter

1/2 EL Semmelbrösel

60 g Zucker

4 Eier

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 60 g Schokolade      | Vanillezucker     |
| 60 g geriebene Nüsse |                   |
| <b>Sauce:</b>        |                   |
| 100 g Kochschokolade | 1/8 l Schlagobers |
| 100 g Kristallzucker | 1/8 l Wasser      |

Schokolade im Wasserbad schmelzen, weiche Butter mit 30 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, geschmolzene Schokolade einrühren, Dotter nach und nach zugeben. Eiklar mit reichlichem Zucker, Nüssen und Semmelbröseln steif schlagen. Kaffeetassen oder Soufflieförmchen mit Butter ausstreichen und Kristallzucker einstreuen. Masse einfüllen. Tassen ins Wasserbad stellen und die Wanne in das vorgeheizte Rohe schieben. Bei 200°C ca. 35 Minuten backen. Für die Sauce kurz vor dem Servieren alle Zutaten so lange erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist.

**Stichworte:** Nachspeise, P6, Schokolade

★★ Meinel, Card a la Carte

### 3.54 Mousse a l'Avocado

100 gr. Mandeln in kochendem Wasser blanchieren und dann im Handtuch die Schale abziehen. 20 Minuten im Ofen, Grill oder in einer trocknen Pfanne rösten. Kleinhacken. 3 Avocado aufschneiden, Kern entfernen und mit Eßlöffel Fleisch in Mixer geben. 1/2 Tasse Zucker 1/3 Tasse Zitronensaft 1 TL Zitronenschale Zucker, Zitronensaft und geriebene Zitronenschale zu dem Avocadofleisch geben hinzufügen. Nicht zu lange den Mixer laufen lassen. 3 Eiweiß 1 Prise Salz in separater Schüssel schlagen 2 EL Zucker hinzufügen. Dem Avocadogemisch jetzt Löffel für Löffel den festen Eischnee untermischen 250 gr. Sahne süße Sahne schlagen. Oder: 1 Becher Sahne, saure zuletzt die süße oder saure Sahne untermischen und den größten Teil der gerösteten Mandeln.

### 3.55 Mousse au Chocolat

**Für 4 Portionen:**

|                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| 100 g Zartbitterschokolade | 1 TL Kakaopulver               |
| 125 g Sahne                | 2 Eiweißw                      |
| 2 Eigelbe                  | 1 EL Raspelschokolade          |
| 4 EL Zucker                | einige Himbeeren oder Obst der |
| 2 EL heißes Wasser         | Saison                         |
| 2 EL Cognac                |                                |

Schokolade hacken und mit 50 g Sahne im Wasserbad schmelzen. Eigelbe und Zucker sowie das Wasser mit einem Rührgerät schaumig schlagen. Geschmolzene Schokolade unterziehen, Cognac zugeben. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen und unter die Creme ziehen. 2 Std. kalt stellen. Die Mousse vor dem Servieren in Nocken stechen, auf 4 Tellern mit den Himbeeren und der Raspelschokolade anrichten.

**Stichworte:** Dessert, Mousse

★ Pro Portion ca. 360 kcal/1510 Joule

### 3.56 Mousse au Chocolat

250 gr. Schokolade 100 gr. Butter Im Wasserbad schmelzen 4 Eigelb 1/2 Tasse Zucker (125 gr.) schaumig rühren 4 Eiweiß 1 Pr. Salz steif schlagen Schokolademaße mit geschlagenem Eigelb vermengen 1 Schuß Rum oder Cognac hinzugeben Eiweiß vorsichtig untermischen In ganz kleine Gefäße wie Mokkatassen füllen, da dieses Mousse sehr schwer im Magen liegt und nur in kleinen Mengen genossen werden kann.

### 3.57 Obstsalat mit frischer Ingwersahne

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1 TL geriebene Ingwerwurzel | 1/2 Orange            |
| 1 süßer Apfel               | 1 Handvoll Sultaninen |
| 1 Birne                     | 200 g Sahne           |
| 1 Banane                    | 1 Msp. Cardamom       |
| 100 g Weintrauben           | 1 Prise Anispulver    |

Ingwer schälen und fein reiben. Apfel, Birne und Banane klein würfeln. Weintrauben halbieren und entkernen. Orange auspressen. Sultaninen waschen und zusammen mit dem Orangensaft unter das restliche Obst rühren. Sahne steif schlagen, mit Ingwer, Cardamom und Anis fein abschmecken. Den Obstsalat in Dessertschälchen füllen und mit Sahnehäubchen verzieren. Variation: Sahne mit Rohrzucker süßen.

**Stichworte:** Dessert, Nachspeise, Obst, Salat

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**3.58 Orangenflan mit Obst**

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 15 g Butter     | 4 Eigelb                 |
| 300 g Zucker    | 2 Kiwis                  |
| 3/4 l Milch     | je 150 g grüne und blaue |
| 1 Vanilleschote | Weintrauben              |
| 4 Eier          | 5 Orangen (unbeh.)       |

Eine Terrinenform (1 1/4 l Inhalt) mit Butter ausfetten. 225 g Zucker in einem Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 zu goldbraunem Karamel schmelzen. 6 EL heißes Wasser dazugeben und so lange erhitzen, bis sich der Karamel gelöst hat. Sofort in die Form gießen und fest werden lassen. Milch mit der ausgekratzten Vanilleschote und dem Vanillemark auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen. Eier, Eigelb und 75 g Zucker verquirlen. Die warme Milch hineinrühren, dann alles durch ein Sieb gießen. Orangen waschen, von 2 Früchten die Schale fein abreiben und unter die Milch rühren. Eiermilch in die Form gießen. Eine Fettpfanne in den heißen Ofen setzen, mit heißem Wasser füllen. abgedeckte Form hineinstellen und den Flan garen. Schaltung: 150-160 grd, 2. Schiebeleiste v.u.; 150-160 grd, Umluftbackofen 60-65 Min. Orangen filieren, Kiwis schälen, in Spalten schneiden. Trauben waschen und von den Stielen pflücken. Flan auf eine Platte stürzen und mit dem Obst garnieren.

**Stichworte:** Dessert

**Mengenangabe:** 10 Personen

★ HEW Winke und Rezepte 9/97

**pro Portion** 320 kcal / 1344 kJoul

**3.59 Palatschinken -2**

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| 2 Eigelb          | 80 g Fett      |
| 30 g Zucker       | Marmelade      |
| 1 Sp./Schuss Salz | Vanillinzucker |
| 1/2 l Milch       | Zitrone        |
| 200 g Mehl        |                |

Die Eigelbe, Zucker und Salz in etwas Milch schaumig rühren, dann abwechselnd Mehl und Milch zugeben und zu einem flüssigen Teig verarbeiten. Den Teig etwas stehen lassen. Eine erhitzte Pfanne mit zerlassenen Fett bestreichen und mit einer dünnen Teigschicht begießen. Auf beiden Seiten goldgelb backen. Die fertigen Palatschinken mit Marmelade bestreichen und aufrollen oder mit Zucker bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und nur

zusammenlegen. Palaschinken koennen auch mit Quarkfuelle bestrichen, eingerollt und in eine feuerfeste Form geschichtet werden. Dann in der Roehre etwas anbacken lassen, mit 1/4 l Milch, in der 2 Eier verquirlt wurden, uebergiessen und ueberbacken. - Nach belieben mit einer saemigen Schokoladensosse auftragen. Die aufgerollten Palatschinken koennen auch zur Haelfte geschnitten, in verruehrten Eiern und Semmelbroeseln gewendet und in Fett goldbraun gebacken werden.

\* aus: Tschechische Kueche; Verlag fuer die Frau, Leipzig 1977

**Stichworte:** Nachspeise, P4, suess, Teig, Tschechisch

### 3.60 Papaya roh als Frucht

Papayas

Papayas kann man reif (Fingerdruck; gelblich) als Frucht verwenden. Unreif ißt man sie als Gemüse Das Fruchtfleisch braucht Zitronensaft, um sein Aroma zu entfalten. Die Kerne sind nicht eßbar. Die geschälte Frucht wird in Streifen, Spalten oder Würfel geschnitten und entweder mit Zucker und Zitrone oder mit Orangen- oder Eierlikör oder mit Himbeeraft und Weinbrand übergossen. Kenner essen sie wie etwa Grapefruits zum Frühstück. Sehr gut sind sie auch als Vorspeise mit rohem Schinken oder Bündner Fleisch serviert. Ebenso sind Spieße von Bratwürstchen und Papayawürfeln attraktiv.

**Stichworte:** Obst, Vorspeise

\* Rezepte für Papayas Karstadt AG 1997

### 3.61 Papaya-Fruchtsalat

1 reife Papaya  
Zucker  
Zitrone  
Cointreau

Himbeeren TK  
2 Scheib. Ananas  
1 Pkg. Vanillinzucker  
Schlagrahm

Eine reife Papaya wird in Streifen oder Würfel geschnitten und mit Zucker, Zitrone und etwas Cointreau mariniert. Man gibt aufgetaute Himbeeren und 1-2 Scheiben zerkleinerte Ananas oder eine aromatische Birne darunter. Der Salat wird noch mit Vanillinzucker überstreut. Man reicht Schlagrahm oder Schlagcreme dazu.

**Stichworte:** Dessert, Obst

\*

\*\*

### 3.62 Pfannkuchen mit exotischen Früchten

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 2 Eier              | 200 g Mango       |
| 300 g Buttermilch   | 2 Kiwi            |
| 1/2 TL Salz         | 1 Karambole       |
| 100 g Mehl          | 200 g Honigmelone |
| 30 g Sonnenblumenöl | etwas Zucker      |

Für den Teig ein Ei trennen. Das Eigelb mit dem zweiten Ei, der Buttermilch und dem Salz gut verquirlen. Mehl unterrühren, dann das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Mit etwas Öl ausstreichen und aus dem Teig nacheinander 8 Pfannkuchen backen. Zwischendurch für jeden Pfannkuchen die Pfanne immer wieder einölen. Mango, Kiwi, Karambole und Honigmelone putzen und nach Bedarf schälen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Obst in einer Schüssel mit etwas Zucker (oder Süßstoff) mischen. Pfannkuchen mit der Mischung füllen und servieren.

**Stichworte:** Dessert, Nachspeise, Obst, Pfannkuchen, Süßspeise, Vegetarisch

★ Quelle: rtv-Fernsehmagazin Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 3.63 Pfirsichauflauf

#### Für 4 Portionen:

|                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 4 (400 g) reife Pfirsiche          | Lindenblütenhonig)                   |
| 2 gehäufte EL (60 g) Crème fraîche | 1 1/2 EL geschälte gehobelte Mandeln |
| 1 1/2 TL Honig (sehr gut:          | etwas Butter                         |

Eine kleine Auflauf- oder Tarteform (Durchmesser 24 cm) mit der Butter ausfetten. Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, halbieren, entkernen. Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen. Crème fraîche mit dem Honig verrühren und über die die Pfirsiche streichen. Anschließend mit den Mandelblättchen bestreuen. Bei 175° 20-30 min in der Bratröhre überbacken, evtl. die letzten 5 min zusätzlich den Grill anschalten. Als sommerlich leichtes Gericht oder etwas üppigeres Dessert. Variante: Man kann auch weißfleischige Pfirsiche, weiche Nektarinen oder - im Herbst - süße Birnen nehmen. Tip: Wenn das Rezept etwas gehaltvoller sein darf: Unter die Crème fraiche / Honig-Mischung etwas Marzipanrohmasse bröseln und zu jeder Portion etwas Vanilleeis reichen.

**Stichworte:** Auflauf, Dessert, Nachspeise, Obst, Pfirsich, Süßspeise

★ Pro Portion: 2 g Eiweiß, 7 g Fett, 13 g KH, 2 g Ballastst., 120 kcal / 500 kJ Quelle: Stiftung Warentest Juli 1993 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com



### 3.64 Pförtchen

#### Zutaten

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 1 Pfund Mehl               | Schale )                                       |
| 3/8 l Milch                | 1 Messerspit Kardamom                          |
| 25 g Trockenhefe           | 1 TL Zimt                                      |
| 1 EL Zucker                | 1/4 Pfund Rosinen,<br>eingeweicht in 1/8 Liter |
| 60 g Butter oder Margarine | Rum  |
| 5 Stück Eier               | (oder statt Rum-Rosinen                        |
| 1 Prise Salz               | Apfelstückchen verwenden)                      |
| 1 Stück Zitrone ( Saft und |  |

Alle Zutaten mischen und 1 Stunde gehen lassen. In jede Mulde der Pförtchen- Pfanne Mazola-Öl geben, Teig einfüllen und unter häufigem Wenden fertigbacken. Pförtchen mit Zucker bestreuen.

**Stichworte:** Backen, Fettgebacken, Pfannkuchen

★ Ein Rezept von Frau Pein.

### 3.65 Pudding mit Kirschen und Pumpernickel

#### Hauptzutaten

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| 300 g Sauerkirschen | 1 Pkg. Vanille Puddingpulver |
| 150 g Pumpernickel  | 4 El. Kirschwasser           |

#### Nebenzutaten

|              |              |
|--------------|--------------|
| 2 El. Zucker | 2 Ei         |
| 6 El. Milch  | 500 ml Milch |

- entsteinte Schattenmorellen aus dem Glas abtropfen lassen - Kirschen mit 2 EL Saft, Pumpernickel und Kirschwasser mischen - in Portionsschalen füllen (1/3 hoch) - Milch, Puddingpulver, Zucker, Ei zu Pudding verarbeiten - Pudding in die Portionsschälchen füllen - mit Kirschen und geriebenem Pumpernickel garnieren

**Stichworte:** Brot, Nachspeise, Pumpernickel, Sauerkirsche, Vanillepudding

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.66 Puffertsplätzchen

#### Zutaten:

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 2 Eier            | 3 El. Zucker |
| 500 g Mehl        | 100 g Butter |
| 1 Pkg. Backpulver | Rosinen      |
| 3/8 l Milch       | Äpfel        |
| 1/8 l Wasser      | Fett         |
| 1 Tl. Salz        |              |

Das Eigelb wird mit Salz und Zucker verrührt. Im Wechsel Mehl und Flüssigkeit zugeben! Das zu Schnee geschlagene Eiweiß unterheben. Zuletzt mischt man die gewaschenen und abgetropften Rosinen und die in kleine Würfel geschnittenen Äpfel unter den Teig. Im heißen Fett werden kleine Plätzchen in der Pfanne gebacken.

**Stichworte:** Plätzchen

★ Quelle: Landfrauen Hückeswagen

### 3.67 Quarkknödel mit Pflaumenkompott

|                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1 Glas Pflaumen (ca. 680 g)  | 1 -2 El. Rotwein (evtl.)           |
| 1 -2 El. Mondamin            | 250 g Magerquark                   |
| 1 -2 El. Zucker              | 1 Ei                               |
| 1 -2 Tl. Zimt                | 50 g Zucker                        |
| 1 Msp. gem. Nelken           | 1 TL Bourbon Vanille-Zucker        |
| 1 EL Zitronensaft            | 1 Prise abgeriebene Zitronenschale |
| <b>weiter</b>                |                                    |
| 80 g Rosinen                 | (8 Stück)                          |
| 1/2 TL Zimt                  | 2 EL gehackte Pistazien            |
| 1 Pkg. PFANNI Gekochte Klöße |                                    |

Pflaumen abtropfen lassen, Saft auffangen und evtl. mit Wasser zu 3/8 l auffüllen. 1/3 der Pflaumen mit dem Saft pürieren, in einen Topf gießen, aufkochen und in mit kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Restliche Pflaumen dazugeben. Das Kompott mit Zucker, Zimt, Nelken, Zitronensaft und evtl. Rotwein abschmecken und erkalten lassen. Quark, Ei, Zucker, Vanille-Zucker und Zitronenschale schaumig rühren. Rosinen, Zimt und 1/2 l kaltes Wasser dazugeben. Das Kloßpulver mit dem Schneebesen einrühren und 5 Min. quellen lassen. Etwa 40 kleine Knödel formen, in leicht gesalzenes, kochendes Wasser legen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Knödel und Pflaumenkompott auf Tellern anrichten und mit Pistazien bestreuen.

**Stichworte:** Pflaume

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Pfanni Rezeptideen 8/7

### 3.68 Quarkmousse mit Bananen

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1 Zitrone        | 4 Blatt Gelatine     |
| 4 Bananen        | 2 EL Rum             |
| 150 g Zucker     | 50 g Mandelblättchen |
| 250 g Sahnequark | 150 g Sahnejoghurt   |

Die Zitrone filieren, den Rest ausdrücken, Saft auffangen. 3 Bananen mit Zitronensaft und 90 g Zucker mit dem Schneidstab pürieren, mit Quark, Rum und Joghurt vermengen. Gelatine einweichen, ausdrücken und im Topf auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3-4 auflösen und unter die Masse ziehen. 1 Std. kühl stellen. 60 g Zucker mit Mandeln im Topf auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstell 9-10 karamelisieren, auf Backpapier kalt werden lassen und fein hacken. 1 Banane schräg in Scheiben schneiden. Mousse mit Krokant, Zitronenfilets und Bananenscheiben garnieren

**Stichworte:** Mousse

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ HEW Winke und Rezepte 1/98

**pro Portion** 470 kcal / 1974 kJoul

### 3.69 Rhabarber-Auflauf mit Streuseln

|                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| 750 g Rhabarber | 1/4 Tl. Zimt                       |
| 300 g Zucker    | Schale einer unbehandelten Zitrone |
| 200 g Mehl      | 1 Prise Salz                       |
| 100 g Butter    |                                    |

Rhabarber waschen, äußere Haut abziehen und in dicke Stücke schneiden. Mit 180 g Zucker und der Zitronenschale vermischen und in eine gefettete, feuerfeste Form geben. Für die Streusel das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben, mit dem Salz, Zimt und dem restlichen Zucker mischen. Butter in kleine Flöckchen darübergeben und zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf dem Rhabarber-Auflauf verteilen. Backofen auf 200 °C vorheizen, Auflauf 40 - 50 Minuten backen. Dazu passt Schlagsahne.

**Stichworte:** Rhabarber, Süßspeise, Zucker

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

### 3.70 Rote Grütze

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| 250 ml Rotwein | 300 g Beeren         |
| ca. 30 g Sago  | 500 g Johannisbeeren |
| 150 g Zucker   |                      |

Den Rotwein zusammen mit dem Sago "klarsicht" kochen. Anschließend passieren und den Zucker dazugeben. Die Beeren in Reihenfolge der Festigkeit hinzugeben und kurz ziehen lassen. Die Grütze erkalten lassen und in einem tiefen Teller servieren.

**Stichworte:** Dessert, Nachspeise, Obst

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 3.71 Rotweincreme mit Trauben

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 3 Blatt rote Gelatine    | 6 Stück Löffelbiskuits |
| 70 g Zucker              | 2 Stück Eigelb         |
| 300 ml Rotwein           | 1 Stück Ei             |
| 200 g Trauben (gemischt) | 250 ml Schlagsahne     |

Gelatine kalt einweichen, 50 g Zucker mit dem Rotwein in einem Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 auf 100 ml einkochen. Die ausgedrückte Gelatine im noch warmen Rotweinsud auflösen, auskühlen und halbfest werden lassen. Inzwischen die Trauben waschen, halbieren und entkernen. Die Löffelbiskuits in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Eigelb, Ei und 20 g Zucker mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis die Masse fast weiß und dicklich ist. Die Sahne steif schlagen. Zuerst den Rotweinsud unter die Eimasse rühren, dann die Sahne vorsichtig unterheben. Je 3/4 der Trauben und Biskuitstücke vorsichtig unter die Masse heben. Die Creme in Portionsgläser füllen und 1 Std. abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Dann mit den restlichen Trauben und Biskuitstücken garnieren. Eventuell mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

**Stichworte:** Bisquit, Nachspeise, Wein

★ HEW Winke und Rezepte 9/97

**3.72 Schokolade-Haselnuss-Gugelhupf**

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 200 g Butter              | Haselnüsse |
| 220 g Staubzucker         | 130 g Mehl |
| 8 Eier                    | 15 g Kakao |
| 180 g geriebene geröstete | 20 g Öl    |

Butter und Staubzucker schaumig rühren, Eigelb nach und nach dazugeben. Eiweiß mit Kristallzucker zu Schnee schlagen, mit der Buttermasse mischen, gesiebttes Mehl und Nüsse einarbeiten. Ein Drittel der Masse einarbeiten. Ein Drittel der Masse mit Kakaool-Masse verrühren, befettete Gugelhupfform mit geriebenen Haselnüssen austreuen und beide Massen einfüllen.

**Stichworte:** Kuchen, Nachspeise, Schokolade

★★ Meinel Card a la Carte 4/94

**3.73 Tiramisu**

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1 Pack Löffelbisquits | 500 g Mascarpone |
| 1/8 l starker Kaffee  | Amaretto         |
| 2 Stück Eier          | Kakaopulver      |
| 100 g Puderzucker     |                  |

Den Kaffee kochen und die Löffelbisquits damit tränken. Sie sollten nicht mehr hart, aber auch nicht durchgeweicht sein. Die Eier aufschlagen und das Eiweiß von den Eigelb trennen. Anschließend das Eiweiß mit etwas Zucker steif schlagen. Nun das Eigelb mit dem Puderzucker, dem Mascarpone und einem Schuß Amaretto verrühren. Zum Schluß das Eiweiß unterheben. In eine Auflaufform abwechselnd eine Lage Löffelbisquits und eine Lage Mascarponecreme schichten. Die Form für einige Zeit in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren alles mit Kakaopulver bestäuben.

**Stichworte:** Dessert, Italien, Süßspeise

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ von Alexander

### 3.74 Topfen Apfel Kuchen Saftig

#### Teig:

|              |              |
|--------------|--------------|
| 250 g Mehl   | 1 Eidotter   |
| 100 g Zucker | 125 g Butter |

#### Fülle:

|                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| 250 g Topfen                   | 4 Eier                    |
| 100 g Zucker                   | 1 unbehandelte Zitrone    |
| 1 Packerl Vanillepuddingpulver | 1/4 l Schlagobers (Sahne) |

#### Belag:

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 500 g Äpfel | 1/2 TL Zimtpulver      |
| 2 EL Zucker | 1 Packerl Tortenglasur |

Mehl, Zucker, Dotter, Butterflocken rasch verkneten, Teigkugel formen, in Alufolie wickeln und 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank legen. Teig ausrollen, Boden und Rand einer Springform (24cm) auslegen und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Für die Fülle Topfen, Zucker, Puddingpulver, Zitronenschale, Eier verrühren. Schlagobers schlagen und unterheben. Topfenmasse in die Form füllen, Apfelspalten darauflegen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 190 Grad ca. 70 Minuten backen. Abkühlen lassen, aus der Form nehmen, auf einem Küchengitter erkalten lassen. Die Tortenglasur nach Vorschrift zubereiten und über die Äpfel gießen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

**Stichworte:** Apfelkuchen, Kuchen, Mehlspeise

1 (Tortenglasur kann auch weggelassen werden)

2 Bei 12 Stück enthält eine Portion ca. 350 Kalorien oder ca. 1470 Joule

### 3.75 Topfenflammeri

#### Für 4 Portionen:

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| $\frac{1}{4}$ l Milch | 1 TL Butter        |
| 1 EL Zucker           | 2 EL Wasser        |
| 1 Pkg. Vanillezucker  | 1 Eigelb           |
| 1 EL Speisestärke     | 200 g Quark (40 %) |

Milch, Butter, Salz, Zucker und Vanillezucker aufkochen. Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, mit dem Eigelb verrühren und unter Rühren in die kochende Milch geben, aufkochen, etwas abkühlen lassen. Quark unter den Flammeri heben. Den Topfenflammeri in eine Glasschale füllen, kalt stellen. Dazu: gedünstetes Obst, Mus oder gezuckerte Himbeeren, Erdbeeren oder Blaubeeren.

**Stichworte:** Dessert, Flammeri, Nachspeise, Pudding

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 3.76 Topfenparfait

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 200 g Zucker    | 100 g Crème fraîche |
| 1/8 l Milch     | 250 g Sahne         |
| 325 g Quark     | 6 Eigelb            |
| 1 Vanillestange |                     |

Quark mit Milch glattrühren und das ausgekrazte Vanillemark zugeben. Das Eigelb mit dem Zucker warm aufschlagen, die Quarkmilch dazugeben. Sahne zusammen mit Crème fraîche separat aufschlagen und unter die Topfenmasse heben. Abfüllen und 5-6 Std. kalt stellen.

**Stichworte:** Dessert, Flammeri, Nachspeise, Pudding

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 3.77 Trauben-Weingelee

|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 500 g grüne Trauben | 10 Blatt weiße Gelatine |
| 3/4 l Weißwein      | 50 g Mandelstifte       |
| 3 Gewürznelken      | 1/8 l Schlagsahne       |
| 100 g Zucker        |                         |

Weißwein mit Nelken und Zucker erhitzen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Gewürznelken aus dem Wein nehmen und die ausgedrückte Gelatine im heißen Wein auflösen. Die von den Stielen gezupften Weintrauben zusammen mit den Mandelstiften in den Wein geben. Das Gelee zum Erstarren in Dessertschalen füllen. Mit steif geschlagener Sahne verzieren und kühl servieren.

**Stichworte:** Süßspeise

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Atlanta Früchte Bremen 3/97

### 3.78 Versponne Erdbeeren auf Zitronen-Sauce

500 g Kristallzucker

24 schöne Erdbeeren

**Zitronensauce:**

1/4 l Milch

2 EL Zucker

1 EL Maizena (Stärke)

geriebene Zitronenschale

1 Dotter

Kristallzucker karamelisieren, bis er flüssig wird. Die Erdbeeren eintauchen und auf mit Öl betrüchtem Teller ablegen. Für die Sauce Milch mit Zucker aufkochen. 2 EL Milch mit Eidotter und Maizena verrühren, in die kochende Milch einrühren, Zitronenschale dazu und auskühlen lassen. In der Mitte eines Tellers etwas Zitronensauce geben, 6 Erdbeeren sternförmig auflegen. Mit Gabel das Zuckerkaramel von einer Erdbeere zur anderen sternförmig spinnen. Mit Zitronenscheiben und Melisse garnieren.

**Stichworte:** Erdbeere, P4, Zitrone

★ Die besten Rezepte der Steiermark - ORF Stmk - Eva Ederer-Grögger "Groggerhof", Obdach

### 3.79 Weincreme

**Hauptzutaten**

2 Tl. Zitrone

**Nebenzutaten**

2 Tl. Gelatine

40 g Zucker (oder Ersatz)

2 El. Wasser

250 ml Weißwein

2 Tl. Speisestärke

2 Ei

- Gelatine mit Wasser verrühren, quellen lassen und erwärmen - Speisestärke, Zucker, Wein, Ei in einem Topf erhitzen - mit Schneebesen schlagen bis Masse gebunden ist - Gelatine unterrühren - mit Zitronensaft abschmecken

**Stichworte:** Nachspeise, Weißwein

**Mengenangabe:** 4 Portionen 147 kcal

### 3.80 Weintraubenbecher

250 g Weintrauben (am besten kernlos)

2 EL Zucker

8 EL Haferflocken (kernige)



|                   |               |
|-------------------|---------------|
| 250 g Sahnequark  | 1/2 EL Butter |
| 1 EL Zitronensaft | 1 EL Zucker   |

Die Haferflocken werden unter ständigem Umrühren in der Butter goldgelb geröstet, mit einem Eßlöffel Zucker bestreut und noch eine Minute weitergeröstet. Die gewaschenen Weintrauben werden halbiert und entkernt. Der Sahnequark wird mit dem Zitronensaft und 2 Eßlöffel Zucker zu einer Quarkcreme verrührt. Jetzt füllt man die Weintrauben, dann die Quarkcreme und zum Schluß die Röstflocken in hohe Cocktailgläser. Der Weintraubenbecher schmeckt nicht nur als Nachtisch, sondern auch als leichtes Frühstück oder frische Zwischenmahlzeit!

**Stichworte:** Dessert, Frühstück, Süßspeise

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 3.81 Weiße Schoko-Kokos-Torte (kubanisches Dessert oder zum Kaffee)

|   |   |
|---|---|
| 1 Portion Mürbeteig   | 7 gehäufte El ungesüßte Kokosraspeln                      |
| 2 Tl. Speisestärke  | 175 ml Schlagsahne, steif geschlagen                      |
| 2 El. Zucker  | 3 gehäufte El gesüßte, geröstete Kokosraspeln             |
| 4 Eigelb  | (ich habe einfach etwas Zucker mit in die Pfanne gegeben) |
| 2 El. dunkler Rum   | weiße Schokoladenflocken zum Garnieren                    |
| 6 El. Wasser  |   |
| 50 g weiche Butter  |   |
| 225 g weiße Schokolade, gehackt (ca. / am besten Kuvertüre) |   |

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig in einer runden Tarteform (Durchm. 22,5 cm) auslegen, überstehenden Rand nach innen umbiegen. Die Ränder gut festdrücken, der Teigrand muß mit dem Rand der Form abschließen. Boden und Seiten mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Alufolie belegen und mit trockenen Bohnen oder Reiskörnern füllen. Auf ein Backblech stellen und 15 Min. auf der untersten Schiene blindbacken. Folie und Bohnen entfernen. Rund 12 Min. weiterbacken, bis der Boden gebräunt und gar ist. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Drahtrost auskühlen lassen.

Im Wasserbad Speisestärke und Zucker verrühren. Die Eigelb unterziehen und glattrühren. Rum und 4 El Wasser angießen. Unter ständigem Rühren etwa 15-20 Min. ziehen lassen, bis eine dickliche, glatte Masse entstanden ist, aber nicht kochen! Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Masse mit Butter glattrühren. Abkühlen lassen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Im Wasserbad die Schokolade zusammen mit den restlichen 2 El Wasser schmelzen, dabei

gelegentlich umrühren. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Die Schokolade unter die Rummasse ziehen. Abkühlen lassen und abgedeckt etwa 45 Min. in den Kühlschrank stellen.

Kokosraspeln und Schlagsahne unterheben und die Masse in den Tortenboden füllen. Mit den Schokoladenflocken und gerösteten Kokosraspeln bestreuen. Vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**Stichworte:** Dessert, Kuba, Kuchen

**Mengenangabe:** 8 Portionen

★ Quelle: Monika Eckert, Rittershausstr. 4, 61231 Bad Nauheim

### 3.82 Zabaglione mit Früchten

**Für 4 Portionen:**

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 4 Eigelb                       | 1 EL Zitronensaft               |
| 50 g Puderzucker               | 1 TL abgeriebene Zitronenschale |
| 100 ml Marsala (ital. Süßwein) | gehackte Pistazien              |
|                                | Minzeblätter                    |

Eigelb und Puderzucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Marsala, Zitronensaft und -schale dazugeben. Alles über dem heißen Wasserbad bis kurz vorm Kochen zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Zabaglione mit gehackten Pistazien und mit Minzeblättern garnieren. Dazu passen frische Früchte der Saison. Statt Marsala kann man auch Sherry, Portwein oder kräftigen Wein verwenden.

**Stichworte:** Dessert, Süßspeise, Zabaione

★ pro Portion ca. 164 kcal

**Q.:** Südwest-Text

### 3.83 Zitronen Sahne Quark Speise

**Hauptzutaten**

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 500 g Quark        | 40 g Mandelblättchen |
| 1 Dos. Schlagsahne |                      |

**Nebenzutaten**

|                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| 4 El. Zucker          | 4 El. Zitronensaft                 |
| 1 Pkg. Vanillinzucker | 0 abgeriebene Schale einer Zitrone |

- Quark mit Zucker, Vanillinzucker, Zitronensaft und Zitronenschale glatt rühren - Sahne steif schlagen und unterziehen - Mandel rösten - Quark in Schalen füllen und Mandelblätter darüber streuen

**Stichworte:** Nachspeise, Quark, Zitrone

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:15

**Vorbereitungszeit** 0:15 550 kcal

### **3.84 Zitronencreme Liselotte**

6-8 Eier teilen. Eiweiß schlagen 1/2 Tasse Zitronensaft hinzufügen 250 gr. Zucker mit dem Eigelb schaumig schlagen 1 Pckg. Gelantine 1 Prise Salz mit etwas Zucker, Salz und heißem Wasser auflösen Eigelb in steifen Schnee einrühren. Gelantine vorsichtig untermischen. Ev. in Schälchen oder in große Schüssel füllen. Kühlstellen und kalt servieren.



## 4 Eierspeisen

### 4.1 Crêpe

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 3 Eier                  | 1 Prise Salz       |
| 250 ml Milch oder Sahne | evtl. etwas Zucker |
| 120 g Mehl              |                    |

Die Zutaten werden verrührt und der Teig zum Ruhen beiseite gestellt.

Zum Braten nur soviel Butter verwenden wie unbedingt nötig, evtl. mit einem Backpinsel in der Pfanne verteilen. Die erhitzte Pfanne vom Feuer nehmen, mit einer Hand an die Teigschüssel halten, mit der Schöpfkelle den flüssigen Teig hineingeben und sofort die Pfanne so drehen, daß er sich gleichmäßig verteilt. Dann wieder auf die Kochplatte stellen und von beiden Seiten backen. Werden die Crêpes zu groß, lassen sie sich nicht mehr so gut rollen oder falten, also rechtzeitig aus der Pfanne holen und zwischen zwei Tellern im Backofen warmhalten.

### 4.2 Eier in Chilisauce (indonesisch)

3 Eier hart kochen 3 EL Erdnußöl erhitzen 1 Zwiebel mittelgroß, feinhacken 1 Zehe Knoblauch hacken, im Öl braten 1/2 TL Trassi (getrocknete Shrimppaste) 3 TL Sambal Ulek oder Chilipulver 1/2 TL Laos 3 Kemiri Nüße feinreiben und Gewürze den Zwiebeln hinzugeben. Nach wenigen Sekunden 2 TL Palmzucker oder Zucker (braun oder weiß) 1 Tasse Santen Kokusmilch hinzugeben, unterrühren, simmern, bis Soße dick und ölig aussieht. Mit 1 EL Zitronensaft abschmecken. Dann: die halbierten Eier in Wok legen, Soße darüber verteilen und in flacher Schüssel anrichten.

### 4.3 Eier In Schnittlauchcreme

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 4 Eier                  | 1/8 l Milch          |
| 3 El. Butter            | Salz                 |
| 3 El. Mehl              | Pfeffer              |
| 2 El. Senf mittelscharf | Zucker               |
| 1/8 l Fleischbruehe     | 1/2 Bd. Schnittlauch |

Eier weich kochen. Inzwischen in einem Topf Butter schmelzen, Mehl und Senf unterrühren. Mit Milch und Fleischbruehe auffuellen und gut 5 Minuten kochen lassen. Die Sosse

mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauchroellchen einstreuen und die Sosse ueber die abgeschreckten, gepellten Eier giessen. Zubereitungszeit: 12 Minuten, pro Person 393 kcal

\* gepostet von: PHYTON@BASIS.gun.de (Elke Lohse)

**Stichworte:** P2, Sosse

#### 4.4 Eier in Tee

12 Eier kochen 2 TL Salz 1/2 Tasse Tee 3 Sternanis 2 Stangen Zimt 2 Liter Wasser alles eine Stunde lang leise köcheln lassen Alternative: 6 Eier 2 TL Salz 3 EL Sojasauce 1 Sternanis 2 TL Tee

#### 4.5 Eier-Pfanne mit Lauchzwiebeln und Champignons

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 150 g Lauchzwiebel          | 1 Bd. Schnittlauch          |
| 100 g Champignon            | 2 Tl. Butter oder Margarine |
| 50 g Gouda alt              |                             |
| <b>Fuer die Eier-Sahne:</b> |                             |
| 8 Eier                      | Salz                        |
| 5 El. Schlagsahne           | Pfeffer                     |

Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons mit einem Pinsel Putzen (nicht waschen, sonst saugen sie sich voll Wasser). Stielenden abschneiden. Champignons vierteln. Kaese reiben. Schnittlauch waschen, in Roellchen schneiden, einige Schnittlauchhalme beiseit legen. Eine mikrowellengeeignete Form (ca. 26 x 16 cm) mit etwas fluessigem Fett auspinseln. Lauchzwiebeln und restliches Fett hineingeben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 2 Minuten duensten. Eier und Sahne in eine Schuessel geben, mit einem Schneebesen verruehren. Salzen und Pfeffern. Eier-Sahne auf die Lauchzwiebeln geben. Form mit Mikrowellen-Folie abdecken und bei 600 Watt 3 Minuten stocken lassen. Anschliessend den bereits leicht gestockten Eierrand vom Formenrand loesen und zerkleinern. Champignons, Kaese und Schnittlauchroellchen dazugeben. Ohne Abdeckung bei 360 Watt 6 Minuten garen. Im ausgeschalteten Geraet noch 10 Minuten ruhenlassen, weil die Eier noch nachgaren. Mit Schnittlauchhalmen garnieren. Dazu: Butterkartoffeln. Zubereitung ca. 40 Minuten Kalorien pro Person: ca. 320

\* aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Ei, Gemuese, P4

**4.6 Eier-Pfanne mit Tomaten und Oliven**

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 400 g Fleischtomaten        | 1 Knoblauchzehe             |
| 100 g Schinken (mild, roh)  | 70 g Oliven schwarz         |
| 50 g Parmesankaese          | 1 El. Butter oder Margarine |
| 1 Bd. Basilikum             |                             |
| <b>Fuer die Eier-Sahne:</b> |                             |
| 8 Eier                      | Salz                        |
| 5 El. Schlagsahne           | Pfeffer                     |

Tomaten waschen. Den Bluetenansatz keilfoermig herausschneiden. Tomaten mit der Oeffnung nach oben auf einen Teller legen. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 2 Minuten garen. Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken. Anschliessend die Tomatenhaut abziehen. Tomaten vierteln und entkernen. Tomatenviertel wuerfeln. Schinken wuerfeln. Kaese reiben. Basilikum waschen und die Haelfte in Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen, fein wuerfeln. Oliven abtropfen lassen. Eine mikrowellengeeignete Form (ca. 24 cm Durchmesser) mit etwas Fett auspinseln. Knoblauchwuerfel und restliches Fett in die Form geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 2 Minuten duensten. Schinkenwuerfel dazugeben. Eier und Sahne in eine Schuessel geben, mit einem Schneebeesen verruehren. Salzen und Pfeffern. Eier-Sahne in die Form geben. Mit einem Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 3 Minuten stocken lassen. Den bereits leicht gestockten Eierrand vom Formenrand loesen und mit einem Loeffel zerkleinern. Oliven Basilikumstreifen und Kaese dazugeben, umruehren. Ohne Abdeckung bei 360 Watt 4 Minuten garen. Tomatenwuerfel zufuegen, umruehren. Ohne Abdeckung bei 360 Watt 2 Minuten weitergaren. Im ausgeschalteten Geraet noch 10 Minuten ruhenlassen, weil die Eier noch nachgaren. Mit restlichen Basilikumblaettchen bestreuen. Zubereitung ca. 45 Minuten Kalorien pro Person: ca. 460

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Ei, Gemuese, P4

**4.7 EIERFRIKASSEE**

|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 8 Eier                      | 1 Ecke Schmelzkaese (50% Fett, |
| 250 g Zucchini              | 62,5 g)                        |
| 40 g Butter oder Margarine  | 4 El. Sossenbinder             |
| 200 g tiefgekuehlte Erbsen  | weisser Pfeffer                |
| 3/8 l Instant-Gemuesebruehe | Zitronensaft                   |
| Salz                        |                                |

Eier hart kochen. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden und im heissen Fett anduensten. Erbsen, Bruehe und Salz zufuegen. Alles ca. 5 Minuten kochen. Kaesefloeckchen untterruehren. Gemuesesosse binden, abschmecken. Eier pellen, vierteln, in der Sosse erhitzten Dazu: Petersilienkartoffeln. Pro Person ca. 430 kcal (1810 kJ) Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 3/92

**Stichworte:** P4, Sosse

## 4.8 Gefüllte Crepes

### Für die Crepes:

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 200 ml Milch      | 2 Eier       |
| 1 TL Speisestärke | 1 Prise Salz |
| 75 g Weizenmehl   | 1 TL Öl      |

### Für die Füllung:

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 Pkg. TK-Blattspinat (300 g) | 1/2 TL Salz                 |
| 1 Becher Magerquark (250 g)   | Pfeffer aus der Mühle       |
| 4 EL geriebener Parmesankäse  | 1 Prise geriebene Muskatnuß |
| 2 Knoblauchzehen              |                             |

### Für den Tomatensugo:

|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| 2 Zwiebeln       | 1 Pkg. Tomatenstücke (500 g) |
| 1 EL Öl          | 1 Prise Salz                 |
| 1 EL Tomatenmark | 1 Prise Pfeffer              |

### Außerdem:

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 1 Becher saure Sahne (150 g) | Fett für die Form |
| 4 EL geriebener Parmesankäse |                   |

Für die Crepes die Milch in eine Rührschüssel gießen. Speisestärke und Mehl zugeben und mit dem Schneebesen kräftig verrühren, so daß sich keine Klumpen bilden. Anschließend Eier und Salz untterrühren. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Eine unbeschichtete Pfanne (ca. 15 cm Durchmesser) mit Öl einpinseln und erhitzen. Etwas Teig hineingeben und die Pfanne sofort leicht schwenken, so daß der Teig sich gleichmäßig dünn auf dem Pfannenboden verteilt. So lange backen, bis der Teig an der Oberfläche stumpf ist ( etwa 1 Minute ). Danach wenden und von der anderen Seite backen. Der Teig ergibt etwa 8 Crepes. Für die Füllung den Spinat auftauen lassen und kräftig auspressen. Anschließend grob zerhacken und in eine Schüssel geben. Quark, Parmesankäse, durchgepreßten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Für den Tomatensugo die Zwiebeln würfeln und im Öl glasiert dünsten. Tomatenmark einrühren und leicht anrösten. Tomatenstücke dazugeben und offen etwa 20 Minuten leicht einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Gratinform leicht fetten, Tomatensugo hineingeben. Etwa 1 1/2 Eßlöffel der Spinatfüllung



auf jede Crepe verteilen und aufrollen. Nebeneinander in die Form legen. Saure Sahne in Flöckchen darüber geben, mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 grd (Gas Stufe 3) 45 Minuten backen.

**Stichworte:** Crêpe, Spinat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Funkuhr 53 1997

**pro Portion** 360 kcal / 1512 kJoul, Broteinheiten: 2

## 4.9 Gefüllte Eier

### Zutaten

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 12 hartgekochte Eier | 3 TL Meerrettich |
| 200 Frischkäse       | 1 TL Tomatenmark |
| 3 El. Schlagsahne    | 1 TL Ketchup     |
| 2 TL Zitronensaft    | Salz, Pfeffer    |

Die Eier werden halbiert und das Gelbe mit dem Frischkäse und der Schlagsahne verrührt und gewürzt. Die Eimasse halbieren, ein Teil mit dem Meerrettich und den anderen mit dem Ketchup verrühren und in die Eier füllen.

**Stichworte:** Eier, Eierspeisen

**Mengenangabe:** 6 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)

## 4.10 Gefüllte Eierkuchen

### Fuer den Teig

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| 150 g Mehl  | 1/8 l Mineralwasser |
| 3 Eier,     | 1 Tl. Zucker        |
| 1 Eigelb    | Salz                |
| 1/4 l Milch |                     |

### Ausserdem

50 g Margarine

### Fuer die Fuellung

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 100 g gemahlene Haselnuesse | 50 g Rosinen |
| 50 g Haselnussblaettchen    | 4 El. Sahne  |
| 3 El. Honig                 | 1 Eiweiss    |

2 El. Rum

Teigzutaten glattrühren. Fett erhitzen, vier Pfannkuchen darin backen. Warm stellen. Zutaten für die Füllung verrühren, auf die Eierkuchen streichen. Eierkuchen aufrollen. Dazu: Schokoladensosse nach Wunsch mit Minze anrichten. Pro Person ca. 790 kcal (3230 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
 \* aus "Für Sie"

**Stichworte:** Eierkuchen, P4, Süß, Teig

#### 4.11 Kerbel-Eierkuchen

##### Für 4 Portionen:

|  |   |
|--|---|
| Für den Teig:  | 2 Eier  |
| 250 g Weizenvollkornmehl   | etwas Salz  |
| $\frac{1}{2}$ l Milch  | 1 EL Butter oder Margarine                                  |
| 4 - 10 EL Wasser   |   |
| <b>Für die Füllung:</b>  |   |
| 200 g Schmand (ersatzweise je zur Hälfte saure Sahne und Mascarpone) | eine Prise Salz, etwas Pfeffer<br>ca. 6 EL gehackter Kerbel |

Mehl und Milch verquirlen, bis zu 2 Std. quellen lassen. Eier, Salz und bei sehr zähflüssiger Konsistenz Wasser nach Bedarf zufügen. Eine Teflonpfanne mit Fett auspinseln und bei schwacher Hitze 8-10 dünne Eierkuchen backen und in der Backröhre warmhalten. Schmand mit Salz, einem Hauch frisch gemahlenem Pfeffer und Kerbel mischen, auf die Eierkuchen streichen, einrollen, etwas gehackten Kerbel darüberstreuen. Auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu: gemischter Blattsalat.

**Stichworte:** Eierkuchen, Kerbel, Pfannkuchen, Vegetarisch

\* Pro Portion: 16 g Eiw., 30 g Fett, 45 g KH, 7 g Ballastst., 550 kcal / 2300 kJ Quelle: Stiftung Warentest, Heft Mai 1994 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

#### 4.12 Knoblauchsoufflé

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 2 Knollen frischer Knoblauch    | Olivenöl                       |
| 1 Schalotte oder kleine Zwiebel | 4 Stängel Thymian, oder 2 Teel |
| 250 g Sahne                     | getrockneter Thymian           |

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 100 g Milch oder Sahne           | 2 Lorbeerblaetter     |
| 150 g frisch geriebener Parmesan | 1 El. Butter          |
| 50 g geriebener Allgaeuer        | 2 El. Mehl            |
| Emmentaler oder besser G         | 1 getrockneter Chilli |
| 5 Eier                           | 1/2 Tl. Salz          |

Zur Zubereitung sind drei Arbeitsgaenge erforderlich; davon koennen die ersten beiden vorbereitet werden. erster Arbeitsgang: Knoblauch in Zehen teilen, schaelen, 4 Zehen zur Seite legen. In einem kleinen Topf nebeneinander mit halb Wasser, halb Olivenoel knapp bedecken, mit 2 Zweigen Thymian und Lorbeer wuerzen und auf kleiner Flamme ca. 30-45 Min koecheln, bis er weich ist. Abtropfen lassen; die Fluessigkeit wird nicht verwendet, kann aber fuer allerlei Gemuese zum Wuerzen dienen. Der weichgekochte Knoblauch wird nun durch ein Sieb gestrichen, dies ergibt etwa 3-4 Essloeffel Paste. zweiter Arbeitsgang: Schalotte ganz klein wuerfeln, in Butter kurz weichduensten (aber nicht braun werden lassen!), Mehl kurz darin anduensten (darf auch nicht braun werden!), mit 250 g Sahne abloeschen. Ebenfalls mit Thymian wuerzen, ausserdem die oben zur Seite gelegten 4 Zehen Knoblauch ganz klein schneiden und dazugeben. Auf ganz\_ kleiner\_ Flamme ca. 45-60 Min koecheln lassen; dabei staendig\_ umruehren (wirklich staendig, nicht vom Herd weglaufen!), damit nichts ansetzt. Anmerkungen von mir: Im Originalrezept ist hierfuer von 2 tb Mehl die Rede, nach meinen Erfahrungen ist 1 tb aber genug, sonst wird die Sauce schon zu frueh zu dick. Ggf. mit der zusaetzlichen Milch bzw. Sahne verduennen, wenns anzubrennen droht. Die fertige Sauce soll aber eine ziemlich dicke Konsistenz haben. Dritter Arbeitsgang: Backofen auf 200-250 Grad vorheizen. Eier trennen. Chilli von den Kernen befreien, mit Salz im Moerser fein zerreiben. Eigelb mit Sauce, Parmesan, Knoblauchpaste und Chilli oder Tabasco vermischen. Eiweiss steif schlagen, vorsichtig unter die Eigelb-Knoblauch-Paste ziehen. Das Souffle wird nun sofort in eine gebutterte Form gefuellt und mit dem geriebenen Emmentaler bestreut. Laut Original wird es in eine\_ Form gefuellt und diese bei 250 Grad ca. 20 Min gebacken (mittlere Schiene des Ofens). Nach meiner Erfahrung sind in diesem Falle einer grossen Form aber ca. 40 Min bei 210 Grad besser. Man kann es aber auch in einzelne Portionsfoermchen fuellen und die dann backen; das geht dann gut bei 250 Grad und in 15-20 Minuten. Dazu passt ein kraeftiger, trockener Weisswein, ich selber trinke gern einen Grauburgunder oder Gewuerztraminer aus dem Kaiserstuhl dazu.

★ gepostet von Diedrich Ehlerding

**Stichworte:** Knoblauch, P4

#### 4.13 OMELETT MIT ERBSEN

|             |                            |
|-------------|----------------------------|
| 8 Eier      | 1 Pkg. TK-Erbesen; (300g)  |
| 8 El. Milch | 20 g Butter oder Margarine |

|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| Salz      | 1 Bd. Basilikum                |
| Pfeffer   | 1 Bd. Petersilie               |
| Muskat    | 50 g geriebener Parmesanikaese |
| 3 El. Oel |                                |

Eier, Milch und Gewuerze verquirlen. Im heissen Oel nacheinander 4 Omeletts backen. Warm stellen. Erbsen im heissen Fett ca. 5 Minuten duensten. Wuerzen und gehackte Kraeuter zufuegen. Omeletts damit fuellen und mit Kaese servieren. Nach Wunsch mit Basilikum anrichten. Dazu schmeckt Tomatensalat. Pro Person ca. 490 kcal (2030 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 13/92

**Stichworte:** Gemuese, P4

#### 4.14 Pfannenbrei - salzig

**Zutaten:**

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 50 g duchwachsenen Speck | 1 l Milch           |
| 4 Eier                   | Salz nach Geschmack |
| 3 Eßl. Mehl              |                     |

Aus Mehl, Eiern und Milch stellt man einen dünnen Pfannekuchenteig her, der mit Salz abgeschmeckt wird. In einer Pfanne läßt man den gewürfelten Speck aus und gibt dann die Teigmasse in die Pfanne. Bis zum Kochen kräftig rühren! Wenn der Teig blasen wirft, kann die Platte ausgestellt werden. Auf der Nachhitze soll der Pfannenbrei von unten etwas anbacken. Er schmeckt warm lecker auf einer Schwarzbrotsschnitte.

**Stichworte:** Brei, Pfannkuchen

★ Quelle: Landfrauen Hückeswagen

#### 4.15 Pfannkuchen

**Teig**

|              |              |
|--------------|--------------|
| 250 ml Milch | 1 Prise Salz |
| 200 g Mehl   | 3 Eier       |

**Belag**

1 Boskop

Die Zutaten werden verrührt und der Teig zum Ruhen beiseite gestellt. Wer möchte kann Eigelb und Eiklar trennen, kurz vor dem Backen das Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben, dabei nicht zu viel rühren.

Gebacken wird in einer beschichteten Pfanne mit Butter oder Margarine.

**Stichworte:** Einfach, Pfannkuchen

★ Quelle: Hobbytip Nr. 166 (1989)

#### 4.16 POCHIERTE EIER

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 600 g Blattspinat           | Muskat                     |
| 1 Zwiebel (50g)             | 1 Pkg. "Sauce Hollandaise" |
| 1 Knoblauchzehe             | (Fertigprodukt)            |
| 150 g Butter oder Margarine | 1/8 l Wasser               |
| Salz                        | 8 Eier                     |
| Pfeffer                     | 5 El. Essig                |

Spinat waschen und verlesen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in 30 g heissem Fett glasig dünsten. Tropfnassen Spinat zufügen, würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Sauce Hollandaise mit Wasser und restlichem Fett nach Packungsanweisung zubereiten. Eier einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen und in 2 Liter siedendes Essigwasser gleiten lassen. 4 Minuten darin gar ziehen lassen. Herausnehmen. Spinat zusammen mit der Sauce und den Eiern anrichten. Nach Wunsch mit gehacktem Kerbel garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln. Pro Person ca. 530 kcal (2230 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

**Stichworte:** Knoblauch, P4, Sauce

#### 4.17 PORREE MIT EIERN

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 750 g Porree               | Pfeffer                  |
| 30 g Butter oder Margarine | 2 Tl. Curry              |
| 1/4 l Instant-Brühe        | 2 El. Sossenbinder       |
| 1/4 l Milch                | 150 g gekochter Schinken |
| Salz                       | 6 Eier; hatrgekocht      |

Porree putzen, waschen, längs halbieren. Porree im heißen Fett andünsten, Brühe zufügen, ca. 10 Minuten dünsten. Porree herausnehmen, warm stellen. Brühe, Milch

und Gewuerze aufkochen, binden, wuerzen. Schinkenwuerfel zugeben. Mit Porree und Eihalfen anrichten. Dazu: Butterkartoffeln. Pro Person ca. 440 kcal (1850 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 13/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

#### 4.18 Riz Casimir (Reisgericht mit Geschn

##### **Fruechte:**

|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 4 Tl. Currypulver  | 30 g Mandeln                    |
| 2 El. Kokosraspeln | 2 Scheib. Ananas                |
| 3 Bananen          | 3 klein. scharfe Paprikaschoten |
| 20 g Butter        |                                 |

##### **Geschnetzeltes Kalbfleisch:**

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 750 g Kalbsfilet (geschnetzelt) | 1 dl Rahm |
| 40 g Butterfett                 | Salz      |
| 1 dl Weisswein                  | Pfeffer   |

##### **Risotto:**

|                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| 300 g Reis                         | Salz                 |
| 80 g Butterfett oder Oel           | Muskat               |
| 1 1/4 l kraeftige<br>Fleischbruehe | 1 Sp./Schuss Pfeffer |
|                                    | 4 El. Weisswein      |

Die Bananen in 1 cm dicke Scheibchen schneiden und in Butter kurz glasig duensten. Die Ananas in Stuecke schneiden. Die Mandeln schaelen, blaettrig schneiden, alles leicht roesten. Paprikaschoten ohne Kerne fein wuerfeln. Das Butterfett gut erhitzen, Fleisch hineingeben, dann auf starkem Feuer rasch braten, bis das Fleisch weisslich bis leicht gelb ist. Currypulver begeben, mit dem Wein abloeschen und noch 2 bis 3 Minuten daempfen lassen. Das Gericht wuerzen, mit Rahm verfeinern. Sofort anrichten. Reis im heissen Fett duensten bis er glasig, jedoch nicht gelb ist. Mit kochender Fleischbruehe abloeschen. Den Topf nicht ganz zudecken und den Reis nicht mehr umruehren. 16 bis 18 Minuten koecheln lassen, d.h. bis der Reis koernig weich und alle Fluessigkeit aufgesogen ist. Anrichten: Den Risotto im Kranz auf eine weite Platte geben. Im letzten Moment das Geschnetzelte zubereiten, mit Curry abschmecken. Die vorbereiteten Fruechte, sowie die Mandeln damit vermischen und innerhalb des Reiskranzes auffuellen. Ananasscheibe 2 Eier 1 tb Milch 1 pn Salz Butter Ananasscheiben Sirup Aus Eiern, Milch und Salz ein Omelette backen, indem die Zutaten zunaechst schaumig geschlagen und dann in heisser Butter in einer Pfanne gebacken werden. Dabei mit dem Pfannenmesser unter das Omelette fahren, um es vom Boden zu loesen. Ist es nicht mehr fluessig, auf den Teller gleiten lassen. Mit je einer Scheibe Ananas und einigen Tropfen Sirup zu Tisch geben.

★ gepostet von Gunter Thierauf (aus: Das Fuelscher Kochbuch, Albert-Mueller-Verlag) ★  
 gepostet von Gunter Thierauf (aus Das grosse Buch der Fruechte, Suedwest-Verlag)

**Stichworte:** Obst, P4, Rind

#### 4.19 Rührei brasilianisch

##### Hauptzutaten

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 2 Beutel Tomatensoße<br>(1/8 l) | 4 Blätterteigpasteten |
| 100 g Gekochter Schinken        | 2 Rote Paprikaschote  |
| 2 El. Sahne                     | 1 Zitrone             |

##### Nebenzutaten

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 250 ml Fleischbrühe       | 6 El. Dosenmilch  |
| 40 ml Sherry              | 0 Salz            |
| 2 Spritzer Worcestersauce | 0 Pfeffer         |
| 40 g Butter               | 0 Paprika edelsüß |
| 8 Eier                    | 0 Petersilie      |

- Tomatensoße mit Fleischbrühe zubereiten - Schinken fein würfeln und zugeben - Sherry, Sahne, Worcestersauce und Paprika zugeben - Blätterteigpasteten backen - Paprikaschote fein würfeln - Paprikawürfel in Butter in der Pfanne anbraten - Eier mit Dosenmilch, Salz, Pfeffer, Paprika verrühren - Eier in Pfanne stocken lassen - Blätterteigpasteten mit Rührei füllen und mit Soße übergießen - mit Zitronenschnitt und Petersilie garnieren

**Stichworte:** Blätterteig, Ei, Paprika, Pastete, Rührei, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

**Vorbereitungszeit** 0:25 530 kcal

#### 4.20 Spinat-Tortilla

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 300 g Blattspinat (TK) | 1 TL Fenchelsaat |
| 40 g Pinienkerne       | 5 EL Olivenöl    |
| 2 Zwiebeln             | 1 Prise Salz     |
| 1 rote Paprikaschote   | 1 Prise Pfeffer  |
| 1 Knoblauchzehe        | 4 Eier           |

Den Spinat auftauen lassen, ausdrücken, grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 goldbraun rösten. Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe durchpressen. Fenchelsaat in 3 EL Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Spinat dazugeben und 3 Min. darin andünsten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen, in einer Pfanne in 2 EL Öl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 stocken lassen. Mit der Spinatmischung belegen und mit Pinienkernen bestreuen. Zugedeckt weitere 4-5 Min. stocken lassen. Aus der Pfanne nehmen, kalt in Stücke schneiden.

**Stichworte:** Eispeise

**Mengenangabe:** 10 Personen

\*

**HEW Winke und Rezepte 9/97** Ein Rezept aus Spanien

**pro Portion** 121 kcal / 508 kJoul

#### 4.21 Tatsch

4 Eier

300 g Mehl

Salz

Backfett; oder Oel

2 dl Milchwasser

Eier schlagen, Salz und Milchwasser begeben, Mehl dazusieben und einen dickflüssigen Teig herstellen. Daraus Omeletten backen, diese zu feinen Stueckchen zerstochern (wie "Kratzete"). Werner O. Feisst; Kathrin Rueegg Copyright by SWF! Aus: dem Netz

\* gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Omlett, P4



## 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 5.1 Apfelpfanne mit Schinken

#### Hauptzutaten

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 8 Äpfel                     | 1 Zucchini     |
| 2 Zwiebel                   | 1 rote Paprika |
| 200 g geräucherter Schinken |                |

#### Nebenzutaten

|           |           |
|-----------|-----------|
| 0 Salz    | 0 Oregano |
| 0 Pfeffer | 4 El. Öl  |
| 0 Paprika |           |

- Äpfel schälen und in Würfel, Schinken in Würfel, Zucchini in Scheiben - Schinken in Pfanne knusprig braten, warm stellen - Zwiebeln würfeln und andünsten - Äpfel und Zucchini zugeben - Paprika in Streifen und zugeben - Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano zugeben - 5 Minuten braten (zudecken) - Schinkenwürfel zugeben und nochmals 4 Minuten

**Stichworte:** Apfel, Pfannengericht, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:25

**Vorbereitungszeit** 0:25 440 kcal

### 5.2 Aprikosenauflauf

#### Hauptzutaten

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 480 g Aprikosen aus der Dose | 1 Zitrone            |
| 4 Eier                       | 1 Pkg. Päckchen      |
| 500 g Magerquark             | Vanillepuddingpulver |
| 2 El. Grieß                  |                      |

#### Nebenzutaten

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 4 Eier      | 50 g Zucker           |
| 0 Salz      | 2 Pkg. Vanillinzucker |
| 60 g Butter |                       |

- Backofen auf 150 Grad vorheizen - Eier trennen - Eiweiße mit Salz steif schlagen - Butter, Eigelb, Zucker, Vanillinzucker, Quark, Grieß, Puddingpulver, geriebene Schale der Zitrone

mischen - Aprikosen untermischen - Eischnee unterheben - Auflaufform einfetten - Masse in Form füllen - 25 Minuten backen

**Stichworte:** Aprikose, Auflauf, Süßspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:35 520 kcal

### 5.3 AUBERGINEN-AUFLAUF

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 100 g Sechskorn-Getreidemischung | 500 g Tomaten                 |
| 3/8 l Gemuesebruehe<br>(Instant) | 3 Zwiebeln (150g)             |
| 500 g Auberginen                 | 2 Knoblauchzehen              |
| Vollmeersalz                     | 200 g saure Sahne             |
| 3 El. Vollkornmehl               | Vollmeersalz                  |
| 1/8 l Oel                        | 1 El. Basilikum (gehackt)     |
|                                  | 50 g geriebener Parmesankaese |

Getreide ueber Nacht in Wasser einweichen. Abgiessen, in der Bruehe aufkoche ca. 1 Stunde ausquellen lassen. Auberginen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Salzen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Trockentupfen. Auberginen im Mehl wenden. Im heissen Oel 3 bis 4 Minuten braten. Abtropfen lassen. Tomaten haeuten. Eine Haelfte wuerfeln, die andere in Scheiben schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel ins Bratfett geben, anduensten. Tomatenwuerfel, Sahne und Getreide zugeben. Kurz aufkochen, wuerzen. Basilikum unterheben. Mit Auberginen- und Tomatenscheiben in eine gefettete Form schichten. Mit Kaese bestreuen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten ueberbacken. Pro Person ca. 660 kcal (2770 kJ) Zubereitungszeit (ohne Einweichzeit): ca. 1 1/2 Stunden  
\* aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Vollwert

### 5.4 BANANEN-APFEL-AUFLAUF

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 100 g gemahlener Dinkel  | abgeriebene Schale u. Saft |
| 50 g Maisgriess          | 80 g Butter                |
| 80 g Haselnussblaettchen | 2 El. Honig                |
| 1 Vanilleschote; Mark    | 400 g Aepfel               |
| 1 Prise Zimt             | 500 g Bananen              |

1 unbehandelte Zitrone;

Dinkel, Griess, 40 g Nussblaettchen, Vanillemark, Zimt und Zitronenschale mischen. Fluessige Butter und Honig zugeben. Alles zu einer kruemeligen Masse verkneten. Aepfel schaelen, vierteln und Kerngehaeuse entfernen (1 Apfelviertel beiseite legen, mit etwas Zitronensaft betrauefeIn). Aepfel grob raspeln. Bananen pellen (1 Banane beiseite legen), in Scheiben schneiden. Obst und Auflaufmasse mischen. In eine gefettete feuerfeste Form fuellen und bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten ueberbacken. Nach 20 Minuten mit Apfelspalten und Bananenhaelften belegen. Restliche Nuesse darueberstreuen. Dazu: Vanillesosse. Pro Person ca. 570 kcal (2390 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 13/92

**Stichworte:** Nuss, Obst, P4, Suess, Vollwert

### 5.5 Benediktinereintopf Käse-Lauch-Suppe

|                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 5 kg Hackfleisch                 | weich                              |
| 30 Stangen Lauch                 | wird. Dann mit der Brühe           |
| 15 Stück Gemüsezwiebeln          | ablöschen, aufkochen und Pilze     |
| 7.5 l Brühe                      | und                                |
| 5 Dos. Pilze (groß)              | Schmelzkäse hinzufügen,            |
| 1.5 kg Schmelzkäse (Sahne)       | aufkochen lassen, mit Salz Pfeffer |
| 1.5 kg Schmelzkäse (Kräuter)-B   | und                                |
| Zwiebeln in Öl oder Fett         | sonstigen leckeren Gewürzen        |
| andünsten, Hackfleisch anbraten. | abschmecken, falls noch notwendig. |
| Lauch in Ringe schneiden und     | Fertig!                            |
| hinzufügen und kochen, bis er    |                                    |

**Stichworte:** Eintopf, Käse, Lauch, Suppe

**Mengenangabe:** 45 Personen

### 5.6 Birnenauflauf mit Speck

#### Hauptzutaten

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 1 Zitrone             | 1500 g Birnen |
| 200 g Frühstücksspeck | 1 Zimtstange  |

**Nebenzutaten**

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 100 g Butter          | 4 El. Milch       |
| 150 g Zucker          | 200 g Mehl        |
| 2 Pkg. Vanillinzucker | 50 g Speisestärke |
| 4 Eier                | 2 Tl. Backpulver  |

- Fett, 50g Zucker, Vanillinzucker, Eier schaumig rühren - Milch zugeben - Mehl, Speisestärke, Backpulver darübersieben - Zitronenschale, Salz zugeben - alles verrühren - feuerfeste Form mit 2/3 des Frühstücksspecks auslegen - Speck glasig dünsten - Birnen halbieren und filetieren - 2/3 der Birnen auf Speck setzen - Teig darüberfüllen - restlichen Frühstücksspeck darauflegen - bei 200 Grad 45 Minuten im Ofen backen - restliche Birnen in Würfel schneiden - Wasser, Birnen, Zimtstange, Zucker, 1 EL Zitronensaft und Zitronenschale 10 Minuten kochen - Zimtstange herausnehmen - die Hälfte der Birnen zermusen - Speisestärke anrühren und in Topf geben, aufkochen lassen - Kompott zum Auflauf servieren

**Stichworte:** Auflauf, Birne

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:15

**Vorbereitungszeit** 0:30 1093 kcal

**5.7 Blätterteigtorte**

|                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| 1 Pkg. TK-Blaetterteig; (300g) | 300 g Tomaten        |
| 1 Wirsingkohl; (700g)          | 200 g saure Sahne    |
| 30 g Butter oder Margarine     | 5 Tl. Speisestaerke  |
| Salz                           | 2 Eier               |
| Pfeffer                        | 100 g Gouda          |
| 2 halbrunde Backoblaten        | 75 g Schinkenwuerfel |

Blaetterteig im Block auftauen lassen. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Im heissen Fett ca. 10 Minuten duensten. Wuerzen. Blaetterteig rund ausrollen und eine mit Wasser ausgespuelte Tarteform (26cm) damit auslegen. Mit Oblaten belegen. Kohl und gehaeutete Tomaten darauf verteilen. Saure Sahne, Staerke und Eier verruehren. Geraspelten Kaese und Schinken zufuegen, abschmecken. Ueber das Gemuese giessen. Bei 220 Grad 40-50 Minuten backen. Pro Person ca. 720 kcal (3020 kJ) Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 13/92

**Stichworte:** Blaetterteig, Gemuese, P4, Teig

## 5.8 Blauleng Champignon Gratin

### Hauptzutaten

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 500 g Blauleng Filets | 200 ml Sahne |
| 250 g Champignons     | 2 Zitrone    |
| 150 g Gouda           |              |

### Nebenzutaten

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 0 Salz           | 4 Eier             |
| 0 weißer Pfeffer | 0 Muskat           |
| 2 Zwiebel        | 2 El. Semmelbrösel |
| 100 g Butter     |                    |

- Ofen auf 180 Grad - Fisch mit Zitronensaft beträufeln - Champignons in Scheiben schneiden - Zwiebel würfeln - feuerfeste Form mit Butter einreiben - Zwiebel einstreuen - Fisch salzen, pfeffern und hineinlegen - Champignons darüberlegen und mit Zitronensaft beträufeln - mit Pergamentpapier abdecken - 20 Minuten im Backofen - Käse reiben - Eier trennen - Sahne, Käse, Eigelb und Muskat mischen - unter den Eischnee heben - Fisch aus dem Ofen holen - Eimasse darüber geben - mit Käse und Brösel bestreuen - Backofen auf 225 Grad - Fisch goldgelb überbacken

**Stichworte:** Auflauf, Blauleng, Champignon, Fisch, Gratin

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:15 740 kcal

## 5.9 BLUMENKOHL-HACKFLEISCH-AUFLAUF

|                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 Blumenkohl (ca. 500g)            | Broetchen                     |
| 250 g Brokkoli                     | 1 Ei                          |
| Salz                               | Pfeffer                       |
| 375 g Rinderhackfleisch            | Majoran                       |
| 1 eingeweichtes und ausgedruecktes | 2 gewuerfelte Zwiebeln (100g) |
| <b>Fuer die Eiermilch</b>          |                               |
| 4 Eier                             | Salz                          |
| 100 ml Milch                       | Pfeffer                       |
| 200 g geraspelter Gouda            | Muskat.                       |

Gemuese putzen, waschen, in Roeschen teilen. In wenig leichtgesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen. Restliche Zutaten verkneten. Wuerzen und in eine gefettete Auflaufform geben. Abgetropftes Gemuese darueber verteilen. Eiermilchzutaten verquirlen, daruebergiessen. Bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen. Pro Person ca. 680 kcal (2860 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 9/92

### 5.10 Blumenkohlterriner

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1 Blumenkohl        | 1/8 l Milch            |
| 20 g Fett           | Salz, Pfeffer          |
| 30 g Mehl           | 40 Schmelzkäse         |
| 1/2 l Blumenkohlsud | 300 -400 g Hackfleisch |

Blumenkohl in Salzwasser bißfest garen. Aus Fett, Mehl, Blumenkohlsud, Milch, Salz, Pfeffer und Schmelzkäse eine helle Sauce herstellen. Ganzen Blumenkohl in die Mitte einer runden Auflaufform setzen, den rohen Hackfleischteig darum verteilen und Sauce darübergießen. Bei 235°C 35 min backen. Mit Petersilie verzieren.

**Stichworte:** Auflauf, Blumenkohl

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 5.11 Borschtsch (vegetarisch)

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 250 g Zwiebeln     | 1.5 l Gemüsebrühe        |
| 500 g Tomaten      | Salz                     |
| 2 Knoblauchzehen   | Pfeffer, frisch gemahlen |
| 750 g Rote Bete    | 1 Prise Zucker           |
| 3 Selleriestangen  | 2 EL Zitronensaft        |
| 750 g Kartoffeln   | 1 Bd. Petersilie         |
| 500 g Weißkohl     | 2 Stiele Dill            |
| 30 g Butterschmalz | 150 g Schmand            |

Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 1 Min. ziehen lassen, die Haut abziehen und das Fleisch würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die roten Bete waschen, schälen und grob raspeln. Die Selleriestangen putzen, in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln waschen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Weißkohl putzen und in feine Streifen hobeln. Zwiebeln in Butterschmalz glasig dünsten. Gemüse dazugeben, etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze

dünsten. Die Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen, weitere 30 Minuten köcheln lassen. Kräuter waschen, grob hacken, ein wenig davon beiseite legen, Rest untermischen. Die Suppe mit Schmand und Kräutern servieren.

**Stichworte:** Eintopf, Rote Bete, Suppe, Vegetarisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Quelle: Kochvergnügen vegetarisch v. Dagmar v. Cramm (GU 1996)

**pro Portion** 400 kcal / 1700 kJoul, Eiweiß: 13 g, Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 62 g

## 5.12 BROKKOLI-SCHINKEN-AUFLAUF

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 750 g Brokkoli        | 75 g geraspelter Emmentaler |
| Salz                  | 50 g Kuerbiskerne           |
| 250 g Schinkenwuerfel | Pfeffer                     |
| 1/4 l Milch           | Muskat                      |
| 4 Eier                |                             |

Brokkoli putzen, waschen, in Roeschen teilen. Stiele kleinschneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. In einer gefetteten, feuerfesten Auflaufform verteilen. Schinken daruebergeben. Milch, Eier, Kaese und gehackte Kuerbiskerne verruehren. Pikant abschmecken. Eiermilch ueber das Gemuese giessen. Bei 225 Grad ca. 20 Minuten backen. Dazu: Petersilienkartoffeln. Pro Person ca. 560 kcal (2350 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 8/92

## 5.13 Camembert-Fisch-Auflauf

### Hauptzutaten

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 500 g Kabeljaufilet | 250 g Camembert  |
| 1 Zitrone           | 1 Bd. Petersilie |
| 4 Tomaten           | 140 g Sahne      |

### Nebenzutaten

|                   |          |
|-------------------|----------|
| 0 Paprika edelsüß | 0 Salz   |
| 0 weißer Pfeffer  | 0 Butter |

- Fisch mit Zitronensaft beträufeln, mit Paprika würzen - Tomaten häuten und vierteln - Camembert in Streifen schneiden - Petersilie hacken - Form einfetten - Hälfte des Fisches

in Form füllen, salzen - Tomaten darauflegen und salzen - andere Fischhälfte darauflegen  
 - Camembert darauflegen - Petersilie darüberstreuen - Sahne salzen und pfeffern und  
 darübergießen - 30 Minuten bei 200 Grad backen

**Stichworte:** Auflauf, Camembert, Fisch, Gratin, Käse

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:55

**Vorbereitungszeit** 0:20 285 kcal

### 5.14 Chili con Carne

#### Hauptzutaten

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 1 rote Paprikaschote | 300 ml Chilisoße                |
| 600 g Rindfleisch    | 300 g Kidneybohnen aus der Dose |

#### Nebenzutaten

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 2 El. Öl        | 0 Salz              |
| 2 Zwiebel       | 0 schwarzer Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehe | 0 Chilipulver       |
| 2 Tl. Zucker    | 2 El. Petersilie    |

- Zwiebeln in Scheiben schneiden - Paprika in Würfel schneiden - Zwiebel, Paprika und  
 Knoblauch im Öl andünsten - Fleisch und Chilipulver anbraten - Soße und übrige Gewürze  
 hinzufügen - 2 Stunden schmoren lassen - Petersilie unterrühren

**Stichworte:** Bohne, Chili, Eintopf, Fleisch, USA

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 2:30

**Vorbereitungszeit** 0:30 780 kcal

### 5.15 Curry-Ragout

#### Hauptzutaten

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 4 Schweineschnitzel | 2 Bd. Petersilie |
| 10 Pkg. Currysoße   | 300 g Pflaumen   |

100 g Schlagsahne

#### Nebenzutaten

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 600 g Kartoffeln | 0 Salz    |
| 2 Zwiebel        | 0 Pfeffer |



- Pellkartoffeln kochen - Schnitzel in Streifen schneiden - Zwiebeln würfeln - Fleisch anbraten - Zwiebel andünsten - Wasser angießen, Soßenpulver einrühren - mit Salz, Pfeffer, Sahne, Zitronenschale zufügen - Fleisch unterheben - Kartoffeln vierteln, buttern, mit Petersilie bestreuen - Pflaumen in Spalten schneiden und in das Ragout geben

**Stichworte:** Curry, Eintopf, Fleisch, Indien, Kartoffel, Pflaume, Schnitzel

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:30 560 kcal

## 5.16 Diplomatenauflauf

### Zutaten:

5 trockene Brötchen

1/2 l Milch

60 g Butter

75 g Zucker

3 -4 Eigelb

2 El. Grieß

1 Tl. Backpulver

100 g Rosinen

abgeriebene Schale von 1-2 Zitronen

1 Pr Salz

50 g gehackte Mandeln

3 -4 Eiweiß

Paniermehl

Butterflocken

Brötchen in kleine Stücke schneiden und in Milch einweichen. Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Grieß mit Backpulver vermischen unterrühren. Brötchenmasse und Geschmackszutaten zugeben. Eischnee unterheben. Brötchenmasse in eine gefettete Auflaufform füllen, glattstreichen, Paniermehl überstreuen, Butterflocken aufsetzen. Im Backofen goldgelb backen. Backzeit: 45-50 Minuten bei 200 C. Obstsaft oder Kompott dazu reichen.

**Stichworte:** Aufläufe

★ Quelle: Landfrauen Hückeswagen

## 5.17 Eier-Kartoffel-Auflauf

### Hauptzutaten

700 g Pellkartoffeln

200 g Schinken

250 g Tomaten

**Nebenzutaten**

250 ml Saure Sahne

60 g geriebener Käse

10 Eier  
0 Salz  
0 Pfeffer

0 Muskat  
0 Schnittlauch

- Backofen auf 200 Grad vorheizen - Pellkartoffeln, 4 hartgekochte Eier, Schinken würfeln - Tomaten häuten und würfeln - feuerfeste Form einfetten - Kartoffeln, Eier, Schinken, Tomaten in Form füllen - jede Schicht salzen - Ei, saure Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat mischen und in die Form gießen - Käse, Butter darüber streuen - 25 Minuten backen

**Stichworte:** Auflauf, Ei, Gratin, Kartoffel, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:25 695 kcal

### 5.18 Fischpfanne mit Sojakeimlingen

#### Hauptzutaten

600 g Rotbarschfilet  
300 g Lauch  
2 Rote Paprikaschote

300 g Staudensellerie  
160 g Sojabohnenkeimlinge  
0 Zitronensaft

#### Nebenzutaten

6 El. Sojasoße  
2 El. Öl  
400 ml Gemüsebrühe  
2 El. Speisestärke

0 Weißer Pfeffer  
0 Salz  
2 Prise Zucker  
0 Schnittlauch

- Beize aus Zitronensaft, Sojasoße und Salz anrühren - Fisch in Beize marinieren - Lauch in Ringe schneiden - Paprikaschote in Streifen schneiden - Staudensellerie in feine Streifen schneiden - Gemüse in Öl anbraten - mit Gemüsebrühe aufgießen - Fischstücke 10 Minuten in der Brühe ziehen lassen - Sojabohnenkeimlinge unter Gemüse mischen - Soße andicken - mit Salz, Pfeffer, Zucker und Schnittlauch würzen

**Stichworte:** Fisch, Gemüse, Pfannengericht, Rotbarsch, Sprosse, Stangensellerie

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:35

**Vorbereitungszeit** 0:35 290 kcal

**5.19 Gabeleintopf**

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 250 g Hackfleisch | 2 Porree              |
| 1 Ei              | 150 g Reis            |
| 1 Zwiebel         | 1 l heiße Gemüsebrühe |
| Paniermehl, Salz  | Salz, Pfeffer         |
| 100 g Fett        |                       |

Das Hackfleisch mit Ei, gewürfelter Zwiebel und etwas Paniermehl vermengen und kleine Klößchen formen und in Fett anbraten. Den Porree halbieren, waschen und in Ringe schneiden und zufügen, andünsten lassen. Dann den Reis zufügen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Langsam köcheln lassen bis der Reis gar ist. Eventuell nochmals abschmecken.

**Stichworte:** Aufläufe, Eintöpfe, Hack

**Mengenangabe:** 3 Personen

★ Rezept von Martina Seifert

★1 Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

**5.20 GEMUESE-GRATIN**

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 150 g Gruenkern         | 200 g saure Sahne         |
| 1 Schalotte (30g)       | 100 g Creme fraiche       |
| 1/4 l Gemuese-Hefebuehe | Vollmeersalz              |
| 2 Zucchini (400g)       | Peffer                    |
| 2 El. Oel               | 1/2 unbehandelte Zitrone; |
| 400 g Moehren           | abgeriebene Schale        |
| 2 Eier                  | 2 El. Vollkorn-Paniermehl |

Gruenkern und Schalottenwuerfel in der Bruehe ca. 20 Minuten garen. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden, im heissen Oel kurz anbraten. Moehren schaelen, grob raspeln. Gruenkern und Gemuese in eine gefettete Form schichten. Eier, saure Sahne, Creme fraiche, Gewuerze und Zitronenschale verruehren. Abschmecken, daruebergiessen. Mit Paniermehl bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Pro Person ca. 440 kcal (1850 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

★ aus "Fuer Sie" 12/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Vollwert

### 5.21 Gemüse-Gulasch

**Gericht:**

**Gericht**

|                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 500 g bunte Paprikaschoten | 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer |
| 2 Stück rote Zwiebeln      | 3 TL Edelsüß-Paprika              |
| 2 Stück Knoblauchzehen     | 2 TL Dillsamen                    |
| 500 g Kartoffeln           | 2 Stück Lorbeerblätter            |
| 500 g Rindergulasch        | 1 Bd. Majoran                     |
| 2 EL Butterschmalz         | 1/2 l Fleischbrühe                |
| 1 Prise Salz               |                                   |

Die Papriksschoten putzen, abspülen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Den Majoran abspülen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. Das Fleisch in einem Bräter im heißen Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Von der Kochstelle nehmen und das Fleisch mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Paprika würzen. Zwiebeln, zerdrückten Knoblauch, Dillsamen, Lorbeerblätter und Majoran untermischen. Die ungeschälten Kartoffeln würfeln, auf das Fleisch geben, salzen und mit einem Teelöffel Paprika bestäuben. Paprikastücke auf die Kartoffelwürfel schichten, mit restlichem Paprika bestreuen. Die heiße Brühe dazugießen, den Bräter verschließen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa eine Stunde schmoren. Dazu: Baguette.

**Stichworte:** Gulasch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Brigitte Rezept für Ökofleisch

**pro Portion** 365 kcal / Fett: 28 g

### 5.22 GEMÜeSE-SCHINKEN-AUFLAUF

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 750 g Pellkartoffeln       | 30 g Butter oder Margarine |
| 9 g getrocknete Steinpilze | Salz, Pfeffer              |
| 200 ml Schlagsahne         | 4 Eigelb                   |
| 2 Zucchini (400g)          | 1 Bd. Basilikum            |
| 100 g gekochter Schinken   | 1 Bd. Petersilie (gehackt) |

Kartoffeln pellen, in mundgerechte Stücke schneiden. Steinpilze in der Sahne einweichen. Zucchini putzen, waschen. Zucchini in Scheiben, Schinken in Streifen schneiden. Zucchini

im heissen Fett anbraten. Kartoffeln, Zucchini und Schinken in eine gefettete Form geben. Wuerzen. Verquirltes Eigelb, Kraeuter und Steinpilz-Sahne verruehren. Abschmecken. Ober den Auflauf giessen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten ueberbacken. Pro Person ca. 650 kcal (2730 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

★ aus "Fuer Sie" 12/92

**Stichworte:** Gemuese, Kartoffeln, P4

### 5.23 Gemueseauflauf mit Moehren, Zucchini und Kaese

|                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| 500 g Moehren                    | 3 Eier                 |
| 500 g Zucchini                   | 200 ml Schlagsahne     |
| 1/4 l Huehnerbruehe<br>(Instant) | 1 El. Speisestaerke    |
| 50 g Zwiebel                     | Salz                   |
| 20 g Butter oder Margarine       | Pfeffer                |
| 80 g Kuerbiskerne gehackt        | 1 Bd. Petersilie glatt |
|                                  | 100 g Gouda mittelalt  |

Moehren putzen, waschen und mit einem Sparschaeler schaelen. Moehren erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden. Zucchini quer in Scheiben schneiden. Moehrenstifte in eine runde mikrowellengeeignete Form (ca. 26 cm Durchmesser) geben und die heisse Bruehe zufuegen. Mit einem Deckel oder mit Mikrowellen- folie abgedeckt bei 600 Watt 3 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, wuerfeln und in die mikrowellengeeignete Form geben. Fett floeckchenweise darueber verteilen. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 1 Minute duerst Moehrenstifte und Zuchinischeiben zu den Zwiebelwuerfeln geben. Kuerbiskerne darueberstreuen. Eier, Sahne und Speisestaerke verruehren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Petersilie waschen, mit Kuechenkrepp trockentupfen. Die Haelfte der Petersilie blaettchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und zur Eier-Sahne geben. Eier-Sahne gleichmaessig ueber das Gemuese giessen. Kaese grob raspeln. Kaese ueber die Auflaufmasse streuen. Ohne Abdeckung bei 600 watt 10 Minuten garen. Dann bei 360 Watt 20 Minuten weitergaren. Den Auflauf vor dem Servieren 10 Minuten ruhenlassen. Restliche Petersilienblaettchen von den Stielen zupfen und darueberstreuen.

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Auflauf, Gemuese, P4

### 5.24 Gemueseauflauf mit Spinat, Erbsen, Brokkoli und Speck

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 300 g Spinat (TK) | 2 Eier |
|-------------------|--------|

|                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| 200 g Erbsen (TK)        | 1 El. Griess                       |
| 300 g Brokkoli           | Salz                               |
| 2 El. Wasser             | Pfeffer                            |
| 200 g Paprikaschote gelb | Muskat                             |
| 1 Knoblauchzehe          | Butter oder Margarine              |
| 1 Tl. Olivenoel          | 100 g Fruehstuecksspeck (Scheiben) |
| 200 g Creme fraiche      |                                    |

Spinat und Erbsen nach Packungsanweisung auftauen lassen. Brokkoli waschen. Die Stiele abschneiden und die Brokkoliroeschen zerteilen. Brokkolistiele mit einem Spargelschaeler schaelen, Stielenden abschneiden. Die Stiele in Scheiben schneiden. Brokkolischeiben und Wasser in eine Mikrowellengeeignete Form (ca. 30 x 20 cm) geben. Form mit Mikrowellenfolie oder Deckel abdecken. Bei 600 Watt Mikrowellenleistung 3 Minuten vorgaren. Form herausnehmen, die Brokkoliestueckchen auf einem Sieb abtropfen lassen. Paprikaschote vierteln. Stielansatz, Trennwaende und Samen entfernen. Paprika waschen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Knoblauchzehe abziehen und in feine Wuerfel schneiden. Mit dem Oel in die mikrowellengeeignete Form geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 1 Minute garen. Aufgetauten Spinat mit Creme fraiche, Eiern und Griess gut verruehren. Knoblauch, Brokkolischeiben, Brokkoliroeschen, Erbsen und Paprikastuecke zufuegen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Auflaufmasse in der gefetteten (Butter oder Margarine), mikrowellengeeigneten Form gleichmaessig verteilen. Den Speck in Streifen schneiden und darauflegen. Abgedeckt bei 600 Watt 10 Minuten garen. Dann bei 360 Watt 20 Minuten weitergaren. Gemueseauflauf 10 Minuten ruhenlassen.

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Auflauf, Gemuese, P4

### 5.25 Gemüseeintopf "Nizza"

|                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| 4 El. Öl               | 2 Zucchini                         |
| 2 Zwiebeln             | 4 mittlere Fleischtomaten          |
| 1 Knoblauchzehe        | 2 Brühe                            |
| 2 grüne Paprikaschoten | Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin |

Öl in einen Schmortopf geben und erhitzen, grob gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch 5 min andünsten, Paprikaschoten vierteln, in Würfel schneiden, Auberginen und Zucchini in 2 cm lange Stücke schneiden und in den Topf geben und kräftig anbraten. Brühe aufgießen und zugedeckt 30 min schmoren lassen. Tomaten häuten und achteln und dazugeben. Dazu Stangenweißbrot reichen.

**Stichworte:** Aufläufe, Eintöpfe, Eintopf

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Zugewandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)

### 5.26 **Geschnetzeltes in Rumsouße**

|   |                         |
|---|-------------------------|
| 500 g Beefsteak (aus der Keule<br>oder dem dicken Bugstück) | 1/2 frische Ananas      |
| 1 TL Speisestärke   | 1 1/2 EL Öl             |
| Salz  | 150 ccm Orangensaft     |
| bunter Pfeffer  | 1/8 l brauner Rum       |
| 200 g Römersalat  | 150 g Schmand           |
| 2 Bd. Lauchzwiebeln   | 2 TL brauner Zucker     |
|   | einige Spritzer Tabasco |

Beefsteak zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Speisestärke, Salz, Pfeffer und das Fleisch vermischen. Römersalat putzen, abspülen und gut abtropfen lassen. Klein schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zwei Eßlöffel grüne Ringe zum Garnieren beiseite stellen. Ananas schälen, den mittleren harten Strunk herauschneiden und die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln und Ananas in einem Eßlöffel Öl etwa drei Minuten anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Das geschnetzelte Fleisch im restlichen Öl unter Rühren etwa vier Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Orangensaft, Rum, Schmand und Zucker in der Pfanne verrühren und bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten kochen. Mit Salz und Tabasco abschmecken und mit dem Geschnetzelten vermischen. Alles auf Teller anrichten und mit restlichen grünen Lauchzwiebelringen bestreuen.

### 5.27 **Griechischer Kartoffeltopf**

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 1 Bd. Petersilie              | 1 Gemüsezwiebel  |
| 2 TL Salz                     | 250 g Zucchini   |
| 1 Prise Pfeffer               | 250 g Tomaten    |
| 1 Prise Oregano               | 200 g Schafskäse |
| 800 g Kartoffeln, festkochend | 150 g Schmand    |
| 3 EL Öl, neutral              | 100 g Sahne      |

Zubereitung in 45 Minuten:

1. Petersilie waschen und fein hacken. Salz mit Pfeffer, Oregano und Petersilie mischen.
2. Das Gemüse waschen und die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln darin anbraten, mit einem Teil der Würzmischung bestreuen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze schmoren.
3. Die

geschälte und kleingewürfelte Zwiebel auf die Kartoffeln geben und wieder würzen. 4. Zucchini in Scheiben schneiden, in den Topf geben und würzen. 5. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 1 Minute ziehen lassen, die Haut abziehen, vierteln, Stielansätze und Kernchen entfernen, Fruchtfleisch auf dem Gemüse verteilen und in ca. 20 Minuten garen. 6. Den Käse mit Schmand und Sahne verrühren, auf dem Gemüse verteilen und nochmals 5 bis 10 Minuten erhitzen.

**Stichworte:** Kartoffel, Petersilie, Sahne, Schafskäse, Schmand, Tomate, Vegetarisch, Zucchini

**Mengenangabe:** 3-4 Personen

★

### 5.28 Grießauflauf mit Rosinen

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 125 g Rosinen, ungeschwefelt | 4 gross. Eier             |
| 750 ml Milch                 | 4 El. Honig               |
| 75 g Butter                  | 1 Zitrone, unbehandelt    |
| 1 Prise Salz                 | 1/4 Tl. Vanille, gemahlen |
| 125 g Vollweizengrieß        | Butter für die Form       |

Vorbereitungszeit: 30 Minuten Backzeit: 45 Minuten

Die Rosinen mit heißem Wasser bedecken und 15 Minuten quellen lassen. Einen Milchtopf kalt ausspülen. Die Milch mit der Butter und dem Salz hineingeben und zum Kochen bringen. Den Grieß unter ständigem Rühren einstreuen und einige Male aufkochen lassen. Den Backofen auf 185°, den Heißlufttherd auf 175° vorheizen. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Honig unter den etwas abgekühlten Grießbrei rühren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Rosinen abtropfen lassen und mit der Zitronenschale und der Vanille unter den Grießbrei rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Teig in die Form füllen und auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 45 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun ist. Den Auflauf ofenwarm servieren. Dazu paßt Apfelmus, Birnen- oder Preiselbeerkompott oder gekochte Trockenfrüchte.

**Stichworte:** Auflauf, Grieß, Rosinen, Süßspeise

**Mengenangabe:** 6 Personen

★ aus: E. Rittinger, Vegetarisch kochen - köstlich wie noch nie (GU 1988)

**2 g Ballaststoffe** 400 kcal / 1700 kJoul, Eiweiß: 11 g, Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 42 g



**5.29 Grünkernauflauf mit Gemüse**

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 250 g Grünkern                     | 800 g Tomaten (geschält aus der Dose, frisch müßte aber auch gehen)) |
| 250 g Möhren                       | 2 Prisen Rosmarin, getrocknet und gemahlen                           |
| 250 g Blumenkohl                   | 1 El. Ahornsirup   |
| 1 Kohlrabi                         | 2 El. Obstessig  |
| 4 El. Olivenöl, kaltgepresst       | 175 g Emmentaler   |
| 3 El. Wasser                       | Salz   |
| 1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben | Butter für die Form  |
| 2 Zwiebeln                         |  |
| 1 Knoblauchzehe                    |  |

Quellzeit: über Nacht Vorbereitungszeit: 1 Stunde Backzeit: 35 Minuten

Den Grünkern erst wiegen, dann in einer Tasse abmessen. Mit der Tasse die doppelte Menge Wasser abmessen und den Grünkern darin über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser und 1/4 Teelöffel Salz zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten weich kochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Inzwischen die Möhren waschen, schälen und erst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Den Blumenkohl in Salzwasser legen, um eventuell vorhandenes Ungeziefer zu entfernen, dann mit klarem Wasser nachspülen. Den Strunk entfernen. Die Röschen in kleine Stücke teilen. Den Kohlrabi schälen und zuerst in Scheiben, dann in Streifen, zuletzt in Würfel schneiden. 2 Eßlöffel Öl und das Wasser in einem Topf erhitzen. Die Gemüse dazugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt 12-15 Minuten garen. Sie sollten nicht zu weich sein, sondern noch Biß haben. Die Gemüse mit Salz und dem Muskat abschmecken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im restlichen Olivenöl glasig dünsten. Die Tomaten abgießen, abtropfen lassen, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Tomaten in etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dicklich einköcheln lassen. Dann mit Salz, dem Rosmarin, dem Ahornsirup und dem Obstessig pikant abschmecken. Den Backofen auf 210°, den Heißlufttherd auf 190° vorheizen. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Eine Auflaufform mit Butter austreichen. Die Gemüse einfüllen. Die Tomatensauce darauf verteilen. Den Grünkern gegebenenfalls abgießen, dann mit dem Käse vermengen und in die Auflaufform über die Tomatensauce füllen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Tip der Autorin: Der Auflauf läßt sich auch mit anderen Getreidesorten zubereiten. Versuchen Sie ihn einmal mit Gerste. Die Garzeit des eingeweichten Getreides beträgt etwa 35 Minuten. Auch mit Hirse, die nicht eingeweicht zu werden braucht und nur eine Garzeit von 20 Minuten hat, schmeckt der Auflauf ausgezeichnet. Oder Sie verwenden Buchweizen, der eingeweicht eine Garzeit von 20 Minuten hat. Mein eigener Tip: Ich selbst habe es bisher nur mit Grünkern probiert. Die Menge erscheint zunächst ungeheuer viel, aber sie schon genau richtig. Außerdem stimmen die Personenangaben diesmal, da Getreide unheimlich sättigt, obwohl es sich hier um ein sehr leichtes Essen handelt. Wir haben uns auf dem Teller noch einen Klecks Schmand (Creme fraîche geht vielleicht noch besser) untermischt, das hat

dem ganzen einen besonderen Pfiff geben.

**Stichworte:** Auflauf, Gemüse, Getreide, Vegetarisch, Vollwert

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

\* aus: E. Rittinger, Vegetarisch kochen - köstlich wie noch nie (GU 1988)

**10 g Ballaststoffe** 380 kcal / 1600 kJoul, Eiweiß: 17 g, Fett: 18 g, Kohlenhydrate: 39 g

### 5.30 Gurkeneintopf mit Kalbsklößchen

#### Hauptzutaten

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 300 g Tartar        | 2 Bd. Dill   |
| 1200 g Salatgurken  | 4 El. Kapern |
| 140 g Crème fraîche |              |

#### Nebenzutaten

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 2 Ei             | 30 g Semmelbrösel |
| 2 Zwiebel        | 0 Cayennepfeffer  |
| 400 ml Kalbsfond | 0 Zucker          |
| 2 El. Senf       |                   |

- Tartar mit Salz, Pfeffer, Muskat, Semmelbröseln und Ei mischen - Klößchen formen, in Salzwasser 10 Minuten garen - Zwiebel würfeln - Gurke halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden - Zwiebel in Butter andünsten - Gurke 3 Minuten mitdünsten - Crème fraîche und Kalbsfond zugeben - 10 Minuten dünsten - mit Senf, Kapern, Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen - Soße binden - Klößchen im Eintopf erwärmen - mit Dill überstreuen

**Stichworte:** Eintopf, Gurke, Hack, Klößchen

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

**Vorbereitungszeit** 0:30 512 kcal

### 5.31 Hackbraten vom Blech

1 kg Rinderhackfleisch

250 g Porre in Scheiben geschnitten 2 Eier 2 Broetchen 2 Zwiebeln 2 evtl. Knoblauchzehen  
1 Petersilie, kleingehackt 2 Broetchen, eingeweicht Aus den gesamten Zutaten einen  
Hackfleischteig zubereiten. Backblech einfetten, Teigmasse aufstreichen (ca. 1,5 cm) Bei  
ca. 200 Grad etwa 30 min. abbacken.

Anschliessend mit dem in Streifen geschnittenen Paprika und dem Kaese abdecken.  
Nochmals 5-10 min. ueberbacken.

Portionieren in 12-16 Stuecke. Diese Fleischschnitten kann man auf Toastbrot reichen,  
und/oder frischem Salat.

Magenempfindliche sollten die Paprika ganz weglassen, oder dies schon mit der  
Teigmasse mitbacken.

Tip: Schmeckt warm und kalt

**Stichworte:** Auflaeufe, Eintoeöpfe, Gratins

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.32 HACKFLEISCH-PUDDING

|                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 500 g gemischtes Hackfleisch | 1 eingeweichtes und ausgedruecktes |
| 2 Eier                       | Broetchen                          |
| 2 Zwiebeln (100g)            | 1 Moehre (100g)                    |
| 1 Knoblauchzehe              | 1 Zucchini (100g)                  |
| Salz                         | 100 g Champignons                  |
| Pfeffer                      | 1 El. Paniermehl                   |
| Paprika                      | 1 Beet Kresse                      |

Hackfleisch, Eier, Zwiebel- und Knoblauchwuerfel, Gewuerze und Broetchen verkneten.  
Gemuese und Pilze waschen, putzen und in Stuecke schneiden. Unter den Fleischteig mi-  
schen. Abschmecken. Eine Puddingform fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Fleischteig  
hineingeben, Form mit einem Deckel oder Alufolie verschliessen. Teig im Wasserbad  
ca. 1 Stunde garen. Aus der Form stuerzen und mit Kresse garnieren. Dazu: Reis und  
Tomatensosse. Pro Person ca. 510 kcal (2140 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden  
★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Gemuese, Hackfleisch, P4

### 5.33 Indischer Hackfleischtopf

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 2 Stück Zwiebeln            | 3 Stück Bananen              |
| 2 EL Öl                     | 1 Msp. Nelken                |
| 300 g Hackfleisch, gemischt | 300 g Erdnüsse               |
| 2 Stück rote Paprikaschoten | Salz, Pfeffer aus der Mühle, |
| 5 Stück Tomaten             | Rosenpaprika                 |
| 3/4 l Fleischbrühe          |                              |

Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und unter rühren anbraten. Paprika putzen, in Streifen schneiden, zum Fleisch geben. Geschälte Tomaten achteln, auch zugeben. Mit Fleischbrühe ablöschen, alles 10 Minuten köcheln lassen.

Bananenscheiben und gehackte Nüsse untermischen. Mit Nelken- und Ingwerpulver abschmecken, weitere 10 Minuten köcheln, würzen.

Dazu: Vollkornreis

**Stichworte:** Banane, Eintopf, Erdnuss, Exotisch, Fleischbrühe, Hackfleisch, gemischt, Pikant, Tomate, Zwiebel

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

### 5.34 Ingwerfleisch mit Koriander-Pesto

#### Pesto

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 3 Bd. Koriander 50 g  | 1 TL Salz        |
| 2 Bd. Petersilie 50 g | 100 ccm Öl       |
| 2 Knoblauchzehen      | 2 EL Erdnußcreme |
| 50 g Kürbiskerne      |                  |

#### Eintopf:

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 2 Stück rote Zwiebeln | 2 kl. Kohlrabi         |
| 2 EL Öl               | 1 Bd. Möhren           |
| 1 1/4 l Gemüsebrühe   | 100 -150 g Inwerwurzel |
| 500 g Tafelspitz      |                        |

Koriander und Petersilie grob hacken. Knoblauch abziehen. Kürbiskerne sehr fein hacken. Kräuter, Knoblauch, Salz und Öl im Mixer pürieren. Erdnußcreme und Kürbiskerne zufügen und alles etwa 3 Sekunden mixen. In ein Schraubglas füllen und mit Öl bedecken. Für den Eintopf: Zwiebeln abziehen, würfeln und in Öl andünsten. Brühe zufügen und aufkochen. Fleisch dazugeben und bei kleiner Hitze eine Stunde 30 Minuten kochen. Inzwischen vom Kohlrabi die zarten grünen Blätter abschneiden, abspülen und kleinschneiden.

Kohlrabi, Möhren und Ingwer schälen. Kohlrabi und Möhren in große Stücke schneiden. Ingwer in feine Stücke schneiden. Das Gemüse zum Fleisch geben und den Eintopf weitere 15 Minuten kochen. Kohlrabiblätter die letzten fünf Minuten mitkochen. Eintopf eventuell mit Salz abschmecken. Das Koriander-Pesto dazu servieren.

### 5.35 Kabeljau mit Käse überbacken

#### Hauptzutaten

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 500 g Kartoffel         | 50 g Emmentaler Käse |
| 1000 g Kabeljau         | 2 Tomate             |
| 40 g Gekochter Schinken |                      |

#### Nebenzutaten

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 0 Salz          | 40 g Mehl        |
| 2 El. Weinessig | 250 ml Brühe     |
| 2 Lorbeerblatt  | 250 ml Milch     |
| 4 Pfefferkörner | 0 Weißer Pfeffer |
| 140 g Butter    | 0 Muskat         |
| 2 Zwiebel       | 2 Ei             |

- Salzkartoffel kochen - Fisch waschen, salzen - mit Essig, Pfefferkörner und Lorbeerblatt kochen (7 Minuten) - Zwiebel, Schinken würfeln - in Butter braten und Mehl zugeben - mit Milch und Brühe ablöschen (10 Minuten) - mit Salz, Pfeffer würzen - Kartoffelbrei mit Milch, Eigelb, Muskat, Salz herstellen - eine Auflaufform einfetten - mit Kartoffelbrei füllen und El Soße darüber verteilen - Fisch auf einem Sieb abtropfen und zerteilen - restliche Soße darüber geben - mit Käse bestreuen und Butter darauf setzen - Ofen auf 240 Grad - 15 Minuten backen

**Stichworte:** Auflauf, Fisch, Gratin, Kabeljau, Kartoffel, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:30 655 kcal

### 5.36 KARTOFFEL-WURST-SUPPE

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 400 g Kartoffeln           | (Instant)                  |
| 500 g Kohlrabi             | 4 Wiener Wuerstchen (360g) |
| 300 g Moehren              | Salz                       |
| 2 Zwiebeln (100g)          | Pfeffer                    |
| 30 g Butter oder Margarine | Worcestersosse             |

1 1/4 l Fleischbruehe

1/2 Bd. glatte Petersilie

Kartoffeln schaelen, vierteln. Gemuese putzen, waschen und in Stifte schneiden. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Im heissen Fett anduensten. Kartoffeln und vorbereitetes Gemuese zufuegen. Mit Bruehe abloeschen, ca. 20 Minuten garen. Wurstscheiben nach 15 Minuten zugeben. Suppe abschmecken, mit Petersilienblaettchen bestreuen. Pro Person ca. 420 kcal (1760 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 8/92

### 5.37 Küttiger Rüepli

**1 kg Küttiger Karotten ( anstelle davon weisse ,gelbe oder grosse rote Karotten)**

**1 El Oel**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**500 gr Durchwachsener gesalzener oder geräucherter Speck**

**0.2 l Wasser**

**Salz, Pfeffer, Streuwürze**

**500 gr Kartoffeln**

Die Karotten schälen und in Schiefel schneiden ( Karotten in die Hand nehmen und so schneiden als wolle man ein Bleistift spitzen). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Kartoffeln schälen und in grosse Würfel schneiden. Speck auch in ca 5 cm grosse Stücke zerteilen. Das Oel in einer Pfanne oder im Dampfkochtopf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Karotten und Kartoffeln dazugeben und mitdünsten. Etwas Salzen Pfeffern und anschliessen den Speck begeben. Wasser dazugiessen das alles ca. halb bedeckt ist. Kochzeit 1 Std in der Pfanne, im Dampfkochtopf ca. 12-15 min. Zulezt alles gut abschmecken und heiss servieren. Anstelle von Speck können auch Blut oder Leberwürste mitgekocht werden

Anm: Küttigerrüepli(-Karotten ) sind eine Schweizer ( Aargauer ) Spezialität. Anstelle dieser Sorte kann auch eine andere Karottensorte verwendet werden. Wer einen Garten hat und unbedingt mal Küttigerrüepli ansähen will meldet sich am besten bei mir. E-Mail [r.liebhauser@datacomm.ch](mailto:r.liebhauser@datacomm.ch)

**Stichworte:** CH Spezialität, Eintopf, Karotten

**Mengenangabe:** 1 4 Personen

★ Aargauer Spezialitat

**5.38 Linsen-Tomaten-Eintopf****Hauptzutaten**

300 g Tomaten

2 Dos. Linsen (530 g)

2 gelbe Paprikaschote

140 g durchwachsener Speck

2 Cabanossi

2 Bd. Petersilie

**Nebenzutaten**

2 Zwiebel

0 Salz

4 El. Tomatenmark

0 Pfeffer

800 ml Rinderbrühe

0 Zucker

2 El. Weißweinessig

- Tomaten, häuten, in Spalten schneiden, entkernen - Paprika in Rauten schneiden - Cabanossi in Scheiben schneiden - Linsen abspülen - Zwiebeln und Speck fein würfeln - Speck auslassen - Zwiebeln glasig dünsten - Mehl und Tomatenmark anschwitzen und mit Brühe ablöschen - Linsen, Paprika, Cabanossi zugeben - 10 Minuten kochen - Tomatenspalten und Petersilie zugeben - mit Essig, Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken

**Stichworte:** Eintopf, Linse, Tomate, Wurst

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:50

**Vorbereitungszeit** 0:40 725 kcal

**5.39 Linseneintopf mit buntem Gemüse**

300 g Linsen

Salz

1 Stange Lauch

Koriander, gemahlen

2 Möhren

1 Knoblauchzehe

150 g Knollensellerie

1 EL Butter

2 Zwiebeln

1 EL Ahornsirup

2 EL Tomatenmark

100 g Crème fraîche

125 ml Rotwein, trocken (oder Wasser)

1/2 TL Currypulver

Die Linsen waschen. Dann in 900 ml kaltes Wasser geben. Die an der Oberfläche schwimmenden Linsen entfernen. Die Gemüse vorbereiten. Vom Lauch nur die weißen und hellgrünen Teile verwenden. Das Wurzelende entfernen, den Lauch längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Linsen mit dem Wasser in einen Topf geben. Die Gemüse und das Tomatenmark dazugeben und die Linsen bei schwacher Hitze

zugedeckt in 15 Minuten weich kochen. Den Wein oder die entsprechende Menge Wasser unterrühren. Den Eintopf mit Salz und Koriander abschmecken. Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit der Butter und dem Sirup unter die Linsen mischen. Den Eintopf in vorgewärmte Teller verteilen, mit je ein Eßlöffel Crème fraîche garnieren und mit dem Currypulver bestäuben.

**Stichworte:** Eintopf, Gemüse, Linsen

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ aus: E. Rittinger, Vegetarisch kochen. Köstlich wie noch nie (Gräfe/Unzer 1988)

**13 g Ballaststoffe** 450 kcal / 1900 kJoul, Eiweiß: 21 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 51 g

#### 5.40 Linseneintopf mit Speck

**300 gr getrocknete Linsen**

**1 Grosse Zwiebel**

**200 gr Kartoffeln**

**2 Karotten**

**1 kleiner Lauch ( Porre)**

**1/2 Sellerie**

**250 gr Kochspeck geräichert ( etwas magerer )**

**Fleischsuppe aus Konzentrat**

**Majoran**

**Pfeffer**

**Liebstockel**

Den Speck in kleine Würfel schneiden und mit etwas Oel im Dampfkochtopf anziehen. Das Gemüse und die Kartoffeln ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mitdünsten. Die Linsen dazugeben und anschliessend mit Wasser ablöschen und auffüllen bis alles bedeckt ist. Suppenkonzentrat dazugeben und probieren ob alles gut gesalzen ist. Pfeffern den Majoran und liebstockel dazugeben. Danach den Dampfkochtopf schliessen und ab Gartemperatur ca 20 minuten weichkochen. Deckel entfernen und das ganze eventuell noch mit Suppe auffüllen ( es sollte ein eitopf werden und nicht eine dünnflüssige Suppe!!! ) abschmecken. Heiss und mit frischem Brot servieren. Achtung anbrenngefahr und achte darauf das nicht zuviel Liebstockel dabei ist!!!

**Stichworte:** Aufläufe, Eintöpfe, Eintopf, Linsen

**Mengenangabe:** 1 6 Personen



**5.41 Livorner Spinatnudeln****Hauptzutaten**

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| 360 g Bandnudeln           | 250 ml Saure Sahne           |
| 160 g Durchwachsener Speck | 200 g Emmentaler in Scheiben |
| 300 g TK-Spinat            |                              |

**Nebenzutaten**

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| 2 Zwiebel       | 0 Salz         |
| 2 Knoblauchzehe | 0 Muskat       |
| 2 Tl. Mehl      | 2 Prise Zucker |

- Bandnudeln 8 Minuten kochen - Form einfetten und Bandnudeln einfüllen - Zwiebel, Knoblauch, Speck fein würfeln - Speck glasig braten, Zwiebeln glasig dünsten - Spinat zugeben und auftauen lassen - Mehl mit Sahne verquirlen und unter Spinat mischen - 5 Minuten kochen - mit Salz, Muskat und Zucker abschmecken - Spinat über Nudeln verteilen - Käsescheiben auflegen - 10 Minuten bei 200 Grad backen

**Stichworte:** Auflauf, Italien, Nudelgericht, Spinat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**5.42 Mais-Kartoffel-Gratin**

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| Butter                          | 2/3 El. Thymian (frisch, ganz) |
| 2/3 kg Kartoffeln (festkochend) | 4 Knoblauchzehen               |
| Salz                            | 1 Tas. Mais (Dose)             |
| Pfeffer schwarz                 | 2 Tas. Sahne                   |
| 2/3 El. Salbei grob gehackt     |                                |

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 175 Grad C vorheizen. Eine Backform dick mit Butter einfetten. Eine Reihe Kartoffeln in die Form schichten, wobei sich die Scheiben leicht überlappen sollten. Leicht mit Salz, Pfeffer, Salbei, Thymian und Knoblauch bestreuen. Eine Handvoll Maiskörner darüber streuen. Mit 3 Esslöffeln Sahne beträufeln. Diese Schritte mehrmals wiederholen, bis alle Kartoffeln aufgebraucht sind.

Die Form höchstens zu zwei Dritteln füllen. 2 Tassen Sahne darüber gießen so dass die Scheiben gerade bedeckt sind. Butterstücke darüber verteilen.

Die Backform gut mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Backofen stellen. Nach 45 Minuten Backzeit die Folie abnehmen, weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis die Sahne

eine goldene Kruste bildet.

Die Kartoffeln werden sehr zart. Behutsam mit Gabel und Löffel servieren. \* Quelle: ARD/ZDF Videotext

**Stichworte:** Auflauf, Gemüse, Kartoffeln, P4

### 5.43 MAISPOLENTA

|                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 3/8 l Wasser                      | 1/2 Bd. Schnittlauch              |
| 150 g Polenta (Maisgriess)        | (gehackt)                         |
| 1/2 Bd. Petersilie                | 20 g Butter oder Margarine        |
| <b>Fuer den Belag</b>             |                                   |
| 3 El. Tomatenmark                 | 1 Dos. Thunfisch in Oel (Einwaage |
| 2 El. Wasser                      | 210g)                             |
| Tabasco                           | 1 Tl. getrockneter Oregano        |
| 1 Dos. Maiskörner (Abtropfgewicht | 100 g durchwachsener Speck        |
| 285g)                             | 1 El. Oel                         |
| 200 g Edamer Kaese                | 3 Zwiebeln (150 g)                |

Wasser aufkochen, Polenta einrieseln und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Kraeuter und Fett unterruehren. Griessbrei in eine gefettete Springform (24 cm) fuellen, glattstreichen. Tomatenmark, Wasser und Tabasco verruehren. Auf dem Teig glattstreichen. Abgetropften Mais, Kaesewuerfel, abgetropften Thunfisch und Oregano vermengen. Speckstreifen im heissen Oel auslassen. Zwiebelwuerfel darin anduensten. Unter den vorbereiteten Belag ruehren, alles auf dem Teig verteilen. Bei 220 Grad ca. 40 Minuten backen. Pro Person ca. 790 kcal (3320 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

\* aus "Fuer Sie" 12/92

**Stichworte:** Fisch, Gemüse, P4, Teig

### 5.44 Mandarinenreis mit Krebsfleisch

#### Hauptzutaten

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 250 g Reis          | 100 g Rote Bete   |
| 500 ml Fleischbrühe | 50 g Mandelstifte |
| 2 Gewürzgurke       | 2 Dos. Mandarinen |

1 Apfel

#### Nebenzutaten

|          |                    |
|----------|--------------------|
| 2 El. Öl | 250 g Krebsfleisch |
| 0 Salz   | 40 g Butter        |

2 El. Curry

- Reis im Öl glasig dünsten - 20 Minuten in Fleischbrühe dünsten - Gurke würfeln - Apfel schälen und würfeln - Rote Bete würfeln - Mandeln rösten - Mandarinen abtropfen lassen - alle mit dem Reis mischen - mit Salz und Curry würzen und kurz erhitzen - Krebsfleisch fünf Minuten braten - Krebsfleisch auf Reis legen

**Stichworte:** Eintopf, Krebs, Mandarine, Reis, Rote Bete

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

**Vorbereitungszeit** 0:10 565 kcal

### 5.45 Mexikanischer Feuertopf

|                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| 500 g Rindfleisch     | 1 klein. Glas eingelegte Paprika |
| 50 g Butaris oder Öl  | 1 Dos. Kidney-Bohnen             |
| 2 -4 Zwiebeln         | 1 klein. Dose Mais               |
| 1.5 l Fleischbrühe    | 1/8 l süsse Sahne                |
| 100 g Tomatenmark     | 2 EL Mehl                        |
| 1/2 Flasche Chilisoße | 2 Tomaten                        |
| Paprikapulver         | 1 saure Sahne                    |
| Pfeffer               | 1/2 Dill                         |

Rindfleisch in Würfel schneiden und in Butaris oder Öl nach und nach anbraten. 3-4 Zwiebeln würfeln und mit anbraten. Mit der Fleischbrühe ablöschen, im Schnellkochtopf ca. 20 min. garen (ohne ca. 25-30 min.). Tomatenmark, Chilisoße, Paprikapulver und Pfeffer dazugeben. Eingelegt Paprika, Kidney Bohnen und Mais dazugeben. Süße Sahne mit Mehl verquirlen, in die Suppe einrühren, 1x aufkochen lassen und die 2 Tomaten gewürfelt dazugeben. Saure Sahne und gehackten Dill auf die angerichtete Suppe geben. Ein Hit für jede Fete.

**Stichworte:** Eintopf, Suppe

★

**5.46 Müllers Frühstück****Hauptzutaten**

6 Eier (hartgekocht)

100 g Krabben

100 g Salami

4 El. Sahne

1 Paprika

50 g Emmentaler Käse

**Nebenzutaten**

50 g Butter

1 Tl. Senf

0 Salz

0 Pfeffer

0 Petersilie

- Eier in Scheiben schneiden - Salami in dünne Scheiben - Paprika würfeln - Butter in feuerfester Form erhitzen - Eischeiben, Krabben, Salami und Paprika hinein geben - Sahne, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und darüber geben - mit Käse, Petersilie und Butter bestreuen - Ofen auf 220 Grad vorheizen - 15 Minuten backen

**Stichworte:** Auflauf, Ei, Käse, Krabbe, Wurst

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

**Vorbereitungszeit** 0:20 485 kcal

**5.47 Mungobohnenaufauf****Hauptzutaten**

500 g Mungobohnenkeimlinge

400 g Lauch

200 g Staudensellerie

150 g Schinkenspeck

200 g Sahne

100 g geriebener Emmentaler

**Nebenzutaten**

2 El. Butter

0 Schnittlauch

6 Eier

0 Salz

0 Pfeffer

0 Muskatnuß

2 El. Senf

- Backofen auf 200 Grad vorheizen - Lauch in feine Ringe schneiden - Sellerie in feine Streifen schneiden - Schinkenspeck würfeln - Schinkenspeck in Butter auslassen - Sellerie und Lauch anbraten - Mungobohnen untermischen - Auflaufform einfetten - Gemüse in Auflaufform füllen - Sahne mit Eiern verrühren - Schnittlauch in Röllchen schneiden und zugeben - mit Salz, Pfeffer, Muskat, Senf würzen - Eiersahne über Gemüse gießen - Käse über Auflauf streuen - 30 Minuten backen - im abgeschalteten Backofen 10 Minuten ruhen lassen

**Stichworte:** Auflauf, Gemüse, Gratin, Lauch, Sprosse, Stangensellerie

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:30 620 kcal

### 5.48 Nudel-Sauerkraut-Gratin

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 250 g Nudeln     | 200 ml Sahne (süß)     |
| 1 Zwiebel        | 2 Beutel Maggi Fix für |
| 1 EL Butter      | Nudel-Schinken-Gratin  |
| 300 g Sauerkraut | 100 g geriebener Käse  |
| 800 ml Wasser    |                        |

Die Hälfte der Nudeln in eine Auflaufform geben. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Butter in einem Topf glasig dünsten. Sauerkraut dazugeben und 5 Min. mitdünsten. Sauerkraut auf den Nudeln verteilen und restliche Nudeln darübergeben. Wasser und Sahne in dem Topf erwärmen. Maggi Fix für Nudel-Schinken-Gratin einrühren, zum Kochen bringen und 1 Minute kochen. Die Soße über die Sauerkraut-Nudeln gießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen. Dazu Kasseler Braten reichen.

**Stichworte:** Auflauf, Gemüse, Vegetarisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★

**Man auch Maggi Fix für Broccoli-Gratin nehmen.** Nicht so gut schmeckt Maggi Fix für Kartoffel-Gratin.

**pro Portion** 615 kcal / 2570 kJoul

### 5.49 NUDELAUFLAUF

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| 200 g Vollkornnudeln | Pfeffer                     |
| Vollmeersalz         | Muskat                      |
| 500 g Blattspinat    | 600 g Tomaten               |
| 1 Zwiebel (50g)      | 20 g Sonnenblumenkerne      |
| 1 Knoblauchzehe      | 1/2 Bd. Basilikum (gehackt) |
| 2 El. Öl             | 200 g geraspelter Gouda     |

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen. Spinat waschen, verlesen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heissen Öl andünsten. Spinat zufügen, ca. 10 Minuten dünsten. Würzen. Tomaten in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten, Sonnenblumenkerne, Basilikum und 100 g Käse in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit restlichem Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Eventuell mit Petersilie anrichten. Pro Person ca. 490 kcal (2060 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

\* aus "Für Sie" 5/92

### 5.50 Nudelauf mit Hackfleisch

|   |  |
|---|--|
| 1 Zwiebel (50g)                                       | Pfeffer  |
| 1 El. Öl  | Edelsüßpaprikapulver                                   |
| 1 klein. Aubergine (250g)                             | 300 g Rinderhackfleisch                                |
| 1 Pkg. Tomatenfruchtfleisch in<br>Stücken (370g Fett) | Muskat   |
| 2 Tl. getrockneten Oregano                            | 300 g Raclette-Käse                                    |
| 2 Tl. getrockneter Thymian                            | 4 Eier   |
| 2 Tl. getrockneter Majoran                            | 4 El. Crème fraîche                                    |
| Salz  | 625 g gekochte Nudeln (250g<br>Rohgewicht, z.B. Penne) |
| <b>Nach Wunsch</b>                                    |  |
| 2 El. frische Kräuter (z.B.                           | Petersilie, Oregano).                                  |

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Öl in eine mikrowelleneignete Form (ca. 28 cm) geben, Zwiebelwürfel zufügen. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 2 Minuten garen. Aubergine waschen und trockentupfen. Stielansatz abschneiden. Aubergine zuerst längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Dann jeweils einige Scheiben aufeinanderlegen, zuerst längs in Streifen und anschliessend quer in Würfel schneiden. Auberginenwürfel zu den Zwiebeln geben. Tomatenfruchtfleisch und getrocknete Kräuter unterrühren, alles kräftig würzen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt 6 Minuten garen. Zwischendurch das Gemüse einmal umrühren. Hackfleisch mit einer Gabel zerkrümeln und zum Gemüse geben. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten weitergaren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen. Gemüse-Hack-Mischung aus der Form nehmen. Raclette-Käse auf der Haushaltsreibe grob raspeln. Eier und Crème fraîche in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Die Hälfte der gekochten Nudeln in die mikrowelleneignete Form geben. Würzen und mit der Hälfte des geriebenen Käses bestreuen. Gemüse-Hack-Mischung daraufgeben. Restliche Nudeln darauf verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Auflauf mit der Eier Crème fraîche übergießen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt ca. 8 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen und die Eier-Crème-fraiche gestockt ist. Nudelauf ca. 5 Minuten im ausgeschalteten Mikrowellenherd stehenlassen, damit sich

die Waerme im Inneren des Auflaufs besser verteilt. Nach Wunsch mit Kraeutern garnieren. Dazu schmeckt ein gruener Salat. Zubereitung: ca. 35 Minuten Kalorien pro Person: ca. 950

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Nudeln, P4, Rind

### 5.51 Nudelaufwurf mit Lachs

|                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 2 Zucchini (500g)              | 150 ml Schlagsahne                 |
| 150 g Champignons              | 300 g Lachsfilet                   |
| 1 Tl. Rosmarinnadeln           | 1 Zitrone                          |
| Salz                           | 1 Bd. Dill                         |
| Pfeffer                        | 3 El. trockenen Wermut,            |
| 1 Zwiebel (50g)                | 625 g gekochte gruene Nudeln (250g |
| 80 g Butter oder Margarine     | Rohgewicht, z.B                    |
| 3 El. Mehl                     | 50 g alter Gouda                   |
| 200 ml Gemuesebruehe (Instant) | 3 El. Paniermehl                   |

Zucchini waschen, trockentupfen. Die Enden abschneiden und die Zucchini der Laenge nach vierteln. Anschliessend mit einem scharfen Kuechenmesser schraeg in mundgerechte Stuecke schneiden. Champignons kurz waschen. Stielenden abschneiden und die Pilze je nach GroeBe halbieren oder vierteln. Rosmarin hacken. Zucchini und Champignons in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm) geben. Salzen, pfeffern und mit Rosmarin bestreuen. Mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 8 Minuten garen, zwischendurch einmal umruehren. Gemuese auf ein Sieb geben, Sud auffangen. Gemuese beiseite stellen. Zwiebelwuerfel mit 50 g Fett in die mikrowellengeeignete Form geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 3 Minuten garen. Mehl zufuegen. Bruehe, Sahne und Gemuesesud zugiesen und mit dem Schneebesen sorgfaeltig untarruehren. Sosse ohne Abdeckung bei 600 Watt 6 Minuten garen, zwischendurch zweimal durchruehren. Lachsfilet waschen, mit Kuechenpapier gut trockentupfen. Mit einer Pinzette eventuell vorhandene Graeten herausziehen. Lachsfilet in duenne Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Lachsfilet mit 1 Essloeffel Zitronensaft betrauefeln. Dill waschen, trockentupfen und sehr fein schneiden. Dill und Wermut unter die Sosse ruehren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kraeftig abschmecken. Vorbereitetes Gemuese und Nudeln mit der Sosse vermischen. Lachsfilet vorsichtig unterheben. Kaese fein raspeln. Mit dem Paniermehl vermischen, ueber den Auflauf streuen. Restliches Fett in Floeckchen darauf verteilen. Nudelaufwurf mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 4 Minuten garen. Danach Folie abnehmen und den Auflauf nach Wunsch unter dem Grill 2-3 Minuten goldbraun ueberbacken. Zubereitung: ca. 40 Minuten Kalorien pro Person: ca. 900

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Fisch, Nudeln, P4

### 5.52 Nudelauf mit Spiegeleiern

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 2 Knoblauchzehen             | Teigwaren                 |
| 3 El. Butter                 | 200 g gekochter Schinken  |
| 1 Dos. Tomaten (500g)        | 1 Bd. Schnittlauch        |
| Salz                         | 5 El. Emmentaler gerieben |
| Pfeffer                      | 1/8 l Sahne               |
| 1/2 Tl. Majoran              | 4 Ei                      |
| 400 g Spaghetti; oder andere |                           |

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer Kasserolle 1/3 der Butter erhitzen, dann den Knoblauch leicht anbraten, dann die Tomaten dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und bei guter Hitze eindicken lassen. Inzwischen die Nudeln knapp "al dente" kochen. Den Schinken in kleine Würfel, den Schnittlauch waschen und in dünne Röllchen schneiden. Die Nudeln auf ein Sieb schütten, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Eine Gratinform gut mit Butter ausstreichen, die Hälfte der Nudeln einfüllen, mit der Hälfte des Schinkens und etwas mehr als der Hälfte des Käses bestreuen. Die restlichen Nudeln daraufgeben, glattstreichen. Tomaten und Schinkenwürfel darauf verteilen, mit Sahne begießen, mit Käse bestreuen und die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad in 20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren die Spiegeleier backen, auf den Auflauf geben und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde \* aus: Nudel Variationen v. Marieluise Christl-Licosa Graefe und Unzer 1990

**Stichworte:** Auflauf, Nudel, P4

### 5.53 Orangen-Fisch-Pfanne

#### Hauptzutaten

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 4 Rotbarschfilets | 3 Orangen          |
| 500 g Fenchel     | 300 ml Schlagsahne |
| 4 Lauchzwiebel    | 2 El. Pinienkerne  |

#### Nebenzutaten

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 0 Salz              | 2 El. Öl           |
| 0 Pfeffer           | 125 ml Gemüsebrühe |
| 0 Zitronensaft      | 1 El. Zucker       |
| 2 Knoblauchzehe     | 0 Muskat           |
| 2 El. Butterschmalz | 2 El. Sherry       |



- Filets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen - Fenchel in dünne Scheiben, Zwiebeln würfeln - Zwiebel, Knoblauch, Fenchel in Schmalz dünsten - Pfeffer, Muskat, Salz zufügen  
 - Pinienkerne rösten - Fisch anbraten, warm stellen - Zucker in Pfanne schmelzen - Orangensaft, Orangenschale und Sahne zugeben - Salz, Pfeffer, Sherry und Butter zugeben  
 - restliche Orange in halben Scheiben mit dem Fisch in die Sauce - Sauce auf das Gemüse geben und Pinienkerne darüber

**Stichworte:** Eintopf, Fenchel, Fisch, Orange, Pfannengericht, Rotbarsch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:45 640 kcal

### 5.54 Paprika-Wurst-Eintopf

|   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 kg Paprika (gemischt)   | 2 Knoblauchzehen          |
| 750 g Tomaten, geschält   | 0.5 Tl. Pfefferkörner     |
| 300 g Stadtwurst (oder eine andere grobe Wurst, z.B. Cabanossi) | 0.5 Tl. Korianderkörner   |
| 200 ml Gemüsebrühe  | 0.5 Tl. Pimentkörner      |
| 4 Zwiebeln  | 1 Tl. Oregano, getrocknet |
|   | 4 El. Olivenöl            |

Paprika waschen und in grössere Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Topf mit Olivenöl leicht anbraten.

Paprika dazugeben, ebenfalls leicht anbraten lassen, dann die Tomaten hineinkippen und zerquetschen, die Gewürzkörner zerstoßen oder mahlen und mit der Brühe hineingießen.

Ca. 15 min. koecheln lassen, inzwischen die Wurst klein schneiden und ebenfalls dazugeben.

Noch einmal ca. 20 min. koecheln lassen, mit Salz und Oregano abschmecken.

**Stichworte:** Griechenland, Paprika, Wurst

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Quelle: nach Hess/Schinharl: Kochvergnügen täglich neu (GU)

**5.55 Picadillo****Hauptzutaten**

600 g Rinderhack  
 8 El. Sherry  
 4 El. Zitronensaft  
 2 Tomate  
 2 El. Kapern

60 g Rosinen  
 50 g Gehackte Mandeln  
 2 Grüne Chilischote  
 24 Oliven

**Nebenzutaten**

80 g Butter  
 2 Zwiebel  
 4 gross. Kartoffeln

2 Knoblauchzehe  
 1 Tl. Kreuzkümmel  
 0 Salz

- gehackte Mandeln anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen - Zwiebel fein hacken - Hackfleisch und Zwiebel in der Hälfte der Butter anbraten - Sherry und Zitronensaft dazu gießen - 5 Minuten kochen - Tomate abziehen und hacken - Oliven in Scheiben schneiden - Chili fein hacken - Tomaten, Chilis, Oliven, Kapern und Rosinen zugeben - 20 Minuten köcheln lassen - Kartoffeln würfeln - Knoblauch zerdrücken - Kartoffeln mit Kreuzkümmel und Knoblauch braten - Kartoffeln und Hack mischen und 5 Minuten kochen lassen - mit Salz abschmecken - Mandeln darüberstreuen

**Stichworte:** Eintopf, Hack, Olive, Rosine

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:25 445 kcal

**5.56 Putenbrustgeschnetzeltes mit Keimlingen****Hauptzutaten**

400 g Frühlingszwiebeln  
 800 g Putenbrust  
 280 g Bohnenkeimlinge

240 g Aprikosen oder Pfirsiche aus  
 der Dose  
 4 El. Mangochutney

**Nebenzutaten**

0 Currypulver  
 0 Salz  
 0 Pfeffer

2 El. Öl  
 140 ml Hühnerbrühe  
 2 Tl. Speisestärke

- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden - Putenfleisch würfeln - Putenfleisch mit Currypulver, Salz, Pfeffer würzen - Zwiebeln anbraten - Fleisch anbraten - mit Hühnerbrühe aufgießen - 10 Minuten garen - Aprikosen oder Pfirsiche in Streifen schneiden - Keimlinge,

Aprikosen oder Pfirsiche und Saft aus der Dose zum Fleisch geben - Stärke anrühren und untermischen - mit Mangochutney, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen

**Stichworte:** Aprikose, Eintopf, Frühlingszwiebel, Geflügel, Pfirsich, Putenbrust, Sprosse

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:35

**Vorbereitungszeit** 0:35 310 kcal

### 5.57 REISAUFLAUF MIT GARNELEN

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 1 Pkg. Safranfaeden          | 150 g Creme fraiche                             |
| Salz                         | 1 El. Zitronenschale                            |
| 200 g Langkornreis           | 12 Garnelen (ohne Kopf, mit Schale, je ca.35 g) |
| 150 g Erbsen (TK)            | 2 El. Zitronensaft                              |
| 400 g Porree                 | 12 Scheib. Speck durchwachsen (ca.150 g)        |
| 30 g Butter oder Margarine   | 2 El. Dill (gehackt)                            |
| Pfeffer                      |   |
| 1 Pkg. Auflaufsahne (250 ml) |   |

Safran in 400 ml Salzwasser aufkochen. Reis darin 20 Min.ausquellen lassen. 3 Min.vor Ende der Garzeit Erbsen dazugeben. Porree in duenne Ringe schneiden, im Fett 5 Min.anduensten, salzen, pfeffern, unter den Reis mischen. In eine gefettete, flache Auflauf- form (ca. 2 l In- halt) geben. Auflaufsahne, Creme fraiche, Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer verrueh- ren, 2/3 davon ueber den Reis geben. Garnelen aus der Schale brechen und entdarmen. Mit Zitronensaft und Pfeffer wuerzen, in je 1 Speckscheibe wickeln, auf den Reis setzen, restliche Sauce daruebergeben. Bei 200GradC (Gas 3, Umluft 180GradC) 15-20 Min.backen. Mit Dil streuen. pro Port.ca.895 kcal  
> 591 ARD/ZDF Do 09.10.97 21:44:28 \* gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** P4

### 5.58 Ritaria-Eier auf Spinat

#### Hauptzutaten

|                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 500 g Spinat    | 2 Prise Kümmel            |
| 1 Tl. Safran    | 40 Mandeln                |
| 2 Nelke         | 4 Scheib. Brot ohne Rinde |
| 4 Pfefferkörner | 500 g Schinken            |

**Nebenzutaten**

2 Knoblauchzehe 4 Eier  
500 ml Fleischbrühe

- Ofen auf 200 Grad vorheizen - Spinat kochen, abtropfen lassen, fein hacken - Safran, Nelke, Pfefferkörner, Kümmel zerstoßen - Gewürze mit Wasser zu einer dicken Paste verrühren - Mandeln, Knoblauch, Brot rösten, zerstoßen, mit Paste vermischen - Paste mit Spinat mischen - Fleischbrühe unterrühren - in feuerfeste Form geben - Eier darauf schlagen - mit Schinken umlegen - 10 Minuten in Ofen bis Eier fest

**Stichworte:** Auflauf, Ei, Schinken, Spinat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:50

**Vorbereitungszeit** 0:30 637 kcal

**5.59 Rote-Bete-Topf****Hauptzutaten**

500 g Hack 100 g Kapern  
1500 g Rote Bete 6 El. Crème fraîche  
2 Bd. Schnittlauch

**Nebenzutaten**

4 Zwiebeln 1000 ml Rinderbrühe  
120 g Butter 0 Salz  
2 El. Zitronensaft 0 Pfeffer  
60 g Meerrettich

- Rote Bete 0:40 kochen, abziehen, würfeln - Zwiebeln in Spalten schneiden, andünsten - Rote Bete, Schnittlauch, Kapern dazugeben - Hackklöschen in Rinderfont kochen - Hackklöschen zu Gemüse geben - Font andicken, mit Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Crème Fraîche abschmecken

**Stichworte:** Eintopf, Hack, Rote Bete

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:30

**Vorbereitungszeit** 0:30

**5.60 Rueebli-Kartoffelgratin**

1.)

1 l Wasser

1 Tl. Salz

600 g Karotten; geschält in

Rädchen geschnitten

2.)

1 l Wasser

1 Tl. Salz

600 g Kartoffeln, geschält

geviertelt, in Scheibe

3.)

200 ml Rahm

100 ml Milch

Salz

Pfeffer

Muskat

Salzwasser gesondert aufkochen, die Gemüse begeben. Rueebli ca. 20 bis 25 Min. kochen, Kartoffeln 12 Min., abseihen. Schuppenartig abwechselungsweise eine Reihe Rueebli, eine Reihe Kartoffeln in eine gut bebutterte Auflaufform schichten. Die Zutaten von 3.) miteinander vermengen, daruebergiessen, im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 20 Min. gratinieren. (Gemüse nach Grossmutter's Art - Geschichten und Rezepte, Rueegg/Feisst, Mueller-Rueschlikon-Verlag)

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Kartoffel, P4

**5.61 Sahnige Kartoffelsuppe**

1 Stange Lauch (klein)

100 g Möhren

50 g Knollensellerie

1 Zwiebel (groß)

1 Zweig Thymian

750 g Kartoffeln (mehligkochend,  
festkochend geht aber auch)

2 Lorbeerblätter

3 Wacholderbeeren

1/2 Tl. Pfefferkörner

Salz

1 l Gemüsebrühe

1 Bd. Schnittlauch

100 g Schmand (kann auch mehr sein)

Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden. Möhren waschen, putzen, in Stifte schneiden. Sellerie waschen, schälen und ebenfalls stifteln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Thymian waschen, die Blättchen abzupfen. Kartoffeln schälen und grob würfeln.

Gemüse, Kartoffeln und Zwiebel in der kochenden Brühe mit Thymian, Lorbeer, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Salz ca. 15 Min. gar kochen.

Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden, zur Suppe geben. Den Schmand unter die Suppe rühren oder

auf jeden Teller einen Klecks setzen.

Tips: Wenn man es fettärmer haben will: Schmand weglassen oder Brühe aus dem Reformhaus (Cenovis) benutzen. Wacholderbeeren können weggelassen werden. Außerdem schmeckt es ganz gut, wenn noch ein paar Bröckchen in der Suppe bleiben, also nicht ganz so gut pürieren. Für eine größere Menge einfach die Mengenangaben entsprechend vervielfachen, aber z.B. 10fach gibt bestimmt eine Menge für 40 und nicht für 20 Personen. Zubereitungszeit: 45 Minuten

**Stichworte:** Eintopf, Gemüse, Kartoffel, Vegetarisch, Wintergericht

**Mengenangabe:** 2 Personen

**pro Portion** 520 kcal / 2200 kJoul, Eiweiß: 13 g, Fett: 21 g, Kohlenhydrate: 69 g

### 5.62 SAUERKRAUT-AUFLAUF

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 500 g Kartoffeln                           | 4 Eier                           |
| Salz                                       | 80 g geraspelter Greyerzer-Kaese |
| 1 Dos. Sauerkraut (480g<br>Abtropfgewicht) | Pfeffer                          |

Kartoffeln waschen und schälen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, durch die Kartoffelpresse drücken. Sauerkraut abtropfen lassen, kleinschneiden und zufügen. Alles vermengen. Eier trennen. Eigelb und Kaese unter die Kartoffel-Sauerkrautmasse rühren. Würzen. Eiweiß steif schlagen. Eischnee unterheben. In eine hohe gefettete Auflaufform (20 cm) füllen. Bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen. Dazu: Kräuter-Speck-Mischung. Pro Person ca. 300 kcal (1260 kJ). Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** Kartoffeln, P4, Sauerkraut

### 5.63 SAUERKRAUT-AUFLAUF

|                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 100 g Butter oder Margarine    | 500 g Sauerkraut            |
| 5 Eier                         | Salz                        |
| 100 g Weizenmehl (Type 405)    | Pfeffer                     |
| 150 g Creme fraiche            | Majoran                     |
| 200 g geriebener Raclett-Kaese | 1 rote Paprikaschote (200g) |
| 250 g Kabanossi-Wurst          |                             |

Fett schaumig rühren. Eigelb und Mehl unterrühren. Creme fraiche, die Hälfte des Käses, Wurstscheiben, abgetropftes Sauerkraut und Gewürze zufügen. Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden, zugeben. Eischnee unterheben. Abschmecken. Masse in eine Auflaufform füllen. Mit restlichem Käse bestreuen. Bei 175 Grad ca. 45 Minuten backen. Pro Person ca. 1000 kcal (4200kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Für Sie" 20/91

**Stichworte:** P4, Sauerkraut

### 5.64 Scheiterhaufen

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 5 Semmeln oder Kipferln  | 1 Prise Zimt              |
| 500 g Äpfel              | 1/2 l Milch               |
| 140 g Staubzucker        | 2 Eier                    |
| 50 g Rosinen             | 1 Prise Salz              |
| 1 EL Rum                 | 1 Pkg. Vanillezucker      |
| Butter                   | 2 Eiweiß                  |
| geriebene Zitronenschale | Staubzucker zum Bestreuen |

Die Semmeln bzw. Kipferln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ohne Fett goldbraun rösten. 3 EL Butter zerlassen und die Brotscheiben damit beträufeln. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Mit der Hälfte der Brotscheiben auslegen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Mit 80 g Staubzucker, Rosinen, Rum, Zimt und Zitronenschale vermengen. Das restliche Brot zerdrücken und mit der Apfelmischung vermengen. In die ausgelegte Form geben. Milch, Eier, Salz und Vanillezucker verquirlen. Über die Äpfel gießen. 20 Min ziehen lassen, dann im auf 200°C vorgeheizten Rohr 40 Minuten backen. Eiweiß und restlichen Staubzucker steif schlagen. Auf die Oberfläche des Auflauf geben, Staubzucker darüberstreuen und 2 Minuten bei starker Oberhitze goldbraun überbacken.

**Stichworte:** Auflauf, P4, Süßspeise

### 5.65 Schnelles Chili con Carne

|                    |   |
|--------------------|---|
| 2 Zwiebeln         | 1 Dos. geschälte Tomaten                      |
| Salz, Öl, Pfeffer  | 3 El. Tomatenmark                             |
| 2 El. Butter       | 3 Lorbeerblätter                              |
| 500 g Hackfleisch  | 2 rote Bohnen                                 |
| 2 Knoblauchzehen   | Paprika, rosenscharf und edelsüß, Chilipulver |
| 1/4 l Fleischbrühe |   |

Öl und Butter in einem großen Topf erhitzen und die geschnittenen Zwiebeln und das Hackfleisch dazugeben und braten. Knoblauch dazugeben. Fleischbrühe, Tomaten und Tomatenmark mischen und zum Fleisch geben, würzen. Im offenen Topf 40 min köcheln lassen. Dann die abgetropften Bohnen zum Fleisch geben. Event. abschmecken. Lorbeerblätter entfernen.

Dazu reicht man Brot und Rotwein.

**Stichworte:** Aufläufe, Chili, Eintöpfe, Kidneybohnen

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 5.66 SCHOKO-MANDEL-AUFLAUF

|                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 3 Eier (Kl.3)            | 130 g gemahlene Mandeln         |
| 70 g Butter o. Margarine | 50 g Kuvertüre zartbitter; geh. |
| 25 g Puderzucker         | 2 Birnen                        |
| 50 g Zucker              | 50 ml Weisswein                 |

Die Eier trennen. 50 g Fett mit durchgeseibtem Puderzucker schaumig schlagen, dabei nach und nach das Eigelb dazugeben. Eiweiss mit 25 g Zucker steif schlagen, mit 70 g Mandeln und der Kuvertüre unter Eigelb heben. 4-6 kleine Auflaufformen (a 150 ml) ausbuttern, mit 60 g Mandeln ausstreuen, die Auflaufmasse einfüllen. Saftpfanne im heissen Ofen auf der 2. Schiene von unten einsetzen, etwa 1 l heisses Wasser hineingießen. Die Formen hineinstellen. Die Aufläufe bei 180 Grad C 35-40 Min. garen. Birnen schälen, entkernt in Spalten schneiden. Weisswein, 25 g Zucker und 20 g Fett aufkochen. Birnen darin 4-5 Minuten garen. Aufläufe stürzen, mit Puderzucker bestäuben und mit den Birnenspalten servieren.

> 592 ARD/ZDF Do 30.10.97 15:43:06 ★ gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** P4, Süss

### 5.67 Seezungenfilet in Krabbensoße

#### Hauptzutaten

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 8 Seezungenfilets | 200 g Krabben     |
| 1 Zitrone         | 140 g Champignons |

250 ml Sahne

#### Nebenzutaten

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 0 Salz | 250 ml Weißwein |
|--------|-----------------|



0 weißer Pfeffer  
80 g Butter

0 Worcestersauce

- Filets mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten stehen lassen - salzen und pfeffern, aufrollen und feststecken - feuerfeste Form einfetten - Fisch in die Form geben, Weißwein darüber gießen - Ofen auf 200 Grad - Fisch 10 Minuten backen - Sahne mit Mehl glattrühren - Sahne erhitzen, Krabben, Champignons zugeben (5 Minuten) - mit Worcestersauce würzen - Fischsud aus der feuerfesten Form in die Soße gießen - Soße über den Fisch gießen - 5 Minuten in Ofen stellen

**Stichworte:** Auflauf, Champignon, Fisch, Krabbe, Seezunge, Weißwein

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:15 355 kcal

### 5.68 Speck-Lauch-Eintopf

**750 gr. Kochspeck geräuchert**

**400 gr. Lauch ( Porre )**

**750 gr. Kartoffeln**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Bund Petersilie**

**1 El Maizena ( Maisstärke )**

**0.75l Bouillon ( Fleischsuppe)**

**Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran**

Speck in fingerlange Lardons verschneiden, Kartoffeln in Scheiben und Lauch halbiert in ca 3 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und den Petersilie fein hacken. Etwas Bratbutter oder Oel in einer Ksarolle begeben und erhitzen, den Speck und die Zwiebeln hineingeben und glasig dunsten Knoblauch und den Lauch auch begeben weiterdunsten bis der Lauch zusammenfällt. Mit der Bouillon ablöschen und die Kartoffeln und die restlichen zutaten ( ausser das Maizena ) begeben und aufkochen. Bei leisem blubern das ganze ca. 1 Std kochen. Das Maizena in etwas Wasser lösen und begeben mit Petersilie bestreuen und abschmecken, aufischen fertig.

**Stichworte:** Aufläufe, Eintöpfe, Eintopf, Militärküche

**Mengenangabe:** 1 4 Personen

★ Quelle: Kochbuch Schweizer Armee/ Ausg 93

**5.69 Spinatauflauf**

|  |             |
|--|-------------|
| 4 EL Butter                                  | Pfeffer     |
| 50 g Schalotten, gewürfelt                   | Muskatnuß   |
| 1 Knoblauchzehe, feingehackt                 | 2 EL Butter |
| 500 g frischer Spinat, geputzt und gewaschen | 2 EL Mehl   |
| Salz   | 100 g Sahne |
|  | 2 Eiweiß    |

4EL Butter erhitzen und Schalotten und Knoblauch kurz andünsten. Den abgetropften Spinat hinzufügen und Topf mit Deckel verschließen. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, mit Salz, Pfeffer und geriebenem Musakt abschmecken und vom Herd nehmen. Im Bratentopf die 2EL Butter zerlaufen lassen und das Mehl darin kurz anschwitzen. Sahne hinzufügen und unter ständigem Rühren kochen lassen, bis eine breiige Masse entsteht. Den Spinat hineingeben, den Topf vom Herd nehmen und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Spinatmasse heben. Die Masse in 6 mit Butter ausgestrichene Souffleförmchen füllen. Förmchen im Wasserbad bei 200 Grad ca. 25 Minuten im Backofen garen. Als Vorspeise reicht die Menge für 6 Personen. Wenn Sie dieselbe Menge auf 4 Portionen verteilen, erhalten Sie ein leichtes Hauptgericht.

**Stichworte:** Auflauf, Gemüse, P6, Spinat

★★ aus Johann Lafer kocht, Falken Verlag

**5.70 Steckerüben-Eintopf****Hauptzutaten**

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 500 g Kartoffeln | 750 g Schweinekotelett |
| 1 Steckerübe     | 600 g Äpfel            |

**Nebenzutaten**

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 2 El. Öl         | 2 El. Weinessig |
| 2 Lorbeerblätter | 1 El. Majoran   |
| 1 l Fleischbrühe | .5 Schnittlauch |

- Kartoffel, Steckerübe schälen und würfeln - Fleisch in Würfel schneiden, salzen, pfeffern und in heißem Fett anbraten - Lorbeer und Steckerübe zugeben und mit Brühe auffüllen, 25 Minuten garen - Äpfel schälen und in Spalten schneiden - Äpfel mit Essig beträufeln - Äpfel, Kartoffeln zum Eintopf geben und 25 Minuten garen - Salz, Pfeffer, Majoran und Schnittlauch zugeben

**Stichworte:** Apfel, Eintopf, Kartoffel, Kotelett, Schweinefleisch, Steckerübe

**Mengenangabe:** 4 Portionen**Gesamtzeit** 1:30**Vorbereitungszeit** 0:40 483 kcal**5.71 Steckrüben-Gulasch**

|                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| 300 g Schweinenacken       | 1 Prise Pfeffer        |
| 1 groß. Zwiebel            | 300 g Steckrüben       |
| 1/2 Bd. Thymian            | 2 Möhren               |
| 1 EL Butterschmalz         | 1 säuerlicher Apfel    |
| 125 ml trockener Weißwein  | 1 unbehandelte Zitrone |
| 250 ml Instant-Gemüsebrühe | 1 Prise Currypulver    |
| 1 Prise Salz               |                        |

Fleisch waschen, trockentupfen, würfeln. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Butterschmalz erhitzen, Fleisch darin anbraten. Zwiebeln zufügen, mitbraten. Wein und Brühe zufügen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 50 Minuten garen. Steckrüben und Möhren schälen. Beides schräg in dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Steckrüben, Möhren, Apfel, Zitronensaft und -schale zufügen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

**Stichworte:** Eintopf, Gulasch**Mengenangabe:** 2 Personen

\* Koch-Woche Nr. 3 1998

**pro Portion** 466 kcal / 1955 kJoul, Eiweiß: 31 g, Fett: 24 g, Kohlenhydrate: 7 g**5.72 Syrisches Hackfleischgericht****Hauptzutaten**

|               |             |
|---------------|-------------|
| 400 g Hack    | 2 El. Dill  |
| 250 g Tomaten | 4 El. Sahne |

**Nebenzutaten**

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 2 Zwiebel        | 2 Tl. Salz       |
| 4 Knoblauchzehen | .5 TL Pfeffer    |
| 4 El. Öl         | 0 Cayennepfeffer |
| 2 El. Petersilie | 4 Eier           |
| .5 TL Kümmel     |                  |

- Zwiebel würfeln und Knoblauch durchpressen - Zwiebel und Knoblauch in Jenaer Glas anbraten - Hack zufügen und anbraten (bis es braun wird) - Tomaten würfeln und zufügen - Petersilie, Dill, Kümmel, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer zugeben - vom Herd nehmen - Eier, Sahne und Salz verschlagen und über das Fleisch gießen - die Glasform im Ofen 25 Minuten backen (200 Grad) backen. - mit Stangenweißbrot und Salat servieren.

**Stichworte:** Auflauf, Hack, Knoblauch, Tomate

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:30 479 kcal

### 5.73 Überbackene Nudeln mit Spinat

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 250 g Vollkorn-Bandnudeln              | 1 Prise Muskatnuß, frisch       |
| Salz                                   | gerieben                        |
| 1 El. Öl                               | 800 g Tomaten aus der Dose      |
| 2 Zwiebeln                             | 2 El. Crème fraîche             |
| 1 El. Butter                           | 1 Tl. Ahornsirup                |
| 450 g Spinat, püriert und tiefgefroren | 1 Knoblauchzehe                 |
| Pfeffer, weiß, frisch gemahlen         | 100 g Parmesan, frisch gerieben |
|  | Butter für die Form             |

Vorbereitungszeit: 40 Minuten Backzeit: 25 Minuten

Für die Nudeln reichlich Wasser mit Salz und dem Öl zum Kochen bringen. Die Nudeln darin "al dente" garen. Dann abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und einige Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Tomaten abtropfen lassen, fein schneiden und mit der Crème fraîche und dem Ahornsirup verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit den Tomaten verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann erhitzen. Den Backofen auf 220°, den Heißlufttherd auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Hälfte der Nudeln in der Form verteilen. Den Spinat darüber geben. Die restlichen Nudeln darauf verteilen und mit der Tomatensauce bedecken. Den Parmesan darüber streuen. Die Nudeln auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 25 Minuten überbacken, bis die Tomatensauce leicht gebräunt ist.

Der Auflauf schmeckt besonders gut mit selbstgemachten Nudeln, so meine Erfahrung. Ich hatte zwar bisher keinen frischen Spinat zur Hand, aber ich könnte mir denken, daß auch das sehr lecker ist.

**Stichworte:** Auflauf, Bandnudeln, Nudeln, Spinat, Vegetarisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ aus: E. Rittinger, Vegetarisch kochen - köstlich wie noch nie (GU 1988)

**13 g Ballaststoffe** 450 kcal / 1900 kJoul, Eiweiß: 24 g, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 52 g

### 5.74 Ueberbackener Kartoffelsterz mit Gemuese

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 150 g Moehren             | Pfeffer              |
| 150 g Sellerie            | Majoran              |
| 100 g Petersilie          | 2 Knoblauchzehen     |
| 40 g Margarine            | 1/4 l Milch          |
| 300 g Kartoffeln; gekocht | 3 Ei                 |
| 200 g Kartoffeln; roh     | 50 g Mehl; griffiges |
| 1 Zwiebel                 | Semmelbroesel        |
| 1 klein. Wirsing-Kopf     | 100 g Schmalz        |
| Salz                      |                      |

Das geputzte Wurzelgemuese reiben, in Margarine duensten und auskuehlen lassen. Die kalten gekochten und rohen Kartoffeln reiben, feingehackte Zwiebel und gekochten, feingehackten Wirsing zugeben. Salz, Gewuerze sowie zerriebene Knoblauchzehen zufuegen und alles mit Milch, verquirlten Eiern und Mehl vermischen. Der Teig soll dicker sein als fuer Kartoffelpuffer. Gegebenenfalls mit einigen Semmelbroeseln andicken. Eine Pfanne gut mit Fett austreichen und mit Semmelbroeseln bestreuen, den Teig einfuellen, obenauf mit Schmalz betraeufeln und in der Roehre backen. Dann in Scheiben schneiden, mit Kopfsalat oder anderen Salaten anrichten.

★ aus: "Tschechische Kueche" Verlag fuer die Frau, Leipzig 1977

**Stichworte:** Gemuese, Kartoffelgerichte, P4, Tschechisch

### 5.75 Ungarische Sauerkrautsuppe

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 75 g durchwachsenen Speck | 1 Lorbeerblatt             |
| 3 El. Speiseoel           | 4 Mettwuerstchen           |
| 2 Zwiebeln                | 400 g weisse Bohnen (Dose) |
| 2 Knoblauchzehen          | 2 El. Tomatenmark          |
| 500 g Sauerkraut          | 1/2 Tl. Paprika edelsuess  |
| 750 ml Bruehe             | Salz                       |
| 1/2 Tl. Kuemmelsamen      | Pfeffer                    |

Speck in Wuerfel schneiden und im Oel anbraten, dann kleingeschnittene Zwiebeln und Knobi (auch kleingeschnitten) dazu und mit anduensten. Sauerkraut "lockerzupfen", hinein damit, ebenfalls die Bruehe, Kuemmel, Lorbeerblatt und die Mettwuerste. Deckel drauf und nach Erscheinen des 2. Ringes, Hitzezufuhr verringern und Suppe 5 Minuten garen. Topf nach Vorschrift des Herstellers oeffnen, Bohnen, Tomatenmark, Parikapulver rein und im offenen Schnellkochtopf einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen, die Wuerstchen in Stuecke schneiden und servieren.

★ gepostet von Nicole Wengler

**Stichworte:** P4, ungarisch

### 5.76 Unterwaldner Stunggis

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 250 g Gemüsezwiebel       | 1 Bd. Majoran (od. Pulver)                |
| 250 g Porree              | 1 Bd. Thymian (od. Pulver)                |
| 250 g Möhren              | 80 g Butterschmalz                        |
| 1 kg Wirsing              | 800 g schierer Schweinenacken<br>(Würfel) |
| 750 g Kartoffel           | 1 Prise Salz                              |
| 400 g grüne Bohnen        |   |
| 1 Stück Knoblauchzehe     |   |
| <b>weiter</b>             |   |
| 1 Prise schwarzer Pfeffer | 3/8 l kräftige                            |
| 1 Prise Muskatnuß         | Rindfleischbrühe (Suppenpaste)            |

1. Zwiebel würfeln 2. Porree, Möhren und Wirsing putzen, waschen und kleinmachen 3. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. 4. Bohnen waschen, putzen, in Stücke brechen. 5. Knoblauch pressen 6. Majoran und Thymian kleinhacken 7. Butterschmalz im Topf (ofenfest) stark erhitzen 8. Fleisch portionsweise kräftig anbraten. 9. Zwiebeln dazugeben, 5 Minuten dünsten 10. mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Kräuter würzen 11. Gemüse zum Fleisch geben 12. Brühe zugießen 13. Topf auf unterste Einschubleiste in Ofen setzen bei 200 grd C 1h garen (bei Umluft: 175 grd C, 40 min) 14. abgetropfte Kartoffeln zugeben, weitere 35-40 min garen. 15. abschmecken

**Stichworte:** Fleisch, Kohl, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★

**5.77 WIRSIND-AUFLAUF MIT HACKFLEISCH**

|  |                           |
|--|---------------------------|
| 1 klein. Wirsingkohl (800g)                    | Oregano                   |
| Salz   | Pfeffer                   |
| 500 g gemischtes Hackfleisch                   | 80 g durchwachsener Speck |
| 1 eingeweichtes und ausgedrücktes<br>Broetchen | 2 Tl. Leinsamen           |
| 1 Ei   | 200 g Creme fraiche       |
| 2 Tl. Senf                                     | 5 El. Bruehe (Instant)    |

Wirsing putzen, vierteln, waschen, jeweils den Strunk entfernen. Kohl in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Hackfleisch, Broetchen, Ei, Senf und Gewuerze verkneten, kraeftig abschmecken. Wirsing, Hackfleisch und Speckscheiben in eine gefettete Form schichten. Wuerzen. Leinsamen, Creme fraiche und Bruehe verruehren, daruebergeben. Bei 200 Grad ca. 35 Minuten ueberbacken. Dazu: Salzkartoffeln. Pro Person ca. 740 kcal (3110 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 26/92

**5.78 Wirsing-Eintopf**

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| 750 g Kassler, zusätzlich den<br>Knochen | 1 1/2 l Rinderbrühe<br>instant |
| 1/2 Bd. Thymian                          | 700 g festkochende Kartoffeln  |
| 1/2 Bd. Majoran                          | 300 g Möhren                   |
| 1 TL Kümmel                              | 400 g Wirsing                  |
| 1 Zwiebel                                | 1 Bd. Petersilie               |
| 1 Lorbeerblatt                           |                                |

Für diesen herzhaften Eintopf 750 g Kassler vom Knochen lösen, das Fleisch in Würfel schneiden und anschließend die Knochen zusammen mit je 1/2 Bund Thymian und Majoran, 1 Tl Kümmel, 1 Zwiebel und 1 Lorbeerblatt in 1,5 l Rinderbrühe (instant) ca. 30 Minuten sachte kochen. Inzwischen 700 g festkochende Kartoffeln und 300 g Möhren schälen, würfeln und 10 Minuten in der abgeseihten Brühe zugedeckt kochen. In der Zwischenzeit 400 g Wirsing putzen, in 1 cm breite Streifen schneiden und dann zusammen mit den Fleischwürfeln in den Topf geben und alles zusammen noch weitere 15 Minuten kochen. Herzhaft abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Stichworte:** Eintopf

★ Tante Claras Küchenkalender 01/98

**5.79 Wolfsbarsch in Fenchel****Hauptzutaten**

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1500 g Wolfsbarsch | 250 ml Weißwein   |
| 2 Zitronen         | 40 ml Anisschnaps |
| 2 Fenchelknollen   | 140 g Sahne       |

**Nebenzutaten**

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| 4 klein. Zwiebeln | 60 g Butter |
| 2 Tl. Helle Soße  |             |

- Barsch mit Zitronensaft beträufeln - Zwiebel in Würfel schneiden - Fenchel in Würfel schneiden - Fisch salzen und pfeffern - Butter schmelzen - Gemüse in Topf verteilen, Barsch darauf setzen - Wein und Schnaps zugeben - 30 Minuten dünsten - Fisch auf Platte setzen - Sahne und Soßenpulver an Gemüse geben - Gemüsesoße um Fisch verteilen

**Stichworte:** Eintopf, Fenchel, Fisch, Weißwein

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:20 710 kcal

**5.80 Wurzelaufbau mit Lebkuchengeschmack (Piparkakunmakuin)**

|                   |  |
|-------------------|--|
| 500 g Moehren     | 150 g (3 dl) Emmentaler o.ae.,<br>gerieben |
| 300 g Steckrueben | 2 Eier                                     |
| 1 gross. Zwiebel  | 1/2 dl Sirup                               |
| 150 g Sellerie    | 1 1/2 Tl. Lebkuchengewuerz                 |
| 200 g Pastinaken  | 1/4 Tl. weisser Pfeffer,<br>gemahlen       |
| ca. 5 dl Wasser   | 1 Tl. Salz                                 |
| 1 Tl. Salz        | 1/2 dl Semmelbroesel                       |
| 2 dl Sahne        |  |
| 1 dl Vollmilch    |  |

**zum Ueberbacken:**

1/2 dl Semmelbroesel

Moehren, Rieben, Pastinaken und Zwiebel schaelen, in Wuerfel schneiden und in Salzwasser gar kochen, danach abgiessen und zerstampfen. Milch und Sahne zusammen erhitzen und geriebenen Kaese hinzufuegen. Kurz abkuehlen lassen. Milch-Kaese-Mischung, Eier, Sirup, Gewuerze und Semmelbroesel zum Gemuese hinzufuegen und gut vermischen. Abschmecken. In eine grosse gefettete Auflaufform fuellen und bei 150-175 C etwa 2



Stunden lang backen.

\* gepostet von Julia A M Simon Quelle: Suuri Ruokalehti 1996. Helsinki 1996

**Stichworte:** finnisch, P4



## 6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 6.1 AAL IN SALBEIBUTTER

|  |              |
|--|--------------|
| 1.2 kg grüner Aal (kuechenfertig)        | Salz         |
| 100 g Butter oder Margarine              | Pfeffer      |
| 1 unbenandelte Zitrone (Saft und Schale) | 1 El. Kapern |
|  | 1 Bd. Salbei |

Aal waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aalstücke im heißen Fett ca. 10 Minuten braten. Abgeriebene Zitronenschale, -saft, Salz, Pfeffer, Kapern und Salbeiblätter zugeben. 2 Minuten mitbraten. Nach Wunsch mit Zitronenscheiben und Salbei anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln. Pro Person ca. 820 kcal (3440 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Für Sie" 20/92

**Stichworte:** Aal, P4

### 6.2 Ananasfleischragout

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| 3 El. Öl               | 1 El. Fisch- oder Namplasauc  |
| 75 g Krabben           | 1 El. Sojasauce               |
| 1 El. Mehl             | 1/4 Tl. Ve-tsin               |
| 1 Eigelb               | (Monosodiumglutamat)          |
| 1 gross. Zwiebel       | scharfer Pfeffer oder Tabasco |
| 250 g Schweinefleisch  | 1 Sp./Schuss Korianderpulver  |
| 50 g Ananas in Würfeln |                               |

Das Öl erhitzen. Die Krabben mit Mehl bestäuben, Eigelb zugeben, die Krabben gut darin wenden. Sofort in Öl goldgelb braten, mit einem Schaumlöffel herausheben. Die gehackte Zwiebel in derselben Pfanne goldgelb werden lassen, das in Würfeln geschnittene Schweinefleisch hinzufügen und fünf Minuten garen. Danach Fisch- und Sojasauce, Ve-tsin, Pfeffer oder Tabasco und Koriander hinzufügen. Gut umrühren. Ananas mit dem Fleisch vermischen. Alles noch drei Minuten braten lassen. In eine Schüssel geben und mit den Krabben obenauf servieren. Dazu gehört Reis und grüner Salat. Sehr schön sieht es aus, wenn eine Ananas mitsamt dem Schopf längs halbiert und ausgehöhlt wird. In den beiden Hälften kann man dann je eine Portion auftragen. Wenn man das Grün der

Ananas nass macht, lässt sich das Gericht im Backofen fuer kurze Zeit warmhalten.  
 \* gepostet von Gunter Thierauf (aus: Das grosse Buch der Fruechte, Suedwest-Verlag)

**Stichworte:** Asiatisch, Obst, P4

### 6.3 Barsch Joinville

#### Hauptzutaten

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 4 mittelgroße Barsche | 200 g Krabben |
| 2 Zitrone             | 2 El. Sahne   |
| 250 g Champignons     |               |

#### Nebenzutaten

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 0 Salz           | 250 ml Weißwein |
| 50 g Butter      | 2 Eigelb        |
| 2 Bd. Petersilie | 0 Pfeffer       |

- Fische säubern und filetieren - mit Zitronensaft beträufeln und salzen - Filets in Butter braten - Hälfte der geschnittenen Champignons, Hälfte der Krabben zugeben - Hälfte der Petersilie und dem Wein in 10 Minuten dünsten - Fisch herausnehmen - Sud mit Pfeffer und Salz würzen - restliche Champignons und Krabben zugeben und erhitzen - mit Eigelb und Sahne legieren - Soße über die Fische geben - mit Petersilie garnieren

**Stichworte:** Barsch, Champignon, Fisch, Krabbe, Pfannengericht

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

**Vorbereitungszeit** 0:20 430 kcal

### 6.4 Bergland-Lammrücken in Röstihülle

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| 2 kg Lammrücken | Butterschmalz |
| 1/2 kg Erdäpfel | Gewürze       |

Lammrücken auslösen, mit den Knochen Bratensaft ansetzen. Erdäpfel schälen, fein raspeln und in Butterschmalz auf beiden Seiten braten. Ausgelösten Lamm- rücken würzen, mit Rösti umhüllen und im Rohr 12min bei 180 garen. Portionsweise mit Knoblauch-Thymian-Safterl und Saisongemüse anrichten.

**Stichworte:** Kartoffel, Lamm, P4

★★ Die besten Rezepte aus der Steiermark- ORF Stmk - Hotel Froh nleitnerhof, Frohnleiten

**6.5 Bigos aus Fisch Bigos z ryby**

|   |                  |
|---|------------------|
| 600 g Fisch (Karpfen, Dorsch)           | 30 g Mehl        |
| Salz                                    | 50 g Fett        |
| 100 g frische o. 10 g getrocknete Pilze | 30 g Speck       |
| 600 g Weisskraut                        | 100 g Apfel      |
| 60 g Zwiebeln                           | 30 g Tomatenmark |
| Pfeffer                                 | Zucker           |
|   | Essig            |

Den vorbereiteten Fisch filetieren, haeuten, in 1/2 cm breite Streifen schneiden und salzen. Aus Rueckgrat und Graeten in 1/2 Liter Wasser einen Sud kochen. Die getrockneten Pilze waschen, kochen, abseihen und in Streifen schneiden. Das Weisskraut von welchen Aussenblaettern befreien, waschen und fein hobeln, mit 1/4 Liter Fischsud uebergiessen, die Pilze mit de Sud und Zwiebelringen zugeben und alles 20 Minuten kochen lassen. Den Fisch pfeffern, mit Mehl bestaeuben, in Fett von beiden Seiten anbraten und auf das Weisskraut geben, alles zusammen noch 15 Minuten duensten. Aus Mehl und Speck eine Mehlschwitze bereiten und zum Kraut geben. Die geschaelten, fein geriebenen Aepfel und das Tomatenmark ebenfalls dazugeben. Alles aufkochen lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit Salzkartoffeln servieren.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

**6.6 Brokkoli mit Kabeljaufilet**

|                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| 500 g Brokkoli         | 30 g Butter oder Margarine           |
| 250 g Kabeljaufilet    | 1 Tl. Curry                          |
| 2 Tl. Zitronensaft     | 150 ml Fischfond; aus dem Glas       |
| Pfeffer                | 2 Tl. Sahnemeerrettich; aus dem Glas |
| 2 Tomaten ('a 50g)     | 30 g Creme fraiche                   |
| 1 El. Mandelblaettchen | 3 El. Sossenbinder hell              |
| 1 Zwiebel ('a 50g)     |                                      |

Vom Brokkoli den Stielansatz abschneiden. Brokkoli mit einem spitzen Messer in gleichmaessig kleine Roeschen zerteilen. Brokkolistiele mit einem Sparschaeler duenn schaelen und in kleine Wuerfel schneiden. Brokkoliroeschen und -wuerfel getrennt waschen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kabeljaufilet waschen, mit Kuechenpapier trockentupfen und eventuell vorhandene Graeten entfernen. Fischfilet in grobe Wuerfel schneiden. Mit Zitronensaft betrauefeln und pfeffern. Von den Tomaten jeweils den gruenen Stielansatz

herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und häuten, dann vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, beiseite stellen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Zwiebeln, Fett und Curry in eine mikrowelleneignete Form (ca. 24 cm Durchmesser) geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 2 Minuten garen. Brokkoli und Fischfond in die Form geben. Mit Mikrowellenfolie abdecken, bei 600 Watt 8 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Sahnemeerrettich und Creme fraiche zum Gemüse geben. Fischfilet salzen und zufügen. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten garen. Tomaten zugeben. Sossenbinder einstreuen und alles vorsichtig vermischen. Abgedeckt bei 600 Watt 3 Minuten fertigkochen. Abschmecken. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

★ aus "Für Sie"

**Stichworte:** Fisch, Gemüse, P2

### 6.7 BUCHWEIZENPLÄTZCHEN MIT LACHS

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 120 g Buchweizenmehl         | Salz                          |
| 120 g Weizenmehl (Type 1050) | Pfeffer                       |
| 300 ml lauwarme Buttermilch  | Zucker                        |
| 20 g Hefe                    | 1 EL. grüner Pfeffer          |
| 2 Eier                       | 12 Scheib. geraucherter Lachs |
| Salz                         | (200 g)                       |
| 100 g Butter oder Margarine  | 1/2 Bd. Dill                  |
| 175 g Sahne-Dickmilch        |                               |

Mehle mischen. Buttermilch und Hefe verrühren, mit Eigelb und Salz zum Mehl geben. Alles gut verrühren, 30 Minuten gehen lassen. Eiweiß steif schlagen, unterheben, weitere 20 Minuten gehen lassen. Teig portionsweise ins heiße Fett geben und acht Plätzchen ca. 8 Minuten braten. Warm stellen. Dickmilch und Gewürze verrühren, abschmecken. Plätzchen mit Lachs, Creme und Dill anrichten. Pro Person ca. 660 kcal (2770 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.

★ aus "Für Sie" 7/92

### 6.8 Calamari süß-sauer (chinesisch)

4 Tonga-Pilze in heißem Wasser einweichen. In kleine Stücke schneiden 500 gr Calamari säubern. Criss-cross Muster schneiden. In mundgerechte Stücke schneiden. 1/2 EL Soja Sauce 1 TL Ingwer kleingeschnitten oder Ingwer-Sherry 1 EL Stärkemehl als Marinade

mit Calamari mischen. 15 Min. ruhen lassen. 1/4 Tasse Wassermaronen kleinschneiden 1/2 EL Knoblauch kleinschneiden 1/2 EL Soja Sauce 3 EL Weinessig 2 EL Zucker 1 EL Sake oder Sherry 1/2 Tasse Hühnersuppe 1/2 TL Stärkemehl mit 1 TL Wasser mischen und bereit halten. 1 EL Öl erhitzen Tonga-Pile und Maronen hinzumischen. 1 Min. rühren und auf separatem Teller aufbewahren. 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen, rühren, Calamari Süß- saure Sauce, Meronen und Pilze hinzufügen. Servieren.

## 6.9 Chinesischer Five-Spice-geräucherter Fisch

500 gr. Fischfilet Karpfen, Rotbarsch, Seabass. Marinade: 1/4 Tasse Sake 1/3 Tasse Soja Sauce 1 TL Star-Anis 6 Scheiben Ingwer frisch, kleingehackt 3 Schalotten halbiert in 10 cm lange Schnipsel geschnitten Zwei Stunden marinieren und wenden. 2 Tassen Öl erhitzen. Derweil Fisch aus Marinade heben und trocknen. Marinade in kleinen Topf sieben. 2 EL Zucker (braun) 1/4 Tasse Wasser in die gesiebte Marinade geben und köcheln. Jetzt Fisch in Fett backen bis goldbraun, in die reduzierte Soße tunken und auf Platte anrichten. Mit five-Spice-Gewürz bestreuen und kalt in Raumtemperatur anrichten.

## 6.10 Curry - Fisch

3 EL Ghee 2 Zwiebel kleingehackt 2 Knoblauch gehackt. Braten und dann folgende Gewürze hinzufügen. 1 EL Ingwer frisch gehackt 1/2 TL Chillies 2 TL Koriander Pulver 1/2 TL Cumin 1/2 TL Hilbe Fenugreek, Bockshornklee 1/2 TL Pfeffer Bis hierhin zufügen, dann: 1 1/2 Tasse Santen dicke Kokusmilch reinschütten, zum Kochen bringen und dann: 2 Kokum alternativ: 2 TL Amchoor einige Minuten lang simmern und dann 500 gr Fisch Filets hinzufügen und etwa 10 Minuten simmern. Mit Reis servieren.

## 6.11 EINGELEGTE FORELLEN

|                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 4 Forellen; kuechenfertig ('a 250g) | 2 El. Mehl (Type 405) |
| Salz                                | 2 El. Oel             |
| <b>Fuer die Marinade</b>            |                       |
| 8 El. Oel                           | 8 Salbeiblaetter      |
| 5 rote Zwiebeln (250g)              | Salz                  |
| 2 Knoblauchzehen                    | Pfeffer               |
| 4 klein. Lorbeerblaetter            | 6 El. Rotwein-Essig   |

Forellen waschen, trockentupfen, salzen. Im Mehl wenden und im heissen Oel ca. 10 Minuten braten. Fuer die Marinade Oel erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel darin anduensten. Gewuerzzutaten und Essig zufuegen. Marinade ueber den Fisch giessen. Ueber Nacht im Kuehlschrank durchziehen lass Pro Person ca. 380 kcal (1600 kJ) Zubereitungszeit (ohne Marinierzeit): ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** P4, Sosse

### 6.12 Fisch in Bierteig

8 Rotbarschfilet

2 Eier, getrennt

200 g Mehl

Bier nach Bedarf

1 Sp./Schuss Salz

Rotbarschfilet säubern, salzen und säuern. Mehl mit Salz, Eigelb und hellem Bier verrühren bis die Masse dickflüssig ist. Die Eiweiß steif schlagen und unterheben. Fisch zuerst noch einmal in Mehl wenden und dann durch den Teig ziehen.

Im Tiefenfett ausbacken oder in der Friteuse.

**Stichworte:** Fisch, Fischgerichte, Meeresfrüchte

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Als Beigabe Sahnemeerrettich servieren. Rezept von Martina Seifert

★1 Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 6.13 Fisch Kebab (indisch)

1 Kg Fisch in Würfel geschnitten Für die Marinade: 1 TL Amchoor 1 EL Besan 1/2 TL Chillies 1/2 TL Nelke 3 TL Koriander gemahlen 1 TL Cumin 2 Zehen Knoblauch 1 TL Ingwer gemahlen 1 TL Pfeffer gemahlen 1 TL Salz 1 Tasse Joghurt oder mehr marinieren 3-4 EL Ghee schmelzen und Fischstücke auf Grillstäbchen damit bestreichen. Im Grill backen.



**6.14 Fisch Yucatan****Hauptzutaten**

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 700 g Fischfilet      | 160 g Kürbiskerne  |
| 1 grüne Paprikaschote | 120 ml Orangensaft |

**Nebenzutaten**

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 2 El. Zitronensaft  | 2 Zwiebel        |
| 2 Tl. Salz          | 2 El. Petersilie |
| 0 Schwarzer Pfeffer | 2 Zitrone        |
| 2 El. Öl            |                  |

- Fischfilet mit Zitronensaft einreiben - Fisch in eine Form legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen - Kürbiskerne hacken - Zwiebel in feine Würfel schneiden - Paprika würfeln - Zwiebel, Paprika und Kürbiskerne in Öl anbraten - Gemüse über dem Fisch verteilen - zugedeckt bei 180 Grad 30 Minuten im Backofen garen - kleingehackte Petersilie darüberstreuen - Zitronenschnitze auf den Fisch legen

**Stichworte:** Braten, Fisch, Kürbiskern, Mexiko

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:20 500 kcal

**6.15 FISCH-AUFLAUF**

|                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 500 g Kabeljaufilet     | 4 Scheib. Bacon              |
| 2 El. Zitronensaft      | (Fruehstuecksspeck, 60g)     |
| 1 klein. Wirsing (800g) | 1 El. Paniermehl             |
| Salz                    | 150 g geraspelter Emmentaler |
| Pfeffer                 |                              |

Fisch waschen, trockentupfen, in vier Portionsstuecke schneiden und mit Zitronensaft saeuern. Wirsing putzen, waschen, achteln und 8 Minuten blanchieren. Fisch und Wirsing in eine gefettete Auflaufform geben, wuerzen. Bacon darauf verteilen. Paniermehl und Kaese mischen, darueberstreuen. Bei 200 Grad 30 Minuten backen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Pro Person ca. 380 kcal (1600 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
 \* aus "Fuer Sie" 3/92

**Stichworte:** Auflauf, Gemuese, Kaese, P4

**6.16 Fisch-Curry**

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 500 g TK-Fischfilet (z.B. Rotbarsch) | 1/4 l Milch           |
| 2 EL Butter                          | 1 TL Curry            |
| 1 EL Mehl                            | Pfeffer               |
| 30 g gehobelte Mandeln               | 1/2 TL gekörnte Brühe |
| 1/8 l Wasser                         | 1 EL Sauerrahm        |
|                                      | 2 EL Zitronensaft     |

Sobald sich der gefrorene Fisch teilen läßt, in Würfel schneiden. Butter zerlassen, erhitzen und die Mandeln darin bei mittlerer Hitze bräunen. Herausnehmen und die Fischwürfel in der Butter anbraten. Mit Mehl bestäuben. Das Wasser unter Rühren zugeben und aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Curry würzen. Die Mandeln und Sauerrahm zufügen. Mit Brühe und Zitronensaft abschmecken. Dazu: Reis

**Stichworte:** Curry, Fisch, Fischgericht

★ Quelle: Südwest-Text 12.10.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**6.17 FISCH-GEMÜSE-TOPF**

|  |   |
|--|---|
| 250 g Moehren  | 125 g Champignons                         |
| 250 g Kartoffeln                                     | 1 Dos. Miesmuscheln (155g Abtropfgewicht) |
| 2 Zwiebeln (100g)                                    | Pfeffer                                   |
| 1 l Instant-Bruehe                                   | Salz                                      |
| 500 g Fischfilet (Seelachs, Scholle o. Steinbeisser) | 1 Bd. Dill                                |
| 1 El. Zitronensaft                                   |   |

Moehren und Kartoffeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Beides mit Zwiebelringen ca. 20 Minuten in Bruehe garen. Fisch waschen, trockentupfen, in Stuecke schneiden und saeuern. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Beides nach 10-15 Minuten zufuegen. Abgetropfte Muscheln zufuegen, abschmecken. Feingeschnittenen Dill untermischen. Dazu: Baguette. Pro Person ca. 230 kcal (920 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Gemuese, Kartoffeln, P4

**6.18 Fisch-Koteletts in Orangen-Sherry Soße****Hauptzutaten**

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 5 Orangen               | 4 Fischkoteletts |
| 200 g blaue Weintrauben | 2 Zitrone        |

**Nebenzutaten**

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 250 g kleine Zwiebel | 10 Grüne Pfefferkörner |
| 100 g Butter         | 0 Salz                 |
| 50 g Zucker          | 0 Sojasoße             |
| 125 ml Sherry        | 50 g Mehl              |

- Orangen in Scheiben schneiden - Trauben halbieren - Butter und Zucker in einer Pfanne karamelisieren - Zwiebel und Orangensaft zugeben - Pfefferkörner zerquetschen und zugeben - 10 Minuten dünsten - Sherry, Orangenfilets und Trauben zugeben - mit Salz und Sojasoße abschmecken - Fischkoteletts säubern, salzen und mit Zitronensaft einreiben - in Mehl wälzen und 10 Minuten von jeder Seite braten - Mit der Soße übergießen und mit Dill verzieren

**Stichworte:** Fisch, Kurzgebraten, Sauce, Weintraube

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:20

**Vorbereitungszeit** 0:35 850 kcal

**6.19 Fischcurry indisch**

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 750 g Fischfilet | 1 Apfel          |
| 2 Reis           | 3 El. Senfrüchte |
| 1 El. Butter     | 3 El. süße Sahne |
| 1 Zwiebel        | 2 Bananen        |
| 2 Nelken         | 2 El. Butter     |
| 5 kräftige Brühe | Zitrone          |
| 2 El. Curry      |                  |

Fischfilet grob würfeln und säuern. Den Reis im Fett hellgelb rösten Die geschälte Zwiebel mit den Nelken spicken und dazugeben. Brühe mit Curry verrühren und dazugeben. Apfel grob raspeln und dazugeben. Reis zum Kochen bringen und 10 min quellen lassen. Fischwürfel und Senfrüchtewürfel vorsichtig unterheben und 15 min garen. Vor dem Servieren die Sahne unterrühren. Die in Butter gebackenen Bananenhälften auf dem Reis anrichten.

**Stichworte:** Fisch, Fischgerichte, Meeresfrüchte

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Zugessandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

## 6.20 FISCHFILET AUF ROTEN LINSEN

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 8 Steinbuttfilets (o.8<br>Steinbeisserfilets, 'a 60g) | 1/8 l Fischfond (aus dem<br>Glas) |
| 1 El. Zitronensaft                                    | 1/8 l Weisswein                   |
| 1 Bd. Suppengemuese                                   | Salz                              |
| 1 Zwiebel (50g)                                       | Pfeffer                           |
| 20 g Butterschmalz                                    | 250 g rote Linsen                 |

Fisch waschen, trockentupfen und saeuern. Suppengemuese putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel abziehen, wuerfeln und in heissem Butterschmalz duensten. Suppengemuese zufuegen. Mit Fischfond und Wein abloeschen, wuerzen und 5 Minuten duensten. Rote Linsen zugeben. Fisch salzen, darauflegen und weitere 7 Minuten duensten. Abschmecken. Pro Person ca. 390 kcal (1640 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
★ aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** P4

## 6.21 Fischfilet Gourmet

### Hauptzutaten

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1000 g Fischfilet | Weißwein         |
| 2 Karotte         | 4 El. Wermut     |
| 1 Zitrone         | 2 El. Petersilie |

1 Tas. 1/2 Tasse

### Nebenzutaten

|                  |                |
|------------------|----------------|
| 2 klein. Zwiebel | 2 Lorbeerblatt |
| 2 Knoblauchzehe  | 1 Tl. Salz     |
| 2 Prise Thymian  | 0 Pfeffer      |

- Zwiebel in kleine Würfel schneiden - Knoblauchzehe hacken - Karotte in kleine Würfel schneiden - Zitrone in Scheiben - Form mit Fett einreiben - Zwiebel, Karotte, Zitrone, Thymian, Lorbeer, Salz, Pfeffer in Form - Fischfilets darauflegen - mit Weißwein und Wermut übergießen - 20 Minuten im Ofen backen

**Stichworte:** Alkoholisch, Braten, Fisch, Wein, Wermut

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:35

**Vorbereitungszeit** 0:15 420 kcal

## 6.22 FISCHFILET MIT GEMUESE

600 g Lengfischfilet

1 El. Zitronensaft

### Fuer das Gemuese

750 g Tomaten

2 Zwiebeln (100g)

30 g Butterschmalz

2 Bananen (250g)

Salz

30 g Butterschmalz

1 Schalotte (30g)

Pfeffer

Cayennepfeffer

Edelsuesspaprika

1 Topf Basilikum

Fisch waschen, trockentupfen. In acht Portionen teilen, saeuern. Fuer das Gemuese Tomaten haetzen, vierteln und entkernen. Haut und Kerne puerieren, durch ein Sieb streichen. Zwiebelwuerfel im heissen Fett glasig duensten. Tomatenpueree zufuegen, aufkochen. Bananenscheiben und Tomatenviertel zugeben. Wuerzen. Basilikumblaettchen fein schneiden, zufuegen. Fisch im heissen Fett mit den Schalottenwuerfeln ca. 5 Minuten duensten. Alles anrichten. Pro Person ca. 350 kcal (1470 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 21/92

**Stichworte:** Gemuese, P4

## 6.23 Fischfilet mit Paprikarahm

### Hauptzutaten

2 rote Paprikaschote

2 grüne Paprikaschote

600 g Fischfilet

2 Zitrone

200 ccm Sahne

### Nebenzutaten

2 Zwiebel

60 g Butter

200 ml Gemüsebrühe

2 Tl. Estragon

0 Salz

0 Mehl

- 1/2 rote Paprikaschote in Stücke schneiden - 1/2 rote und die grüne Paprikaschote in Streifen schneiden - Zwiebel würfeln - Zwiebeln und Paprikastücke anbraten - 80 ccm Brühe zugeben - 15 Minuten kochen - Paprikastreifen anbraten - 20 ccm Brühe zugeben - 10 Minuten garen - Fischfilet salzen und mit Zitronensaft beträufeln - Fischfilet anbraten - Zwiebel/Paprikamischung pürieren - Püree zu Paprikastreifen geben und zum Fisch getrennt reichen

**Stichworte:** Fisch, Paprika, Schmoren

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:35

**Vorbereitungszeit** 0:35 310 kcal

## 6.24 FISCHFRIKASSE

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 600 g Lengfischfilet       | 1/4 l Sahne           |
| 1 Zitrone; Saft            | 500 g grüner Spargel  |
| 1 Zwiebel (50g)            | 3 EL Sossenbinder     |
| 1 Knoblauchzehe            | 150 g Garnelenfleisch |
| 40 g Butter oder Margarine | Salz                  |
| 1/4 l Weisswein            | Peffer                |
| 1/4 l Milch                |                       |

Fischfilet waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und sauern. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett andünsten. Wein, Milch und Sahne zugeben. Geschälten Spargel in Stücke schneiden und in dem Sud ca. 5 Minuten kochen. Binden. Fisch und Garnelenfleisch zugeben, ca. 5 Minuten darin ziehen lassen. Abschmecken. Das Frikassee nach Wunsch in einem Gemüse-Reis-Ring servieren und mit Kresse garnieren. Pro Person ca. 570 kcal (2390 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.  
\* aus "Für Sie" 13/92

**Stichworte:** Gemüse, P4, Sose, Spargel

## 6.25 Fischstäbchen "Norbert Orac"

|  |                     |
|--|---------------------|
| 1 kleiner, magerer Karpfen<br>(ausgelöst und<br>abgezogen) | Öl                  |
| 1 roter Paprika  | 1/4 l Kalbsfond     |
|  | 4 EL Weißbrotbrösel |
|  | 1 kl. Zweig Thymian |

1/2 Zwiebel  
4 gr. Bund Petersilie  
Butter

1/2 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl

Paprika in Streifen schneiden, auf der Hautseite in heißes Öl legen, kalt abschrecken, Haut anziehen. Paprika und Zwiebel fein hacken, mit ein wenig feingehackter Petersilie vermischen, in Butter anschwitzen, salzen und pfeffern. Karpfen in kleine Portionsstücke schneiden, diese Stücke mit einem scharfen Messer einschneiden, aufklappen, salzen, pfeffern, mit der Paprikamischung füllen, zuklappen. Kalbsfond auf 1/3 der ursprünglichen Menge einkochen. Von der Petersilie eine kleine Handvoll Blätter abzupfen. Restliche Petersilie in reichlich Salzwasser ca. 10 Sekunden kochen, abseihen, gut ausdrücken, hacken und in 2 EL Butter anschwitzen. Mit Kalbsfond aufgießen, ca. 5 Minuten köcheln, 3 EL Butter zugeben und die Petersilie mit einem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Knoblauch hacken. Weißbrotbrösel in Olivenöl kurz anschwitzen, Thymian und Knoblauch einrühren, Masse erkalten lassen. Petersilienblätter in Öl fritieren. Bröselmischung auf die Oberseite der Karpfenstücke geben. In einer beschichteten Pfanne ein wenig Öl erhitzen, Karpfen bei mäßiger Hitze anbraten (Bröselmischung nach oben). Pfanne ins vorgeheizte Rohr schieben und die Fischstäbchen bei ca. 160°C ca. 5 Min. braten. Fischstäbchen schräge anschneiden und mit Petersiliensauce und fritierter Petersilie anrichten.

**Stichworte:** Fisch, Menü, P4, Vorspeise

★ Menü "Die sieben Gänge"

★★ Autorevue 1/95

## 6.26 FISCHTOPF MIT FENCHEL

750 g Kabeljaufilet  
2 El. Zitronensaft  
100 g Langkomreis  
2 Fenchelknollen (600g)  
40 g Butter oder Margarine  
1/2 l Instant-Bruehe

1/8 l Weisswein  
200 g Schlagsahne  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
3 El. Sossenbinder

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und grob wuerfeln. Saeuern. Reis nach Packungsanweisung kochen. Fenchel putzen (Gruen aufbewahren), waschen und in Streifen schneiden. Im heissen Fett ca. 5 Minuten anduensten. Bruehe, Wein, Sahne und Gewuerze zugeben. Aufkochen und binden. Fisch salzen, in die Suppe geben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Abgetropften Reis zugeben. Abschmecken. Mit Fenchelgruen anrichten. Pro Person

ca. 580 kcal (2440 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

\* aus "Fuer Sie" 1/93

### 6.27 Forelle

|                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| 4 Forellen, mittelgroß       | 50 g Petersilie |
| 1 Zwiebel                    | Salz            |
| 2 Tomaten                    | Pfeffer         |
| 1/8 l Wein, trocken          | Liebstöckel     |
| (Frascati, Grüner Veltliner) | Salbei          |
| 100 g Butter                 |                 |

Die Forellen waschen und trocknen und innen und außen mit Salz, Pfeffer, Salbei, Liebstöckel und Petersilie würzen.

In einer Pfanne kleingeschnittene Tomaten und Zwiebeln gleichmäßig verteilen und die Forellen darauflegen.

Das Ganze mit zerlassener Butter übergießen (auch in den Fisch gießen).

Im Rohr anbraten und dann mit Weißwein übergießen. Danach nochmals kurz ins Rohr geben.

Dazu schmecken sehr gut Petersilkartoffeln und der Rest des Weines.

**Stichworte:** BS-Rezept, Fisch, Fischgerichte, Meeresfrüchte, Tomate, Wein

**Mengenangabe:** 4 Portionen

\* Zugessandt am 04.12.1998 von Martin Kraushofer Dazu schmecken sehr gut Petersilkartoffeln und der Rest des Weines.

### 6.28 Forelle ueberbacken:

|                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1 frische Forelle                 | Egerlinge)             |
| 50 g geriebenen Emmentaler        | 1 El. Mandelblaettchen |
| 1 El. Semmelbroesel (Paniermehl)  | 1 klein. Zwiebel       |
| 100 g frische Champignons (besser | 1 l Fleischbruehe      |

Butter, Pfeffer fein und geschrotet, Salz, Petersilie, Knoblauch Fleischbruehe zum sieden bringen und Forelle 10 Minuten (nicht laenger) darin sieden lassen (nicht kochen), Fisch herausnehmen und die Haut auf beiden Seiten entfernen. In eine feuerfeste Form (mit Butter eingepinselt) legen.. Zwiebel fein schneiden, geschnittene Pilze dazugeben, ebenso Peterailie, Pfeffer, Salz und Knoblauch. Alles gut anduensten und dann auf die Forelle



geben. Geriebenen Kaese mit geschrotenem Pfeffer, Semmelbroesel und Salz vermischen, auf die Pilze geben. Mandeln darueberstreuen und Butterfloekchen drauf. Im vorgeheizten Backofen (210 Grad) 10 bis 12 Minuten braten. Dazu passen beispielsweise Salzkartoffeln mit leichter Kraeuterbuttersauce. und gruenem Salat.

★ gepostet von: Bernhard.Rais@Rais.de (Bernhard Rais)

**Stichworte:** P1

## 6.29 FORELLENFILETS AUF GEMUESE

|   |                     |
|---|---------------------|
| 4 geraeucherte Forellenfilets ('a 100g) | 40 g Kraeuterbutter |
| <b>Fuer das Gemuese</b>                 |                     |
| 3 Bd. Suppengemuese ('a 450g)           | Salz                |
| 10 g Butterschmalz                      | Pfeffer             |
| 1/4 l Schlagsahne                       | Zitronensaft        |

Zuerst geputztes Suppengemuese in feine Streifen schneiden. Im heissen Fett anduensten. Sahne zugiessen, 2 Minuten duensten. Abschmecken. Forellenfilets mit Kraeuterbufter bestreichen. Bei 250 Grad 5 Minuten ueberbacken. Fisch auf dem Gemuese anrichten. Nach Wunsch mit Zitronenscheiben garnieren. Dazu schmeckt Baguette. Pro Person ca. 480 kcal (2020 kJ). Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 9/92

## 6.30 Garnelen in Campri-"ein Traum in Rosa"

|  |                      |
|--|----------------------|
| 16 Stk Garnelen  | 100 g wilder Reis    |
| 100 g Kadaifinudeln (hauchdünne Nudeln, in orientalischen Läden erhältlich, ersatzweise Fadennudeln) | 1 Ei                 |
|  | Olivenöl             |
|  | Butter (oder Rapsöl) |
|  | Schnittlauch         |
|  | Salz                 |
| <b>Sauce:</b>  |                      |
| 1 EL Kristallzucker  | Salz                 |
| 1 klein. Zitrone   | Campari              |
| 1/4 l Obers  |                      |

Sauce: Den Zucker in einem Pfännchen karamelisieren, mit dem Zitronensaft ablöschen und dem Obers auffüllen, anschließend einreduzieren, dann mit etwas Salz und einem

Schuß Campari vollenden. Die Sauce muß geschmacklich ausgewogen sein. (Süße, Säure und Bitterstoffe müssen sich harmonisch ergänzen.) Die geputzten Garnelen salzen und mit etwas Ei bestreichen. Anschließend in den Kadaifinudeln wälzen und in Olivenöl langsam braten. Den wilden Reis laut Packungsvorschrift zubereiten und in etwas Butter oder österreichischem Rapsöl anschwanken und leicht salzen. Die Garnelen in der Campari-Sauce anrichten und mit etwas länger geschnittenem Schnittlauch dekorativ garnieren.

**Stichworte:** Hauptgericht, Meeresfrucht

★ ★ Manfred Buchingers "Vier Jahreszeiten"-Menü, News 43/96

### 6.31 GARNELEN MIT LIMETTENSAUCE

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 1 Limette (unbehandelt) | 50 g Sahnejoghurt                                  |
| 1 Eigelb                | 2 El. Schnittlauchröllchen                         |
| 1 Tl. Zucker            | 12 Riesengarnelen (ohne Kopf, mit Schwanz, a 50 g) |
| Salz                    | 6 El. Olivenöl                                     |
| Pfeffer                 |  |
| 200 ml Öl               |  |

Die Limettenschale abreiben, 2 tb Saft auspressen. Eigelb, Limettenschale und 1 tb Saft mit Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen. Das Öl nach und nach unterschlagen. Den Joghurt und 1 1/2 tb Schnittlauch unter die Mayonnaise rühren, mit Salz und Limettensaft nachwürzen, mit 1/2 ts Schnittlauch bestreuen. Aus den Riesengarnelen die Därme ziehen. Garnelen kurz abspülen, trocken- tupfen und im heißen Öl von jeder Seite 3-4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mayonnaise in ein Schälchen füllen, Garnelen auf einer Platte anrichten. Eventuell mit Limettenscheiben garnieren.

> 591 ARD/ZDF Do 30.10.97 15:41:45 ★ gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** P4, Sosse

### 6.32 GEBACKENE GARNELENBÄLLECHEN

#### Für die Garnelenbällchen

|  |                           |
|--|---------------------------|
| 500 g Riesengarnelen (roh, mit Schale) | 2 Scheib. Toastbrot (40g) |
| 2 Zwiebeln (100g)                      | 1 El. Paniermehl          |
| 50 g frischer Ingwer                   | 1 Tl. Salz                |
| 1 Bd. glatte Petersilie                | Pfeffer                   |
| 1/2 Bd. Pfefferminze                   | 1 Ei                      |
|  | 1/2 Zitrone (Saft)        |

**Fuer den Ausbackteig**

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 4 El. Kichererbsenmehl | 1 Tl. Salz   |
| Koriander              | 90 ml Wasser |
| Caiyennepeffer         |              |

**Ausserdem**

250 g Butterschmalz

Garnelen aus der Schale loesen, Darm entfernen. Garnelen hacken, mit Zwiebelwuerfeln, geriebenem Ingwer, gehackten Kraeutern, Toastbroetbroeseln, Paniermehl, Gewuerzen, Ei und Zitrone mischen. 30 Minuten ruhen lassen. Teigzutaten verruehren. 16 Garnelenbaellchen formen, durch den Ausbackteig ziehen. Im heissen Fett portionsweise 5 Minuten ausbacken. Nach Wunsch mit Dill garnieren. Dazu: Kraeuterreis und Krebsbuttersoesse. Pro Person ca. 370 kcal (1550 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 1/93

**6.33 GEBRATENE SARDINEN**

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| 1 kg frische Sardinen oder TK | Salz                |
| -Sardinen                     | Pfeffer a.d. Muehle |
| 4 Zitronen                    | 80 ml Oel           |
| 200 g Roggenschrot            | 1 gruener Salat     |
| 1 El. Edelsuess-Paprika       |                     |

Sardinen an der Bauchseite aufschneiden, Innereien entfernen. Kopf und Schwanz abschneiden. Gruendlich unter fliessendem Wasser waschen, trockentupfen. Fische im Saft von 2 Zitronen wenden. Roggenschrot mit Paprika, Salz und Pfeffer vermischen, Sardinen im Schrot wenden. In heissem Oel von allen Seiten goldbraun braten. Mit Zitronenachteln und dem Salat anrichten.

> 592 ARD/ZDF Fr 10.10.97 08:28:20 ★ gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** P6

**6.34 Gefüllte Forellen mit Möhren und Frischkäse**

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 4 Forellen 'a ca. 250g; | Salz                      |
| kuechenfertig           | Pfeffer                   |
| 300 g Moehren           | Muskat                    |
| 50 g Gouda jung         | 500 g Porree; (2 Stangen) |

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 1/2 Bd. Schnittlauch            | 50 g Butter          |
| 4 El. Frischkaese mit Kraeutern | 1/8 l Gemuesebruehe; |
| 3 Tl. Meerrettich; aus dem Glas | (instant)            |

Forellen unter fliessendem kaltem Wasser gruendlich waschen. Anschliessend innen und aussen mit Kuechenpapier sorgfaeltig trockentupfen.

Forellen mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten 3- bis 4mal leicht schraeg einschneiden, damit sie gleichmaessiger garen. Die Forellen beiseite stellen.

Moehren waschen und schaelen. Eine Haelfte der Moehren fein wuerfeln und beiseite stellen. Die andere Haelfte fuer die die Fuellung fein raspeln. In ei Schuessel geben.

Gouda fein raspeln, zu den geraspelten Moehren geben. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Roellchen schneiden. Schnittlauchroellchen, Frischkaesezubereitung und 1 Teeloeffel Meerrettich ebenfalls zugeben. Alle Zutaten gut verruehren. mit salz, Pfeffer und muskat kraeftig abschmecken.

Von den Porreestangen jeweils den Wurzelansatz und die dunkelgruenen Blatteile mit einem scharfen Messer abschneiden. Die Porreestangen der Laenge nach halbieren. Unter fliessendem kaltem Wasser gruendlich waschen, damit der Sand zwischen den Blattschichten herausgepuelt wird.

Porree abtropfen lassen. Pro Portion ein Porreeblatt beiseite legen. Restlichen Porree kleinschneiden.

Kaese-Moehren-Fuellung mit einem Loeffel gleichmaessig in die Bauchoeffnung der Forellen geben. Jeweils ein Porreeblatt um die Forelle wickeln und mit Holzspiesschen feststecken.

Butter in der Fettfangschale des Mikrowellengeruetes bei 600 Watt 3 Minuten ohne Abdeckung erhitzen. Anschliessend restlichen geriebenen Meerrettich unter die fluessige Butter ruehren.

Gefuellte Forellen rundherum mit etwas Meerrettichbutter bepinsel. Moehrenwuerfel gleichmaessig auf dem Boden der Fettfangschale verteilen. Bru angiessen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 5 Minuten garen.

Kleingeschnittenen Porree auf den Moehrenwuerfeln verteilen. Gemuesemit Salz Pfeffer und Muskat kraeftig wuerzen. Forellen nebeneinander (Kopf an Schwanz) darauflegen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 15 Minuten garen. Nach der Haelfte der Garzeit Forellen vorsichtig wenden. Gegarte Fische im ausgeschalteten Mikrowellengeruet ca. 5 Minuten ruhen lassen. Mit dem Moehren-Porree-Gemuese auf einer vorgewaermten Platte servieren.

Dazu schmecken Butterkartoffeln. \* aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Fisch, Gemuese, P4

### 6.35 Gefüllte Forellen mit Paprika und Mandeln

4 Forellen 'a ca. 250 g; 4 Bd. Petersilie glatt

|                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| kuechenfertig                 | Salz                     |
| 1 Limette                     | Pfeffer                  |
| 80 g Mandeln; gemahlen        | 400 g Paprikaschoten rot |
| 3 El. Parmesankaese; gerieben | 5 El. Weisswein          |
| 150 g Creme fraiche           | 5 El. Wasser             |
| 1 Knoblauchzehe               | 2 El. Wermut trocken     |

Forellen waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Danach mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten 3- bis 4mal ca. 2 cm tief einschneiden.

Limette auspressen. Forellen jeweils auf beiden Seiten mit der Haelfte des Limettensaftes betrauefeln.

Fuer die Fuellung gemahlene Mandeln, Parmesankaese und 100 g Creme fraiche in eine Schuessel geben. Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse dazudruecken. Alle verruehren.

Petersilie waschen und trockentupfen. Im elektrischen Zerkleinerer oder mit einem grossen Messer hacken. Petersilie zur Fuellung geben, unterruehren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Limettensaft abschmecken.

Jeweils ca. 1/2 Teeloeffel der Mandel-Petersilien-Fuellung in die Einschnitte der Forelle geben, leicht andruecken. Restliche Fuellung (bis auf 1 Essloeffel) in die Bauchoeffnung der Forellen verteilen.

Paprikaschoten halbieren, Stielansaezte und weisse Trennwaende einschliesslich der Kerne heraus schneiden. Paprika waschen und in kleine Wuerfel schneiden.

Paprikawuerfel auf dem Boden der Fettfangschale des Mikrowellengeruetes verteilen. Weisswein und Wasser zufuegen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 5 Minuten garen.

Restliche Creme fraiche und 1 Essloeffel Mandel-Petersilien-Fuellung unter das Paprikagemuese ruehren. Salzen. Forellen nebeneinander darauflegen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt 15 Minuten garen. Nach der Haelfte der Garzeit die Forellen vorsichtig wenden.

Forellen auf eine Platte geben. Im ausgeschalteten Mikrowellengeruet ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Paprikagemuese in eine Schuessel geben (ca. 4 Essloeffel Paprikawuerfel herausnehmen). Paprika in der Fluessigkeit mit einem elektrischen Schneidstab fein puerieren. Wermut unterruehren, abschmecken. Paprikawuerfel wieder zugeben. Forellen mit der Paprikasosse servieren.

Dazu schmecken Dillkartoffeln. \* aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Fisch, Gemuese, P4

### 6.36 GEFUeLLTE SCHOLLE

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 4 Schollen (*a ca. 350g) | Salz |
|--------------------------|------|

1 Zitrone; Saft  
 2 Tomaten  
 150 g Champignons  
 1 Bd. Suppengemüse  
 30 g Butter oder Margarine

Pfeffer  
 125 g Nordseekrabbenfleisch  
 1/4 l Weisswein  
 5 El. Mehl  
 40 g Butterschmalz

Schollen waschen, trockentupfen und sauern. Auf der hellen Seite an der Mittelgräete entlang links und rechts einschneiden, Filets halb ablösen. Gehäutete Tomaten würfeln. Champignons und Gemüse putzen, waschen, kleinschneiden. Im heissen Fett ca. 5 Minuten dünsten, würzen. Krabben und Wein zugeben. Schollen würzen, in Mehl wenden und im heissen Fett ca. 10 Minuten braten. Füllung hineingeben. Dazu: Butterkartoffeln. Pro Person ca. 490 kcal (2070 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 15/92

**Stichworte:** Gemüse, P4

### 6.37 Gekochter Karpfen auf polnische Art Karp po polsku z wody

1 kg Karpfen; (Hecht, Zander  
 Brasse)  
 40 g Butter

2 Eier; hartgekocht  
 1 El. gewiegte Petersilie  
 1 Zitrone

**Fuer den Sud:**

200 g Wurzelwerk  
 30 g Zwiebeln  
 2 Lorbeerblätter

5 Pimentkörner  
 Salz

Den vorbereiteten Fisch waschen. Aus 2 Liter Wasser, dem geputzten Wurzelwerk und den Gewürzen einen Sud kochen, abseihen und salzen. Den Fisch hineingeben und langsam etwa 40 Minuten garen. Den Fisch vorsichtig aus dem Sud nehmen, auf eine Platte gleiten lassen und mit einer Sosse aus zerlassener Butter und darin angebräunten feingehackten Eiern übergiessen. Den Fisch mit ausgehöhlten, mit Butter bestrichenen und mit gewiegter Petersilie bestreuten Kartoffeln, geriebenem Meerrettich und Zitronenvierteln anrichten. Nach Belieben kann man auch mit Salzkarsoffeln und Cornichon-, Meerrettich-, Tomaten- oder Pilzsose servieren. Zander mit Kartoffeln, zerlassener Butter, fein geschnittenem Ei, geriebenem Meerrettich oder Champignonsosse auftragen. Gibt man ins Kochwasser einige Esslöffel Essig, bekommt der Karpfen eine blaue Farbe, deshalb wird er auch »Karpfen blau« genannt. Hecht und Zander werden auf die gleiche Weise gekocht. Beim Zander vor dem Putzen die Rückenflosse entfernen, den Hecht nicht mit dem Reibeisen schuppen, sondern rasieren.

★ aus "Polnische Spezialitäten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

### 6.38 *Geschmorte Forelle nach Frühlingsart*

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 4 küchenfertige Forellen    | 2 Tomaten                 |
| Salz, Pfeffer aus der Mühle | 40 g Butter               |
| 1/2 Bd. Estragon            | 1/4 l Weißwein, trocken   |
| 1/2 Bd. Basilikum           | 200 ml Sahne              |
| 2 Schalotten                | 1 Tl. Kapern              |
| 2 Stangen Staudensellerie   | 1 Zitrone                 |
| 100 g Champignons           | 1 Msp. Knoblauch, gehackt |

Die Forellen kurz mit kaltem Wasser abwaschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Die Kräuter waschen und die Forelle damit füllen.

Die Schalotten schälen, Staudensellerie waschen und putzen. Champignons putzen, dabei möglichst nur mit einem trockenen Tuch abwischen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und entkernen. Alle vorbereiteten Zutaten in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 80 °C vorheizen.

Die Butter in einer großen Pfanne mit passendem Deckel zerfließen lassen und die Forellen im heißen Fett beidseitig anbraten. Vorsichtig herausnehmen und im Ofen warmstellen.

Im Bratensatz alle gewürfelten Gemüse außer der Tomate glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Forellen darauf setzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und den Fisch darin 10 Minuten bei geringer Hitze dünsten lassen.

Die Forellen nochmals aus der Pfanne nehmen und im Ofen bis zum Anrichten warmstellen.

Die Sahne zum Gemüse geben und sämig einkochen lassen, darin die Tomatenwürfel und Kapern kurz erhitzen und alles mit Salz, Zitronensaft und Knoblauch abschmecken.

Die Forellen eventuell enthäuten, auf Tellern anrichten und mit der Gemüsesauce übergießen.

**Stichworte:** Forelle, Gemüse

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

**6.39 Gewuerzhering (Maustesilli)**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Filets von ca. 500 g Heringen | 1 Tl. Salz                              |
| 1 mittelgrosse Zwiebel        | 1 Lorbeerblatt                          |
| 1 Tas. Weissweinessig         | 1/4 Tl. Senfkoerner                     |
| 1/2 Tas. Wasser               | 1/2 Tl. Dillsamen                       |
| 1/4 Tas. Zucker               | frischer Dill (kann weggelassen werden) |
| 10 ganze Piment               |   |

Die Fischfilets in ca. 2-3 cm breite Stuecke schneiden. Die Zwiebel in Scheiben schneiden und Fisch und Zwiebelscheiben in ein Einmachglas (ca. 1 l) schichten. Essig, Wasser, Zucker, Piment, Salz, Lorbeerblatt, Senfkoerner und Dillsamen vermischen und die Fluessigkeit zum Kochen bringen. 10 Minuten koecheln lassen und dann abkuehlen lassen, bis die Fluessigkeit nur noch lauwarm ist. Ueber den Fisch giessen. Einmachglas verschliessen und vor dem Servieren ein bis zwei Tage im Kuehlschrank stehen lassen. Der Fisch haelt sich mehrere Wochen lang; er nimmt aber mit der Zeit einen gewissen Essiggeschmack an. Vor dem Servieren kann der Fisch mit frischem Dill garniert werden. Mit ca. 20 cm langen Heringen erhaelt man ca. 24 Stuecke.

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Ojakangas, Beatrice A.: The Finnish Cookbook. New Yo

**Stichworte:** finnisch, P1

**6.40 Goldbarsch auf Paprikagemüse**

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 2 Paprikaschoten, rot | 1 Pr. Zucker             |
| 1 Paprikaschote, grün | 50 g Oliven, schwarz     |
| 3 Zwiebeln            | 1 Goldbarsch, ca. 700 g  |
| 6 El. Zitronensaft    | Fett für die Alufolie    |
| 4 El. Olivenöl        | 1 Zitrone, unbehandelt   |
| 1 Knoblauchzehe       | Petersilie zum Garnieren |
| Pfeffer aus der Mühle | Salz                     |

Paprika vierteln, putzen, quer in Steifen schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch durchpressen, mit dem Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Paprika und Zwiebeln zusammen mit den Oliven unter die Marinade mischen.

Fisch waschen, trockentupfen, salzen und mit restlichem Zitronensaft beträufeln.

Ein Stück Alufolie fetten, Gemüse und den Fisch drauflegen.

Zitronenscheiben auf den Fisch legen. Ein zweites Stück Alufolie drauflegen, Räder zusammenkniffen. Auf der 2. Einschubleiste von unten in den auf 180 °C (Gas 2 - 3, Umluft 150 °C) vorgeheizten Ofen schieben und 30 - 35 Minuten garen. Mit Petersilie



garnieren.

**Stichworte:** Goldbarsch, Olive, Zwiebel

**Mengenangabe:** 2 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

## 6.41 Graved Lachsforelle

### Lachsforelle:

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 2 Lachsforellenfilets                             | 1 Kästchen Kresse               |
| 4 cl Noilly Prat (Aperitif,<br>Martini Extra Dry) | 150 g Fenchel                   |
| 1/2 TL Anissamen                                  | 1 klein. Birne                  |
| 2 TL brauner Zucker                               | etwas Limettensaft              |
| 2 TL Salz   | 1 -2 El. geriebener Meerrettich |
| 1 Prise schwarzer Pfeffer                         | 100 g Sauerrahm                 |
| 1 Bd. Dill  | 2 -3 El. Noilly Prat            |

Die Filets waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Mit der Hälfte Noilly Prat beträufeln. Die Anissamen zerstoßen, mit dem Zucker, Salz und etwas Pfeffer mischen, die Filets von beiden Seiten damit einreiben. Den Dill unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Eine möglichst passende Auflaufform mit Dill auslegen, die Filets mit der Schnittseite darauflegen. Mit Dill bestreuen. Einige Dillfähnchen für die Garnitur zur Seite legen. Ein passend großes Brettchen auflegen, mit Konservendosen beschweren und im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen. Danach hat sich eine Lake gebildet. Am dritten Tag den Fisch aus der Lake heben und kurz in Eiswasser legen. Dann abtupfen und jedes Filet der Länge nach durchschneiden, mit dem restlichen Noilly Prat beträufeln. Den Fenchel putzen und fein raspeln. Die Kresse abschneiden, abrausen und sehr gut trockentupfen. Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Stifte schneiden. Die Stifte in Limettensaft wenden. Fenchel, Kresse und Birnenstifte locker vermischen. Den Meerrettich mit dem Sauerrahm verrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Auf vier große Teller jeweils ein Filet legen, etwas von dem Salat daneben verteilen und jeweils einen dicken Klecks Meerrettich-Sauerrahm auf den Teller setzen. Die Teller mit Dillfähnchen dekorieren und kurz mit dem Pfeffer übermahlen.

**Stichworte:** Fisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★

**pro Portion** 165 kcal / 694 kJoul

**6.42 GRUENE NUDELN MIT THUNFISCHSOSSE**

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 500 g gruene Bandnudeln             | 35 g Kapern                             |
| Salz                                | 2 El. Sossenbinder                      |
| 2 Zwiebeln (100g)                   | Salz                                    |
| 1 Knoblauchzehe                     | Pfeffer                                 |
| 2 El. Olivenoel                     | 1 Zitrone unbehandelt (Schale und Saft) |
| 2 Dos. Thunfisch naturell ('a 154g) |   |
| 3/8 l Schlagsahne                   |   |

Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Fuer die Sosse Zwiebel- und Knoblauchwuerfel im heissen Oel glasig duensten. Thunfisch mit Fluessigkeit Sahne und abgetropfte Kapern zugeben, einmal aufkochen. Binden und abschmecken. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren. Beilage: Tomatensalat. Pro Person ca. 590 kcal (2480 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** Nudeln, P4, Sosse

**6.43 HECHT MIT KRAeUTER-HOLLANDAISE**

|                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 kuechenfertiger Hecht (ca. 1kg) | 2 El. Weissweinessig     |
| 1 Zitrone (Saft)                  | 2 Tl. Fischgewuerz       |
| 1/2 l Wasser                      |                          |
| <b>Fuer die Hollandaise</b>       |                          |
| 4 Eigelb                          | Salz                     |
| 1 El. Weisswein                   | Pfeffer                  |
| 1/2 Tl. Senf                      | 2 El. gehackter Estragon |
| 175 g Butter                      | 1 El. Zitronensaft       |

Fisch waschen, trockentupfen und in Portionsstuecke teilen. Saeuern. Wasser, Essig und Fischgewuerz aufkochen. Fisch zugeben, ca. 12 Minuten ziehen lassen. Eigelb, 3 Teeloeffel Fischsud, Wein und Senf im warmen Wasserbad ca. 5 Minuten dickcremig aufschlagen. Fluessige Butter langsam untermuehren. Estragon zufuegen, abschmecken. Zum Fisch reichen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu: Erbsen-Moehren-Gemuese. Pro Person ca. 660 kcal (2770 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 26/92

**6.44 Hechtkloesschen****Fuer die Kloesschen:**

250 g Hechtfleisch  
 2 Broetchen  
 1/4 l Milch  
 150 g Butter  
 4 Eier

Pfeffer aus der Muehle  
 Salz  
 Muskat  
 feingehackte Petersilie

**Fuer die Sauce:**

250 g Fischgraeten  
 20 g Butter  
 2 El. Lauchstreifen  
 2 El. Champignons  
 1 El. Petersilie  
 4 El. Weisswein; (Riesling oder

Silvaner)  
 1/2 l Wasser  
 3/8 l Sauerrahm  
 Salz  
 weisser Pfeffer  
 2 El. Dill

Fuer die Kloesschen: Hechtfleisch am Rueckgrat beginnend vom Hecht wegschneiden und mit der Pinzette alle Graeten entfernen. Graeten fuer den Sud aufbewahren. Broetchen mit Milch uebergiessen und einweichen. Aus dem Hechtfleisch, der Butter, den ausgedrueckten Broetchen, den Eiern, den Gewuerzen und der Petersilie am besten im Mixer eine homogene Masse herstellen. Aus dieser Masse mit einem Essloeffel Kloesse formen, die etwas kleiner als Eier sind. Diese Kloesse in siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten vorsichtig garziehen lassen, nicht kochen. Fuer die Sauce: Eine Fischbruehe bereiten. Dafuer die Graeten in der Butter anduensten, Lauch, Champignons und Petersilie mitduensten. Dann den Wein und das kalte Wasser hinzugeben. Auf kleiner Flamme diesen Sud 1/2 Stunde koecheln lassen. Dann durch ein Haarsieb passieren und etwa auf 1/4 l einkochen. Den Sauerrahm hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluss den Dill in die Rahmsauce geben, die nun nicht mehr aufkochen darf, damit der Dill seine schoene gruene Farbe behaelt. Auf einer Platte die Hechtkloesschen in dieser Sauce anrichten. Reis schmeckt dazu, genauso wie Nuedele oder selbstvertsaendlich auch Salzkartoffeln. Ein Glas von jenem Wein, den Sie fuer den Sud verwendet haben, dazu trinken.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Sosse

**6.45 Hering Burgunderart**

8 Heringsfilet gut gewässerte 1/8 Liter Weinessig 1/8 Burgunderwein 100 gr Kandiszucker  
 2-3 Zwiebeln in Ringe geschnitten 1 Möhre in dünne Ringe geschnitten 2 Lorbeerblätter  
 2 Nelken 1 tl Pfefferkörner 1 tl Senfkörner Ausserdem andere Gewürze wie Wacholder,

Meerrettich, Kräuter (Dill). Alles aufkochen und abgekühlt über Heringsfilet im Glas mit der Marinade begossen. 2 Tage kühl stellen (nicht im Kühlschrank). Hält sich 2 Wochen.

#### 6.46 Hering Matjes Hausfrauenart

8 Heringsfilet sehr gut gewässerte Heringe filetieren ev. vorher in Milch einlegen 2 Äpfel sauer, in dünne Scheiben geschnitten 2 Zwiebel in dünne Ringe geschnitten 1 Salzgurke in Würfel geschnitten 1 Lorbeerblatt - Senfkörner und andere Gewürzkörner - Wacholderbeeren 2 EL Zucker 1/4 Liter Sahne oder Joghurt, saure Sahne 1 EL Mayonaise alles mischen und mindestens 1 Tag ziehen lassen. Der Matjes hält sich im Kühlschrank mindestens 3 Tage

#### 6.47 Hering Mecklenburg gebacken

- Salzheringe in Milch legen. Flossen abschneiden - Mehl - Wein - Eidotter Tunke rühren. Hering darin wälzen und in - Butter backen Als Beilage Sauerkraut und Kartoffeln.

#### 6.48 Hering nach Grossmutterart (Sorsapuiston silakat Tytti-mummi)

|                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1 kg frische Heringe oder 500 g | frische Heringsfil      |
| <b>Essigmarinade:</b>           |                         |
| 3 El. Essig                     | 1 l Wasser              |
| 2 El. Salz                      |                         |
| <b>Senfsosse:</b>               |                         |
| 2 El. Senf                      | (gemahlen)              |
| 1 dl Speiseöl                   | 3 El. Weinessig         |
| 3 El. Zucker                    | 1/2 dl Wasser           |
| 1/2 Tl. weisser Pfeffer         | frischer Dill (gehackt) |

Den Fisch säubern und filetieren. Die Filets in einer flachen Schüssel aufschichten. Zutaten für die Essigmarinade zusammenrühren und über den Fisch giessen. Einige Stunden ziehen lassen. Die Filets vorsichtig abtropfen lassen. Zutaten für die Senfsosse zusammenrühren. In einem gut verschliessbaren Gefäss mit weiter Öffnung (Einmachglas!) abwechselnd Fisch, Dill und Sosse aufschichten. Einige Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen.

\* gepostet von Julia A M Simon Quelle: Suuri Ruokalehti 1996. Helsinki 1996

**Stichworte:** finnisch, P1

### 6.49 Hering nach Gut Schwarzenbruch

4 Heringe Filets lösen, abspülen und 24 Stunden wässern 1/4 Liter Weinessig mit 1/4 Liter Wasser verdünnen. 1 Stück Ingwer in Sirup eingelegt 2 EL Ingwersirup 2 Zwiebeln in Ringe geschnitten 1/2 tl Senfkörner 2 Lorbeerblätter 3 Nelken 1-3 tl Zucker 1 Prise Pfeffer weiß, frisch gemahlen. In diese Marinade Filets 24 Stunden zugedeckt beizen und gelegentlich wenden. Heringe ausrücken, in kleine Töpfchen geben. Dazu Mayonaise Schwarzenbruch (siehe dort), 2 Äpfel kleingeschnitten 2 Salzgurken gewürfelt. Garnieren mit: 1 Tasse Trauben weiße kleine 2 EL Wallnüsse 1 EL Petersilie Als Beilage frische Pellkartoffeln

### 6.50 HERINGE IM KRAEUTERBETT

|                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 4 kuechenfertige Heringe ('a 200g) | 1/2 Tl. getrockneter Majoran |
| 1 Zitrone (Saft)                   | 1 Bd. glatte Petersilie      |
| Salz                               | 1 Bd. Dill                   |
| 4 Schalotten (120g)                | 1 Bd. Estragon               |
| 2 Knoblauchzehen                   | 60 g Butter oder Margarine   |

Heringe waschen, saeuern, salzen. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen. Schalotten in Spalten, Knoblauch in Wuerfel schneiden. Beides mit dem Majoran und gewaschenen, geputzten Kraeutern vermengen. Vier Stueck Alufolie einfetten. Je ein Viertel der Kraeuter-Schalotten- Mischung und einen Hering daraufgeben. Folie oben und an den Seiten fest schliessen. Bei 220 Grad ca. 30 Minuten garen. Dazu schmecken Roestkartoffeln. Pro Person ca. 660 kcal (2770 kJ) Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** P4

### 6.51 HERINGE MIT AEPFELN

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 4 gruene Heringe (kuechenfertig, 'a 200g) | 1 El. Tomatenmark          |
| 2 El. Zitronensaft                        | 2 Aepfel (300g)            |
| Salz                                      | 100 g durchwachsener Speck |
| 1 El. Senf                                | 30 g Butterschmalz         |
|   | 1 El. gehackter Dill       |

Heringe waschen, trockentupfen, saeuern und salzen. Innen mit Senf und Tomatenmark ausstreichen. Aepfel schaelen, halbieren und Kerngehaeuse entfernen. Fruchtfleisch wuerfeln. Speckwuerfel im heissen Fett knusprig braten. Gewuerfelte Aepfel und Dill zufuegen. Heringe damit fuellen. In eine gefettete feuerfeste Form legen und im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen. Nach Wunsch mit Dill anrichten. Dazu: Bratkartoffeln. Pro Person ca. 590 kcal (2480 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

★ aus "Fuer Sie" 15/92

**Stichworte:** Obst, P4, Sosse

### 6.52 KABELJAU AUF TOMATENSOSSE

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 4 Kabeljaukoteletts (ca. 1kg) | Pfeffer                      |
| 3 El. Zitronensaft            | Zucker                       |
| 500 g Tomaten                 | 2 El. Tomatenmark            |
| Salz                          | 1/2 Bd. Petersilie (gehackt) |

Fisch saeuern und saeuern. Tomaten haeuten, vierteln und entkernen. Fisch salzen. 1/4 l Wasser, Salz und Pfeffer aufkochen. Fisch darin ca. 7 Minuten garziehen lassen. Fisch herausnehmen, warm stellen. Tomaten in den Fischsud geben, auf die Haelfte einkochen lassen. Mit Gewuerzen und Tomatenmark abschmecken. Fisch darauf anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln. Pro Person ca. 160 kcal (670 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 8/92

### 6.53 KABELJAU IM GEMUESEBETT

|                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 4 Kabeljaukoteletts (ca. 200g) | Salz                    |
| 2 El. Zitronensaft             | Pfeffer                 |
| 250 g Champignons              | 1/8 l Weisswein         |
| 400 g Zucchini                 | 1/8 l Instant-Bruehe    |
| 2 Zwiebeln (100g)              | 1 Bd. glatte Petersilie |
| 30 g Butter oder Margarine     |                         |

Fisch saeuern und saeuern. Pilze und Gemuese putzen und waschen. Champignons halbieren, Zucchini in Scheiben schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden. Gemuese im heissen Fett anduensten, wuerzen. Fisch salzen. Auf das Gemuese geben. Wein und

Bruehe zugiessen. Alles ca. 15 Minuten duensten. Gehackte Petersilie unter das Gemuese heben. Dazu: Butterkartoffeln. Pro Person ca. 280 kcal (1180 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 5/92

### 6.54 Kabeljau mit Gemuese und Curry

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 600 g Kabeljaufilet          | Instant-Bruehe,              |
| 1 Zitrone (Saft)             | Salz                         |
| Pfeffer                      | Curry                        |
| 1 Kopf Blumenkohl (1 kg)     | 1/8 l Schlagsahne            |
| 2 Zucchini (300 g)           | 100 g tiefgefrorene Erbsen   |
| 1 Zwiebel (50 g)             | 1 Ecke Schmelzkaese (62,5 g) |
| 30 g Butter oder Margarine   | einige Kerbelzweige          |
| 100 ml Fischfond (Glas) oder |                              |

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und in grobe Stuecke schneiden. Mit Zitronensaft betrauefeln und anschlieBend pfeffern. Blumenkohl putzen. Dazu die Blaetter entfernen und den harten Strunk keilfoermig herausschneiden. Blumenkohl in kleine Roeschen verteilen, waschen und abtropfen lassen. Die Zucchini-Enden abschneiden. Zucchini waschen und quer in gleichmaessige Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen. Mit einem scharfen Messer fein wuerfeln. Zwiebelwuerfel und Fett in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm) geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 3 Minuten garen. Blumenkohl und heissen Fischfond oder Bruehe zugeben. Mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 10 Minuten garen. Gemuese zwischendurch umruehren und mit Salz und Curry wurzen. Zucchini zugeben, abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten weitergaren. Fisch salzen, zum Gemuese geben. Sahne und etwas Curry verruehren. Erbsen und Schmelzkaeseflockchen in die Form geben. Sahne zugiessen. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten garen. Abschmecken und mit Kerbel anrichten. Zubereitung: ca. 35 Minuten Kalorien pro Person: ca. 380

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Gemuese, Mikrowelle, P4

### 6.55 Kabeljau mit Tomatensosse

|                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| 4 Kabeljau Stuecke (jeweils 250 g) | 1 Topf Thymian      |
| 1/2 Zitrone                        | 2 Lorbeerblaetter   |
| 2 Zwiebeln (jeweils 50g)           | Salz                |
| 2 Knoblauchzehen                   | Pfeffer             |
| 1 El. Olivenoel                    | 1 Sp./Schuss Zucker |

1 Dos. geschälte Tomaten (850g)  
1/16 l Rotwein

2 El. Sossensbinder

Fisch waschen und mit Kuechenkrepp trockentupfen. Zitrone auspressen und den Fisch mit Zitronensaft saeuern.

Anschliessend Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen abziehen, grob hacken und mit einem Messer fein zerdruecken.

Zwiebelringe und die zerdrueckten Knoblauchzehen in eine mikrowellengeeignete Glas- oder Keramik-Form (30 x 18 cm) geben. Olivenoel zufuegen. Ohne Abdeckung bei 600 Watt Mikrowellenleistung 2 Minuten garen. Tomaten auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Dabei den Tomatensaft fuer die Sosse auffangen.

Tomatensaft und Rotwein zu den Zwiebeln in die Form geben. Die Haelfte der Thymianblaettchen von den Stengeln zupfen. Thymianblaettchen und Lorbeerblaetter in den Tomatenfond geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker wuerzen.

Fisch mit Salz und Pfeffer wuerzen und in den Tomatenfond setzen. Form mit einem Deckel oder mit Mikrowellen-Folie abdecken. Bei 600 Watt 4 Minuten garen.

Fischstuecke vorsichtig wenden, damit sie gleichmaessig garen. Sossensbinder mit einem kleinen Schneebesen in den Fond ruehren. Abgetropfte Tomaten in grobe Wuerfel schneiden und zu dem Fisch geben. Tomaten vorsichtig unter die Sosse ruehren. Form wieder abdecken und bei 600 Watt Mikrowellenleistung 4 Minuten weitergaren.

Sosse vorsichtig umruehren und mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Restlichen Thymian darueberstreuen.

Als Beilage schmeckt Reis dazu. \* aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Fisch, P4

### 6.56 Kabeljau mit Zucchini-Senf-Sosse

4 Kabeljau Stuecke 'a 250g  
1/2 Zitrone  
2 Schalotten ('a 50g)  
1 Zucchini ('a 200g)  
20 g Butter oder Margarine  
Salz  
Pfeffer

20 g Bacon (Fruehstuecksspeck)  
1/8 l Fischfond  
2 El. Senf (grober)  
1/8 l Schlagsahne  
3 El. Sossensbinder hell  
1 Sp./Schuss Zucker  
1 Bd. Estragon

Fisch waschen und mit Kuechenkrepp trockentupfen. Zitrone auspressen und den Fisch mit Zitronensaft saeuern.

Schalotten abziehen und fein wuerfeln. Zucchini waschen, putzen und halbieren. Haelften



jeweils laengs einschneiden. Frucht jeweils 180Grad drehen und wieder einschneiden. Anschliessend die laengs und quer eingeschnittenen Zuchinihaelften in Wuerfel schneiden. Schalotten- und Zucchiniwuerfel in eine mikrowellengeeignete Form (30 x 18 cm) geben. Mit Hilfe von zwei Teeloeffeln das Fett in Floeckchen daraufgeben. Form mit einem Deckel oder Mikrowellen-Folie abdecken. Bei 600 Watt Mikrowellenleistung 5 Minuten garen.

Fisch mit Salz und Pfeffer wuerzen und auf das Gemuese setzen. Speck wuerfeln und auf den Fisch geben. Fischfond dazugiessen. Form abdecken. Bei 600 Watt 4 Minuten garen.

Senf, Sahne und Sossenbinder einruehren. Fischstuecke jeweils wenden. Form abdecken und bei 600 Watt 4 Minuten weitergaren. Sosse vorsichtig umruehren, abschmecken. Estragon grob hacken und daruebergeben.

Beilage: Petersilienkartoffeln \* aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Fisch, P4

### 6.57 KABELJAU-FILET MIT TOMATEN

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| 800 g Kabeljaufilet | 1 Zwiebel (50g)              |
| 1 Zitrone (Saft)    | 1 zerdrueckte Knoblauchzehe  |
| 1 kg Tomaten        | 2 El. Oel                    |
| Salz                | 1 Bd. Thymian                |
| Pfeffer             | 200 g Emmentaler (geraspelt) |

Fisch waschen, trockentupfen, saeuern. In mundgerechte Stuecke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser ueberbruehen. Haeuten, vierteln und entkernen. Fisch und Tomaten abwechselnd in eine gefettete feuerfeste Form geben. Wuerzen. Zwiebelwuerfel und Knoblauch im heissen Oel anduensten. Thymianblaettchen zufuegen. Alles ueber die vorbereiteten Zutaten geben. Mit Kaese bestreuen. Bei 220 Grad ca. 30 Minuten garen. Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

\* aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** Gemuese, P4

### 6.58 KABELJAUFILLET AUF PAPRIKAGEMUESE

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 600 g Kabeljaufilet   | 20 g Butterschmalz   |
| 1 Zitrone; Saft       | 1/8 l Instant-Bruehe |
| Salz                  | 1/8 l Wesswein       |
| 1 rote Paprikaschote  | Pfeffer              |
| 1 gelbe Paprikaschote | Paprika              |

|                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1 grüne Paprika Paprikaschote | 2 El. Crème fraîche (60g) |
| 2 Zwiebeln (100g)             | 2 El. Sossensbinder       |

Fischfilet waschen, trockentupfen und in vier Portionen teilen. Säuern und salzen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebelringe und Paprika im heissen Fett anduensten. Brühe und Wein zugeben, würzen. Fisch darauflegen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Alles herausnehmen. Crème fraîche in den Fond geben, binden und abschmecken. Dazu: Butterkartoffeln. Pro Person ca. 280 kcal (1180 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Für Sie" 13/92

**Stichworte:** Gemüse, Sousse

### 6.59 KABELJAUFILLET IN KASESOSSE

|                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| 800 g Kabeljaufilet                | 1/8 l Weisswein |
| 1 El. Zitronensaft                 | 3 El. Kapern    |
| 1 Zwiebel (50g)                    | Salz            |
| 20 g Butter oder Margarine         | Pfeffer         |
| 1 Pkg. Doppelrahmfrischkäse (200g) |                 |

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und in acht gleich grosse Stücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Zwiebelwürfel im heissen Fett anduensten. Frischkäse zufügen und unter Rühren schmelzen lassen. Wein zugiessen, 10 Minuten köcheln lassen. Kapern zufügen, Sousse abschmecken. Fisch salzen, in die Sousse legen und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Fisch mit der Sousse anrichten. Nach Wunsch mit Dill und Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln. Pro Person ca. 370 kcal (1550 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Für Sie" 11/92

**Stichworte:** Käse, Kartoffeln, P4, Sousse

### 6.60 Kabeljaufilet mit Kokos-Tomaten-Soss

|                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 600 g Kabeljaufilet     | 4 El. Kokoscreme (ungesüsst) |
| 1 Zitrone (Saft)        | Salz                         |
| Pfeffer                 | 1 Bd. glatte Petersilie      |
| 1 Stange Porree (200 g) | Cayennepfeffer               |

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 1 Zwiebel (50 g)            | Zucker            |
| 30 g Butter oder Margarine  | 2 El. Kokosraspel |
| 1 Pk. Tomatenpueree (500 g) |                   |

Kabeljaufilet waschen. AnschlieBend mit Kuechenpapier trockentupfen. Eventuell vorhandene Graeten mit einer Pinzette entfernen. Fischfilet in acht Portionsstuecke schneiden und auf einen tiefen Teller legen. Zitronensaft daruebertraeufeln, pfeffern. Von der Porreestange das dunkle Gruen und den Wurzelansatz abschneiden. Die aeussere Blattschicht vom Porree entfernen. Porreestange der Laenge nach bis zur Mitte einschneiden. Unter fliessendem kaltem Wasser gruendlich waschen, damit der Sand herausgespuelt wird. Anschliessend gut abtropfen lassen und mit einem Messer quer in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und fein wuerfeln. Zwiebelwuerfel und Fett in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm) geben. Anschliessend ohne Abdeckung bei 600 Watt 3 Minuten garen. Dann die Porreeringe dazugeben und die Form mit Mikrowellenfolie abdecken. Porree bei 600 Watt 5 Minuten garen. Tomatenpueree zufuegen und mit dem Porree verruehren. Abgedeckt bei 600 Watt 2 Minuten garen. Kokoscreme unterruehren. Fisch salzen, auf die Kokos-Tomaten-Sosse legen. Abgedeckt bei 600 Watt 7 Minuten weitergaren. Petersilie waschen und trockentupfen. Blaettchen von den Stengeln zupfen und fein hacken. Eventuell einige Petersilienblaettchen zum Garnieren beiseite legen. Kokos Tomaten Sosse mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Gehackte Petersilie und Kokosraspel auf den Fisch streuen. Mit Petersilienblaettchen anrichten. Zubereitung: ca. 35 Minuten  
Kalorien pro Person: ca. 270

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** gemuese, Mikrowelle, P4, Sosse

### 6.61 Karpfen blau mit Meerrettichsahne

|  |                           |
|--|---------------------------|
| 2 Stück Karpfen a 1.5-2 kg<br>(bitte vorbestellen) | 6 Nelken                  |
| 200 ml Weißweinessig                               | 1 TL Senfkörner           |
| 1 groß. Bd. Suppengrün                             | 6 Wacholderbeeren         |
| 1 Zwiebel  | 10 schwarze Pfefferkörner |
| 2 Lorbeerblätter                                   | 300 ml Sahne              |
| 1 Zitrone  | 1/2 Meerrettichwurzel     |
|  | Zitronensaft              |

Karpfen vorsichtig abspülen, halbieren und in die Fettpfanne des Backofens legen. Essig über dn Karpfen gießen, damit sich die Haut blau färbt, und einige Minuten ziehen lassen. Backofen auf 200 grd C/Gas 3 vorheizen. Suppengrün putzen und in lange Srücke bzw. Stifte schneiden. Zwiebel pellen und vierteln. Zitrone waschen und in Scheiben

schneiden. Alle Zutaten mit den Gewürzen in 1 l Salzwasser einmal aufkochen und um den Fisch verteilen. Im Backofen 15-20 Minuten garen. Inzwischen Sahne steif schlagen. Meerrettich schälen, reiben, unterheben und mit Zitronensaft abschmecken. Karpfen aus dem Sud nehmen. Meerrettichsahne extra reichen. Dazu Petersilienkartoffeln und flüssige Butter reichen.

**Stichworte:** Fisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Fisch & Tips Karstadt 12/97

**pro Portion** 550 kcal

### 6.62 Karpfen in Altbiersauce

|   |   |
|---|---|
| 1 kuechenfertiger Karpfen<br>(ca.1500g) | 150 g geriebener brauner<br>Pfefferkuchen |
| 2 Zwiebeln                              | 50 g Butter                               |
| 1 gross. Moehre                         | Saft einer Zitrone                        |
| 1 Lorbeerblatt                          | Salz                                      |
| 1 Zitronenschale unbehandelt            | weisser Pfeffer                           |
| 3/4 l Altbier                           |   |

Karpfen abspülen und in gut fingerbreite Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. Moehren putzen, waschen und in Streifen schneiden. Fisch und Gemuese zusammen mit dem Lorbeerblatt, der Zitronenschale und dem Bier in einen laenglichen Topf geben. Den Topf mit gefettetem Butterbrotpapier verschliessen und in den vorgeheizten Backofen, untere Schiene, stellen und bei 220 Grad ca. 20 Minuten ziehen lassen. Fisch und Gemuese herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. Ebenfalls Lorbeerblatt und Zitronenschale aus dem Sud nehmen. Sud kurz aufkochen lassen, mit dem Pfefferkuchen binden, Butterflocken darunter schlagen und pikant abschmecken. Fisch auf einer vorgewaermten Platte anrichten und Sauce dazu servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Bier, P2

### 6.63 Karpfen in Bier geduenstet Karp duszony w piwie

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 1 kg Karpfen | 80 g Zwiebeln     |
| Salz         | 1/8 l helles Bier |

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Pfeffer     | 50 g Rosinen      |
| 5 Nelken    | 1/2 El. geriebene |
| 2 El. Essig | Zitronenschale    |
| 40 g Butter |                   |

Den Karpfen putzen und waschen, in 2 bis 3 cm breite Stuecke schneiden, salzen, pfeffern, mit geriebenen Nelken bestreuen und mit Essig betraeufln. Die Butter erhitzen, Zwiebelwuerfel zugeben und anschwitzen, das Bier zuguessen, erhitzen, den Fisch in die Sosse legen und zugedeckt etwa 30 Minuten langsam duensten. Den garen Fisch herausnehmen. Die gewaschenen Rosinen und geriebene Zitronenschale in die Sosse geben. Alles aufkochen lassen. Den Fisch auf einer Platte anrichten und mit der Sosse begiessen.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

#### 6.64 KARPFFEN IN SAHNESAUCE

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 350 g Karpfen (Pro Person) | 1 El. Butter                |
| 250 g Schalotten           | 1/2 l Sahne                 |
| 3 mittl. Rote Bete         | 1/2 Pk. trockener Weisswein |
| 2 Holsteiner Cox Orange    |                             |

Die Schalotten pellen und in feine Streifen schneiden. Die rohen Rote Bete schaelen und in duenne Spalten schneiden. Die Aepfel schaelen, entkernen und wie die Rote Bete vorbereiten. Eine Auflaufform mit Butter einstreichen und das Gemuese einschichten, erst die Schalotten, dann die Rote Bete und zum Schluss die Aepfel. Den Karpfen ohne Kopf und Schwanz in ca. 5-6 cm breite Stuecke teilen, mit Pfeffer und Salz wuerzen und in die vorbereitete Auflaufform setzen. Jetzt die Sahne und den Weisswein angiessen, mit Alufolie fest verschliessen und im vorgeheizten Ofen bei 200GradC ca. 30-40 Minuten garen. Dazu reichen Sie Petersilienkartoffeln.

> 615 NORDTEXT Fr 7.11. 17:11:10 ★ gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Sosse

#### 6.65 Kartoffelpuffer mit gebeiztem Lachs

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 150 g Creme fraiche | 1 Prise Pfeffer |
|---------------------|-----------------|

1 TL mittelscharfer Senf  
 1 TL körniger Senf  
 1 TL Honig  
 3 EL Schlagsahne  
 3 -4 Tropfen Zitronensaft  
 1 Prise Salz

1 Bd. Schnittlauch  
 30 g Butterschmalz  
 6 Stück Kartoffelpuffer (TK)  
 12 Scheib. gebeizter Lachs (Graved  
 Lachs, ca. 250 g)

Crème fraîche mit den Senfsorten, Honig und Sahne verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Butterschmalz in zwei Pfannen auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Kartoffelpuffer darin unaufgetaut von jeder Seite 3-4 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 braten. Mit dem Lachs und der Senfsoße anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

**Stichworte:** Fisch, Kartoffelpuffer, Lachs

**Mengenangabe:** 6 Portionen

★ HEW Winke&Rezepte 1/98

**pro Portion** 347 kcal / 1457 kJoul

### 6.66 Klosterkarpfen

1 wildlebender Karpfen  
 Kraeuter

Suppengemuese  
 Weisswein

Karpfen halbieren, jede Haelfte in 6 Tranchen schneiden, das Ganze mit Kraeutern, zerschnittenem Wurzelwerk und Weisswein (wie Siedfleisch) 3/4 Stunde leise simmern lassen. Dabei kocht sich das Fett des Fisches aus, er wird salmrosa und durchdrungen von Kraeuteraroma und Wein. Aber versuchen Sie ja nicht, das Gericht aus Zuchtkarpfen zu bereiten! Da werden Sie in puncto Farbe und Aroma Enttaeuschungen erleben. Den Karpfen mit dem kleingeschnittenem Wurzelwerk servieren, zerlassene Butter und Nudeln dazu. (Erna Horn: Koestliches aus alten Kloster- und Pfarrkuechen, Prisma-Verlag, Guetersloh 1983)

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** P4

**6.67 Knuspriger Steinbutt in Apfelmostsauce**

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 4 Stk Steinbutt-Tranchen mit der Gräte a ca. 200g             | 50 g feingehackte Trompetenpilze |
| 2 Stk rohe geschälte Kartoffeln                               | 40 g Butter                      |
| 1/2 Apfelsaft   | 2 EL Apfelmostessig              |
| 1/8 l reduzierten Fischfond                                   | Salz                             |
| 60 g feingehackte Schalotten                                  | Pfeffer                          |
| <b>Forellenfarce:</b>   | Öl                               |
| 250 g Forellenfleisch   | Salz                             |
| 250 g Obers   | Pfeffer                          |
| 2 EL geschlagenes Obers                                       | etwas Zitronensaft               |
| <b>Fischfond:</b>   |                                  |
| 500 g Fischgräten (z.B. von Steinbutt, Seezunge oder Forelle) | 4 Champignonköpfe                |
| 40 g Butter   | 1/4 l trockener Weißwein         |
| 50 g Schalotten   | 1 l Wasser                       |
| 50 g Knoblauchsellerie  | Salz                             |
| 50 g Karotten   | einige Pfefferkörner             |
| 1 Stk Lauch   | 1 Lorbeerblatt                   |
|   | ein kleiner Tymianzweig          |

Fischfond: Fischgräten gut wässern, anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Gemüse grobwürfelig schneiden und in Butter mit den Gewürzen anschwitzen. Die Fischgräten zugeben, salzen, mit Weißwein ablöschen und mit ca. 1 Liter Wasser auffüllen. Ca. 15 Minuten köcheln und öfters abschäumen. Durch ein feines Sieb seihen. Apfelsaft, Fischfond und Schalotten einkochen. Die Trompetenpilze begeben und so weit reduzieren, bis die Flüssigkeit Blasen macht. Anschließens mit Butter montieren und mit Salz, Pfeffer und Mostessig abschmecken. Die Kartoffeln mit einer Brotschneidemaschine 2 mm dick schneiden, und mit Hilfe eines Ausstechers Scheiben mit einem Durchmesser von 2,5 cm ausstechen. Forellenfarce: Das gekühlte Forellenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dann durch einen Fleischwolf drehen, mit dem flüssigen Obers cuttern und durch ein Sieb streichen. Erst am Ende das geschlagene Obers unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Forellenfarce auf die gesalzenen und gepfefferten Fischstücke dünn aufstreichen und schuppenförmig mit den Kartoffelblättern belegen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fischfilets mit den Kartoffelscheiben nach unten in die Pfanne legen. Ca. 4 Minuten bei ca. 220°C ins Rohr schieben. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen, in die Apfelmostessigsauce legen und (eventuell mit Rauchlachsravioli) servieren.

**Stichworte:** Fisch, Forelle, Hauptgericht

★★ Helmut Österreichers "Steirereck"-Menü, News 43/96

**6.68 LACHS**

|                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| 4 Scheib. Lachskotelett ('a 175g) | (Instant)              |
| 1/2 Zitrone; Saft                 | 2 El. Sossenbinder     |
| 1 Salatgurke (500g)               | 75 g Creme fraiche     |
| 1 Zwiebel (50g)                   | 1 Topf Kerbel; gehackt |
| 2 El. Butter oder Margarine       | Salz                   |
| 1/4 l Huehnerbruehe               | Pfeffer                |

Lachs waschen, trockentupfen, saeuern. Gurke schaelen, laengs halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden. Zwiebelwuerfel in 1 Essloeffel heissem Fett glasig duensten. Gurkenscheiben zugeben. Alles mit Bruehe abloeschen, ca. 15 Minuten garen. Binden. Creme fraiche und Kerbel unterruehren, abschmecken. Lachs im restlichen Fett ca. 6 Minuten duensten. Mit Gurken und Kerbel anrichten. Dazu: Reis. Pro Person ca. 350 kcal (1470 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** P4

**6.69 Lachs auf Spinat-Champignon-Gemuese**

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 600 g Lachsfilet     | Pfeffer                       |
| 2 El. Zitronensaft   | Muskat                        |
| 450 g TK-Blattspinat | 300 g Champignons             |
| 1 Zwiebel (50g)      | 60 ml Gemuesebruehe (instant) |
| 60 g Butter          | 2 El. Creme fraiche           |
| Salz                 | 1 Tl. Speisestaerke           |

Lachsfilet waschen und trockentupfen. Eventuell vorhandene Graeten mit einer Pinzette entfernen. Lachsfilet mit dem Zitronensaft betraeufln. Kalt stellen. Blattspinat in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 20 cm ) geben. Mit Mikrowellenfolie oder passendem Deckel abdecken und bei 180 Watt 8 Minuten auftauen. Nach der Haelfte der Garzeit mit einer Gabel etwas zerteilen, dabei einmal umruehren. Zwiebel abziehen und in feine Wuerfel schneiden. Zwiebelwuerfel und 30 g Butterfloekchen in eine flache, mikrowellengeeignete Form oder Glas-Fettfangschale geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 4 Minuten anduensten. Blattspinat auf einem Sieb abtropfen lassen, in der Form oder auf der Fettfangschale verteilen. Kraeftig wuerzen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt 2 Minuten garen. Nach der Haelfte der Garzeit einmal umruehren. Champignons waschen, trockentupfen, jeweils den Stielansatz abschneiden. Anschliessend je nach Groesse halbieren oder vierteln. Pilze, Bruehe und restliche Butter zum Spinat geben, unterruehren.



Abgedeckt bei 600 Watt weitere 2 Minuten garen. Nach der Haelfte der Garzeit umruehren. Creme fraiche und Speisestaerke verruehren, unter das Gemuese ruehren. Wuerzen Lachs salzen, pfeffern, eventuell quer halbieren. Auf das Gemuese geben, abgedeckt bei 600 Watt 6 Minuten garen. Nach der Haelfte der Garzeit den Fisch wenden. Nach Wunsch mit Dill garnieren. Zubereitung: ca. 30 Minuten Kalorien pro Person: ca. 490

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Gemuese, P4

### 6.70 Lachs vom Rost mit Sardellenbutter

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 4 Scheib. Lachs  | 5 El. Öl            |
| Salz             | 2 El. Zitronensaft  |
| weißer Pfeffer   | 100 gr gut gekühlte |
| 1 Zwiebel        | Sardellenbutter     |
| 1 Bd. Petersilie | 2 Zitronen          |

Lachscheiben abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und in eine Schüssel geben. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Fisch damit belegen. Petersilie grob hacken und über den Fisch streuen. Öl und Zitronensaft mischen und über den Fisch gießen. Lachs ca. 15 Min. marinieren. Dabei häufig wenden. Zwiebeln und Petersilie herausnehmen.

Fisch aus der Marinade nehmen und auf den Grillrost legen. Unter den vorgeheizten Grill schieben (Fettpfanne herunter). Auf jeder Seite 6 Min. grillen. Zwischendurch oft mit Marinade bestreichen.

Sardellenbutter in dünne Scheiben schneiden und mit etwa zwei Drittel der Menge eine Platte belegen. Fisch auf der Butter anrichten, die Lachsstücke mit der restlichen Sardellenbutter belegen.

Mit Zitronenschalen und der restlichen Petersilie garnieren.

**Stichworte:** Fisch, Lachs

★★ Von: "Ulrich Terhard" <Ulrich.Terhard@ohausen.de>

### 6.71 LACHSFILET

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 600 g Lachsfilet | 150 g Butter    |
| 1 Zitrone (Saft) | 1/4 l Weisswein |
| 1 Zwiebel (50g)  | 1/8 l Wasser    |
| 1 Moehre (100g)  | Salz            |
| 1 Knoblauchzehe  | Pfeffer         |

Lachsfilet waschen, trockentupfen, in vier Portionen teilen, saeuern. Zwiebel- und Moehrenwuerfel und zerdrueckte Knoblauchzehe in 20 g Butter anbraeuen. Mit Wein und Wasser abloeschen. Wuerzen, ca. 20 Minuten garen. Auf ein Sieb geben, Sud dabei auffangen (Gemuese entfernen). Fisch salzen und in 30g heisser Butter anduensten. Sud zufuegen und das Filet von beiden Seiten ca. 4 Minuten duensten. Lachs herausnehmen. Restliche Butter in Floeckchen in den Sud ruehren (nicht kochen!). Abschmecken. Fisch mit der Sosse anrichten. Nach Wunsch mit Estragon garnieren. Dazu schmecken frittierte Selleriestreifen. Pro Person ca. 600 kcal (2520 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 9/92

### 6.72 Lachsforelle mit Pilzsosse

1 Lachsforelle 'a ca. 1,5 kg;

– kuechenfertig

2 El. Zitronensaft

#### Fuer die Kraeuter-Walnuss-Paste:

1 Bd. Basilikum

1 Estragon - Toepfchen

2 Thymian - Zweige

1 Knoblauchzehe

#### Fuer die Pilzsosse

5 g Steinpilze getrocknet

1 El. Wasser

2 Schalotten (40g)

100 g Champignons

1 Bd. Petersilie

Salz

Pfeffer

6 El. Weisswein

1 El. Walnusskerne

1 El. Tomatenketchup

3 El. Oel

30 g Butter oder Margarine

200 g Schmand

Salz

Pfeffer

1 El. Weinbrand

Fisch waschen. Kopf mit einem scharfen Messer abschneiden. Ruecken- und Bauchflossen mit einer Kuechenschere abschneiden.

Schwanzende mit einem Tuch fassen, damit der Fisch beim Schuppen nicht aus der Hand rutschen kann. Die Schuppen vom Schwanzende aus gegen den Strich gruendlich mit einem Messerruecken abkratzen. Fisch unter fliessendem kalten Wasser waschen. Mit Kuechenkrepp trockentupfen. Innen und aussen mit Zitronensaft saeuern.

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Fisch, P4

### 6.73 Lachsforelle mit Sauce Hollandaise

1 Lachsforelle 'a ca. 1,5 kg;

Salz

|                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| – kuechenfertig                      | Pfeffer                 |
| 2 El. Zitronensaft                   | 6 El. Weisswein trocken |
| <b>Fuer die Kraeuter-Honig-Paste</b> |                         |
| 1 Bd. Dill                           | 2 Tl. Rotisseur-Senf    |
| 1 Bd. Petersilie                     | 1 El. Honig; fluessig   |
| 2 Schalotten (50g)                   | 3 El. Olivenoel         |
| 2 Knoblauchzehen                     |                         |
| <b>Fuer die Sauce Hollandaise</b>    |                         |
| 125 g Butter                         | 1 El. Zitronensaft      |
| 2 Eigelb                             | Salz                    |
| 1 Tl. Weisswein                      | Pfeffer                 |
| 1 El. Wasser; lauwarm                | Zucker                  |

Fisch waschen. Kopf mit einem scharfen Messer abschneiden. Ruecken- und Bauchflossen mit einer Kuechenschere abschneiden.

Schwanzende mit einem Tuch fassen, damit der Fisch beim Schuppen nicht aus der Hand rutschen kann. Die Schuppen vom Schwanzende aus gegen den Strich gruendlich mit einem Messerruecken abkratzen. Fisch unter fliessendem kalten Wasser waschen. Mit Kuechenkrepp trockentupfen. Innen und aussen mit Zitronensaft saeuern.

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Fisch, P4

#### 6.74 Lachsforelle mit Senfsosse (am Vortag zubereiten)

|                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 5 El. Kraeuter;gehackt, gemischt     | 2 Tl. Salz               |
| 10 Pfefferkoerner weiss; zerstoessen | 1 Tl. Zucker             |
| 1 El. Senfkoerner, gelbe             | 300 g Lachsforellenfilet |
| <b>Fuer die Sosse</b>                |                          |
| 3 Eigelb                             | Pfeffer weiss            |
| 150 ml Weisswein trocken             | 2 El. Zitronensaft       |
| Salz                                 | 30 g Senf mittelscharf   |

Die Kraeuter mit den Gewuerzen vermischen und damit die Filets von beiden Seiten bestreichen. Zugedeckt im Kuehlschrank 24 Stunden ziehen lassen. Danach die Kraeuter entfernen und die Filets in feine Streifen schneiden. Fuer die Sosse alle Zutaten bis auf den Senf im Wasserbad schaumig schlagen, erst zum Schluss den Senf vorsichtig unterheben. Die Filets auf Teller verteilen und die Senfsosse dazugeben. Dazu Pellkartoffeln.

★ pro Portion 229 kcal gepostet von: PHYTON@BASIS.gun.de (Elke Lohse)

**Stichworte:** P4

### 6.75 Lachsmedaillon auf Ueberraschungsart

|  |                      |
|--|----------------------|
| 1 kg vorbereitetes Lachsfilet                          | 0.3 l B'echamelsauce |
| 300 g leichte Lachsfarce                               | 0.2 l Sahne          |
| 1 El. gehackte Champignons                             | 30 g frische Butter  |
| 2 El. sehr feingehackte Kraeuter<br>(Dill, Petersilie) | 1 El. Schlagsahne    |
| 60 g Schalottenbutter                                  | Salz                 |
| 0.2 l Weisswein  | Cayenne              |
| 0.3 l Fischfond  | 10 Truffelscheiben   |

Lachs in 10 gleiche flache Stuecke schneiden. Lachsfarce (s. unten) mit Champignons sowie Kraeutern vermischen und sie gleichmaessig auf die Oberflaeche der Fischstuecke streichen. Die Schalottenbutter auf dem Boden eines flachen Geschirrs verteilen, wenig Salz darueberstreuen und den Fisch nebeneinander einsetzen. Mit Weisswein sowie Fischfond ankochen, dann mit einer Folie belegen, das Geschirr zudecken und den Fisch im Ofen (180GradC) 8 - 10 Min. duensten. Die gegarten Fischstuecke auf eine flache Platte legen; um die schoene Farbe zu erhalten, ein nasses Tuch darueberdecken und sie warmstellen. Den passierten Fischfond reduzieren und ihn zusammen mit der B'echamel und der Sahne zu einer leichten Sauce verkochen. Falls erforderlich nachwuerzen, die Butter in Floeckchen darunterschlagen und mit der Schlagsahne vollenden. Ein Teil der Sauce auf eine entsprechende Anrichteplatte giessen, die Fischstuecke gefaellig einsetzen, mit den Truffelscheiben belegen und mit einem Butterpinsel betupfen. Restliche Sauce gesondert reichen. Beilage: Reis oder Salzkartoffeln.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: Die Hotel- und Restaurationskueche

**Stichworte:** P10, Truffel

### 6.76 Lachspaeckchen

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 4 Lachsfilets 'a 250 g | Koreander    |
| Dill                   | Majoran      |
| Petersilie             | Schnittlauch |

Pergamentpapier und Alufolie in 4 gleichgrosse Kreise ausschneiden. Die Lachsfilets auf die mit Oel bestrichene Alufolie legen. Kraeuter und Pfefferkoerner auf den Fisch streuen,

mit Salz und Pfeffer abschmecken und Wein daruebergiessen. Alufolie und Pergamentpapier oben zusammenfalten. Lachsfilets in vorgeheiztem Ofen bei mittlerer Hitze 190GradC 15 bis 18 Minuten garen. Dazu gebackene Kartoffeln und Ratatouille reichen.

★ Erich von Schach Versand, Fischereihafen, Wischhofstr. 1-3, Markthalle, D-24148 Kiel erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 6.77 Lasagne von Flusskrebsen

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 20 Flusskrebse               | glatte Petersilie                             |
| 300 g kleinste Pfifferlinge  |   |
| <b>Fuer die Sauce:</b>       |   |
| Magerspeck                   | Chambertin (Rotwein aus dem Burgund)          |
| 1 Tl. Schalotten             | Austernwasser von 3 portugiesischen Austern   |
| Butter                       | Limonensaft                                   |
| 10 Koriander-Blaettchen      | Cayennepfeffer                                |
| Creme fraiche                |   |
| kraeftiger Fischfond         |   |
| <b>Fuer den Sud:</b>         |   |
| 1 l Wasser                   | Petersilie- und Basiliku                      |
| 1 l Wein                     | 2 El. Salz (den Sud 20 Minuten kochen lassen) |
| 2 Moehren, klein geschnitten |   |
| 2 Dillstengel, Estragon-,    |   |
| <b>Nudelteig:</b>            |   |
| 100 g Mehl                   | 1 Ei  |
| 2 El. Griess                 | 1 Sp./Schuss Salz                             |
| 1 El. Olivenoel              |   |

Vorbereitung: Die Krebse werden in den sprudelnden Sud gegeben und 4-6 Minuten am Herdrand gegart. Aus dem Sud heben und in kaltem Wasser abschrecken. Das Krebsfleisch aus Schwanz und Schere ausbrechen. Beim Krebschwanz den Darm entfernen. Das Krebsfleisch in einer Serviette warmhalten. Die Sauce: Feine Magerspeckstreifen und Schalottenwuerfel werden in Butter hell angeschwitzt und mit 10 Blaettchen Koriander, Creme fraiche, kraeftigem Fischfond sowie Chambertin (ein Rotwein aus dem Burgund) aufgefuellt und zu einer buendigen Sauce verkocht. Anschliessend passiert und mit Austernwasser, Salz und mit Limonensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Die Teigblaetter: Die Zutaten gut verkneten, eine Haelfte mit Sepiatinte faerben und 1 Stunde ruhen lassen. Jetzt sehr fein ausrollen und in acht etwa gleichgrosse Quadrate schneiden. Leicht ueberlappend aneinanderlegen und dann in einem zweiten Durchlauf in der Nudelmaschine

zusammenschweissen. Diese in Salzwasser al dente garen. Die Sepiatinte gibt den Teigblättern einen interessanten optischen Effekt. Anrichten: Die Pfifferlinge werden in wenig Butter gebraten und mit Salz, Pfeffer und ein wenig glatter Petersilie abgeschmeckt. Die Lasagne wie folgt schichten: Als erstes ein Nudelquadrat auf einen Teller geben, darauf das mit der Sauce nappierte Krebsfleisch und die Pfifferlinge geben. Mit einem zweiten Nudelquadrat abdecken. Die uebrige Sauce angiessen und sofort servieren.

★ Das Restaurant Schiffswinkel», Im Schiffswinkel 35, D-58313 Herdecke erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Krebs, P4

### 6.78 MAKRELEN MIT FENCHEL

|                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2 Makrelen (à 500g);<br>kuechenfertig | 2 Zwiebeln (100g)                |
| 1 Zitrone; Saft                       | 2 Knoblauchzehen                 |
| 1 Tl. Kraeuter der Provence           | 1 Dos. Tomaten (800g Fuellmenge) |
| 2 El. Oel                             | Pfeffer                          |
| 1 Fenchelknolle (200g)                | Zucker                           |
| Salz                                  | 1 Tl. Rosmarin                   |

Maknelen waschen, trockentupfen. Zitronensaft, Kraeuter und Oel verruehren. Fische damit bepinseln und ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Fische salzen und in einen Braeter legen. Fenchel, Zwiebel- und Knoblauchwuerfel und Tomaten mit Fluessigkeit zugeben. Wuerzen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten braten. Dazu: Butterkartoffeln. Pro Person ca. 460 kcal (1930 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Gemuese, Kartoffeln, P4, Sosse

### 6.79 MARINIERTES FISCHFILET

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| 800 g Seelachsfilet | 600 g Moehren |
| 1 Zitrone (Saft)    | 2 Eier        |
| 4 El. Sojasosse     | Salz          |
| Pfeffer             | 6 El. Mehl    |
| 600 g Bohnen        | 4 El. Oel     |

Fischfilet waschen, trockentupfen, wuerfeln und saeuern. Sojasosse und Pfeffer verruehren, zum Fisch geben und ca. 20 Minuten stehenlassen. Gemuese putzen, waschen. Moehren in feine Streifen schneiden. Bohnen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen, Moehren 5 Minuten mitgaren. Eier und Salz verquirren. Fisch erst in Ei, dann in Mehl wenden. Im heissen Oel portionsweise ca. 4 Minuten braten. Herausnehmen, warm stellen. Abgetropftes Gemuese ins Bratfett geben und 2 Minuten duensten. Dazu: Reis. Pro Person ca. 450 kcal (1890 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** Gemuese, P4

### 6.80 **Mariniertes Forellenfilet**

2 Forellen

**Fischsud:**

3/4 l Wasser

Salz

Pfefferkörner

Lorbeer

Petersilie

Zwiebel

Essig

**Cocktailsauce:**

2 EL Ketchup

1 EL Sauerrahm

1 EL Mayonnaise

1 kl. Löffel Staubzucker

Orangensaft

Zitronensaft

Weinbrand

Forellen filetieren, von den Gräten befreien, im Fischsud ziehen lassen. Mit Essig abschrecken, herausnehmen, Haut abziehen. Mit Essig bedecken und einige Stunden im Kühlschrank marinieren. Filet auf einen Teller geben und mit Cocktailsauce nappieren. Eventuell mit Esterhazymuster verzieren und mit Blattsalaten sowie Zitrone garnieren.

**Stichworte:** Fischfilet, Forelle, Marinade, P4

★★ Die besten Rezepte der Steiermark - ORF Stmk - Eva Ederer-Gr ogger "Groggerhof", Obdach

### 6.81 **Masaladar Machchi Fisch**

- Varda Chermaine Salomons Cooking for pleasure p. 73 750 gr. Fisch in kleine Stücke geschnitten. In Schüssel ausbreiten 1 Zwiebel 1 TL Knoblauch 1 1/2 TL Ingwer 2 Chillies

frisch grün 1 Tomate 1 TL Salz 1/4 TL Pfeffer 1/2 TL Turmeric 1 EL Zitronensaft ab Zwiebel in Mixer pürieren und Fisch marinieren. 1/2 Tasse Besan oder normales Mehl 1/2 Tasse Sesam ganze Samen 1 TL Salz 1 TL Paprika vermischen. Fisch darin wälzen. In Öl backen. 1 EL Ghee zu einem EL Öl in der Pfanne hinzufügen 6 Curryblätter 3 Cardamom zerkleinert 1 Stab Zimmt 1 Zwiebel geschnitten. In heißem Ghee braten bis Zwiebel golden. Marinade hinzufügen. 1 Tasse Joghurt einrühren. kurz simmern. Fisch 5 Minuten mitkochen.

### 6.82 MATJES IN SAHNESOSSE

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 8 Matjesfilets (à 125g) | 100 g Gewuezgurken          |
| 250 g Schlagsahne       | 1 saeuerlicher Apfel (200g) |
| 300 g Magermilchjoghurt | 1 El. Kapern                |
| 4 El. Gurkenwasser      | Salz                        |
| 1 El. Zitronensaft      | Pfeffer                     |
| 2 rote Zwiebeln (100g)  | 1 Sp./Schuss Zucker         |

Matjesfilets waschen, trockentupfen. Sahne, Joghurt, Gurkenwasser und Zitronensaft verruehren. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Gurken in Scheiben schneiden. Apfel waschen (evtl. schaelen), halbieren und das Kerngehaeuse entfernen. Apfel in Spalten schneiden. Alles mit der Sahnesosse mischen. Kapern zufuegen. Abschmecken. Auf den Mafles anrichten. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu: Pellkartoffeln. Pro Person ca. 630 kcal (2650 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Kartoffeln, P4, Sosse

### 6.83 Matjes Wasserburg

4 Matjesfilets 30 Minuten wässern, trocknen über Finger rollen 1 Apfel in Scheibchen schneiden, 5 Min. blanchieren 2 EL Sahne schlagen und mit 1 TL Meerrettich gerieben 1 TL Zitronensaft mit der Sahne abschmecken, Salz 1 EL Quark 1 TL Orangensaft 1 TL Tomatenketchup 1 EL Sahne 1 Prise Pfeffer weiß, mit Quark verrühren Apfelscheiben auf Teller garnieren, darauf den Sahnemeerrettich und darüber die Matjesröllchen. Die Matjes mit etwas 4 EL Preiselbeerkompott füllen. Alles mit der Quarksoße überziehen. 2 EL Mandeln gehobelt darüber streuen. Als Beilage Toast mit Butter



**6.84 Midyeli Pilav / Reis mit Muscheln**

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 30 Miesmuscheln (nur Fleisch) | 2 El. Butter     |
| 2 Fleischtomaten              | 1 Bd. Petersilie |
| 100 g Schalotten              | Pfeffer          |
| 2 Tas. Patnareis              | Salz             |
| 2 1/2 Tassen Wasser           |                  |

Den Reis eine Stunde in warmem Salzwasser einweichen. Die fein geschnittenen Schalotten in Oel glasig duensten, Salz und enthaeutete, in kleine Stuecke geschnittene Tomaten dazugeben und auf kleiner Flamme 10 Minuten lang koecheln. Das Wasser, die Muscheln, den Pfeffer und den vorher mit kaltem Wasser gewaschenen Reis hinzufuegen und bei mittlerer Hitze so lange kochen bis die Fluessigkeit fast verdampft ist. Kleine Butterstuecke darauf verteilen. Mit einem Kuechentuch den Topf zudecken, dann den Deckel darauflegen und ein halbe Stunde bei schwacher Hitze daempfen. Vor dem Servieren die fein geschnittene Petersilie daruntermischen.

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Tuerkisch

**6.85 Mousselines von Lachs Stephanie**

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 750 g Lachsfleisch                   | 0.9 l Fischfond                                    |
| 150 g frisches Weissbrot ohne Kruste | 0.1 l Weisswein                                    |
| 90 g Eiklar                          | 0.75 l Hummersauce                                 |
| 0.9 l Sahne                          | 20 Hummerscheibchen je 10 g (1 kg Hummer enthaelt) |
| Salz                                 | 30 Spargelspitzen                                  |
| Pfeffer                              | 10 fischfoermige Fleurons                          |
| 30 g Butter                          |  |

Lachsfleisch wolfgerecht zerschneiden, wuerzen, kuehlen. Weissbrot in Scheiben teilen, mit Eiklar und 4 El Sahne durchfeuchten. Lachs und Brot mischen, alles zweimal durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs lassen. Auf Eis zusammenarbeiten, die Haelfte der Sahne in kleinen Partien unter das Durchgelassene ruehren. Rest der Sahne, geschlagen, nach und nach einarbeiten, um eine glatte Farce zu erhalten. Mit in heisses Wasser getauchtem Essloeffel 20 eifoermige Farcekloesse ausstechen und sie auf ein gebuttertes Randlech setzen. Weisswein und kochenden Fischfond dazugiessen, die Oberflaeche mit gebuttertem Pergamentpapier abdecken. Die Mousselines im Ofen (160GradC) etwa 6-8 Min. garen, dann anrichten, mit heisser Hummersauce ueberziehen, die warmen Hummermedaillons

daraufsetzen und die Spargelspitzen in Bündelchen darumlegen. Die figuralen Fleurons und die restliche Sauce gesondert reichen.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: Die Hotel- und Restaurationskueche

**Stichworte:** Hummer, P10

### 6.86 Muscheln mit Knoblauch

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 2 kg Miesmuscheln | 1 EL Butter           |
| 4 Zwiebeln        | 1/4 TL Cayennepfeffer |
| 1 Bd. Suppengrün  | 1 Lorbeerblatt        |
| 2 Knoblauchzehen  | 1/8 l Weißwein        |

Die Muscheln gründlich waschen. Zwiebeln abziehen, würfeln. Suppengrün fein würfeln, Knoblauch hacken. Zwiebeln, Suppengrün und Knoblauch in einem Topf in Butter andünsten. Cayennepfeffer und Lorbeerblatt zugeben. Weißwein angießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Muscheln dazugeben und im geschlossenen Topf etwa 8 Minuten kochen, bis sie offen sind. Dazu: Baguette oder Vollkornbrot.

**Stichworte:** Meeresfrucht

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Funk Uhr 53 1997

**pro Port. o.Brot** 200 kcal / 840 kJoul

### 6.87 Pfefferheringe

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 500 g Matjeshering | Pfeffer,          |
| 5 gross. Zwiebeln  | Öl                |
| 2 Lorbeerblätter   | 200 g Zucker      |
| 10 Pimentkörner    | 4 El. Essigessenz |

**Stichworte:** Fisch, Hering

★ Von: "Reinhard Dorn" <dorn@ihp-ffo.de>

**6.88 pochierter Seeteufel mit Zitronensaft**

1 kg Seeteufelfilets - schon fertig zugeputzt

**fuer die Court-Bouillon:**

1 Karotte Fenchel

1/2 Sellerie Lauch

1/2 Zwiebel

In einem Topf Wasser mit etwas Weissweinessig zum kochen bringen, das in kleine Wuerfel geschnittene Wurzelgemuese hineingeben, und mit Lorbeer, Salz, Koriander, Wacholderbeeren - ca 15 min leicht kochen lassen. Den Seeteufel darin pochieren ( also so heiss halten, dass die Bouillon gerade nicht kocht) ca 10 min. Eine Sauce Hollandaise bereiten - und mit etwas Zitronensaft abschmecken - den Seeteufel noch lauwarm in Scheiben geschnitten -auf einem Salatbouquett anrichten und mit der Zitronensauce servieren.

\* gepostet von Rene Gagnaux

**Stichworte:** P6**6.89 Polnischer Karpfen (in polnischer S Karp po polsku (w szarym**1 kg lebender Karpfen (Schleie, 1/2 El. Essig  
Brasse)**fuer die Sosse:**

40 g Butter Karamel

30 g Mehl Zitronensaft oder Zitronensaure

1/8 l Rotwein Zucker

Fischblut 25 g Rosinen

50 g Pfefferkuchen 25 g Mandeln

Salz

**fuer den Sud:**

200 g Wurzelwerk 5 Pimentkoerner

30 g Zwiebeln 5 Pfefferkoerner

2 Lorbeerblaetter Salz

Den Fisch schlachten, das Blut in ein Gefaess abgiessen, 1/2 Loeffel Essig zugeben. Den Fisch schuppen, ausnehmen, waschen. Aus dem Wurzelwerk und den Gewuerzen in 2 Liter Wasser Sud kochen. Den Fisch auf einem Sieb in den heissen Sud haengen und langsam etwa 40 Minuten garen. Das Sieb mit dem garen Fisch herausnehmen. Den Fisch auf eine Platte geben, mit Sud betrauefeln, damit er nicht austrocknet und warmhalten. Den Sud bis

zu 3/4 Liter verkochen lassen. Aus zerlassener Butter und Mehl eine braune Mehlschwitze bereiten, mit dem Wein anruehren, in den Sud geben, das Fischblut zugeben und alles aufkochen lassen. Den Pfefferkuchen reiben und mit 1/4 Liter Sud durchkochen, durch ein Sieb streichen und mit der Sosse verruehren. Salz und Karamel zugeben und anschliessend dann alles mit Zitronensaft oder mit einem Schuss Essig und Zucker abschmecken und aufkochen lassen. Die gewaschenen Rosinen und die geschaelten, ueberbruehten, in duenne Stifte geschnittenen Mandeln hinzufuegen. Den Fisch in der Bratroehre erwaermen und mit der heissen Sosse uebergiessen. Mit Salzkartoffeln oder Weizengruetze servieren. Auf aehnliche Weise werden Schleie und Brasse zubereitet. Um das Ausnehmen und Saeubern zu erleichtern, die Schleie nach dem Schlachten mit kochendem Wasser ueberbruehen. Fisch in polnischer Sosse kann auch aus Fischschnitten zubereitet werden. Fischblut und Pfefferkuchen koennen nach Belieben auch weggelassen werden.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag fuer die Frau,

**Stichworte:** P4, polnisch

### 6.90 Rotbarsch mit Spinathaube

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 400 g Kartoffeln   | 2 El. Crème fraîche |
| Milch              | 2 Eier              |
| 20 g Butter        | Pfeffer, Muskat     |
| 3 Eigelb           | 4 Rotbarschfilets   |
| Salz, Muskat       | 1 El. Zitronensaft  |
| 1 kg Spinatblätter | 1 El. Schlagsahne   |

Kartoffeln kochen, pellen, durchdrücken. Aus Milch, Butter und Eigelb ein festes Püree herstellen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Spinat putzen, waschen, blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken, anschließend hacken. Spinat mit Creme fraiche und 2 Eiern vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. Den Spinat darauf verteilen. Kartoffelmasse in Spritzbeutel füllen, darauf verteilen. Sahne und 1 Eigelb verrühren, Kartoffelmasse damit bestreichen.

Die Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der 2. Schiene von unten 12 bis 15 Minuten garen. Dazu passt Sauce Hollandaise mit Dill.

**Stichworte:** Gratiniert, Kartoffelpüree, Rotbarsch, Spinat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

**6.91 ROTBARSCHFILET**

|                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| 4 Rotbarschfilets ('a 200g)  | 400 g Porree                |
| 3 El. Zitronensaft           | 1/4 l Instant-Gemuesebruehe |
| 4 El. Essig                  | 125 g Creme double          |
| Salz                         | 2 El. Sossenbinder          |
| 1/2 l Wasser                 | Pfeffer                     |
| 2 rote Paprikaschoten (300g) | 1 Bd. gehackte Petersilie   |

Fischfilets waschen, trockentupfen und saeuern. Im heissen Essig-Salz-Wasser 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Paprika und Porree putzen und waschen. Paprika in Streifen, Porree in Ringe schneiden. Gemuese in heisser Bruehe ca. 5 Minuten garen. Gemuese herausnehmen. Creme double unter die Bruehe ruehren, aufkochen, binden und abschmecken. Petersilie zugeben. Fischfilets mit Paprika-Porree-Gemuese und Sosse anrichten. Dazu: Reis. Pro Person ca. 440 kcal (1850 kJ) Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 3/92

**Stichworte:** P4

**6.92 ROTBARSCHFILET MIT KOKOS-TOMATEN-SO**

|  |                    |
|--|--------------------|
| 500 g Rotarschfilet                                | 1 Ei               |
| 1 Zitrone; Saft                                    | 50 g Kakosraspel   |
| Salz   | 50 g Butterschmalz |
| 1 El. Mehl   |                    |
| <b>Fuer die Sosse</b>                              |                    |
| 1 Dos. Tomaten (Fuellmenge 800g)                   | Salz               |
| 1 Dos. ungesuesste Kokoscreme<br>(Fuellmenge 280g) | Pfeffer            |
| Zucker   | 250 g Tomaten      |

Fischfilet saeuern, saeuern, in acht Portionen teilen. Fuer die Sosse Tomaten mit Fluessigkeit ca. 10 Minuten einkochen lassen. Kokoscreme unterruehren, aufkochen. Abschmecken. Tomaten haeuten, Fruchtfleisch achteln, entkernen. In die Sosse geben. Fisch trockentupfen. Erst salzen, anschliessend im Mehl, im verquirten Ei und in Kokosraspeln wenden. Abklopfen. Im heissen Fett ca. 10 Minuten braten. Alles zusammen anrichten. Pro Person ca. 700 kcal (2940 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 12/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

**6.93 ROTBARSCHFILET MIT GEMUESE REIS**

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 800 g Rotbarschfilet       | 3/4 l Instant-Bruehe        |
| 1 Zitrone (Saft)           | 1 Bd. Lauchzwiebeln (250g)  |
| 1 Zwiebel (50g)            | 1 rote Paprikaschote (250g) |
| 30 g Butter oder Margarine | Salz                        |
| 250 g Langkornreis         | Pfeffer                     |

Fischfilet waschen und trockentupfen. Saeuern. Zwiebelwuerfel im heissen Fet anduensten, Reis kurz mitduensten. Bruehe zugiessen, aufkochen. Reis ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Gemuese putzen, waschen und kleinschneiden. Fisch wuerzen. Beides nach 10 Minuten zum Reis geben. Abschmecken. Nach Wunsch mit Zitrone anrichten. Pro Person ca. 510 kcal (2140 kJ) Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

★ aus "fuer Sie" 1/93

**6.94 ROTBARSCHFILET MIT KOKOS-TOMATEN-SO**

|  |                    |
|--|--------------------|
| 500 g Rotarschfilet                                | 1 Ei               |
| 1 Zitrone; Saft                                    | 50 g Kakosraspel   |
| Salz   | 50 g Butterschmalz |
| 1 El. Mehl   |                    |
| <b>Fuer die Sosse</b>                              |                    |
| 1 Dos. Tomaten (Fuellmenge 800g)                   | Salz               |
| 1 Dos. ungesuesste Kokoscreme<br>(Fuellmenge 280g) | Pfeffer            |
| Zucker   | 250 g Tomaten      |

Fischfilet saeuern, saeuern, in acht Portionen teilen. Fuer die Sosse Tomaten mit Fluessigkeit ca. 10 Minuten einkochen lassen. Kokoscreme untarruehren, aufkochen. Abschmecken. Tomaten haeuten, Fruchtfleisch achteln, entkernen. In die Sosse geben. Fisch trockentupfen. Erst salzen, anschliessend im Mehl, im verquiriten Ei und in Kokosraspeln wenden. Abklopfen. Im heissen Fefit ca. 10 Minuten braten. Alles zusammen anrichten. Pro Person ca. 700 kcal (2940 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

★ aus "Fuer Sie" 12/92

**6.95 Rotbarschspieße**

|                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| 500 g Rotbarschfilet            | 4 klein. Zwiebeln |
| 2 EL Weinessig                  | 2 EL Sojasauce    |
| 125 g Schinkenspeck in Scheiben | Salz, Pfeffer     |
| 8 Champignons                   | 4 EL Öl           |
| 4 Pfeffergürkchen               |                   |

Fischfilet mit Essig beträufeln und 10 min ziehen lassen. Trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Schinkenspeck umwickeln. Zwiebeln halbieren. Champignons putzen. Abwechselnd Fischwürfel, Champignons, Zwiebeln und Pfeffergürkchen auf 4 Spieße stecken. 15 min in der Pfanne in heißem Öl braten. Dabei öfters wenden. Zum Schluß mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

**Stichworte:** Fisch, Rotbarsch

\* Quelle: Südwest-Text 14.10.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**6.96 Saiblingspakete**

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| 6 Saiblingsfilates à 100-130 g | Saft von 3 Limonen |
| 2 Bd. Frühlingszwiebeln        | Kräuterbutter      |
| 150 g Champignons              |                    |

Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Saiblingsfilets auf Alufolie legen, Frühlingszwiebeln und Chmapignons dazu, mit Limonensaft würzen und Kräuterbutter begeben. 10 min grillen

**Stichworte:** Fisch, Grillen, Saibling

**Q.:** Nord-Text

**6.97 Scampi-Oliven-Pfanne****Für 2 Portionen:**

|  |                         |
|--|-------------------------|
| 10 Scampi oder Tiefseegarnelen<br>ohne Schale (frisch<br>oder tiefgekühlt) | 10 schwarze Oliven      |
| 1 EL Zitronensaft  | 150 g fettarmer Joghurt |
| 1 TL Olivenöl  | 3 EL Schmand            |
| $\frac{1}{2}$ Packung<br>italienisches Pfannengemüse                       | 1 EL Zitronensaft       |
|  | 1 -2 Knoblauchzehen     |
|  | 1 Prise Zucker          |

Scampi salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin kurz anbraten. Scampi herausnehmen und beiseite stellen. Pfannengemüse in die Pfanne geben und für ca. 2 min anbraten. Oliven und Scampi hinzufügen und ca. 5 min weitergaren. Inzwischen Knoblauch schälen und zerdrücken. Joghurt, Schmand, Zitronensaft und Knoblauch in einem kl. Topf verrühren. Mit einer Prise Zucker und Gewürzen nach Wahl abschmecken und langsam bei kleiner Hitze erwärmen (nicht kochen!). Gemüse-Scampi-Pfanne mit der Sauce auf Tellern anrichten. Dazu: italienisches Brot und leichter, gut gekühlter Weißwein

**Stichworte:** Garnele, Gemüse, Italien, Oliven, Scampi

\* Pro Portion ca. 488 kcal/2050 Joule

### 6.98 SCHELLFISCH IN KAPERNSOSSE

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| 1 kg kuchenfertiger Schellfisch | 5 El. Essig        |
| Salz                            | 3 Lorbeerblätter   |
| <b>Fuer die Sosse</b>           |                    |
| 2 Eigelb                        | 1/2 Zitrone (Saft) |
| 4 El. Weisswein                 | Salz               |
| 250 g flüssige Butter oder      | Pfeffer            |
| Margarine                       | 2 El. Kapern       |

Fischwaschen. 1 l Wasser mit Salz, Essig und Lorbeerblättern aufkochen. Fisch hineingeben, ca. 20 Minuten darin gar ziehen lassen. Fuer die Sosse Eigelb und Wein im Wasserbad schaumig schlagen. Fett unter Rühren tropfenweise zugeben. Abschmecken, Kapern unterheben. Abgetropften Fisch mit der Kapernsosse anrichten. Dazu schmecken Lauchzwiebelgemüse und Kartoffeln. Garnierung: Zitronenscheiben und Kerbel. Pro Person ca. 370 kcal (1550 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

\* aus "Fuer Sie" 8/92

### 6.99 Schleie in Rotkraut *Lin duszony w kapuscie czerwonej*

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 mittl. Schleie (600 g) | 1 El. Essig           |
| 600 g Rotkraut           | 1 Tas. herber Rotwein |
| Salz                     | 30 g Butter           |
| 20 g Zwiebeln            |                       |

Die Schleie schuppen (wenn die Schuppen sich nicht sofort entfernen lassen, den Fisch kurz



in siedendes Wasser tauchen), ausnehmen abspülen, in Schnitten schneiden. Das Kraut schneiden, salzen, ausdrücken, in eine Kasserolle geben, die geschälte und gehobelte Zwiebel dazugeben. Essig und Wein zugiessen. Die Butter zugeben und alles vorduensten. Bevor das Kraut gar wird, die Eischschnitten zufuegen, Wasser zugiessen und auf kleiner Flamme (Schleie nicht laenger als 20 Minuten) garduensten. Mit Salzkartoffeln oder Kartoffelpueree servieren.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

## 6.100 Schnecken

1 Dutzend Schnecken 100 gr. Butter - Petersilie - Knoblauch ausgedrueckt - Koriander - Salz - Pfeffer - Muskatnuß Alle Zutaten im Mixer zerhacken. Mit Teelöffel ein wenig ins Schneckengehäuse füllen. Schnecke hineindrücken und mit Kräuterbutter versiegeln. - Brotkrümel auf die Butter streuen. Kurz im Grill oder Ofen backen, bis Butter leicht gebräunt ist.

### 6.101 Seelachs auf Gemüse

|                                  |                 |
|----------------------------------|-----------------|
| 2 Stück Möhren (groß)            | Salz            |
| 2 Stangen Lauch (mittel)         | Pfeffer         |
| 300 g Blattspinat (tiefgefroren) | Muskat          |
| 700 g Seelachsfilet (frisch)     | Zitronensaft    |
| 60 g Butter                      | Mehl zum Wenden |
| 2 Stück Tomaten (groß)           | 1 EL Petersilie |
| 4 Scheib. Gouda (mittelalt)      |                 |

Möhren waschen, putzen und in Stifte schneiden. In sehr wenig Salzwasser 10 Min. garen. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden, zu den Möhren geben und weitere 5 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse herausnehmen, abtropfen lassen und im übrigen Gemüsewasser den Spinat auftauen und mit Muskat würzen. Das Gemüse in eine feuerfeste Form dekorativ einschichten. Den Fisch mit wenig Zitronensaft beträufeln, salzen und in Mehl wenden. In heißer Butter auf beiden Seiten goldgelb braten. Leicht pfeffern. Den Fisch auf das Gemüse legen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf dem Fisch verteilen. Darüber die Käsescheiben legen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C 7-8 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

**Stichworte:** Auflauf, Fisch, Gemüse

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ von Sandra und André

### 6.102 Seeteufel-Piccata

**Für 4 Portionen:**

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 400 g Seeteufel-Medaillons     | 1 EL gehackte Kräuter (Thymian, |
| einige Spritzer Worcestersauce | Oregano, Peter-                 |
| 1 EL Zitronensaft              | silie                           |
| Salz, Pfeffer a.d. Mühle       | 3 EL Olivenöl                   |
| 1 EL Mehl                      | 20 g Butter                     |
| 2 Eier                         | 2 Tomaten                       |
| 100 g ger. Parmesan            |                                 |

Medaillons in Worcester-Sauce und Zitronensaft 5-10 min marinieren, herausnehmen. mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Eier mit Käse und Kräutern gut mischen. Fischstücke durch die Eiermasse ziehen. Olivenöl und Butter zusammen erhitzen, Fischstücke darin goldbraun braten, auf vorgewärmten Tellern anrichten und warm stellen. Tomaten schälen, entkernen, in Würfelchen schneiden, im übrigen Fett dünsten und über die Fische verteilen. Dazu paßt ein weißer Risotto.

**Stichworte:** Fisch

**Q.:** ARD/ZDF-Videotext 28.09.96

### 6.103 Seeteufel-Zitronengras-Spieß

**Für 1 Person:**

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 200 g Seeteufelfilet   | 100 g Kohlrabi         |
| etwas Zitronensaft     | 50 g Zuckerschoten     |
| 30 g Langkornreis      | 50 g Frühlingszwiebeln |
| Salz                   | Pfeffer                |
| 1 Stengel Zitronengras | 100 gelbe Paprika      |
| 50 g Karotten          | 1 EL Öl                |

Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln und in Stücke schneiden. Zitronengras waschen und die Fischstücke darauf stecken. Reis im kochenden Wasser mit Salz 20 min garen. Karotten und Kohlrabi schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Gemüse andünsten, Seeteufelspieß darauf geben und zugedeckt 10 min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis auf einem Sieb abtropfen lassen und zusammen mit Gemüse und Seeteufelspieß anrichten.

**Stichworte:** Fisch

★ 42 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 19 g Fett, 532 kcal, 2229 k J

★1 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 6.104 Seeteufelmedaillons in Absinth

natuerlich geben wir hier kein  
Rezept zum BRENNEN  
kommt der Sache doch nahe. Wem das  
allee zviel Mue

#### DER ABSINTH

100 g getrockneter, grosser Wermut  
ÿ

30 g Alpenwermut ÿ

25 g getr. Ysop

#### DAS GERICHT

0.1 l Absinth, bzw. Pernod.

0.2 l Weisswein ÿ

300 g Seeteufelfilet

klein. Stange Lauch (Das Wisse  
davon)ÿ

sich einfach eine Flasche Pernod  
(oder Ricard) es

---



---

30 g getr. Zitronenmelisse ÿ

100 g zerstampfter Sternanis ÿ

20 g getr. Pfefferminze ÿ

2 l Trinkalkohol

0.1 l dicke Sahne (creme double) ÿ

4 El. eiskalte Butter ÿ

2 Pkg. Safranfaeden

Salz

DER ABSINTH Alles zusammen mischen und ca. 2 Wochen an einem warmen ort ziehen lassen. Durch ein Tuch absehen. Die Fluessigkeit wird zum Trinken zu 2/3 mit Wasser gemischt und bekommt dadurch die bekannte milchig-gruene Farbe. Fuer unser Rezept brauchen wir davon lediglich 0,1 l. Aber auch das ist Geschmacksache. Ich schlage vor, mit 2 tb zu beginnen. DAS GERICHT Den Lauch in feine Ringe schneiden und in etwas Butter leise anschwitzen. Wein, Absinth (oder Pernod) je nach Geschmack zugeben, den Fisch in Medaillons schneiden und in die gesalzene Fluessigkeit einlegen. Einmal aufkochen lassen, dann die Flamme sehr klein drehen und den Fisch in ca. 10 Min garziehen. Bei Druck, soll sein Fleisch fest sein, aber noch eine Spur elastisch. Fisch aus dem Fond nehmen, warm stellen. Den Fond auf die Haelfte einkochen lassen, je nach Geschmack mit Absinth wuerzen, die Sahne zugeben, nochmal 2 Min einkochen lassen, dann nach und nach die eiskalte Butter unterschlagen. Am Ende die Lauchstreifen und die Haelfte der safranfaeden zugeben. Den Fisch auf Tellern anordnen mit der Sauce uebergiessen und die restlichen Safranfaeden darueber verteilen.

★ gepostet von: fritz@wildweb.de

**Stichworte:** P2

**6.105 Seezungenfilet auf Sellerie mit Kräutern**

|  |                   |
|--|-------------------|
| 600 g Seezungenfilets                        | Streifen          |
| je 1 Bund Kerbel, Basilikum,<br>Schnittlauch | 1 Knolle Sellerie |
| 1 Zehe Knoblauch                             | 7 EL Butter       |
| 1 unbehandelte Zitrone, feine                | Salz              |
|  | 1/8 l Fischfond   |

Kräuter waschen, von den Stielen zupfen und grob schneiden. Schnittlauch ebenfalls grob schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronenzeste kurz in kochendes Wasser legen. Sellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ca. 2 EL Butter aufschäumen lassen, Selleriescheiben einlegen, kurz anschwitzen, ca. 1/8 l Wasser zugießen und während fünf Minuten weich dünsten. In einem Topf ca. 2 EL Butter erhitzen, Kräuter, Zitronenzeste und anschwitzen, bis sich die Aromastoffe gut entfalten. Ca. 1/8 l Fischfond zugießen und einmal aufkochen lassen. Seezungenfilets salzen, auf die Kräuter legen, Geschirr zudecken, vom Feuer nehmen und gar ziehen lassen. (ca. ein bis zwei Minuten). Selleriescheiben aus dem Sud heben, abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Fisch aus dem Geschirr nehmen, Sud einkochen, ca. 3 EL Butter einrühren, mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Kräutersud auf die Selleriescheiben verteilen und die Seezungenfilets darauf anrichten. Tip: Dazu paßt Wilder Reis.

**Stichworte:** Fischfilet, Hauptgericht, Kraut, P4, Seezunge

★ Reinhard Gerer, Chefkoch im Restaurant "Korso" in Wien

**6.106 SEEZUNGENROELLCHEN IN SAFRANCREME**

|                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 8 Seezungenfilets (ca.600g) | 40 g Butter                         |
| 1 Zitrone (Saft)            | 100 ml trockener Weisswein          |
| Salz                        | 250 g Creme double                  |
| Peffer                      | 1 Briefchen Safran (0,1g)           |
| 1 Bd. Basilikum             | 4 Jakobsmuscheln mit Rogen ('a 60g) |
| 1 Zwiebel (50g)             |                                     |

Seezungenfilets waschen, trockentupfen und saeuern. Wuerzen, gehacktes Basilikum darauf verteilen. Fischfilets aufrollen und feststecken. Zwiebelwuerfel in 20 g heisser Butter anduensten. Wein zugiessen und die Roellchen darin 6-7 Minuten duensten. Herausnehmen, warm stellen. Creme double und Safran in den Fond geben, ca. 4 Minuten einkochen lassen. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen, halbieren, pfeffern, in restlicher heisser Butter 4 Minuten braten. Alles anrichten. Nach Wunsch mit Estragon garnieren. Dazu: Reis. Pro Person ca. 690 kcal (2900 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** P4

### 6.107 Shrimps - Gebraten und salzig

500 gr. Shrimps Mit Schere Beine abschneiden und waschen. Trockentupfen und 30 Minuten marinieren in: 1 EL Sake 1 TL Ingwer frisch und gehackt 1 EL Stärkemehl 2 Tassen Öl erhitzen. Darin Shrimps eine Minute lang braten. Dann Wok leeren bis auf ein wenig Öl. 1 TL Knoblauch 1 TL Salz in Wok geben und dann Shrimps hinzufügen und 1 Minute lang braten. Mit Petersilie und Tomate garnieren. Sofort heiß servieren.

### 6.108 Shrimps - Shanghai Ölgebraten

500 gr. Shrimps waschen. Mit Schere Beine abschneiden 1 Tasse Öl erhitzen. Darin Shrimps braten bis rot. Herausnehmen 3 EL Schalotten kleingehackt 1 TL Ingwer frisch, gerieben in wenig Öl 10 Sekunden braten Shrimps hinzufügen. Dann: 2 EL Sake 1 EL Soja Sauce 1/4 TL Salz 1 TL Zucker hinzufügen und 30 Sekunden lang braten. kalt oder heiß servieren.

### 6.109 Silberlachs auf Wacholder-Sauerkraut

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| 500 g frisches Lachsfilet (mit Haut) | Wacholderkörner    |
| 500 g Sauerkraut, einmal gewaschen   | 1/4 l Schlagobers  |
| 1 saurer Apfel                       | 4 groß. Kartoffeln |
| 1 Zwiebel                            | Rapsöl             |
| Nußöl                                | grobes Meersalz    |

Das Lachsfilet mit der Haut in große Würfel schneiden und knusprig mit Meersalz bestreut braten. Den Apfel mit der Schale in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Julienne (das sind feine Streifen) schneiden und in Nußöl anschwitzen. Das Sauerkraut und drei zerdrückte Wacholderkörner zu den Zwiebeln geben und mit dem 1/4 l Schlagobers weichdünsten. Anschließend den Apfel dazugeben. Vier dicke Kartoffelscheiben a 6 cm mit dem Sparschäler wie eine Schnecke schneiden und in Rapsöl langsam knusprig braten. Die Kartoffeln mit grobem Meersalz würzen und auf dem Lachs mit dem Wacholder-Sauerkraut servieren.

**Stichworte:** Fischfilet, Lachs, Sauerkraut

★ Manfred Buchingers "Vier Jahreszeiten"-Menü

### 6.110 Spaghetti mit Lachs

**Für 2 Personen:**

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1 Schalotte         | 150 g Sahne           |
| 100 g Lachs, frisch | 1 Knoblauchzehe       |
| 5 cl Olivenöl       | Pfeffer aus der Mühle |
| Salz                | 200 g Spaghetti       |
| 4 cl Wodka          | 1 EL Petersilie       |

1. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den frischen Lachs ebenfalls würfeln. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel hinzufügen und andünsten. Die Lachswürfel zu den Schalotten geben, anbraten und salzen.

2. Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

3. Die Lachssauce mit dem Wodka flambieren und mit der Sahne auffüllen und kurz reduzieren lassen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Petersilie waschen, trockenschwenken und mit einem großen Messer fein hacken.

5. Die abgetropften Nudeln und die gehackte Petersilie in die Sauce geben und gut mischen. Sofort servieren.

Pro Portion: 1180 Kalorien

**Stichworte:** Fisch, Italien, Nudeln, Spaghetti

**Mengenangabe:** 2 Personen

★ Quelle: Kochen & Genießen. Spaghetti. Lieblingrezepte à la carte, zusammengestellt und bearb. v. Ulla Jacobs und Heidrun Schaaf (Mosaik Verlag)

### 6.111 Spargel mit Salat von Wildkräutern und Hirtenspieß vom Aal

**Spargel und Salat:**

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 4 Stk. grüner Spargel      | (Kerbel, Salbei, Peter-     |
| 4 Stk. weißer Spargel      | silie, Estragon, Ackersenf) |
| 1 Stk. Saibling            | für die Dekoration          |
| frische Kräuter der Saison | Bärlauchblüten              |

**Nußöldressing:**

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1/16 l Weißweinessig | Pfeffer           |
| 1/8 l Nußöl          | gehackte Walnüsse |
| Salz                 |                   |

**Hirtenspieß vom Aal:**

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| 1 Filet vom grünen Aal  | Zitronenschale  |
| 1 Filet vom Räucher-Aal | schwarze Oliven |

**Petersilsoße:**

|                  |         |
|------------------|---------|
| 150 g Petersilie | Salz    |
| 1 Eidotter       | Pfeffer |
| 1/8 l Öl         |         |

Spargel & Salat: Den Spargel kochen. Die Saisonkräuter waschen, gut abtropfen lassen. Den Essig mit dem Öl gut verrühren, würzen und die gehackte Nüsse begeben. Kurz vor dem Servieren mit dem Dressing anmachen. Hirtenspieß vom Aal: Den Aal in kleine Stücke schneiden und abwechselnd mit Stücken von der Zitronenschale und den entkernten halbierten Oliven auf einen Holzspieß stechen. In Olivenöl kurz anbraten. Petersilsoße: Petersilie in Wasser weichkochen, mit Pürierstab pürieren und durch ein Küchensieb streichen. Den Eidotter und das Öl wie eine Mayonnaise aufschlagen. Das Petersilpüree dazugeben. Anschließend würzen.

**Stichworte:** Fisch, Hauptgericht, Salat, Sauce, Spargel

★★ News 20/95

**6.112 Steinbeißerfilet mit Lachsfüllung**

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 200 g Lachsfilet         | 2 Steinbeißerfilets a 400 g |
| 1 Scheib. Toastbrot      | (ersatzw. Lengfisch)        |
| 1 Eiweiß                 | 1 Zwiebel                   |
| 250 ml Sahne             | 1 EL Öl                     |
| 1 Prise Pfeffer          | 100 ml Fischfond (Glas)     |
| 1 EL Zitronensaft        | 100 ml Weißwein             |
| 1 gr Stange Porree/Lauch |                             |
| <b>weiter</b>            |                             |
| 2 cl trockener Vermouth  | 1 Prise Zucker              |
| 2 EL Creme fraiche       | 1 Stück Backpapier          |

Lachs würfeln. Brot entrinden und würfeln, beides mit Eiweiß und 150 ml von de Sahne pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Porreeblätter ablösen, in kochendem Wasser 1-2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Backofen auf 220 grd/Gas 3-4 vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Porreeblätter überlappend nebeneinander darauf legen. Steinbeißer salzen. Ein Filet mit der Innenseite nach oben quer auf den Porree legen. Mit Lachsmasse bestreichen und mit dem zweiten Filet abdecken. Porree über dem Fisch zusammenschlagen und 25-30 Minuten garen. Inzwischen Zwiebel

würfeln und im heißen Öl andünsten. Fischfond, restliche Sahne, Weißwein und Vermouth angeben und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Creme fraiche unterschlagen. Fisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit der Sauce anrichten. Dazu zartes Gemüse wie Zuckerschoten, grünen Spargel und eine Wildreis-Mischung reichen.

**Stichworte:** Fisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Karstadt Fisch&Tips 12/97

**pro Portion** 600 kcal

### 6.113 Stöckerfilets indisch

#### Hauptzutaten

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 8 Stöckerfilets | 100 g Kokosraspel |
| .5 Zitrone      | 2 Banane          |
| 1 Rote Paprika  | 2 Pkg. Currysoße  |

#### Nebenzutaten

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 2 Zwiebel   | 2 Tl. Hühnerbrühe |
| 6 El. Öl    | 0 Salz            |
| 2 Tl. Curry | 0 Pfeffer         |
| 2 Tas. Reis | 2 Ei              |

- Stöckerfilets mit Zitronensaft beträufeln - Zwiebel würfeln - Paprikaschote würfeln - Öl und Curry erhitzen - Zwiebeln, Paprika, Reis, Hühnerbrühe, 2 Tassen Wasser zugeben - 20 Minuten kochen - Currysoße kochen - Fisch salzen und pfeffern - Fisch in Ei und Kokosraspeln wenden - Fisch in heißem Öl 5 Minuten braten - Banane in Scheiben 1 Minute braten - Reis anrichten, Fischfilets darauf, Banane darüber - Currysoße getrennt servieren

**Stichworte:** Banane, Curry, Fisch, Indien, Kokos, Kurzgebraten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

**Vorbereitungszeit** 0:15 855 kcal



**6.114 Süess-saures Fleisch oder Krabben**

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1 Papaya                     | 1 El. gehackter Ingwer         |
| 1 Zwiebel                    | 1 Pk. Aprikosennektar o.       |
| 3 El. Oel                    | Aprikosensaft                  |
| 500 g Schweinegulasch o.Pute | Saft einer Limone oder Zitrone |
| o.Krabben                    | 1 Tl. gekoernte Huehnerbruehe  |
| 2 Tl. Curry                  | 1 saeuerlicher Apfel           |
| 1 Tl. Salz                   | 1 Banane                       |
| Pfeffer                      | 100 g Sahne                    |
| 1 gehackte Knoblauchzehe     |                                |

Die Zwiebel in Wuerfel schneiden, Oel in einem grossen Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig werden lassen. Anschliessend das Fleisch von allen Seiten auf grosser Flamme anbraeuen lassen. Salzen und pfeffern. Curry, Knoblauch und Ingwer zugeben, gut umruehren. Den Aprikosensaft daruebergiessen sowie den Limonen- oder Zitronensaft. Auf kleiner Flamme kochen lassen, waehrend der Apfel in Wuerfel und die Banane in Scheiben zerteilt werden. Nach 20 Minuten Kochzeit die Huehnerbruehe, das Obst und die Sahne hinzufuegen und noch 5 Minuten weiterkochen lassen. Entweder die Papaya ebenfalls in Wuerfel schneiden und zugeben, nachdem die Flamme ausgemacht wurde (die Wuerfel sollten nur heiss werden) oder die Frucht schaelen, entkernen, in Scheiben schneiden und die Sauce auf einer Platte anrichten. Mit den Fruchtscheiben umlegen. In diesem Falle wird eine Papaya nicht ausreichen. Verwendet man Krabben, so werden diese, ohne sie zu kochen (sie verlieren nur ihre Knackigkeit und ihr Aroma) am Ende der heissen Sauce beigefuegt. Trockenreis dazu servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf (aus Das grosse Buch der Fruechte, Suedwestverlag)

**Stichworte:** Obst, P4

**6.115 Süßsaurer Fisch mit Pilzen****Hauptzutaten**

2 El. getrocknete chin. Pilze

600 g Seelachsfilet

**Nebenzutaten**

2 El. Glutamat

8 El. Tomatenketchup

2 El. Sojasauce

8 El. Weinessig

2 Zwiebeln

4 El. Öl

2 El. Speisestärke

16 El. Zucker

1 El. Mehl

- Pilze quellen lassen - Fisch in 3 cm große Würfel mit Glutamat und Sojasauce (10 Minuten) - Zwiebel in Scheiben - Speisestärke mit Mehl mischen, Fisch darin wenden und braten - Zwiebel rösten, Pilze hinzufügen und zu den Fischwürfeln - Ketchup, Essig, Zucker, Speisestärke erhitzen bis die Sauce dick wird

**Stichworte:** China, Fisch, Kurzgebraten, Seelachs

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:30 420 kcal

### 6.116 Supreme von Lachs in Champagner

|                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 2.5 kg Lachsmittelstueck | 0.1 l hollaendische Sauce      |
| 60 g Schalottenbutter    | Salz                           |
| 0.4 l Champagner         | Cayenne                        |
| 0.2 l Fischfond          | 1 El. Schlagsahne              |
| 0.1 l Champignonfond     | 10 tournierte Champignonkoepfe |
| 0.2 l Sahne              | 10 Truffelscheiben             |
| 40 g Mehlbutter          | 10 Blaetterteighalbmonde.      |

Das Lachsmittelstueck filieren, in 10 gleichgrosse Stuecke teilen und sie in ein mit Schalottenbutter ausgestrichenes, flaches Geschirr legen. Den Fisch salzen, Champagner sowie Fisch- und Champignonfond dazugeben, die Oberflaeche mit einer Folie versehen und alles zum Kochen bringen. Geschirr in den Ofen (180GradC) schieben, 8 Min. garen, danach den Fisch entnehmen und zugedeckt warmstellen. Zum passierten Fond die Sahne geben, beides auf 0,5 l reduzieren und mit der Mehlbutter binden. Hollaendische Sauce mit einem Schneebesen einruehren, wuerzen, die geschlagene Sahne darunterziehen. Fischstuecke anrichten, mit Champignonkoepfen sowie Truffelscheiben garnieren, leicht saucieren und die Supreme von Lachs in Champagner Fleurons daransetzen. Verbliebene Sauce gesondert reichen. Beilage: Reis oder Salzkartoffeln.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: Die Hotel- und Restaurationskueche

**Stichworte:** P10, Truffel

### 6.117 Thai Fisch in Zitronen Soße

- Varda 700 gr. Fischfillet in Öl eine Minute lang fritieren, beiseite tun und nun in ein wenig Öl in der Pfanne: 2 Zehen Knoblauch gehackt golden backen 1 EL Zucker braun 3 EL Zitronensaft 2 TL Ingwer frisch, kleingehackt 2 Schalotten gehackt 1 EL Soja Soße 2 EL Fisch Soße alles hinzufügen und 2 Minuten lang kochen lassen. Vorsichtig warmgehaltene Fischfilets wieder in die Pfanne geben, kurz ziehen lassen und anrichten. Soße drübergießen und, wenn gewünscht mit - Koriander frische Blätter gehackt anrichten.

### **6.118 Thai Fisch mit Chilli-Sauce**

900 gr Fisch säubern, Einschnitte machen, mit Mehl bestäuben. In Öl backen. Chilli-Soße: 2 EL Öl mit dem der Fisch gebacken worden ist 1 EL Koriandergrün feingehackt 1/2 Zwiebel 1 TL Koriander gemahlen 2-5 Chillies frisch, ohne Samen, kleingehackt alles braten bis Zwiebel goldbraun, dann hinzugeben: 2 EL Zucker 2 EL Nam Pla (Fischsauce) 2 TL Stärkemehl (mit Wasser gemischt) Kochen bis angedickt, etwa 2 Minuten und dann über den Fisch verteilen.

### **6.119 Thai Fisch mit Ginger-Sauce**

900 gr Fisch säubern, Einschnitte machen, mit Mehl bestäuben. In Öl backen. Ginger-Sauce: 1 EL Öl (in dem der Fisch gebacken worden ist) 2 EL Zwiebel fein gehackt 1 EL Ingwer frisch und kleingehackt 3 Knoblauch zerstoßen. Alles zusammen in Öl braten bis braun. 1 EL Essig (weiß) 1 EL Zucker (braun) 2 EL Soja Sauce 2 EL Nam Pla (Fischsoße) hinzufügen, kurz aufkochen und über den gebratenen Fisch verteilen.

### **6.120 Thai Fisch mit Süß-Saurer Soße**

900 gr Fisch säubern, Einschnitte machen, mit Mehl bestäuben. In Öl backen. Süß-Saure Soße: 2 TL Stärkemehl 3 EL Wasser 1 EL Tomatenpüree 1 EL Essig 1 EL Soja Sauce 2 EL Zucker - Salz mischen und rühren. 1 Zwiebel kleingehackt in Öl goldbraun braten 2 Tomaten 50 gr. Pilze ebenfalls kleingehackt den Zwiebeln hinzufügen, braten und dann die vorbereitete Paste hinzufügen, aufkochen bis angedickt und über den Fisch verteilen.

### **6.121 Thai Fisch süß-sauer**

700 gr Fischfilet 1 Tasse Milch darin Fisch eine Stunde marinieren Fisch in Öl braten, beiseite stellen und warm halten. Die Soße: 2 Zehen Knoblauch 1 Chillie frisch 3 Schalotten kleinhacken, im Öl brüunen 1 EL Nam Pla Fischsoße 2 EL Zucker braun oder weiß 1 EL Tamarindi oder Essig Hinzufügen. Kurz mitkochen und über die Filets gießen. Anrichten

### 6.122 Thai fischgefüllte Paprikaschoten

6-9 Paprikas deckel lösen und säubern 800 gr. Fischfilets 2 EL Nam Pla Fischsoße 1/2 Tasse Saure Sahne 2 tl Curry Paste rot 1 Eigelb Alles in Mixer geben und kurz zu Pate stampfen. In Paprikas füllen. 1 Eiweiß schlagen, auf die Füllung geben und mit Streifen 1 Chillie verzieren. 30 Minuten dämpfen und anrichten.

### 6.123 Thai Hot Shrimp Dip

1/2 Tasse Shrimps säubern, in Wasser kochen und Brühe aufbewahren 5-7 Chillies 2 EL Schalotten in Aluminium wickeln, 2 Min. beidseitig bei geringer Hitze backen. 5 Zehen Knoblauch Im Mörser zerkleinern. Shrimps hinzugeben, mischen. 1 TL Salz 1 EL Nam Pla 2 EL Shrimp Brühe 1/2 TL MSG 1 EL Zitronensaft hinzugeben, mischen und anrichten.

### 6.124 Thunfischküchle mit Obstsalat und rohgedämpften Kartoffeln

#### Für die Küchle:

1 Dos. Thunfisch in Öl

Weckmehl

1 Ei

etwas Palmin zum Braten

#### Für den Obstsalat:

2 Orangen

Trauben

2 Bananen

2 EL Mayonnaise

1 klein. Dose Ananas

2 TL Zucker, evtl. mehr

1 Birne

#### je nach Saison und Belieben:

1 Apfel

Rosinen

1 Kiwi

#### Für die Beilage:

Kartoffeln

Salz

etwas Palmin

Das Öl vom Thunfisch abgießen. Den Thunfisch und das Ei mit einer Gabel vermischen. Soviel Weckmehl zugeben, bis der Thunfischteig für das Formen der Kühle trocken genug ist. Er darf aber auch nicht auseinander fallen. Den Teig zu den Kühle formen und in einer Pfanne braten.

Für den Obstsalat die Orangen schälen, so daß auch die weiße Haut entfernt wird. Aus der Haut lösen, würfeln. Ananas abtropfen lassen, in Stücke schneiden. Die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen, vierteln und dann in Scheiben schneiden. Die Trauben halbieren und entkernen. Am Schluß die Bananen schälen und in Scheiben schneiden, evtl. vorher der Länge nach halbieren. Die Mayonnaise mit Zucker verrühren und unter das Obst mischen (die Menge der Mayonnaise und des Zucker je nach Obstsäure variieren.)

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Streifen (wie Pommes) oder Würfel schneiden. Etwas Fett in einem Bräter oder einer Pfanne heiß werden lassen. Dann die Kartoffeln dazugeben und zugedeckt 15-20 Minuten dämpfen lassen. Zwischendurch die Kartoffeln öfter wenden, damit sie nicht verbrennen. Zum Schluß salzen.

Die Thunfischkühle mit Obstsalat und Kartoffeln servieren. (Das Rezept wird original mit Pommes frites serviert.) Die Menge reicht etwa für 3 Personen.

**Stichworte:** Amerikanisch, Fisch, Kartoffel, MK, Obstsalat, Salat, Thunfisch

★ Rezept von meiner Mutter, das sie von Amerikanern mitgebracht hat.

★★ Erfäßt von Martina Klein.

### 6.125 Ueberbackene Austern auf Spinatblaett

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| 12 Austern (Fines de claires); | 30 g Butter     |
| frisch noch geschlo            | 40 g Schalotten |
| 300 g Blattspinat              | Pfeffer         |
| <b>fuor die Sauce</b>          |                 |
| 80 g Butter                    | Pfeffer         |
| 2 Ei; (Dotter)                 | Sojasauce       |
| 2 El. Sahne; geschlagen        | Zitronensaft    |
| Salz                           |                 |

Blattspinat kurz blanchieren, und abtrocknen. Austern oeffnen (bitte geeignetes Werkzeug verwenden - es besteht sonst hohe Verletzungsgefahr) - das Austernwasser sieben und erhitzen. Die Austern entbarten und einige Sekunden im Austernwasser anziehen lassen, wenden und aus der Fluessigkeit nehmen. Austernwasser und Eidotter ueber Dampf schaumig schlagen, langsam die lauwarme Butter einrinnen lassen - gut weiterschlagen - bis die Sauce dick und cremig ist. Mit Salz, Zitronensaft, Sojasauce und dem Pfeffer abschmecken. Die feingehackten Schalotten in Butter anschwitzen, Blattspinat beigeben, durchschwenken,

mit Salz und Pfeffer wuerzen. Spinat in die tiefen Teile der Austernschalen verteilen, je eine Auster begeben. Sauce mit geschlagener Sahne abmischen, und die Austern damit ueberziehen. Bei extremer Oberhitze im Backrohr rasch goldbraun ueberbacken.

★ gepostet von Rene Gagnaux

**Stichworte:** Meeresfruechte

### 6.126 Überbackener Fischbraten

|                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 800 g Fischfilet                    | 1/4 l Sahne           |
| Tomatenmark und Senf nach Geschmack | Paprika, Petersilie   |
| 50 g Speck                          | 100 g geriebener Käse |
| 2 Zwiebeln                          |                       |

Fischfilet in Stücke schneiden und mit Tomatenmark und Senf bestreichen und in eine feuerfeste Form legen. Dann den gewürfelten Speck und die Zwiebel andünsten und über den Fisch geben. Paprika mit der Sahne verrühren und über den Fisch geben. Bei 175 Grad 15 min backen.

Dann den geriebenen Käse darüberstreuen und überbacken bis der Käse geschmolzen ist. Mit Petersilie garnieren.

**Stichworte:** Fisch, Fischgerichte, Meeresfrüchte

**Mengenangabe:** 6 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 6.127 UeBERBACKENES FISCHFILET

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 800 g Seelachsfilet     | 1 zerdrueckte Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone (Saft)        | Salz                        |
| 600 g Pellkartoffeln    | Pfeffer                     |
| 80 g Kartoffelchips,    | 4 Tomaten (250g)            |
| 4 El. Mayonnaise (120g) | 30 g Butter oder Margarine. |

Fisch waschen, trockentupfen und saeuern. In vier Portionen teilen. Kartoffeln pellen, in Stuecke schneiden. Chips zerdruecken und mit Mayonnaise und Knoblauch verruehren. Abschmecken. Masse auf dem Fisch verteilen. Tomaten haeuten, vierteln und entkernen. Fisch, Kartoffeln und Tomaten in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Wuerzen. Fettfloeckchen daraufgeben. Bei 200 Grad 20 Minuten ueberbacken. Eventuell mit Petersilie

garnieren. Pro Person ca. 620 kcal (2600 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
 \* aus "Fuer Sie" 5/92

**Stichworte:** Kartoffeln, Knoblauch, P4

### 6.128 UeBERBACKENES KABELJAUFILET

|                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| 400 g Kabeljaufilet              | 1 El. Oel              |
| 1 El. Zitronensaft               | Worcestersosse         |
| 100 g Garnelenfleisch            | 100 g Salat-Mayonnaise |
| 300 g Knollensellerie            | Salz                   |
| 1 rote Paprikaschote (200g)      | Pfeffer                |
| 125 g zerdrueckte Kartoffelchips | Paprika                |
| 1 Zwiebel (50g)                  |                        |

Fisch waschen, trockentupfen, grob wuerfeln und saeuern. Garnelen zugeben. Sellerie und Paprika putzen, waschen, in Stuecke schneiden. Sellerie in kochendem gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. 100 g Kartoffelchips, Zwiebelwuerfel, Gemuese und Fisch in die Fettfangschale geben. Worcestersosse und Mayonnaise verruehren, abschmecken, daruebergeben. Mit restlichen Chips bestreuen. Bei 175 Grad ca. 30 Minuten backen. Evtl. mit Kerbel garnieren. Dazu: Reis. Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
 \* aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Reis

### 6.129 Warme Lachspastete nach russischer

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 600 g Lachsfilet              | Zwiebeln                     |
| Salz                          | 2 gekochte, gehackte Eier    |
| Pfeffer                       | 0.1 l Fischesauce (Velout'e) |
| 1 El. gehackte Schalotten     | 2 El. geschnittener Dill     |
| 150 g Reis                    | 1 El. gehackte Petersilie    |
| 0.3 l Fleischbruehe           | 400 g Blaetterteig           |
| 200 g gehackte Champignons    | 50 g Butter                  |
| 200 g gehackte, angeschwitzte | Eistreiche                   |

Lachs in flache Stuecke teilen, mit Salz, Pfeffer und Schalotten wuerzen. Reis mit der

Bruehe 18 Min. quellen, danach abkuehlen lassen. Zwiebeln, Champignons, Eier, Dill, Petersilie sowie Velout'e unter den Reis mischen, evtl. nachwuerzen. 130 g Blaetterteig zu einem Rechteck von 12 x 30 cm ausrollen. Die Haelfte der Reismischung in Form eines Sockels auf die Teigplatte geben, einen 1 cm breiten Rand allseitig freilassen. Lachs auf dem Sockel verteilen, mit restlicher Reismenge zudecken, glattstreichen und die Butter in Floeckchen daraufsetzen. Rand des Teiges mit Eistreiche bepinseln. 170 g Blaetterteig zu einem Rechteck von 18 x 36 cm ausrollen, dieses ueber die Fuellung legen und mit einem Lineal die Raender aneinan-derdruecken. Die Mitte des aufgelegten Teiges mit einem Ausstecher (1,5 cm Durchmesser) durchstechen. In die entstandene Oeffnung als Kamin ein 3 cm langes Papierroellchen stecken, ueber das der sich bildende Dampf abgeleitet werden kann. Die Pastete mit zugeschnittenen Teigresten verzieren, mit Eistreiche bepinseln und im Ofen bei 200 oC 35-40 Min. backen. Beigabe: Leicht gebundene Dillsauce.

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** P6

### 6.130 Winzerinnenscholle

#### Hauptzutaten

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 4 mittl. Schollen       | 80 g Fetter Speck |
| 1 Zitrone               | 4 El. Weinbrand   |
| 500 g Grüne Weintrauben |                   |

#### Nebenzutaten

|        |             |
|--------|-------------|
| 0 Salz | 40 g Butter |
|--------|-------------|

- Schollen mit Zitronensaft beträufeln und salzen - Wasser abtupfen und in heißem Fett braten - Weintrauben halbieren - Speck in dünne Streifen schneiden und auslassen - Trauben andünsten, mit Weinbrand ablöschen - 10 Minuten ziehen lassen - Weintrauben über die Fische geben

**Stichworte:** Fisch, Kurzgebraten, Scholle, Weintraube

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:55

**Vorbereitungszeit** 0:20 500 kcal

### 6.131 Zander im Kartoffelmantel

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| 600 g Zanderfilet ohne Haut und Gräten | 1 Rote Beete                   |
|  | 200 g geschälte und tournierte |



3 groß. geschälte Kartoffeln  
1 Eigelb

Kartoffeln  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Mehl

Rote Beete in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Die tournierten Kartoffel 2 Std. im Rote-Beete-Saft einlegen, dann darin garen. Zanderfilet mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen und im Mehl wälzen. Kartoffeln grob reiben, auspressen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Eigelb untermischen. Die etwa 5 cm großen Zanderstücke in der Kartoffel-Panade wenden und gut andrücken. Die Fischstücke dann in Butterschmalz goldbraun backen - das Zanderfilet gart schonend unter der Kartoffelkruste. Zusammen mit der Rote-Beete-Kartoffeln anrichten. Als Gemüsebeilage paßt Broccoli oder Romanesco.

**Stichworte:** Fisch, Hauptgericht, Kartoffel, Zanderfilet

★ Hausrezept von Familie Krug und Familie Goldberg Hotel-Restaurant Sonnenhof, 76833 Siebeldingen aus: Landgasthöfe in Rheinland-Pfalz (2) TR-Verlagsunion

### 6.132 »Flecke« aus Schleie Flaczki z lina

150 g Wurzelwerk  
800 g Fisch  
40 g Fett  
Salz  
20 g Mehl  
1/8 l saure Sahne

Muskatnuss  
Majoran  
Paprika  
Pfeffer  
Basilikum  
1 El. gewiegte Petersilie

Das gewaschene, geschnittene und fein gehobelte Wurzelwerk in wenig Wasser 10 Minuten halbweich kochen. Die Schleie ausnehmen, putzen, filetieren. Aus Kopf und Graeten einen Sud kochen. Die Filets in 1 1/2 cm breite Streifen schneiden und in siedendem Fett schnell anbraten. Das Wurzelwerk mit dem Fisch vermengen, 3 bis 4 Essloeffel Sud dazugiessen, salzen und auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten weiterkochen. Die Flecke mit in 1/8 Liter kalten Sud angeruehrtem Mehl binden. Saure Sahne zugeben, mit Muskatnuss, Majoran, Paprika und Pfeffer abschmecken, Basilikum und gewiegte Petersilie hinzufuegen.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch



## 7 Fleischgerichte, Innereien

### 7.1 Aal bayrisch

#### Hauptzutaten

|                  |              |
|------------------|--------------|
| 1000 g Aal       | 10 Zitronen  |
| 1000 ml Weißbier | 140 ml Sahne |

#### Nebenzutaten

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 2 Prise Salz          | 2 Zwiebel    |
| 2 Prise Pimentkörner  | 2 Tl. Butter |
| 2 Prise Pfefferkörner | 2 Tl. Mehl   |
| 2 Lorbeerblatt        | 2 Eigelb     |

- Fisch häuten und in 5 cm lange Stücke schneiden - Weißbier mit Salz, Piment, Pfeffer, Lorbeer, Zwiebel kochen - Fisch darin 15 Minuten garen - Butter und Mehl mischen und zugeben - 5 Minuten garen - Fisch herausnehmen - Soße sieben - Zitronensaft, Eigelb, Sahne, 1 Schuß Weißbier zugeben - Fisch in Soße legen

**Stichworte:** Aal, Bayern, Fisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:15 680 kcal

### 7.2 Altdeutscher Sauerbraten vom Pferd

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1 kg Pferdefleisch; (Brust oder Vorderruecken) | 1/4 l Wasser                |
| 1 gross. Zwiebel                               | 30 g Speck                  |
| 4 Gewuerzkoerner                               | 50 g Fett                   |
| 3 Loorbeerblaetter                             | 1/2 l Bruehe                |
| 1 Bd. Suppengruen                              | Salz                        |
| 1/4 l Essig                                    | Pfeffer                     |
|  | Brotrinde; oder Honigkuchen |

Man legt das Fleisch gewaschen und gut abgetrocknet in eine irdene Schuessel gibt die Zwiebelscheiben und Gewuerze hinzu und giesst den verduennten Essig darueber. Das so eingelegte Fleisch muss 4 Tage an einem kuehlen Ort stehen und taeglich gewendet

werden. Will man das Fleisch zubereiten, so wird es abgespült und abgetrocknet. Das Fleisch wird geklopft und noetigenfalls zu guter Form gebunden. Man wendet es in Mehl und belegt oder umwickelt es mit Speckscheiben. Nun legt man den Braten in das erhitzte Fett und braeunt im offenen Topf von allen Seiten gut an. Das Braeunen muss sorgfaeltig geschehen, weil dadurch Roeststoffe gebildet werden, die Fleisch und Sosse Farbe und Wohlgeschmack verleihen. Zwiebel und Suppengruen werden fein geschnitten und kurz mit angeschwitzt. Nun giesst man vorsichtig die heisse Bruehe auf, gibt die Brotrinde oder den Honigkuchen als Wuerze zu und schmort das Fleisch im zugedeckten Topf. Ist das Fleisch gar, so loest man den Faden und richtet den Braten an. Die Sosse wird mit Sossenbinder gebunden. Als Beilage eignen sich Kartoffelkloesse, Kartoffelbrei oder Makkaroni.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Braten, P4

### 7.3 Altfränkische Kalbsschnitzel mit Käsesosse

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 4 Schnitzel 'a 150 g  | 1 kg Spinat         |
| Salz                  | 1/2 Zwiebel         |
| Pfeffer               | Butter              |
| edelsuesser Paprika   | Knoblauchsatz       |
| Mehl                  | 1 kg Stangenspargel |
| 1 El. Schweineschmalz |                     |
| <b>Kaesesauce:</b>    |                     |
| 100 g Butter          | 400 ml Milch        |
| 50 g Mehl             | 50 g Parmesan       |

Zuerst bereitet man den Spargel zu, weil er am laengsten braucht. Die geschaelten Stangen werden in leichtem Salzwasser fuer Minuten bei geschlossenem Deckel gekocht. anschliessend laesst man sie eine Viertelstunde nur noch offen ziehen. Dem Sud wird eine Butterflocke und eine Prise Zucker beigefuegt. Wer die Schalen und abschnitte nicht fuer eine Creme-Suppe verwendet, sollte sie 20 Minuten kochen und das durchpassierte Kochwasser fuer den Stangenspargel hernehmen. Es erhoehrt dessen Aroma. Frischen Blattspinat laesst man fuer Minuten in Salzwasser aufwallen, schreckt ihn dann in Eiswasser ab, damit er seine gruene Farbe behaelt, presst ihn in einem Tuch aus und gibt ihn in die Pfanne. Darin wurde bereits eine halbe gehackte Zwiebel in etwas Butter angeschwitzt. Man verruehrt das Ganze einige Minuten und wuerzt mit Salz, Pfeffer, edelsuessem Paprika und Knoblauchsatz. Mit derselben Gewuerzmischung reibt man auch die geklopften Schnitzel ein, wendet sie in Mehl und braet sie in Schweineschmalz auf jeder Seite drei Minuten. Fuer die Kaesesauce stellt man zunaechst aus Butter und Mehl eine helle Einbrenne her und verruehrt sie gut mit der zugegossenen Milch. Diese sogenannte "Sauce B'echamel" wird noch mit geriebenem Parmesan verfeinert. Das Gericht wird auf

einer Platte angerichtet, und zwar bildet der Blattspinat die Unterlage fuer die Schnitzel. Darauf wird der Stangenspargel gelegt und alles mit der Kaesesauce ueberzogen. Das Ganze ueberbaeckt man im Rohr bei Oberhitze. Im Hotel Strausse in Wuerzburg macht man's jedenfalls so.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

## 7.4 Bäckerofen aus Straßburg

### Hauptzutaten

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 700 g Rinderschulter | 500 ml Weißwein   |
| 700 g Schweinelende  | 1500 g Kartoffeln |
| 700 g Hammelschulter |                   |

### Nebenzutaten

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 4 Knoblauchzehen   | 2 Zweig Thymian     |
| 2 Lorbeerblatt     | 500 g Zwiebeln      |
| 4 Wachholderbeeren | 500 ml Fleischbrühe |
| 4 Nelken           | 0 Salz              |

- Fleisch mit Knoblauch spicken - Fleisch salzen, pfeffern, in Steingutform legen - mit Weißwein übergießen und 24 Stunden marinieren lassen - Kartoffeln und Zwiebeln in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern - Kartoffeln und Zwiebeln zu Fleisch geben - Brühe über Fleisch gießen und Form schließen - bei 200 Grad 2 Stunden im Backofen garen

**Stichworte:** Eintopf, Elsaß, Fleisch, Frankreich, Kartoffel, Rindfleisch, Schweinefleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.5 Barbecue-Lammkeule

|  |   |
|--|---|
| 1 Lammkeule aus Neuseeland                               | 1 EL Teriyaki-Marinade oder leichte Sojasauce |
| 3 Knoblauchzehen, gepreßt                                |   |
| 2 TL fein geriebene Zitronenschale                       | 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer   |
| 1 -2 Tl. fein zerriebener frischer od. gefrorener Ingwer | 1 TL Salz (je nach Geschmack)                 |
| oder 2 Tl. gemahlener Ingwer                             |   |

Den Knochen mit einem scharfen Messer entfernen. Die Lammkeule mit der Fleischseite nach oben auslegen. An den dicksten Stellen mehrfach leicht einschneiden. Sichtbares Fett

von der Innenseite der Keule entfernen, jedoch ohne das Fleisch zu zerlegen. Sämtliche Zutaten miteinander vermengen. Gleichmäßig auf der Keule verteilen. Für 2-3 Stunden kühl stellen. Oder zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank. 2 Stunden vor der Zubereitung wieder herausnehmen. Den Grill vorheizen, 2 bis 4 große Spieße durch die Keule stecken, damit sie während des Garvorganges nicht zerfällt. 25 bis 30 Minuten bei niedriger Hitze grillen, dabei mehrfach wenden. Vor dem Anschneiden 10 bis 15 Minuten warmstellen. Heiß oder kalt, jedoch nicht gekühlt servieren.

**Stichworte:** Fleisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Neuseeland Prospekt 1/98

### 7.6 Berliner Bouletten

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 400 g Pferdehackfleisch     | Salz              |
| 1 altbackenes Broetchen     | Pfeffer           |
| 1 Zwiebel                   | Kuemmell          |
| 50 g Speck; kleingewuerwelt | Semmelbroesel     |
| 2 Eier                      | Palmin zum braten |

Das Broetchen in Wasser einweichen und ausdruecken. Mit den anderen Zutaten unter die Fleischmasse kneten. Kleine Bouletten formen, in Semmelbroesel waelzen und in heissem Fett ausbraten. Die fertigen Bouletten koennen heiss oder auch kalt mit Senf und Brot serviert werden.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Berlin, Hackfleisch, P4

### 7.7 Berliner Bulette "das Urrezept"

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 500 g Gehacktes (Schwein) | Pfeffer               |
| 2 Schrippen (Broetchen)   | 1 Ei                  |
| 1 gross. Zwiebel          | Schmalz o.a. Bratfett |
| Salz                      |                       |

1. Die Broetchen in Wasser einweichen, ausdruecken. 2. Mit dem Fleisch, Ei, Salz, Pfeffer und feingeschnittener Zwiebel zu einem gutgebundenen Teig vermischen, zu runden etwas

abgeflachten Baellen formen. 3. In heissem Fett auf kleiner Hitze rundum braun und gar braten.

> (Quelle: Sybille Schall, Die Berliner Kueche, o.J.) ★ gepostet von: mirko.driller@rz.hu-berlin.de

**Stichworte:** Berlin

## 7.8 Biergulasch

|                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| 750 g Rind- und Schweinefleisch | weisser Pfeffer              |
| 1 El. Paprika edelsuess         | 150 g Champginons            |
| 300 g Zwiebeln                  | 1/2 l helles Bier            |
| 80 g Schweineschmalz            | 1 Gewuerzstraeusschen        |
| 1/2 Tl. Kuemmelpulver           | 2 El. geriebenes Schwarzbrot |
| Salz                            |                              |

Fleisch in Wuerfel schneiden. Zwiebel schaelen, grosse halbieren. Schweine schmalz erhitzen, Fleisch und Zwiebeln darin anbraten. Paprika darueber streuen. Kuemmelpulver und Salz, das Gewuerzstraeusschen und die Haelfte Bieres zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 40 Minuten garen. Champignons putzen, waschen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Schwarzbrot sowie dem restlichen Bier zum Fleisch geben. Bei kleiner Hitze noch 5 Minuten koecheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Bier, P4, Sosse

## 7.9 Boerek

|                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 250 g Rinderhackfleisch         | 4 Platten Blaetterteig (circa 20 |
| 150 g Schafskaese               | ★ 13 cm)                         |
| 1 Ei                            | Oel                              |
| 1 Petersilie (grossblaettrige!) | Pfeffer                          |
| 1 Knoblauchzehe                 | Salz                             |
| 1 klein. Zwiebel                | Paprika                          |
| 2 Tomaten                       | Basilikum                        |
| 2 El. Tomatenmark               | Oregano                          |

Boerek ist eine Art tuerkischer Pastete. Es gibt eine Vielzahl von Variationsmoeglichkeiten.

So wird z.B. oft statt des Blätterteigs ein anderer Teig benutzt. Zubereitung In einem Topf etwas Öl erhitzen und die feingeschnittene Knoblauchzehe zugeben. Nach 2-3 Minuten die ebenfalls feingehackten Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Anschliessend das mit Salz und Pfeffer gewürzte Hackfleisch in den Topf geben und einige Minuten braten lassen. Nach dem Herausheben würfelt man die Tomaten und gibt sie zusammen mit der Tomatenmark und der grob gehackten Petersilie ebenfalls in den Topf. Falls die anfallende Flüssigkeitsmenge nicht ausreicht, sollte man etwas Wasser zufügen. Je nach Geschmack mit Paprika, Basilikum, Oregano nachwürzen. Alles etwa 15-20 Minuten kochen lassen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und die untere Blätterteiglage auf Backpapier auslegen. Das fertige Hackfleisch gleichmässig verteilen, etwa 1 cm Rand lassen, und anschliessend den zerbröselten Schafskäse und ein verschlagenes Ei darübergerben. Die obere Blätterteiglage mehrfach anschneiden und auf die Pasteten legen. An den Rändern die verschiedenen Teiglagen etwas andrücken und alles in den Ofen schieben. Alles etwa eine halbe Stunde backen lassen. Als vegetarische Variante kann man sehr gut Spinat statt Hackfleisch verwenden. Spinat putzen, kochen und weiterverarbeiten wie oben für Hackfleisch beschrieben. Wie bereits oben erwähnt kann man auch z.B. einen Hefeteig verwenden. Desweiteren kann man die Pastete vor dem backen auch noch mit Sesamkörnern bestreuen.

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Türkisch

## 7.10 Boeuf à la Nicoise

### Hauptzutaten

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 80 g fetter Speck | 1 unbehandelte Orange |
| 600 g Rindfleisch | 800 g Tomaten         |
| 250 ml Rotwein    | 100 g schwarze Oliven |
| 60 ml Rinderbrühe |                       |

### Nebenzutaten

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 2 Zwiebel  | 2 El. Thymian   |
| 2 El. Öl   | 2 Lorbeerblatt  |
| 2 El. Mehl | 2 Knoblauchzehe |

- Zwiebeln in Ringe schneiden - Speck in feine Streifen schneiden - Zwiebeln und Speck im Öl anbraten - Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden - Fleisch anbraten - Fleisch in Topf geben und Mehl darüberstreuen - Wein und Brühe zugießen - Knoblauchzehe zerdrücken - Orangenschale reiben - Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeer, Orangenschale, Knoblauch zugeben - 60 Minuten garen lassen - Zwiebeln und Speck in Topf füllen - 30 Minuten garen - Tomaten abziehen und vierteln - Tomaten und Oliven in Topf geben - 20 Minuten erhitzen



**Stichworte:** Fleisch, Frankreich, Rindfleisch, Schmoren, Tomate

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 2:30

**Vorbereitungszeit** 0:30 589 kcal

### 7.11 Bratwurst

250 g Schweinefleisch; nicht mager  
Zitronenschale  
Pfeffer  
Salz

1 Tas. Wasser  
Bratwurstdaerme; vom Schwein  
o.Geiss o.Schaf

Man hackt Schweinefleisch, es darf aber nicht mager sein, denn sonst wird die Bratwurst trocken. Man rechnet auf eine Bratwurst 1/2 Pfund gehacktes Fleisch. Das Fleisch wird zuerst wohl geklopft, dann wird es fein gehackt, in eine Schuessel getan, Zitronenschale so fein als moeglich dazu geschnitten, Pfeffer, Salz daran getan, und das Fleisch selbst mit einem Trinkglas Wasser angemacht. Hernach nimmt man Bratwurstdaerme von Schweinen, oder welches noch besser ist, von Geissen oder Schafen, gibt das Fleisch in eine Spritze und fuellt die Daerme damit. Man bratet sie auf dem Rost, gibt sie zu Kohl oder Weisskraut auf den Tisch.

★ gepostet von Gunter Thierauf (aus Oberrheinisches Kochbuch aus dem Jahr 1811)

**Stichworte:** Aufbau

### 7.12 BRATWURST IM TEIGMANTEL

4 Bratwuerste (a 125g)

2 El. Oel

**Fuer den Teig**

6 El. Oel

300 g Mehl

6 El. Milch

Salz

150 g Magerquark

1 Pkg. Backpulver

Bratwuerste im heissen Oel ca. 4 Minuten braten. Abkuehlen lassen. Teigzutaten verkneten. In vier Portionen teilen und vier gleich grosse Quadrate (ca. 18 x 18 cm) ausrollen. Jeweils eine Wurst darauflegen, mit Teig umwickeln und an den Enden zusammendruecken. Oberflaeche leicht einritzen Bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen. Dazu: Sauerkraut mit Zuchinistreifen. Pro Person ca. 900 kcal (3780 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 5/92

**Stichworte:** Bratwurst, P4, Teig

### 7.13 Buendner Beckibraten

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 1.5 kg Schafgigot, entbeint | 1 Nelke             |
| 2 Knoblauchzehen            | 3 Karotten          |
| Salz                        | 1 Sellerie          |
| Pfeffer                     | 500 g Kartoffeln    |
| 2 El. Butter                | 1 Zweiglein Thymian |
| 2 Zwiebeln                  | 3 dl Bouillon       |
| 2 dl trockenen Rotwein      |                     |

Das Fleisch mit durchgepresstem Knoblauch und Pfeffer gut einreiben. In der Butter allseitig gut anbraten. Die Zwiebeln grob schneiden, zufuegen, Rotwein und Nelke beigeben, Deckel aufsetzen und in den gut vorgeheizten Ofen schieben (190 Grad). 50 Minuten braten. Inzwischen den Sellerie, die Karotten und die Kartoffeln schaelen und wuerfeln. Die Gemuese zum Fleisch geben und zusammen mit dem Thymian 10 Minuten mitbraten, dann nach und nach die Bouillon beifuegen. Eine Stunde weiterschmoren. Das Fleisch aus dem Braeter nehmen, tranchieren und mit dem Gemuese und dem Bratensaft im Braeter servieren. Werner O. Feisst; Kathrin Rueegg Copyright by SWF! Aus: dem Netz  
★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Braten, P4

### 7.14 Buletten in Steinpilzsoße

#### Hauptzutaten

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 40 g getrocknete Steinpilze | 140 ml Rotwein      |
| 2 altbackenes Brötchen      | 400 g Salatgurke    |
| 500 g Hack                  | 60 g Schalotten     |
| 250 g Mett                  | 300 g Crème Fraîche |

#### Nebenzutaten

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 4 Eier           | 0 Muskatnuß             |
| 2 klein. Zwiebel | 30 g Öl                 |
| 0 Salz           | 2 Tl. getrockneter Dill |
| 0 Pfeffer        |                         |

- Steinpilze 70 ccm Wasser einweichen - Brötchen einweichen - Zwiebel hacken - Hack, Mett, Eier, Zwiebeln, Brötchen, 1/4 l Wasser mischen - mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß würzen - Gurke klein würfeln - 8 Buletten formen - Buletten 8 Minuten braten - Schalotten in Pfanne andünsten - Pilze mit Wasser, Gurken und Rotwein in Pfanne geben - 10 Minuten schmoren - Crème Fraîche zugeben - 10 Minuten einkochen lassen - salzen, pfeffern und mit Muskatnuß Dill würzen

**Stichworte:** Frikadelle, Hack, Kurzgebraten, Mett, Pilz

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 2:30

**Vorbereitungszeit** 1:30 251 kcal

### 7.15 Buletten mit Trauben und Käse

**Hauptzutaten**

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 250 g Mett          | 150 g Grüne Trauben |
| 250 g Rinderhack    | 50 g Butterkäse     |
| 150 g Blaue Trauben |                     |

**Nebenzutaten**

|            |           |
|------------|-----------|
| 2 Ei       | 2 Zwiebel |
| 1 Brötchen | 20 g Öl   |

- Zwiebel fein hacken - Brötchen einweichen und ausdrücken - aus Mett, Hack, Ei, Zwiebel und Brötchen einen Teig mischen - mit Salz und Pfeffer würzen - je 25 g Trauben halbieren und entkernen - Butterkäse würfeln - Trauben und Käse unter den Fleischteig mischen - zwei Buletten formen - Buletten auf jeder Seite 6 Minuten braten - mit Trauben garniert servieren

**Stichworte:** Frikadelle, Hack, Kurzgebraten, Mett, Weintraube

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:25

**Vorbereitungszeit** 0:15 649 kcal

**7.16 Bulgur mit Fleisch (Eтли Bulgur Pilavi)**

|  |                 |
|--|-----------------|
| 250 g in Wuerfel geschnittenes Hammelfleisch | 2 Tomaten       |
| 2 Pk. Bulgur (Weizen)                        | 4 El. Margarine |
| 2 Zwiebel                                    | Salz            |
|  | Pfeffer         |

Gewuerfeltes Fleisch mit gehackter Zwiebel in Margarine duensten, bis das Fleisch den austretenden Saft wieder eingezogen hat. Tomaten enthaeuten, kleinschneiden und mit dem Fleisch 1-2 Minuten weiterduensten. Anstelle von Tomaten kann auch Tomatenmark genommen werden. Salz, Pfeffer und 5-6 Glas Wasser hinzufuegen, kochen bis das Fleisch weich ist und sich die Fluessigkeit auf 5 Glaeser reduziert hat. Gewaschener und gut abgetropfter Bulgur (getrockneter und zerkleinerter Weizen) hinzugeben. Erst auf grosser dann auf mittlerer Flamme kochen. Wenn der Bulgur die Fluessigkeit eingezogen hat, einmal umruehren und zugedeckt stehenlassen. Zu diesem Gericht sollte ein gelegtes Gemuese und Ayran serviert werden.

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Tuerkisch

**7.17 Burgunder Hackfleischsoße****Hauptzutaten**

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 2 Grüne Paprikaschosse     | .5 Glas Silberzwiebeln   |
| 400 g Hack                 | .5 Glas Erbsen oder Mais |
| 250 ml trockener Burgunder |                          |

**Nebenzutaten**

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 2 Zwiebel     | 2 El. Tomatenmark |
| 0 Butter      | 1 Tl. Salz        |
| 2 El. Mehl    | .5 TL Majoran     |
| 120 ml Wasser | 0 Piment          |

- Zwiebel und Paprika würfeln und in Butter andünsten - Hackfleisch zufügen und anbraten  
 - Mehl darüber stäuben - Burgunder und Wasser zufügen - Tomatenmark, Silberzwiebel, Salz, Majoran, Piment zufügen - 5 Minuten schmoren lassen - Erbsen zugeben und 10 Minuten kochen - mit Kartoffeln und Salat servieren

**Stichworte:** Hack, Paprika, Sauce, Silberzwiebel

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:50**Vorbereitungszeit** 0:30 442 kcal**7.18 Burgunder Kotelett****Hauptzutaten**

|                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 4 Schweinekoteletts        | 1 g Grüne Paprikaschote |
| 2 Dos. Sahne               | 1 Rote Paprikaschote    |
| 50 ml durchwachsener Speck |                         |

**Nebenzutaten**

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 500 ml Rotwein   | 0 schwarzer Pfeffer |
| 2 Lorbeerblatt   | 0 weißer Pfeffer    |
| 6 Pfefferkörner  | 4 El. Öl            |
| 2 Wacholderbeere | 2 Zwiebel           |
| 2 El. Mehl       | 0 Thymian           |
| 0 Salz           |                     |

- Rotwein mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Wachholderbeeren - 30 Minuten kochen - Gewürze aus Rotwein nehmen - Koteletts rundherum einschneiden - Mehl mit Salz und Pfeffer mischen, Koteletts darin wenden - Koteletts anbraten - mit Rotwein auffüllen und 15 Minuten schmoren - die Soße mit Sahne binden - Speck in Würfel schneiden - Zwiebel in Ringe schneiden - Paprika in schmale Streifen schneiden - Speck, Zwiebeln und Paprika anbraten - mit Thymian, Salz und weißem Pfeffer würzen - mit 1/4 Tasse Wasser 10 Minuten schmoren

**Stichworte:** Fleisch, Frankreich, Kotelett, Kurzgebraten, Rotwein, Schweinefleisch**Mengenangabe:** 4 Portionen**Gesamtzeit** 1:15**Vorbereitungszeit** 0:25 615 kcal**7.19 Chabis und Schaffleisch**

|  |                   |
|--|-------------------|
| 2 El. Butterfett                           | 2 gross. Zwiebeln |
| 1 kg gewuerfeltes Schaffleisch mit Knochen | 4 Knoblauchzehen  |
| 1 kg Weisskohl                             | Salz              |
|  | Pfeffer           |

Das Butterfett schmelzen, das Fleisch ringsum gut anbraten. Fleisch herausnehmen. Den Weisskohl feinschneiden, waschen, aber nicht abtropfen lassen in dem Bratfett anduensten. Dann in eine Kasserolle Gemuese und Fleisch lagenweise geben. Zuletzt die feingehackten Zwiebeln und den gepressten Knoblauch. Salzen und pfeffern. Der Weisskohl zieht soviel Wasser, dass das Fleisch darin geduenstet werden kann. Mit Salzkartoffeln servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

## 7.20 Cheeseburger mit Banane

### Hacksteaks

500 g Gulasch oder fertiges

Rinderhacksteak

1 Stück Zwiebel

1 Stück Ei

1 Prise Salz

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

1 EL ÖL

### Burger

3 Stück Tomaten

2 Stück rote Zwiebeln

8 Stück weiche Brötchen

4 EL fertige Remoulade oder

Mayonnaise

8 Blatt Eisbergsalat

3 Stück mittelgroße Bananen

1 TL mildes Currypulver

4 -6 El. Tomatenketchup

8 Scheib. Emmentaler Käse

Fleisch im Blitzhacker zerkleinern oder durch den Fleischwolf drehen. Hackfleisch, feingehackte Zwiebeln und Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Acht flache Hacksteaks (ca 14 cm Durchmesser) formen, dabei nicht zu stark zusammendrücken. Mit Öl bestreichen. Den Grill im Backofen vorheizen. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Brötchen halbieren. Die unteren Hälften mit Remoulade bestreichen und mit je einem Salatblatt und drei Scheiben Tomaten belegen. Steaks auf den Grillrost des Backofens legen (Fettpfanne darunter) und von jeder Seite etwa drei Minuten grillen oder in ein wenig Fett in der Pfanne braten. Bananen schälen und in acht Stücke schneiden, halbieren und mit Curry bestreuen. Frikadellen mit Ketchup bestreichen und mit Bananenstückchen und Käse belegen. Unter dem Grill kurz überbacken. Die Brötchendeckel ebenfalls kurz rösten und mit restlichem Ketchup bestreichen. Die überbackenen Frikadellen auf die unteren Brötchenhälften legen, mit Zwiebelringen belegen und mit dem Brötchendeckel bedecken.

**Stichworte:** Brot, Burger, Fleisch

**Mengenangabe:** 8 Stück

★ Brigitte Rezept für Ökofleisch

**pro Stück** 520 kcal / Fett: 25 g

## 7.21 Cocktailbällchen in würziger Soße

### Hauptzutaten

500 g Hackfleisch

1 Tas. saure Sahne

### Nebenzutaten

1 Tas. Paniermehl

6 El. Mehl

.5 Tasse Sherry

6 El. Öl

1 Tl. Salz

90 g Butter

.5 TL Pfeffer

250 ml Brühe

0 Muskat

- Hack mit Paniermehl, Sherry, saure Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat mischen - 20 Minuten stehen lassen - 20 kleine Bälle formen und in Mehl wenden - Frikadellen braten - Butter in einem Topf zergehen lassen, Mehl zufügen - Brühe, Lorbeerblatt und Salz zufügen - Vor dem Servieren die Klößchen und die saure Sahne in die Soße

**Stichworte:** Frikadelle, Hack, Kurzgebraten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:30 325 kcal

## 7.22 Cordon bleu mit Kaesepanade

1 Schmetterlingsschnitzel

2 El. Mehl

Salz

1 Ei

Pfeffer a.d. Muehle

1/2 Tas. Semmelbroesel

1 Scheib. gekochten Schinken

2 El. geriebenen Parmesankaese

1 Scheib. Butterkaese

Butterschmalz zum Braten

1. Das Schmetterlingsschnitzel waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen. 2. Den Schinken und den Butterkaese auf das Schnitzel legen und dieses zusammenklappen, mit Zahnstochern zusammenstecken. 3. Das Mehl in eine Schuessel sieben, das Ei in einer zweiten Schuessel kraeftig verschlagen. 4. Die Semmelbroesel mit dem Parmesankaese vermischen, die Fleischscheibe zuerst im Mehl wenden, anschliessend

durch das Ei ziehen und mit der Kaesepanade panieren. 5. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Kaese Cordon bleu darin goldgelb ausbacken, herausnehmen, anrichten, ausgarnieren und mit Buttererbsen und Folienkartoffeln servieren.

★ aus "Die besten Rezepte fuer eine Person"

**Stichworte:** P1, schnell

### 7.23 CURRYFLEISCH

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 600 g Schweinenacken | Curry                    |
| 2 El. Butterschmalz  | Ingwer                   |
| Salz                 | 2 Gemuesezwiebeln (500g) |
| Pfeffer              | 1/4 l Instant-Broehe     |

Fleisch in Streifen schneiden, portionsweise im heissen Fett anbraten, wuerzen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. Zum Fleisch geben und glasig duensten. Alles mit Broehe abloeschen und ca. 30 Minuten schmoren. Abschmecken. Dazu: Paprikareis mit gehackter Petersilie. Pro Person ca. 600 kcal (2520 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 3/92

**Stichworte:** P4

### 7.24 Dauerwurst

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 500 g mageres Schweinefleisch | 30 g Salz                     |
| 500 g mageres Rindfleisch     | 2 Tl. Pfeffer                 |
| 500 g gepoekelter Speck       | 3 Knoblauchzehen; zerquetscht |
| 1 gross. Prise Salpeter       | Paprikapulver, scharf         |

Fleisch hacken und ueber Nacht in Rotwein einlegen. Dann kommen alle angegebenen Zutaten dazu, gut vermischen und die Masse in Rinds- oder Schweinsdaerme fuellen. In der Sendung werden die Daerme mit dem Fleischwolf und einer Tuelle gefuellt. Die Wuerste werden nach ca. 10 cm doppelt mit Wurstgarn abgebunden. An einem kalten und trockenen Platz sollten die Wuerste nun trocknen. Man kann sie auch in den Rauch haengen. Am besten schmecken sie, wenn sie zwei Monate, an der kuehlen Luft haengend, aufbewahrt werden.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Aufbau



**7.25 Deftiges Gulasch****Für 4 Personen:**

|                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| 500 g Schweinegulasch | 500 g Brokkoli               |
| 1 Zwiebel             | 250 g Karotten               |
| 3 EL Öl               | 1/2 Bd. Dill                 |
| Salz, Pfeffer         | 2 EL Crème fraîche           |
| 400 g ausgelöstes     | ca. 2 EL dunkler Soßenbinder |
| Kasselerkotelett      | Dillblüten zum Garnieren     |

Gulasch waschen und trockentupfen. Zwiebel schälen und hacken. 2 EL Öl erhitzen, Fleisch und Zwiebel darin unter Wenden ca. 10 min kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 3/8 l Wasser ablöschen. Zugedeckt ca. 40 min schmoren. Inzwischen Kasseler in Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Karotten schälen und würfeln. Restliches Öl erhitzen. Kasseler darin unter Wenden kurz anbraten. Mit 1/2 l Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Vorbereitetes Gemüse zufügen. Zugedeckt ca. 12 min garen. Mit der Flüssigkeit zum Gulasch geben. Dill hacken und mit Crème fraîche unterrühren. Soßenbinder einrühren, kurz aufkochen lassen und abschmecken. Mit Dillblüten garniert servieren.

**Stichworte:** Fleischgericht, Gulasch

★ Pro Portion ca. 530 kcal / 2220 kJ Quelle: Neue Post (nein, die gehört meiner Oma!)  
Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**Zubereitungszeit:** ca. 1 1/2 Std.

**7.26 Eingemachtes Kalbfleisch**

|   |                   |
|---|-------------------|
| 600 g Kalbsbrust, in Wuerfel<br>geschnitten | 1 Lorbeerblatt    |
| 1/2 l Wasser                                | 2 Nelken          |
| 1 El. Butterschmalz                         | 1 Zitronenschnitz |
| 1 Bd. Petersilie                            | Salz              |
| 1 Zwiebel                                   | Pfeffer           |
| <b>Fuer die Sosse:</b>                      |                   |
| 2 El. Butterschmalz                         | Pfeffer           |
| 2 El. Weissmehl                             | 2 dl Sahne        |
| 1/4 l trockener Weisswein                   | 1 Eigelb          |
| Salz  |                   |

Das Fleisch mit dem kochenden Wasser uebergiessen, zugedeckt 5 Minuten stehen lassen.

Abseihen (Wasser nicht wegschuetten!). Butter heiss werden lassen, das Fleisch ringsum anduensten. Zugedeckt 20 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen. Die besteckte Zwiebel, Petersilie und Zitronenschnitt begeben, salzen, pfeffern, eventuell noch etwas Fleischwasser beifuegen, 1 Stunde auf kleinem Feuer koecheln lassen. Aus der restlichen Butter mit dem Mehl eine Mehlschwitze bereiten, mit dem Weisswein und dem restlichen Fleischwasser abloeschen, mit Salz und Pfeffer wuerzen, 20 Min. koecheln lassen. Petersilie, Zitrone und Zwiebel aus dem Fleisch entfernen, Fleisch und Sauce miteinander vermengen, nochmals aufkochen. Die Sahne mit dem Eigelb vermengen, das Fleisch darueber anrichten, nochmals gut vermengen. Nicht mehr kochen. Servieren zu breiten Nudeln, am besten selbstgemachten.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Einkochen

### 7.27 Englischs Senfsteak

#### Hauptzutaten

4 Schweinesteak 300 g Champignons (Dose)

#### Nebenzutaten

|             |              |
|-------------|--------------|
| 2 El. Essig | 0 Pfeffer    |
| 4 El. Öl    | 2 Tl. Senf   |
| 0 Salz      | 0 Petersilie |

- Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Senf verrühren - Steaks damit einreiben, 1 Stunde marinieren  
 - Steaks je Seite 5 Minuten braten - Champignons und Petersilie in der Pfanne erhitzen und über Steaks geben

**Stichworte:** Champignon, England, Fleisch, Kurzgebraten, Schweinefleisch, Senf, Steak

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:20

**Vorbereitungszeit** 0:10 280 kcal

### 7.28 Fettine di Cavallo Pferdeschnitzel

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| 4 Schnitzel vom Pferd (ca.800 g) | 1 rote Zwiebel |
| 300 g puerierte Tomaten          | Knoblauch      |
| 1/8 l natives Olivenoel          | Petersilie     |
| extra                            | Salz           |
| 1/8 l Rotwein zum Kochen         | Pfeffer        |

3 Scheib. Schafskaese

Holzstaebchen

Die Schnitzel jeweils von beiden Seiten klopfen und mit reichlich Pfeffer und nur ein wenig Salz wuerzen. Auf die Mitte der Fleischstuecke nun die Petersilie, fein gehackten Knoblauch, und etwas gewuerfelten Schafskaese geben. Die Schnitzel zu Rouladen aufrollen und jeweils mit einem Holzstab feststecken. Die Zwiebel jetzt kleinschneiden und in einer Pfanne mit dem Olivenoel braeunen. Nun die zusammengerollten Rouladen hinzugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit dem Rotwein uebergiessen und etwas einkochen lassen. Die puerierten Tomaten hinzugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt ca.20 Minuten koecheln lassen. Als Beilage wird gruener Salat gereicht. Ein trockener Rotwein rundet das Menue ab.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz Quelle: Axel Armbruster, 1998

**Stichworte:** P4

## 7.29 Filetto di Cavallo alla Tavantina Pferdefilet nach italien

### Fuer das Fleisch:

|   |   |
|---|---|
| 4 Scheib. Filetsteak Pferd o.<br>Fohlen | 4 Tropfen Knoblauchoel<br>8 gruene Oliven |
| 1/4 l kraeftiger Rotwein                | 1 Tl. Butter                              |
| 4 Wacholderbeeren                       | 6 Basilikumblaettchen                     |
| Pfeffer                                 |   |

### Fuer das Gemuese:

|   |                |
|---|----------------|
| 3 klein. Champignons                                  | 1 Tas. Rotwein |
| 2 klein. Zwiebeln                                     | 1 El. Butter   |
| 3 Paprikaschoten; (jeweils eine<br>gelbe, rote, gruen | Salz           |
| 1 Knoblauchzehe                                       | Pfeffer        |

Die Filetsteaks kurz waschen und in ein flaches Gefaess geben. Mit den Wacholderbeeren fuer 24 Stunden in Rotwein einlegen. Am naechsten Tag den Sud abgiessen und die Filetsteaks gut mit einem Kuechenfliess abtupfen. Danach pfeffern und sehr sparsam mit Knoblauchoel bestreichen. In siedendem Fett ca. 3 Minuten braten. Die Oliven entkernen und halbieren. Dann die Haelften in Butter duensten bis die Butter leicht braeunlich ist. Paprika, Zwiebel, Champignons und die Knoblauchzehe fein schneiden und in der Butter leicht anschwitzen. Dann eine Tasse Rotwein zugeben und bei geschlossenem Deckel weich duensten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack wuerzen. Die geduensteten Oliven auf die gebratenen Filetsteaks legen und diese mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Das Fleisch wird mit dem Gemuese angerichtet. Als Beilage eignet sich Reis. Ein Glas Amarone rundet das Menue ab.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz Quelle: vom Kuechenteam La Perla Ionica, Fellbach, 1997

**Stichworte:** italienisch, P4

### 7.30 Flambierte Filetsteaks

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| 4 Filetsteaks vom Pferd | Oel            |
| Salz                    | 2 Tl. Butter   |
| Pfeffer                 | 8 cl Weinbrand |

Zubereitung: Die Staeks mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Oel bepinseln. Im Grill von beiden Seiten garen. In der Flambierpfanne die Butter erhitzen, die Steaks darin kurz nachbraten, mit Weinbrand uebergiessen und anzueden. Als Beilabe eignen sich Kartoffelbaellchen, Pommes Frites, Buttererbsen, Butterbohnen oder Blumenkohl mit Sc. Hollandaise.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 7.31 FLEISCH-MOEHREN-PFANNE

|                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| 500 g Schweineschulter; Knochen | Curry                  |
| herausloesen lasse              | Salz                   |
| 750 g Moehren                   | Pfeffer                |
| 3 El. Oel                       | 3/8 l Bruehe (Instant) |
| 3 Zwiebeln (150g)               | 1/8 l Weisswein        |
| 30 g Mehl                       | 200 g TK-Erbsen        |

Fleisch waschen, trockentupfen, wuerfeln. Moehren schaelen, in Scheiben schneiden. Fleisch in einer grossen Pfanne im heissen Oel anbraten. Zwiebelstreifen und Moehrenscheiben zugeben, kurz anduensten. Mehl und Gewuerze darueberstaeben. Mit Bruehe und Wein abloeschen. Zirka 30 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufuegen. Abschmecken, nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken Nudeln. Pro Person ca. 560 kcal (2350 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

**Stichworte:** Gemuese, Nudeln, P4

**7.32 Fleischkaese**

|                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 250 g gehacktes Kalbfleisch       | Cayennepfeffer             |
| 500 g gehacktes Schweinefleisch   | 1 Tl. Speisewuerze         |
| 250 g gehackter gruener Speck     | 1 Tl. schwarzes Senfpulver |
| 250 g gehackte Schweinsleber      | 2 El. Hefeflocken          |
| 2 Zwiebeln                        | 1/2 Tl. Muskatnuss         |
| 150 g Brot; in Wasser eingeweicht | 2 El. Cognac               |
| 1 Prise Piment                    | 2 Eier                     |
| 1 El. getrockneten Majoran        | 1/2 Tl. Salz               |
| Pfeffer                           |                            |

Alle Zutaten entweder einige Male durch den Fleischwolf drehen oder in einer Kuechenmaschine ganz fein puerieren. In eine mit Oel ausgepinselte Kastenform geben, im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde backen. Nadelprobe machen! Mit frischem Brot, Senf, Radieschen und Bier servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Hackfleisch, Innerei, P4, Wurst

**7.33 Fleischrouladen vom Pferd**

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 4 Pferderouladen | Wurzelwerk         |
| 80 g Speck       | Margarine          |
| 1/2 saure Gurke  | 1 Tl. Staerkemehl  |
| 2 Zwiebeln       | 100 ml saure Sahne |
| Salz             | 1 l Buttermilch    |
| Pfeffer          | 6 Wacholderbeeren  |
| Senf             |                    |

Das Fleisch wird geklopft und fuer etwa 24 Stunden in einen Sud aus Buttermilch und Wacholderbeeren eingelegt. Die Rouladen mit einem sauberen Tuch (Kuechenfliess) abtupfen, salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Dann mit Speck, Gurkenstreifen und Zwiebelringen belegen. Zusammenrollen, festbinden und in der heissen Margarine ringsum anbraten. Das kleingeschnittene Wurzelwerk und restliche Zwiebel zugeben. Nach und nach 0,25 Liter heisses Wasser auffuellen und die Rouladen gar schmoren. Die Rouladen aus der Bruehe entnehmen. Diese anschliessend durch ein Sieb seien. Die Schmorfluesigkeit mit dem kalt angeruehrten Sossenbinder binden. Saure Sahne zugliessen, einmal aufkochen und nochmals abschmecken.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 7.34 Fleischwurstragout

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 150 g Fleischwurst          | Fleischbruehe               |
| 1 El. Butter oder Margarine | 1 Tas. Sahne                |
| 1 Zwiebel                   | Salz                        |
| 1/2 rote Paprikaschote      | Pfeffer a.d. Muehle         |
| 1/2 gruene Paprikaschote    | 1 Sp./Schuss Zucker         |
| 75 g Champignons frisch     | 1 Sp./Schuss Cayennepfeffer |
| Zitronensaft                | 1 Prise Curry               |
| 1 El. Tomatenmark           | 1 Prise Paprikapulver       |
| 1 Prise Rotwein             | 1/2 Bd. Schnittlauch        |
| 1/8 l Gemuese- oder         |                             |

1. Die Fleischwurst in duenne Scheiben oder Wuerfel schneiden, die Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Wurst darin anbraten. 2. Die Zwiebel schaelen, fein hacken, zur Wurst geben und kurz mitbraten. 3. Die Paprikaschoten putzen, waschen, in feine Wuerfel oder Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. 4. Die Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft betrauefeln, zum Gemuese geben und ebenfalls kurz mitschwitzen. 5. Das Tomatenmark einruehren, mit Rotwein abloeschen und mit der Fleischbruehe auffuellen, bei maessiger Hitze 8-10 Minuten koecheln lassen. 6. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer, Curry und Paprikapulver kraeftig abschmecken, die Sahne einruehren, einmal aufkochen lassen, das Ganze nochmals kraeftig wuerzen, anrichten, ausgarnieren und mit geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

\* aus "Die besten Rezepte fuer eine Person"

**Stichworte:** P1, schnell

### 7.35 FRiKADELLEN

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 500 g Rinderhackfleisch | 2 Tl. Senf |
| 1 Broetchen             | Salz       |
| 1 Zwiebel (50g)         | Pfeffer    |
| 1 Apfel (200g)          | Curry      |
| 1 Ei                    | Paprika    |
| 75 g Emmentaler         | 4 El. Oel  |
| 50 g Schinkenwuerfel    |            |

Hackfleisch mit dem eingeweichten und ausgedrueckten Broetchen vorkneten. Zwiebel abziehen, wuerfeln. Aepfel schaelen, entkernen, wuerfeln. Zwiebelwuerf Apfeiwuerfel und Ei mit dem Hackfleisch vermischen. Emmentaler raspeln. Kaese, Schinkenwuerfel und Senf zu dem Hackfleischteig geben. Wuerzen. 8 Frikadellen formen. Im heissen Oel von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Dazu: Kartoffelpueree. Pro Person ca. 560 kcal (2350 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 3/92

**Stichworte:** Hackfleisch, P4

### 7.36 Gebeizte Lammschulter

#### Weinbeize (3 Tage):

|                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1/2 l herber Rot- oder Weisswein   | 2 Knoblauchzehen; gepresst |
| 2 dl Rot- oder Weissweinessig      | 2 Lorbeerblaetter          |
| 2 dl Wasser                        | 2 Gewuerznelken            |
| 1 Zwiebel; in Ringe geschnitten    | 5 Wacholderbeeren          |
| 1 Karotte; in Raedchen geschnitten | 5 schwarze Pfefferkoerner  |

#### Lamm:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 1 Lammschulter   | Pfeffer   |
| Weinbeize        | Paprika   |
| 2 El. Butterfett | 1 dl Rahm |
| Salz             |           |

Weinbeize: Die festen Zutaten in den kalten Fluessigkeiten aufsetzen, langsam zum Kochen bringen, 30 Minuten koecheln, abkuehlen, alles ueber das Fleisch giessen, zudecken, im Winter 3, im Sommer 2 Tage kuehl gelagert beizen, taeglich einmal wenden. Wichtig: gebeiztes Fleisch muss vor dem Anbraten gut trockengetupft werden. Man achte darauf, dass das oel oder die eingesottene Butter zum Anbraten gut erhitzt werden, bevor man das Fleisch zugibt. Beize fuer die Zubereitung der Sauce verwenden! Lamm: Das Fleisch beizen, trockentupfen. Das Butterfett heiss werden lassen, das Fleisch darin ringsum anbraten. 1 dl der Beize zum Abloeschen verwenden, die Beizgemuese beigeben, alles zugedeckt 1 1/4 Stunde koecheln lassen. Eventuell noch mehr Beize zugeben. Das Fleisch herausnehmen, warmstellen,. Die Sauce abseihen, eventuell nachwuerzen, den Rahm zugeben, alles nochmals gut warm werden lassen (aber nicht kochen!). Ueber das in Scheiben geschnittene Fleisch geben.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Braten, p4

**7.37 Gebratener Kalbsruecken**

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 1 Kalbsruecken; (ca. 1 1/2 kg) | 1 Dos. Sardellenfilets |
| 1 l Magermilch                 | 3 El. Butterschmalz    |
| 1 Tl. Salz                     | 300 ml Wasser          |
|                                | 100 ml Sauerrahm       |

Das ueber Nacht in der Milch eingelegte Fleisch trockentupfen, mit den Sardellenfilets spicken, indem man diese unter die Fettschicht schiebt. Mit Salz einreiben. Das Butterschmalz erhitzen, das Fleisch auf allen Seiten anbraten, waehrend man nach und nach das Wasser dazugiesst und das Fleisch immer wieder mit dem Bratenfond begiesst. Nach 1 1/2 Stunden mit dem Sauerrahm bestreichen. Nochmals einige Minuten braten. Auf einer warmen Platte anrichten. Werner O. Feisst; Kathrin Rueegg Copyright by SWF! Aus: dem Netz

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Braten, P4

**7.38 Geduenstetes Herz**

|   |                   |
|---|-------------------|
| 1 Kalbsherz o. 2 Schweineherzen o. 1/2 Rind | 1 Lorbeerblatt    |
| Salz  | 1 Tomate          |
| Pfeffer                                     | 1 Zitronenscheibe |
| 60 g Speck                                  | Fleischbruehe     |
| 30 g Margarine                              | 1 El. Mehl        |
| 1 Zwiebel                                   | 3 El. saure Sahne |
| 1 Moehre                                    | Rotwein           |

Herz waschen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer einreiben, spicken oder mit Speckscheiben umbinden. Den uebrigen kleingeschnittenen Speck und die Margarine erhitzen, Herz mit Zwiebel, Moehre, Lorbeerblatt, Tomate und Zitronenscheibe darin anbraeunen, wenig Bruehe aufgiessen. Unter oeffterem Nachgiessen 30 bis 40 Minuten duensten. Mehl mit Sahne glattruehren, die Sosse damit binden und mit Rotwein abschmecken. Rinderherz hat eine laengere Garzeit als Kalbs- oder Schweineherz.

★ aus "Kochen" Verlag fuer die Frau Leipzig 1979

**Stichworte:** Herz, Innerein, P4



**7.39 Geduenstetes Wildragout in Wacholder**

|                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| 1 kg Wildragout; (Hirsch, Reh, ...) | 0.2 l Obers (Sahne) |
| 100 g Sellerie                      | Salz                |
| 100 g Zwiebel                       | Pfeffer             |
| 3 El. Tomatenmark                   | Wacholderbeeren     |
| 0.25 l Rotwein                      | Rosmarin            |
| 50 g Maizena                        | Thymian             |

Das Wildragout in ca 3 cm grosse Wuerfel schneiden, mit Salz und Pfeffer wuerzen - in heissem Oel gut anbraten, klein wuerfelig geschnittene Sellerie und Zwiebel beigegeben, und solange im eigenen Saft duensten lassen, bis dieser verdunstet ist.- das Tomatenmark zugeben, und unter oftmaligem Umruehren braten lassen, bis alles eine schoen dunkelbraune Farbe hat (sollte sich etwas am Topfboden anlegen, mit etwas Wasser auflösen, und weiterbraten lassen)- mit dem Rotwein abloeschen und mit Wasser aufgiessen - Rosmarin, Thymian und zerstossene Wacholderbeeren dazugeben -zugedeckt weichduensten lassen (ca 2 Stunden) das Fleisch herausnehmen, die Sauce mixen, mit Obers verruehren - eventuell mit etwas in Wasser aufgeloestem Maizena abbinden und abschmecken - das Fleisch wieder dazugeben.

★ gepostet von Rene Gagnaux

**Stichworte:** Hirsch, P6, Ragout

**7.40 GEFUELLTE KOTELETTS**

|   |   |
|---|---|
| 4 Schweinekoteletts; (à 200g,<br>eine Tasche<br>- hineinschneiden lassen) | 1/2 engeweichtes Broetchen<br>1 Eigelb<br>1/2 Bd. Petersilie; gehackt |
| 250 g Champignons   | Salz  |
| 20 g Speckwuerfel   | Pfeffer   |
| 1 Zwiebel (50g)   | 40 g Butterschmalz  |

Koteletts waschen, trockentupfen. Champignons putzen, waschen, fein wuerfeln. Speck auslassen. Pilz- und Zwiebelwuerfel zufuegen, ca. 5 Minuten duensten. Ausgedruecktes Broetchen, Eigelb und Petersilie damit verruehren, abschmecken. Fleisch wuerzen, mit der Pilzmasse fuellen, zustecken. Im heissen Fett von jeder Seite ca. 10 Minuten braten. Dazu: Zuckererbsen mit Sahnesosse und Petersilienkartoffeln. Pro Person ca. 760 kcal (3190 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** Gemuese, P4

### 7.41 Gefüllte Papaya

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 1 unreife Papaya (2kg)      | - o. 200 g Kaese |
| 2 El. Butter                | Pilze            |
| 2 Zwiebeln                  | Paprika          |
| 5 Tomaten                   | Erbsen           |
| 150 g Semmelmehl            | Salz             |
| 200 Schinkenwuerfel o.350 g | Pfeffer          |
| Hackfleisch                 |                  |

Hierzu die laengs halbierte, entkernte Papaya entweder 15 Minuten in Salzwasser kochen oder spaeter (gefüllt) im Backofen in einem Bratopf in reichlich Wasser garen lassen. Fuer die Fuellung die Zwiebeln in Butter anbraten, dazu feingehacktes Papayafleisch aus der Mitte der Frucht geben, die Tomaten, frisch oder aus der Dose, Semmelmehl, Schinken in Wuerfel oder Hackfleisch. Die Fuellung kann zusaetzlich 100 bis 200 g Pilze, 2 kleingeschnittene Paprika, gruene Erbsen, Knoblauch, Petersilie oder Zwiebellauch enthalten. Die Mischung mit Salz und Pfeffer wuerzen. Diese Fuellung ohne Kaese (der wird erst vor dem Backen hinzugefuegt) in einem Topf auf niedriger Flamme und bei wiederholtem Umruehren so lange leise kochen lassen, bis eine ziemlich feste Masse entstanden ist. Nach Geschmack wuerzen. In die Papayahaelften fuellen, entweder mit Kaese oder Butterfloeckchen bestreuen und je nach Reifegrad der Frucht 45 bis 90 Minuten bei 190 Grad C backen. War die Frucht in Salzwasser vorgekocht, so genuegt eine kuerzere Zeit, um die Fuellung zu gratinieren (20 Minuten).

\* gepostet von Gunter Thierauf (aus Das grosse Buch der Fruechte, Suedwestverlag)

**Stichworte:** P4

### 7.42 Gefüllte Rinderroulade mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 4 Scheib. Rinderroulade aus der | 2 klein. Gewürzgurken |
| Oberschale von je 150-180 g     | 40 g Butterschmalz    |
| 1 Portion weißer Pfeffer aus    | 150 g Suppengrün      |
| der Mühle                       | 2 Tomaten             |
| scharfer Senf                   | 1 Lorbeerblatt        |
| 4 dünne Scheiben durchwachsener | einige Pfefferkörner  |
| Speck                           | 250 ml Fleischbrühe   |
| 2 Zwiebeln                      |                       |
| <b>weiter:</b>                  |                       |
| 200 ml Rotwein                  | 1 Dos. Rotkohl        |

80 ml Creme fraiche  
1 Prise Meersalz

2 EL Preiselbeeren  
1 Tasse Johannisbeersaft

Die Rinderrouladen leicht klopfen, mit Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Senf bestreichen. Je Roulade mit einem Speckstreifen belegen. Die Zwiebeln in Streifen schneiden, die Gewürzgurken der Länge nach vierteln. Die Rouladen mit der Hälfte der Zwiebelstreifen und mit zwei Gurkenstreifen belegen und aufrollen. Butterschmalz erhitzen und die Rouladen bei starker Hitze darin anbraten. Das Suppengrün und die restlichen Zwiebelstreifen hinzufügen und bei leichter Hitze ebenfalls mit anrösten. Die gebrühten, abgezogenen und in Stücke geschnittenen Tomaten und die Gewürze zu dem Fleisch geben und mit der Fleischbrühe und dem Rotwein aufgießen. Gut zugedeckt bei leichter Hitze etwa 1 1/4 Stunde schmoren. Die Rouladen aus dem Topf nehmen, die Sauce durch ein Sieb streichen, mit der Creme fraiche noch etwas einkochen lassen und abschmecken. Den Rotkohl mit Johannisbeersaft erhitzen und mit Preiselbeeren abschmecken. Als Beilage empfehle ich Ihnen Kartoffelpüree.

**Stichworte:** Fleisch, Roulade

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Karstadt Sammelkarte Nr.25 01/98

### 7.43 GEFUeLLTE SCHWEINESCHNITZEL

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 4 Schweineschnitzel (à 200g) | 3 El. Walnuesse (gehackt)    |
| Pfeffer                      | 150 g Doppelrahm-Frischkaese |
| 200 g Knollensellerie        | 2 El. Petersilie (gehackt)   |
| 3 El. Wasser                 | Salz                         |
| <b>Ausserdem</b>             |                              |
| 30 g Butterschmalz           | 2 El. Sherry                 |
| 1/4 l Huehnerbruehe          | 1 El. Sossenbinder           |
| (Instant)                    | Salz                         |
| 1 El. Walnuesse (gehackt)    | 1 Sp./Schuss Zucker          |

Fleisch waschen, trockentupfen und pfeffern. Sellerie putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Im Wasser ca. 8 Minuten duensten. Restliche Zutaten untarruehren. Abschmecken. Fuellung auf die Schnitzel verteilen. Schnitzel jeweils zusammenklappen und zustecken. Im heissen Fett 15 bis 20 Minuten braten. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Zum Bratensatz Bruehe, Nuesse und Sherry gehen. Aufkochen, binden. Abschmecken. Nach Wunsch mit Schnittlauch garnieren. Als Beilage: Petersilienkartoffeln und Moehren. Pro Person ca. 680 kcal (2860 kJ) Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** Nuss, P4, Sosse

#### 7.44 Gegrillte Neuseeland-Lammkeulenscheibe mit buntem Paprika, Ofenkartoffeln

|  |                            |
|--|----------------------------|
| 4 Lammkeulenscheiben (TK)                | Olivenöl                   |
| je 1 kl. rote, grüne und gelbe Paprika   | 1 Flasche Chilisauce       |
| 8 kl. junge Kartoffeln mit dünner Schale | 1 kl. Dos. grüner Pfeffer  |
|  | 1 Prise Salz               |
|  | 1 Prise Pfeffer zum Würzen |

Die aufgetauten Lammkeulenscheiben mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln waschen, abbürsten, der Länge nach halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In Aluminiumfolie wickeln, für ca. 20 Minuten auf den Grill legen. Die Paprikaschoten waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. In Olivenöl wenden, dann etwa 5 Minuten grillen. Die grünen Pfefferkörner mit der Chilisauce vermengen. Die Lammkeulenscheiben ca. 5-10 Minuten grillen. Auf einer Fleischplatte den Paprika mittig anrichten, die Keulenscheiben darauflegen, die Kartoffeln drum herum legen.

**Stichworte:** Barbecue, Fleisch, Lamm

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Neuseeland-Prospekt 1/98

#### 7.45 Gekrätertes Roastbeef

##### Hauptzutaten

250 g Roastbeef pro Person

##### Nebenzutaten

|             |                |
|-------------|----------------|
| 0 Salz      | 0 Salbei       |
| 0 Pfeffer   | 0 Majoran      |
| 0 Knoblauch | 0 Dill         |
| 0 Thymian   | 0 Semmelbrösel |
| 0 Rosmarin  |                |

- Roastbeef etwas entfetten und einritzen - mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern kräftig einreiben - im Kühlschrank über Nacht stehen lassen - Ofen auf 250 Grad vorheizen - Fleisch in Saftpfanne des Backofens legen - 40 Minuten braten - abkühlen lassen und in

Scheiben schneiden

**Stichworte:** Braten, Fleisch, Kräuter, Rindfleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:55

**Vorbereitungszeit** 0:15 318 kcal

### 7.46 Geschlagener Weizen ( Doegme Keskek

|                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| 300 g Doegme Bugday (spez. Weizen) | 125 g Butter           |
| 300 g Lammfleisch vom Hals         | Salz                   |
| 3 l Wasser                         | Roten scharfen Paprika |

Den Weizen ueber Nacht in Wasser 24 Stunden lang einweichen. Das Fleisch mit 3 Liter Wasser ca. 1,5 Stunden koecheln lassen, danach rausnehmen. Vom Weizen das Einweichwasser abgiessen und den Weizen in die Fleischbruehe geben. Bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden kochen bis der Weizen durch ist. Mit einem Holzloeffel den Weizen etwas zerdruecken. Das Fleisch in duenne Streifen schneiden und in den Weizenbrei mischen. Mit Salz abschmecken. In einer Schuessel Butter erhitzen und Paprika dazugeben. Danach auf den Weizenbrei giessen. Warm servieren.

\* erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Tuerkisch

### 7.47 GESCHMORTE BEINSCHNEIBEN

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 2 Rinderbeinscheiben (ca. 1kg) | Fuellmenge)                |
| Pfeffer                        | 1/8 l Rotwein              |
| Salz                           | 1 Tl. Zucker               |
| Rosmarin                       | 1 Bd. Suppengemuese (450g) |
| 3 El. Oel                      | 1 Bd. Petersilie           |
| 1 gross. Dose Tomaten (850g)   |                            |

Beinscheiben waschen, trockentupfen, wuerzen. Im heissen Oel anbraten. Tomaten mit Fluessigkeit Wein und Zucker zugeben, ca. 2 Stunden schmoren. Gemuese putzen, waschen und kleinschneiden. zufuegen und weitere 30 Minuten schmoren. Abschmecken

und mit Petersilie anrichten. Dazu: Butterkartoffeln. Pro Person ca. 630 kcal (2650 kJ)  
 Zubereitungszeit: ca. 2 1/2 Stunden.  
 \* aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** Gemuese, P4

#### 7.48 GESCHMORTE LAMMSCHULTER

|                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| 750 g Lammschulter (ohne Knochen) | 1 Bd. Suppengemuese  |
| 1 zerdrueckte Knoblauchzehe       | 1/4 l Instant-Bruehe |
| Salz                              | 1/4 l Weisswein      |
| Pfeffer                           | 150 g Creme fraiche  |
| Rosmarin                          | 2 El. Sossenbinder   |
| 3 El. Oel                         | 1 Bd. Minze          |

Lammschulter waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Mit Knoblauch und Gewuerzen einreiben. Das Fleisch im heissen Oel anbraten. Geputztes, gewaschenes und kleingeschnittenes Suppengemuese kurz mitbraten. Bruehe und Wein zufuegen. Alles ca. 1 Stunde schmoren. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Bratfond durch ein Sieb giessen, aufkochen. Creme fraiche zufuegen, binden. Minze waschen, fein hacken und untierrehren. Sosse abschmecken, mit dem Fleisch servieren. Mit Minze garnieren. Dazu: Petersilienkartoffeln. Pro Person ca. 680 kcal (2860 kJ) Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten  
 \* aus "Fuer Sie" 3/92

**Stichworte:** Braten, Knoblauch, P4

#### 7.49 Geschmorte Rehschulter

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| 1 kg Rehschulter          | 100 g Spickspeck    |
| <b>Zur Marinade:</b>      |                     |
| 1/2 l Rotwein             | 1 Zwiebel           |
| 1/2 l Essig               | 1 Karotte           |
| 3/4 l Wasser              | 50 g Sellerie       |
| 12 Wacholderbeeren        | 50 g Lauch          |
| <b>Fuer den Kochtopf:</b> |                     |
| 5 El. Pflanzenfett        | 2 l Fleischbruehe   |
| Roestgemuese              | 100 g Preiselbeeren |
| 12 Wacholderbeeren        | Salz                |
| 1 Lorbeerblatt            | Pfeffer             |
| 1 El. Mehl                | 1/4 Tl. Thymian     |

1/4 l Rotwein  
3 El. Tomatenmark

100 g Sauerrahm

Weil das Fleisch ganz mager ist, wollte man ihm schon ein bisschen Fett einverleiben. Das besorgt die Spicknadel mit in kleinen Streifen geschnittenem Schweinespeck. Nach einem Beizbad ueber Nacht aus Rotwein, Essig, Wasser und dem ueblichen Wurzelwerk nebst Wacholderbeeren wird das Fleisch abgetrocknet und kommt in den Tiegel. Es wird scharf angebraten. Nach und nach gibt man das Roestgemuese hinzu. Das sind in Wuerfel oder Scheiben geschnittene Zwiebel, Karotten, Sellerie und Lauch. Der Letztere kommt am Schluss hinzu, damit er nicht bitter wird. Jetzt tritt der Kochloeffel in aktion: Man wuerzt mit etwas Salz, Thymian, Pfeffer und Paprika ueber das angekochte und bestaeubt es mit Mehl. Damit will man erreichen, dass das Fleisch saftig bleibt und nicht seine ganze Kraft in die Sauce verliert. aufgegossen wird dreimal hintereinander, waehrend alles kocht, mit Rotwein. Insgesamt braucht man einen Schoppen. Hernach giesst man mit kalter Fleischbruehe auf; kalt deshalb, damit keine Klumpen entstehen. Das Fleisch wird mit der Fleischbruehe bedeckt, ein wenig Tomatenmark eingeruehrt und fertig gekocht. Das dauert gut eine Stunde. Bei diesem Wildgericht wird die Sauce nicht extra gezogen, sondern der Rehruecken bleibt mit seiner "Dicken" fast bis zum Schluss in ehelicher Gemeinschaft. Bloss kurz vor "Lebensende" erfolgt noch eine kurze Trennung. Da wird "er" aber nicht "kalt"-, sondern warmgestellt, und muss warten, bis "sie" mit Preiselbeeren, Thymian und Sauerrahm, Salz und Pfeffer Bekanntschaft gemacht hat. Dieses Gericht habe ich im Hotel Koch in Ortenburg aufgeschrieben.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

## 7.50 GESCHMORTE RIPPCHEN

1 kg dicke Rippe (in Stuecke  
zerteilt)  
Salz  
Pefffer  
4 Tl. Curry  
4 El. Ahornsirup  
4 El. Oel

1/4 l Instant-Bruehe  
1 Stange Porree (125g)  
1 Moehre (100g)  
125 g Schalotten  
4 El. Schlagsahne  
2 El. Sossenbinder

Rippchen wuerzen und mit Ahornsirup bepinseln. Im heissen Oel anbraten und mit Bruehe abloeschen. Zirka 40 Minuten schmoren. Porree und Moehre putzen, waschen und kleinschneiden. Schalotten abziehen. Alles ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit zu den

Rippchen geben und mitschmoren. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Sahne in den Gemuese-Fond geben, binden und abschmecken. Nach Wunsch mit Majoran garnieren. Pro Person ca. 550 kcal (2310 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

### 7.51 Geschmortes Herz

|                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 500 g Herz                      | 1 Paprika                 |
| Margarine                       | 1/4 l saure Sahne         |
| Salz                            | 1/4 l Bruehe; oder Wasser |
| 2 Zwiebel                       | 2 Tl. Mehl                |
| 1 El. Trockenpilze; vorgeweicht | Zitronensaft              |

Das Herz in Wuerfel schneiden, in heissem Fett anbraten, Salz, kleingeschnittene Zwiebeln, Pilze und streifig geschnittene Paprika zugeben. Nach und nach saure Sahne daruebergiesen und nach Zugabe heisser Bruehe zugedeckt schmoren lassen. Das gare Gericht mit kalt angeruehrtem Mehl binden, mit Zitronensaft, nach Wunsch auch Wein oder Tomatenmark abschmecken.

★ aus "Kochen" Verlag fuer die Frau Leipzig 1979

**Stichworte:** Herz, Innerein, P4

### 7.52 GESCHMORTES KANINCHEN

|  |  |
|--|--|
| 1 Kaninchen (ca. 1,3kg, in 4 Teile schneiden lassen) | 30 g Butterschmalz                           |
| 500 g Tomaten  | 1 unbehandelten Zitrone (abgeriebene Schale) |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln (250g)                           | 100 ml trockener Portwein                    |
| 10 g getrocknete Steinpilze                          | 200 ml Schlagsahne                           |
| Salz   | 200 g Champignons                            |
| Pfeffer  |  |

Kaninchen waschen, trockentupfen. Tomaten haeuten, entkernen, achteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in lange Stuecke schneiden. Steinpilze einweichen. Kaninchenteile wuerzen, im heissen Fett ringsherum anbraten. Zitronenschale, Tomaten, Lauchzwiebeln und Steinpilze (mit Einweichwasser) sowie Wein und Sahne zugeben. Zirka 1 1/2 Stunden



schmoren. In den letzten 20 Minuten die geputzten, in Scheiben geschnittenen Champignons mitschmoren. Alles zusammen anrichten. Dazu: Nudeln. Pro Person ca. 730 kcal (3070 kJ) Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 8/92

### 7.53 GESCHMORTES RINDFLEISCH

|                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| 600 g Rindfleisch (aus der Keule) | 2 Zucchini (400g)   |
| 30 g Butterschmalz                | 100 g Creme fraiche |
| 3/8 l Rotwein                     | Salz                |
| Lorbeerblaetter                   | Pfeffer             |
| Wacholderbeeren                   | Zucker              |
| 1 rote Paprikaschote (200g)       | 1 El. Sossenbinder  |

Fleisch waschen, trockentupfen und im heissen Fett von allen Seiten anbraten Mit Wein abloeschen, Lorbeerblaetter und Wacholderbeeren zufuegen. Zirka 1 1/4 Stunden schmoren. Gemuese putzen, waschen, in mundgerechte Stuecke schneiden. Zugeben und weitere 15 Minuten schmoren. Creme fraiche untierrehren, abschmecken und binden. Dazu: Butterkartoffeln. Pro Person ca. 410 kcal (1720 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Gemuese, Kartoffeln, P4, Sosse

### 7.54 Geschmortes Rindfleisch aus Avignon

|                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1 kg Rindfleisch                 | (Chateauneuf-Du -Pape)     |
| 6 Schalotten                     | 2 El. sehr gutes Olivenoel |
| 2 Knoblauchzehen                 | Salz                       |
| schwarzer Pfeffer aus der Muehle | 1 El. Tomatenmark          |
| 1 Tl. Kraeuter der Provence      | 200 g junge Moehren        |
| 1 Zweig Rosmarin                 | 16 schwarze Oliven         |
| 1/4 l Rotwein                    |                            |

Zubereitung: Rindfleisch entsehnen, mit einem Tuch abreiben und in knapp handtellergrosse, etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schichtweise mit den geschaelten, in duenne Scheiben geschnittenen Schalotten und Knoblauchzehen in einen ofenfesten Schmortopf fuellen. Kraeftig mit Pfeffer uebermahlen. Mit Kraeutern der Provence bestreuen und den Rosmarinzweig darauf legen. Soviel Rotwein angiessen, dass das Fleisch eben bedeckt ist.

Mit Olivenoel betrauefeln und zugedeckt an einem kuehlen Platz 24 bis 48 Stunden beizen. Dann zuerst offen in dem auf 220 Grad (Gas: Stufe 4) vorgeheizten Backofen 30 Minuten schmoren. Die Hitze auf 160 Grad (Gas: Stufe 1) reduzieren. Das Tomatenmark einruehren, das Fleisch salzen und zugedeckt noch zwei Stunden ganz sanft schmoren. Nach 1 Stunde die geschaelten, in duenne Scheiben geschnittenen Moehren und die abgetropften Oliven zufuegen. Das Gericht im Topf servieren. Dazu Bandnudeln oder ofenfrisches Baguette reichen. Weinempfehlung: Chateauneuf-Du-Pape, rot, Domaine Grand Veneur, 1995  
 \* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz Weingalerie Spundloch, Friedhofstrasse 35, D-64625 Bensheim/Bergstrasse

**Stichworte:** geschmort, P4

### 7.55 GESCHMORTES SCHWEINENUESSCHEN MIT ROTKRAUT

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 400 g Schweinenuss        | 1 Tl. Butter                |
| Jodsalz                   | gruene Pfefferkoerner,      |
| Pfeffer aus der Muehle    | 1 Tl. geroestete Mandeln    |
| 1 Tl. Butterschmalz       | 2 El. Johannisbeersaft      |
| 1/4 l Gemuesebruehe       | 400 g Kartoffelklossteig    |
| 200 g Wurzelgemuese       | (Fertigprodukt)             |
| 200 g blaue Trauben       | geroestete Weissbrotwuerfel |
| <b>Rotkraut:</b>          |                             |
| 300 g Rotkraut            | Essig                       |
| 80 g Zwiebeln             | 1 Sp./Schuss Zucker         |
| 1 Tl. Butterschmalz       | Jodsalz                     |
| 1/8 l Gemuesebruehe       | weisser Pfeffer             |
| 1/2 Tas. Johannisbeersaft |                             |

1. Fleisch mit Jodsalz und Pfeffer ringsum wuerzen. Wurzelgemuese klein- > 509 SAT.1  
 TEXT \* gepostet von: annat hegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** P2

### 7.56 Giouvetsi

#### Hauptzutaten

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 3500 g Hammelkeule       | 80 g Tomatenmark |
| 1 Zitrone                | 0 Parmesankäse   |
| 500 g reisförmige Nudeln |                  |

#### Nebenzutaten

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1 gross. Knoblauchzehe | 6 El. Zitronensaft      |
| 0 Oregano              | 2 gross. Zwiebeln       |
| 0 Salz                 | 250 ml kochendes Wasser |
| 0 Schwarzer Pfeffer    |                         |

- Backofen auf 225 Grad vorheizen - 8 Einschnitte á 1/2 cm Tiefe auf der fetten Seite machen - in jeden Einschnitt eine Knoblauchspalte stecken - mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen - in Backofen 20 Minuten braten - Keule mit 1 EL Zitronensaft beträufeln - Zwiebeln in Fettpfanne legen - Backofen auf 175 Grad schalten - 15 Minuten backen - Keule mit Zitronensaft beträufeln - 1/4 Wasser über Zwiebeln gießen - letzte zwei Aktionen innerhalb einer Stunde wiederholen - Nudeln 10 Minuten kochen und abtropfen lassen - Braten 15 Minuten auf Platte ruhen lassen - Fett aus Fettpfanne gießen - Zwiebeln, Tomatenmark, Nudeln mischen und 15 Minuten in Ofen wärmen

**Stichworte:** Braten, Fleisch, Griechenland, Hammel, Nudelgericht

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 7.57 Glasnudelpfanne mit Hackfleisch

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 3 Zwiebeln        | 100 g TK-Erbesen         |
| 1 Knoblauchzehe   | 50 g gekochte Glasnudeln |
| 3 El. Öl          | Pfeffer, Kreuzkümmel     |
| 200 g Hackfleisch | 2 Tomaten                |
| 4 El. Sojasauce   |                          |

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Öl andünsten. Dann das Hack dazugeben und würzen. Die Tomaten würfeln und ebenfalls dazugeben. Zum Schluß die Nudeln und das Gemüse zufügen.

**Stichworte:** Fleischgerichte, Hack

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 7.58 Griechische Keftedes

#### Hauptzutaten

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| 400 g Hack         | 1 Tl. Minze |
| 2 El. Zitronensaft | 2 El. Ouzo  |
| 2 El. Parmesan     |             |

#### Nebenzutaten

|                  |              |
|------------------|--------------|
| 2 Zwiebel        | 0 Petersilie |
| 2 Knoblauchzehe  | 1 Tl. Salz   |
| 4 El. Paniermehl | 2 El. Mehl   |
| 4 El. Milch      | 4 El. Öl     |
| 2 Ei             |              |

- Zwiebeln klein schneiden und mit kochendem Wasser überbrühen - Paniermehl in Milch quellen lassen - Zwiebel, Parmesan, Hack, Zitronensaft, Ei, Paniermehl mischen - Petersilie, Knoblauch, Salz und Minze hinzufügen - Ouzo zufügen - kleine Bällchen formen - 10 Minuten ins Frostfach stellen - in Mehl wenden - in der Pfanne braten - mit Reis und Salat servieren

**Stichworte:** Frikadelle, Griechenland, Hack, Kurzgebraten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:50

**Vorbereitungszeit** 0:30 427 kcal

### 7.59 Gulasch mit gruenen Kloessen

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 800 g Pferdegulasch      | Salz                 |
| 50 g Speck oder Fett     | Pfeffer              |
| 1 gross. Zwiebel         | Paprika              |
| 10 g Mehl                | 1 Tl. Sossenbinder   |
| 1 l Buttermilch          | 12 gross. Kartoffeln |
| 9 Wacholderbeeren        | 6 mittl. Kartoffeln  |
| 1 klein. Lorbeerblatt    | 1 El. Kartoffelmehl  |
| 5 Gewuerzkoerner         | Salz                 |
| 1/2 l Bruehe oder Wasser | Wasser               |

Am Vortag wird das Fleisch in 2cm grosse Wuerfel geschnitten und fuer etwa 24 Stunden in einen Sud aus Buttermilch und 5 bis 6 Wacholderbeeren eingelegt. Ebenfalls am Vortag werden 6 mittlere Kartoffeln mit Schale gekocht, und danach abgeschalt. Das Fleisch mit einem Sieb aus dem Sud entnehmen und kurz unter kaltem Wasser abspuelen. Das Fleisch im zerlassenen Speck gut anbraten. Die feingeschnittene Zwiebel und die Gewuerze zugeben und mit kochender Bruehe oder Wasser auffuellen. Das Ganze gar schmoren (ca. 1 Stunde) und die Sosse mit Sossenbinder abbinden. 2 Essloeffel Tomatenmark oder saure Sahne koennen zur Verfeinerung hinzugegeben werden. 12 grosse Kartoffeln schaelen, reiben und durch einen Klossack (Leinenbeutel oder auch Geschirrtuch) pressen. In

einem grossen Topf Wasser mit einem Essloeffel Salz zum Kochen bringen. Die gut ausgepresste Kartoffelmasse in eine grosse, flache Schuessel geben. Eine Priesse Salz und einen Essloeffel Kartoffelmehl hinzugeben und des Ganze mit einer Suppenkelle kochendem Wasser ueberbruehen. Die am Vortage gekochten Kartoffeln reiben und unter die rohe Kartoffelmasse kneten. Mit kalten, nassen Haenden Kloesse formen und diese in das kochende Salzwasser legen. Es ist sehr wichtig, dass die Kloesse im Wasser frei schwimmen koennen. Nachdem die Kloesse an der Oberflaeche aufschwimmen, 20 Minuten kochen lassen, dann mit einem Schaumloeffel herausnehmen und mit dem Gulasch servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 7.60 GULASCH MIT OLIVEN

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 400 g Rindergulasch   | (Instant)               |
| 400 g Schweinegulasch | Salz                    |
| 3 El. Olivenoel       | Pfeffer                 |
| 2 Zwiebeln (100g)     | 120 g schwarze Oliven   |
| 1 Knoblauchzehe       | 2 El. Sossenbinder      |
| 1/4 l Rotwein         | 1 Bd. glatte Petersilie |
| 1/2 l Fleischbruehe   | 1 unbehandelte Zitrone  |

Gulasch waschen, trockentupfen, eventuell kleinschneiden. Im heissen Oel anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel mitduensten. Mit Rotwein und Bruehe abloeschen. Wuerzen. Zirka 1 1/4 Stunden schmoren. Oliven entsteinen, zugeben, Gulasch binden. Petersilie hacken, zufuegen. Abschmecken. Mit Zitronenscheiben und -schalenstreifen garnieren. Dazu: Reis. Pro Person ca. 650 kcal (2730 kJ) Zubereitungszeit:ca. 1 1/2 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 9/92

### 7.61 GULASCH MIT SAUERKRAUT UND AePFELN

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 300 g Rindergulasch     | Abtropfgewicht)     |
| 300 g Schweinegulasch   | Salz                |
| 60 g Butterschmalz      | 3 Wacholderbeeren   |
| 2 Zwiebeln (100g)       | 2 Lorbeerblaetter   |
| 1/8 l Apfelsaft         | 2 Aepfel (300g)     |
| 1/8 l Bruehe (Instant)  | Zucker              |
| 1 Dos. Sauerkraut (770g | 1 El. Hagebuttenmus |

Fleisch waschen, trockentupfen. Portionsweise in einem Schmortopf im heissen Fett anbraten. Zwiebelwuerfel zugeben, glasig duensten. Mit Saft und Bruehe abloeschen. Sauerkraut und Gewuerze zufuegen, ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Aepfel waschen, nach Wunsch schaelen, vierteln. Jeweils das Kerngehaeuse entfernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und in den letzten 10 Minuten mitgaren. Gulasch mit etwas Zucker und Hagebuttenmus abschmecken. Dazu: Salzkartoffeln. Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ) Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 26/92

## 7.62 Haasepfeffer (Hasenpfeffer)

1 Hase

### Fuer die Beize:

1/4 l Essig

1/4 l Wasser

1 Zwiebel

12 Pfefferkoerner

4 Nelken

4 Lorbeerblaetter

4 Wacholderbeeren

Thymian

Piment

Koriander

Majoran

Salz

Pfeffer

Fett zum Anbraten

2 Moehren

60 g Mehl

1/2 l Rotwein

4 El. Johannisbeergelee

1/2 Tas. Hasenblut; oder

Zartbitterschokolade

Hase in handteller-grosse Teile zerkleinert, von den Knochen geloest. Das Fleisch waschen, die Haut abziehen, das Fett abschneiden, mit Essig, Wasser und den Gewuerzen (die Nelken werden in die Zwiebel gesteckt, spaeter mitgekocht und vor dem Servieren wieder herausgenommen) eine Beize herstellen, und darin das Hasenklein 2 Tage einlegen. Nun in einem gusseisernen Braeter oder einer grossen Fleischpfanne die geputzten, kleingeschnittenen Moehren und das Fleisch im Fett kurz anbraten, das Mehl braun einbrennen, mit dem Rotwein abloeschen und durchkochen lassen, bis das Fleisch weichgekocht ist. Zum Schluss die Sosse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Johannisbeergelee und Hasenblut oder Zartbitterschokolade darunteruehren, je nach Wunsch noch etwas Rotwein dazugiessen. Beilage: Kartoffelkloesse oder Bandnudeln, Rotkraut. (Christiane Becker: Die Hunsruecker Kueche, erschienen im Selbstverlag der Autorin, Bremen 1, Ostendorpstr. 9, Tel.: 0421/702550)

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Hase, P4

**7.63 Hackfleisch - Döner**

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1 Fladenbrot      | 1 Eisbergsalat   |
| 500 g Hackfleisch | Öl               |
| 2 gross. Zwiebeln | Gyrosgewürz      |
| 1 gross. Tomate   | Pfeffer          |
| 1/2 Gurke         | Knoblauch        |
| 200 g Weißkohl    | Salz             |
| 100 g Schmand     | scharfen Paprika |
| 100 g Ketchup     | Zucker           |
| 1 Zitrone         | frische Kräuter  |

Zuerst das Hackfleisch mit einer gewürfelten Zwiebel, einem TL. Gyrosgewürz, Pfeffer, Salz und Knoblauch lose knusprig braten, öfter umrühren - scharf-würzig abschmecken. Das dauert etwa 20 min. Während dessen werden die übrigen Zutaten vorbereitet.

Die zweite Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, zu Ringen vereinzelt und mit 1 Eßl. Öl und einer priese Salz vermischen. Den Weißkohl in Streifen schneiden, mit dem Saft einer halben Zitrone, 1 Eßl. Öl und 2 TL. Zucker mischen. Die Gurke und Tomate in Scheiben schneiden. Für die Soße Schmand mit einer priese Salz, 1/2 TL. Zucker, einige Tropfen Zitronensaft, reichlich Knoblauch und den frischen Kräutern abschmecken.

Das aufgebackene Fladenbrot vierteln und zum Füllen einschneiden. Eine Seite mit der Knoblauchsoße und die andere mit Ketchup bestreichen und mit scharfem Paprika würzen. Ein Salatblatt einlegen und darauf das Hackfleisch, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, den Weißkohlsalat und die Zwiebelringe geben.

Anstelle von Hackfleisch kann man auch Schweinefleisch, in dünne kleine Scheiben geschnitten oder fertiges Gyros (Feinfrost) verwenden.

**Stichworte:** Fleisch, Hack

★ Von: "Reinhard Dorn" <dorn@ihp-ffo.de>

**7.64 HACKFLEISCH-GEMUESE-CURRY**

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 200 g Langkornreis           | 500 g gemischtes Hackfleisch |
| Salz                         | 3 El. Oel                    |
| 250 g Moehren                | 1/8 l Schlagsahne            |
| 1 gelbe Paprikaschote (200g) | Pfeffer                      |
| 400 g Staudensellerie        | Curry                        |
| 2 Zwiebeln (100g)            | 100 g Cashewkerne            |

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Gemuese putzen, waschen, wuerfeln. Zwiebeln

abziehen, ebenfalls wuerfeln. Hackfleisch im heissen Oel kruemelig braten. Gemuese und Zwiebeln zufuegen, ca. 20 Minuten garen. Sahne zugiessen, wuerzen. Abgefropften Reis mit grob gehackten Cashewkernen mischen. Alles anrichten. Pro Person ca. 960 kcal (4030 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 8/92

### 7.65 HACKFLEISCHBAELLCHEN

|   |                      |
|---|----------------------|
| 500 g gemischtes Hackfleisch                | Salz                 |
| 1 Broetchen; eingeweicht u.<br>ausgedrueckt | Pfeffer              |
| 1 Ei  | 300 g TK-Blattspinat |
| 1 Zwiebel (50g)                             | 100 g Schafskaese    |
| 1 Knoblauchzehe                             | 2 El. Oel            |

Hackfleisch, Broetchen, Ei, Zwiebel- und Knoblauchwuerfel zu einem Teig verkneten. Pikant abschmecken. Aufgetauten Spinat ausdruecken, feinschneiden und unterheben. Aus dem Teig acht Baellchen formen. Je weils mit Schafkaesewuerfeln fuellen. Baellchen im heissen Oei ca. 10 Minuten braten. Dazu schmecken Kartoffelpueree und Tomatensalat. Pro Person ca. 610 kcal (2560 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 12/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Rind, Schwein

### 7.66 Hackfleischpfanne

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 2 große Zwiebeln   | 1/8 l Brühe            |
| 2 El. Öl           | 2 grüne Paprikaschoten |
| 375 g Hackfleisch  | 4-6 Kartoffeln         |
| 1 Dos. Tomatenmark | 6 Tomaten              |
| 1 Glas Rotwein     | Salz, Pfeffer, Oregano |

Die Zwiebeln in Öl anbraten, das Hackfleisch hinzugeben und 10 min kräftig braten, dann das Tomatenmark dazugeben und 5 min braten. Rotwein und Brühe zugießen und würzen. Paprikaschoten in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in 3/4 cm dicke Stäbchen schneiden. Tomaten vierteln. Alles zum Fleisch geben und zugedeckt 25 min bei milder Hitze schmoren lassen.

Dazu schmeckt Mischbrot und herber Landwein.



**Stichworte:** Fleischgerichte, Hack

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Zugessandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

## 7.67 HACKFLEISCHRAGOUT IM REISRING

### Fuer den Reising

250 g Langkornreis

50 g geraspelter Emmentaler

Salz

### Fuer das Ragout

500 g Rinderhackfleisch

1 Dos. Tomaten (800g Fuellmenge)

2 El. Oel

Salz

1 Zwiebel (50g)

Pfeffer

1 zerdrueckte Knoblauchzehe

Oregano

250 g Staudensellerie

Reis in 1/2 l gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten garen. Inzwischen Hackfleisch im heissen Oel anbraten, Zwiebelwuerfel und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Staudensellerie putzen, waschen, in Scheiben schneiden, zugeben. Tomaten mit Fluessigkeit zufuegen, wuerzen und ca. 10 Minuten schmoren. Kaese unter den Re mischen, in eine gefettete Reisrandform druecken. Stuerzen. Ragout in die Mitte geben. Nach Wunsch mit Basilikum anrichten. Pro Person ca. 570 kcal (2390 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

★ aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** Hackfleisch, P4, Reis, Rind

## 7.68 HACKFLEISCHROLLE

500 g Rinderhackfleisch 1 tb Mayonnaise 1 Tuete Zwiebelsuppe (Instant, fuer 3/4 l Wasser) 3 sl gekochter Schinken (ca.120g) 4 sl Gouda (ca. 120g) 1 Tomate (50g) 1/8 l Wasser 2 tb Sossenbinder Hackfleisch, Mayonnaise und die Haelfte vom Suppenpulver verkneten. Teig auf Backpapier (30 x 30cm) verteilen, mit Schinken und Kaese belegen. Mit Hilfe des Papiers aufrollen. Tomate waschen, in Scheiben schneiden. Auf der Hackfleischrolle verteilen. Rolle in einen Braeterlegen. Restliches Suppenpulver und Wasser verruehren, in den Braeter giessen. Bei 200 Grad 40 bis 45 Minuten garen. Rolle herausnehmen, Fond binden. Nach Wunsch mit Petersilie bestreuen. Pro Person ca. 480 kcal (2020 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Hackfleisch, P4, Sosse

### 7.69 Hackfleischschmaus "Jahreswechsel"

125 ml Wasser

2 Paprikaschoten (rot und grün)

1 Beutel Maggi Fix für Hackbraten

150 g Goudakäse

500 g Hackfleisch

Wasser mit Maggi Fix für Hackbraten verrühren. Hackfleisch zufügen. Paprikaschoten waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden. Goudakäse in kleine Würfel schneiden. Paprika- und Käsewürfel zu dem Hackfleisch geben und verkneten. Hackfleischteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen. TIP: Mit Thomy Rot Weiß verzieren.

**Stichworte:** Beilage, Fleisch

**Mengenangabe:** 12 Portionen

★ Quelle: Maggi Kochstudio Journal 4/1997, S. 15

**pro Portion** 190 kcal / 785 kJoul

### 7.70 HACKFLEISCHSPIESSE

500 g Rinderhackfleisch

Salz

1 Scheib. eingeweichtes Toastbrot

Pfeffer

1 Ei

2 Moehren (200g)

1 El. Senf

250 g Kartoffeln

1 Zwiebel (50g)

150 g durchwachsener Speck (in

1/2 Bd. gehackte Petersilie

Scheiben)

1 zerdrueckte Knoblauchzehe

Hackfleisch, ausgedruecktes Toastbrot, Ei, Senf, Zwiebelwuerfel, Kraeuter un Gewuerze verkneten, abschmecken. 24 Baellchen daraus formen. Geputzte Moehren und geschaelte Kartoffeln in Stuecke schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abtropfen lassen. Speck quer halbieren. Alle Zutaten auf acht Spiesse verteilen. Bei 200 Grad auf einem Backblech ca. 30 Minuten braten. Dazu: Kraeutersosse, Baguette Pro Person ca. 580 kcal

(2440 kJ) Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten.

\* aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** Gemuese, Hackfleisch, Kartoffeln, P4

### 7.71 Hähnchenbrust in Orangen-Senf-Soße

#### Hauptzutaten

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 2 Orangen              | 1 El. Soßenbindemittel |
| 500 g Hühnerbrustfilet | 1 El. Senf             |
| 200 g Crème fraîche    | 1 Prise Salz           |
| 125 ml Orangensaft     | 1 Prise Pfeffer        |
| 3 El. Öl               |                        |

#### Nebenzutaten

- Filets aus Orange schneiden - Fleisch würzen, je Seite 4 Minuten braten - Bratensatz mit Crème fraîche, Senf, - Orangensaft aufkochen, binden, würzen - Orangenfilets in Soße aufwärmen

**Stichworte:** Geflügel, Hähnchenbrust, Kurzgebraten, Orange, Sauce

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:20

### 7.72 Hamburger spezial

**400 gr Rinderhackfleisch**

**1 Karotte**

**1 Kleines Stück Selleri**

**1/2 Lauchstange ( Porree )**

**1 Knoblauchzehe**

**1 grosse Zwiebel**

**1 trockenes Brötchen**

**etwas Milch zm einweichen**

**1 Bund Petersilie**

**Salz, Pfeffer, Streuwürze, Tabasco**

**2 Eier**

Das trockene Brötchen mit etwas kochender Milch übergießen und daraus einen zähen Brei herstellen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit den Eiern mischen. Alles Gemüse (auch die Zwiebel ) rüsten und in sehr kleine Würfel schneiden danach in einer Pfanne mit etwas Oel weich dünsten. Auskühlen lassen. Petersilie fein hacken zu dem Hackfleisch geben. Ausgekühltes Gemüse den Knoblauch und das aufgeweichte Brötchen unter die Hackfleischmasse geben. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Aus der Masse Hamburger formen und diese in der Bratpfanne gut braten.

Eine grüne Pfeffersauce und Bratkartoffeln oder Pommes passen gut dazu. Tipp: Masse sollte nicht zu nass sein ansonsten muss mit Paniermehl abgebunden werden.

**Stichworte:** Fleisch, Kindermenue

**Mengenangabe:** 1 4 Personen

★

### 7.73 Hasenrücken mit Johannisbeersöße

|                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1 TL Wacholderbeeren    | 1 Prise Salz                  |
| 1 klein. Zweig Rosmarin | 1 Prise Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Zwiebeln              | 30 g Butterschmalz            |
| 500 g Hasenrückenfilet  | 100 ml Schlagsahne            |
| 1/2 l Johannisbeersaft  | 1 -2 El. Soßenbinder          |

Wacholderbeeren und Rosmarin fein hacken. Die Zwiebeln fein würfeln. Das Fleisch mit Gewürzen und Zwiebeln in den Johannisbeersaft legen und darin mindestens 30 Minuten marinieren. Das Fleisch herausnehmen, trockentupfen, salzen, Pfeffern und im heißen Butterschmalz von jeder Seite 5 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 braten. Anschließend warm stellen. Den Bratensatz mit der Marinade ablöschen und auf 1/4 l einkochen lassen. Die Sahne zugießen. Die Soße mit Soßenbinder binden, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten. Dazu passen Spätzle.

**Stichworte:** Filet, Fleisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ HEW Winke&Rezepte 9/97 392 kcal / 1638 kJoul

**7.74 Herz mit Gemuese**

|               |               |
|---------------|---------------|
| 500 g Herz    | 2 Moehren     |
| 2 El. Mehl    | Salz          |
| 60 g Fett     | Pfeffer       |
| 2 Salzgurken  | Fleischbruehe |
| 2 rote Rueben | saure Sahne   |

Das Herz saeubern, waschen, in kleine Stuecke schneiden, in Mehl waelzen und braten, bis sich eine braune Kruste gebildet hat. In einen Schmortopf umfuellen, die in Stuecke geschnittenen Salzgurken, roten Rueben, Moehren sowi Salz und Pfeffer zugeben, etwas Bruehe zugiesen und auf kleiner Flamme schmoren. 5 bis 10 Minuten bevor das Gericht gar ist, saure Sahne zugiesen und mit Salz abschmecken.

★ aus "Belorussische Kueche" Verlag fuer die Frau, Leipzig 1984

**Stichworte:** Belorussisch, Herz, Innereien, P4

**7.75 Hohenzollern-Kasserolle**

|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1 kg kleine Kartoffeln    | 2 Fleischtomaten                  |
| 600 g Schweinefleisch     | 1 El. Öl                          |
| 250 g frische Champignons | 1/4 l Bratensoße instand          |
| 1 Zwiebel                 | Salz, Pfeffer, Fett zum Einfetten |

Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser halb gar kochen. Fleisch in Würfel schneiden, Tomaten häuten und achteln, Pilze hacken, Zwiebel hacken. Das Fleisch anbraten, Zwiebel und Pilze dazugeben und kurz andünsten. Ab- getropfte Kartoffeln, Fleisch, Zwiebeln und Pilze in eine Auflaufform geben und dann die Tomatenachteln darauf verteilen. Dann die Bratensoße dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze 40 min garen. Eventuell nachwürzen.

**Stichworte:** Fleischgerichte

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

**7.76 Jägertopf**

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 1 Hasenrücken             | 1/4 l Rotwein           |
| 4 Scheib. Frühstücksspeck | 1 Kart. TK-grüne Bohnen |
| 1 Zwiebel                 | 4 Kartoffeln            |
| Salz, Pfeffer, Streuwürze | 1 Dos. Pfifferlinge     |
| 1/4 l Brühe               | 2 Instand-Helle Soße    |

Den Hasenrücken quer in Stücke teilen. Speck würfeln und in einem Topf ausbraten. Fleisch würzen und kräftig anbraten. Zwiebeln würfeln und anbraten. Gewürze, Brühe und Rotwein dazugeben und 20 min schmoren lassen. Bohnen und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln zufügen und 30 min mit- schmoren. Dann die Pilze mit der Flüssigkeit dazugeben. Mit heller Soße ab- binden.

Dazu schmecken Preiselbeeren und Apfelmus.

**Stichworte:** Fleischgerichte, Wild

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 7.77 KALBFLEISCHTOPF

|                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 500 g Kalbfleisch (aus der Keule) | 1/8 l Rotwein               |
| 150 g Staudensellerie             | 1 Pkg. Tomatenpueree (500g) |
| 1 Stange Porree (250g)            | 1/8 l Instant-Bruehe        |
| 2 Moehren (150g)                  | 150 g Creme fraiche         |
| 250 g Champignons                 | Rosmarin                    |
| 2 El. Oel                         | Salz                        |
| 2 Zwiebeln (100g)                 | Pfeffer                     |

Kalbfleisch waschen, trockentupfen und wuerfeln. Gemuese putzen, waschen, in Stuecke schneiden. Champignons waschen, putzen. Fleisch im heissen Oel anbraten. Nacheinander Zwiebelwuerfel, Gemuese und Pilze zufuegen, kurz anbraten. Mit Wein, Tomatenpueree und Bruehe abloeschen, ca. 20 Minuten schmoren. Creme fraiche zugeben. Abschmecken. Dazu: Reis. Pro Person ca. 450 kcal (1890 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

### 7.78 Kalbsbraten mit Sauerkirsch-Chutney

#### Chutney

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 400 g Sauerkirschen       | 1 EL Senfkörner           |
| 2 Stück Zwiebeln          | 1/2 TL gemahlener Macis   |
| 1/2 Stück Staudensellerie | (Muskatblüte)             |
| 150 ccm Apfelessig        | 1/2 TL Salz               |
| 170 g Zucker              | ca 1/2 Tl. Cayennepfeffer |

#### Gericht

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| 500 g Kalbsbraten   | 1 Stück unbehandelte Zitrone |
| 1 Prise Salz        | 2 Stück Lorbeerblätter       |
| 2 EL grober Pfeffer |                              |

Fleisch salzen und mit grobem Pfeffer einreiben. Mit dünn abgeschälter Zitronenschale und Lorbeerblättern in eine Bratfolie legen, drei Eßlöffel Wasser zugeben. Folie nach Anweisung verschließen und einstechen. Auf den kalten Rost des Backofens legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 eine Stunde 20 Minuten braten. Inzwischen für das Chutney: Kirschen entsteinen. Zwiebeln abziehen und grob hacken. Staudensellerie putzen und in feine Stücke schneiden. Essig, Zucker, Senfkörner, Macis, Salz und Cayennepfeffer aufkochen. Zwiebeln, Sellerie und Kirschen zufügen und etwa 20 Minuten im offenen Topf kochen lassen, bis der Essigsud verdampft ist. Kalbsbraten aus der Folie nehmen, den Bratsud abgießen und das Fleisch auf der Aufschnittmaschine oder mit dem elektrischen Messer in dünne Scheiben schneiden. Eventuell mit dem Bratsud beträufeln und mit Pfeffer bestreuen. Das Chutney dazu servieren. Dazu: Gekochte Selleriestangen in Zitronen-Öl-Soße.

**Stichworte:** Fleisch, Kalb, Vorspeise

**Mengenangabe:** 6 Portionen

★

**Brigitte-Rezept für Ökofleisch 12/97** Braten und Chutney schmecken kalt oder warm

**pro Portion** 255 kcal / Fett: 4 g

### 7.79 Kalbsfrikassee mit gruenem Spargel und Erbsen

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 500 g grüener Spargel        | 1/4 l Gemuesebruehe       |
| 1/8 l Wasser                 | (Instant)                 |
| Salz                         | 1/2 Zitrone (Saft)        |
| 600 g Kalbsschnitzfleisch im | 150 g Creme fraiche       |
| Stueck                       | 6 El. heller Sossenbinder |
| 1 Zwiebel (50 g)             | 100 g TK-Erbsen           |
| 20 g Butter oder Margarine   | 2 Toepfe Kerbel           |
| Pfeffer                      |                           |

Spargel waschen, abtropfen lassen. Holzige Enden abschneiden. Dicke Stangen eventuell schaelen, duenne Stangen ungeschgelt verwenden. Spargel in ca. 2 cm lange Stuecke schneiden. Spargelkoepe ganz lassen. Spargel, Wasser und ca. 1/2 Teeloeffel Salz in

eine mikrowelleneignete Form (ca. 28 cm) geben. Mit Mikrowellenfolie sorgfaeltig abdecken. Bei 600 Watt je nach Dicke der Spargelstangen 5-8 Minuten garen. Nach der Haelfte der Garzeit den Spargel einmal gut durchruehren. Kalbfleisch waschen und mit Kuechenpapier gruendlich trockentupfen. In ca. 1,5 cm grosse Wuerfel schneiden (die Wuerfel sollen alle moeglichst gleich gross sein, damit das Fleisch gleichmaessig gart). Zwiebel abziehen und mit einem scharfen Messer sehr fein wuerfeln. Gegarten gruenen Spargel auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Dabei die Fluessigkeit auffangen. Beiseite stellen. Zwiebelwuerfel und Fett in die Form geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 5 Minuten anduensten. Zwischendurch einmal umruehren. Kalbfleischwuerfel zu den Zwiebeln geben, salzen und pfeffern. Aufgefangenes Spargel-Kochwasser, Gemuesebruehe und Zitronensaft zum Fleisch geben, alles gut miteinander verruehren. Creme fraiche, Sossenbinder und Erbsen in einer kleinen Schuessel verruehren, ebenfalls zugeben. Alle Zutaten gut vermischen. Kalbsfrikassee mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 8 Minuten garen. Zwischendurch einmal umruehren. Kerbel waschen, trockentupfen und mit dem Wiegemesser oder einem grossen Messer fein hacken. Gruenen Spargel und Kerbel unter das Frikassee heben. Abschmecken. Abgedeckt bei 600 Watt 30 Sekunden erhitzen. Im ausgeschalteten Mikrowellengerat 5 Minuten stehenlassen. Dazu schmecken Bandnudeln. Zubereitung: ca. 40 Minuten Kalorien pro Person: ca. 330

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Gemuese, Mikrowelle, Sosse

### 7.80 Kalbsfrikassee mit Moehren und Fleischkloesschen

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| 250 g junge Moehren                        | 4 El. Weizenmehl (Type 405) |
| 200 g weisse Champignons                   | Salz                        |
| 6 El. Wasser                               | Pfeffer                     |
| 1 feine ungebruehte Kalbsbratwurst (150 g) | 400 ml Kalbsfond            |
| 500 g Kalbsschnitzfleisch (im Stueck)      | 50 ml Weisswein             |
| 1 Zwiebel (50 g)                           | 2 El. Zitronensaft          |
| 30 g Butter oder Margarine                 | 100 ml Schlagsahne          |
|  | 1 Lorbeerblatt              |

Moehren waschen und schaelen. Der Laenge nach halbieren. Anschliessend quer in ca. 1/2 cm dicke gleichmaessige Scheiben schneiden. Champignons kurz waschen, abtropfen lassen, putzen und je nach Groesse halbieren oder vierteln. Moehrenscheiben und die Haelfte des Wassers in eine mikrowelleneignete Form (ca. 28 cm) geben. Mit Mikrowellenfolie abdecken, bei 600 Watt 4 Minuten garen. Pilze zu den Moehren in die Form geben, gut verruehren. Abgedeckt bei 600 Watt 2 Minuten garen. Gemuese mit einer Schaumkelle aus der Form nehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Bratwurstbraet aus der Pelle als



Kloesschen in die Mikrowellenform druecken. Nach Wunsch mit angefeuchteten Haenden etwas rund formen. Restliches Wasser zufuegen. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten garen. Die Braetkloesschen nach der Haelfte der Garzeit wenden. Aus der Form nehmen und beiseite stellen. Kalbfleisch waschen und mit Kuechenpapier gruendlich trockentupfen. In ca. 1,5 cm grosse Wuerfel schneiden (die Wuerfel sollen alle moeglichst gleich gross sein, damit das Fleisch gleichmaessig gart). Zwiebel abziehen und mit einem scharfen Messer sehr fein wuerfeln. Zwiebel abziehen und wuerfeln. Zwiebeln, Fett und Mehl in die Form geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 5 Minuten duensten. Fleischwuerfel, Salz, Pfeffer, Kalbsfond, Weisswein, Zitronensaft und Sahne zufuegen. Alles gut verruehren. Lorbeerblatt zugeben. Das Frikassee abgedeckt bei 600 Watt 8 Minuten garen. Gemuse unterheben. Fleischkloesschen darauf verteilen. Abgedeckt bei 600 Watt 2 Minuten garen. AnschlieBend 10 Minuten im ausgeschalteten Mikrowellengeruet stehenlassen. Abschmecken. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu: Reis. Zubereitung: ca. 45 Minuten Kalorien pro Person: ca. 580  
 \* aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Gemuese, Mikrowelle, Sosse

## 7.81 Kalbsgulasch

1 Möhren 1 Stange Sellerie 3 Zehen Knoblauch würfeln 10 Schalotten 3 Tomaten (schälen)  
 1 KG Filetfleisch in kleine Würfel schneiden - Olivenöl erhitzen, Fleisch goldbraun braten und gut salzen Gemüse hinzugeben. Wenn fast verdunstet, dann 1/4 l. Wein (rot oder weiß) zugeben - Pfeffer 1 Zitronensaft - Thymian

## 7.82 Kalbsleber auf brasilianische Art

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 750 g Kalbsleber | 1 Prise Pfeffer            |
| 1 Knoblauchzehe  | 1 Prise Salz               |
| 1 Zwiebel        | 1 Zitrone                  |
| 1/2 Lorbeerblatt | 5 EL Butter oder Margarine |
| 1 Glas Weißwein  | 3 reife Bananen            |
| 1/2 TL Oregano   | 1 EL Rum                   |

Die in feine Scheiben geschnittene Leber einige Stunden in eine Marinade aus Knoblauch- und Zwiebelscheiben, Lorbeerblatt, Weißwein, Gewürzen und ausgepreßtem, frischem Zitronensaft legen. Die Leber darin öfter wenden. In einer hochwandigen, großen Pfanne das Fett erhitzen und darin die abgetropften Leberstücke beidseitig braten. Die Stücke daraufhin warm stellen. Nun die Marinade in das Bratfett gießen und etwas eindampfen

lassen. Inzwischen die Bananen zu Mus zerdrücken, den Rum dazurühren und davon auf jede Leberscheibe beim Anrichten einen Löffel voll setzen. Darüber noch die heiße Sauce gießen.- Mit Weißbrot und Rotwein diese Leberscheiben zu Tisch bringen.

**Stichworte:** Leber

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ A. Krüger: Spezialitäten aus aller Welt 1964

### 7.83 Kalbsrückensteaks mit Zitronen-Tomaten-Sauce

|                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 4 Kalbsrückensteaks a 150 g       | 1 Zitrone                      |
| 1 Prise Salz                      | 50 g getrocknete Tomaten in Öl |
| 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer | 1 EL Zucker                    |
| 2 EL Mehl                         | 1 Bd. Basilikum                |
| 20 g Butter                       |                                |

Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen, den Saft mit der gleichen Menge Wasser verdoppeln. Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden. Die Kalbsrückensteaks trockentupfen und mit dem Handballen flachdrücken. Die Steaks salzen und pfeffern. Das Mehl auf einen Teller geben und die Kalbsteaks darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Zwei Eßlöffel vom Tomatenöl und die Butter erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite drei Minuten braten. Steaks auf eine Platte legen und abgedeckt warmstellen. Den verdünnten Zitronensaft in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen, bis sich der Bratensatz gelöst hat. Tomatenstreifen unterrühren und die Soße mit etwas Zucker abschmecken. Steaks wieder in die Pfanne geben und alles mit Basilikum bestreuen.

**Stichworte:** Fleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Brigitte Rezept für Ökofleisch 12/97

**pro Portion** 280 kcal / Fett: 11 g

### 7.84 Kalbsschnitzel mit Moehren-Gemuese

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 4 Kalbsschnitzel (a 125g)     | 1 gelbe Paprikaschote (200 g) |
| 1/2 Bd. Basilikum             | 1 Zwiebel (50 g)              |
| 1/2 Bd. glatte Petersilie     | 30 g Butter oder Margarine    |
| 1 El. Sonnenblumenkerne (20g) | 1 El. Gemuesefond (5fach)     |

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| 1 El. Olivenoel  | konzentriert)                    |
| Pfeffer          | 3 El. Wasser oder Instant-Bruehe |
| Salz             | 1 El. Creme fraiche              |
| 1/2 Tl. Senf     | Muskat                           |
| 3 Moehren (450g) |                                  |

Die Kalbsschnitzel waschen, trockentupfen und nebeneinander auf die Arbeitsflaeche legen. Basilikum und Petersilie waschen, trockentupfen und die Blaettchen von den Stengeln zupfen. Kraeuter und Sonnenblumenkerne in einen elektrischen Zerkleinerer geben, fein hacken. In eine Schuessel geben. Oel, Pfeffer, etwas Salz und Senf zufuegen, alles gut verruehren. Die Kraeuterpaste auf die Schnitzel verteilen und mit einem Messer gleichmaessig glattstreichen. Dabei die Raender frei lassen. Kalbsschnitzel jeweils zusammenklappen, aufeinanderlegen, abdecken und im Kuehlschrank ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Moehren waschen, schaelen und in sehr feine Streifen schneiden. Paprika halbieren und den Stielansatz sowie die Trennwaende einschliesslich der Kerne herausschneiden. Paprika waschen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, wuerfeln. Zwiebelwuerfel und Fett in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm) geben und ohne Abdeckung bei 600 Watt 3 Minuten garen. Moehren und Paprika zugeben. Gemuesefond und Wasser verruehren, zum Gemuese ge Form mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 7 Minuten garen. Zwischendurch umruehren. Kalbsschnitzel aufklappen. Jeweils 1 bis 2 Teeloffel gegartes Gemuese in die Mitte geben und die Schnitzel wieder zusammenklappen. Jeweils mit Holzspiesschen zuammenstecken. Creme fraiche unter das restliche Gemuese in der Form ruehren, abschmecken. Gefuellte Kalbsschnitzel darauflegen, abgedeckt bei 600 Watt 3 Minuten garen. Fleisch wenden, abgedeckt bei 360 Watt weitere 4 Minuten garen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Zubereitung (ohne Marinierzeit): ca. 50 Minuten Kalorien pro Person: ca. 320

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Gemuese, Mikrowelle, P4

## 7.85 Kalbssteaks mit Paprika und Pfeffersoße

### Gericht

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 Stück große rote Paprikaschote  | 100 ccm Brühe                                     |
| 1 Stück große gelbe Paprikaschote | 100 g Schlagsahne                                 |
| 1 Stück Zwiebel                   | 1 Prise heller Soßenbinder                        |
| 2 Stück Kalbsrückensteaks         | 1 -2 Tl. eingelegter grüner Pfeffer               |
| 1 EL Butterschmalz                | 1 -2 El. trockener Wermut oder Sherry (eventuell) |
| 1 Prise Salz                      |   |

Die Paprikaschoten putzen, abspülen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Das Fleisch abspülen und trockentupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbsrückensteaks darin von jeder Seite drei Minuten braten und salzen. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Paprikastreifen und Zwiebelringe in die Pfanne geben und bei starker Hitze vier Minuten braten. Brühe und Sahne dazugießen, aufkochen lassen und den Soßenbinder einrühren. Soße und Gemüse mit Pfefferkörnern, Salz und eventuell Wermut abschmecken und zum Fleisch servieren.

**Stichworte:** Kalb, Paprika, Steak

**Mengenangabe:** 2 Portionen

★

**pro Portion:** 410 kcal / Fett: 25 g

### 7.86 Kalbsvoegel

|                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| 4 duenne Kalbsschnitzel 'a 125 g   | 1 Zitrone; Abrieb von  |
| 4 Scheib. Schwarzwaelder           | Thymian                |
| Schinkenspeck                      | Salz                   |
| 150 g Kalbsbraet (Fleischteig fuer | Pfeffer aus der Muehle |
| Wurst)                             | Butterschmalz          |
| 3 El. suesse Sahne                 | 1/8 l Fleischbruehe    |
| 1 Eigelb                           | 1/8 l Silvaner; (Wein) |
| 1 Knoblauchzehe; zerdrueckt        | 3 El. Sauerrahm        |

Die Schnitzel mit dem Handballen moeglichst duenn auseinanderdruecken und mit dem Schinkenspeck belegen. Kalbsbraet, Sahne, Eigelb mit der Knoblauchzehe, dem Abrieb der Zitrone und dem Thymian mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Masse kommt auf den Schinkenspeck. Dann werden die Kalbsschnitzel vorsichtig wie Rindsrouladen zusammengerollt und mit Zahnstochern festgesteckt. In Butterschmalz auf allen Seiten schoen goldbraun anbraten. Nach und nach die Fleischbruehe und den Wein dazugießen und 10 Minuten schmoren lassen. Die Sauce mit dem Sauerrahm verfeinern und mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

★ gepostet von Gunter Thierauf (W.O.Feisst: Baden Kulinarische Streifzuege, Sigloch Edition

**Stichworte:** P4

**7.87 Kalter Barten mit Zucchini-creme****Für 4 Portionen:**

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 350 g kalter Schweinebraten | knapp $\frac{1}{2}$ l        |
| 2 Zucchini (400 g)          | Hühnerbrühe                  |
| 1 Zwiebel                   | 2 EL Crème fraîche           |
| 1 EL Öl                     | Salz, Pfeffer a.d. Mühle     |
| 2 Stiele frischer Majoran   | 70 g Frühstücksspeck (Bacon) |
| 1 Knoblauchzehe             | einige Rosmarinnadeln        |

Schweinebraten dünn aufschneiden. Für die Zucchini-creme Zucchini putzen, grob würfeln. Zwiebel würfeln und im heißen Öl andünsten. Zucchini und Majoran- blättchen zufügen und kurz mitdünsten. Zerdrückten Knobi und Brühe zufügen und ca. 15 min dünsten. Gemüse pürieren, Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speckstreifen bei kleiner Hitze knusprig braten. Grob gehackte Rosmarinnadeln kurz mitbraten und alles über die Zucchini-creme geben. Dazu: kräftiges Bauernbrot.

**Stichworte:** Braten, Fleischgericht, Zucchini

★ Pro Portion ca 300 kcal

**7.88 Kaninchen**

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 klein. Kaninchen      | 1 Zweig Rosmarin          |
| 4 Stangensellerierippen | Estragon                  |
| 4 Karotten              | 1 Handvoll Hopfensprossen |
| 1 Zwiebel               | Oregano                   |
| 1 Knoblauchzehe         | Nelken                    |
| 1 El. Olivenöl          | Zimt                      |
| Salz                    | Wacholderbeeren           |
| Pfeffer                 | Muskatnuss                |
| 1 Zweig Basilikum       | 2 dl Hühnerbrühe          |
| 1 Zweig Salbei          |                           |

Das Kaninchen tranchieren. Falls es ein Wildkaninchen ist, dieses 2 Std. in fließendes Wasser legen, um den Wildgeruch zu vermindern. Das Gemüse waschen, fein schneiden, in Olivenöl andampfen, salzen, pfeffern. Die Kaninchenstücke darauf legen, alles eine Viertelstunde durchdampfen. Die fein gehackten Kräuter und die Gewürze zugeben, alles gut vermengen, mit der Brühe ablösen, zugedeckt im auf 150 Grad vorgeheizten Ofen 1 1/2 Std. schmoren lassen. Evtl. nach der halben Garzeit noch mehr Brühe begeben.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Braten, P4

### 7.89 Kaninchen mit Backpflaumen

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| Kaninchen, in Teile zerlegt | 400 g Backpflaumen |
| 4 El. Butter                | Salz               |
| 1/4 l Rotwein               | Pfeffer            |
| 1/8 l Wasser                |                    |

1. Kaninchenteile bei mittlerer Hitze in Butter goldbraun ★ gepostet von Gunter Thierauf  
Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** Braten, Obst, P4

### 7.90 Kasseler mit Zwiebelkruste

|                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1 Gemuesezwiebel (400 g) | Zucker                        |
| 1 El. Oel                | 600 g Kasseler (ohne Knochen) |
| 4 El. Meerrettich        | Fett fuer das Blech           |
| 1 El. Zitronensaft       | 2 Aepfel                      |
| Salz                     | 1 El. geh. Majoran            |
| Pfeffer a.d. Muehle      |                               |

Die Zwiebel pellen, fein wuerfeln und im Oel galsig duensten. Meerrettich und Zitronensaft zugeben und unter Ruehren 5-10 Min garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker wuerzen. Kasseler in sechs Scheiben schneiden und auf ein gefettetes Backblech legen. Aepfel schaelen, die Kerngehaeuse ausstechen, und die Aepfel in sechs dicke Ringe schneiden. Kasseler mit Apfelingen belegen und die Zwiebelmasse daraufgeben. Im vorgeh. Backofen bei 225 Grad 20 Min backen. Mit Majoran bestreut servieren. Dazu passt Eisbergsalat

> Quelle: "schoener essen 10/92" ★ gepostet von: ulrikes@aol.com

**Stichworte:** Kasseler, P4

**7.91 Kasseler mit Zwiebelsosse und Schwarzwurzel**

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 800 g Kasselerruecken | Kuemmell            |
| 5 Zwiebeln            | 1 Apfel             |
| 1 Pk. Rotwein         | 800 g Schwarzwurzel |
| 1 El. Mehl            | 3 El. Margarine     |
| Salz                  | 3 El. Kondensmilch  |
| Zucker                | Petersilie          |
| Pfeffer               |                     |

Der Kasselerruecken wird mit etwas Wasser in der vorgeheizten Bratroehre ca. Minuten bei mittlerer Hitze gegart, anschliessend warm gestellt. Geschnittene Zwiebeln, Mehl, Rotwein und etwas Wasser zu dem Bratensaft geben, die Sosse durchkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kuemmell abschmecken und zuletzt den geriebenen Apfel unterruehren. Unterdessen die geputzten Schwarzwurzeln in Salzwasser kochen, herausnehmen und mit einem Gemisch aus zerlassener Margarine und etwas Kondensmilch uebergiessen. Mit gewiegter Petersilie ueberstreuen. Dazu Salzkartoffeln servieren.

★ aus: "Det schmeckt nach mehr" von Nana Bauer

**Stichworte:** Berlin, Gemuese, P4, Schwein

**7.92 Kassler in Malzbier geschmort**

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1 kg Kassler am Stueck        | Kuemmell                     |
| 1/2 l Malzbier                | Koriander                    |
| 200 g zerkleinertes Doerrobst | Salz                         |
| Zitronenschale und -saft      | 150 g geriebenes Schwarzbrot |
| 1 Knoblauchzehe               |                              |

Kassler mit dem Malzbier in einen Schmortopf geben und 1 1/2 Stunden im geschlossenen Topf bei 150 Grad im Ofen schmoren. Kassler aus dem Sud nehmen und warmstellen. Die Sauce mit den restlichen Zutaten, bis auf das Doerrobst, aufkochen. Zum Schluss das Doerrobst hinzugeben und noch 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Kassler aufschneiden, auf einer vorgewaermten Platte anrichten und zusammen mit der Sauce servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Bier, P4

**7.93 Kassler überbacken**

|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 700 g Kassler             | 200 g Champignons                 |
| 1 Glas trockener Weißwein | 1 El. Butter                      |
| 1 rote Paprika            | 2 El. Mehl                        |
| 1 grüne Paprika           | 1/2 Tas. Tomatenpüree             |
| 1 Zwiebel                 | Salz, Pfeffer, Majoran, Basilikum |
| 1 Porree                  | 100 g geriebener Emmentaler       |

Das Fleisch in Weißwein dünsten, danach im Weißwein abkühlen, Paprika in Streifen schneiden und zusammen mit der gehackten Zwiebel, den Porreeringen und Pilzen in Butter anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Tomatenpüree und dem Wein dazugeben. 10 min unter ständigem Rühren kochen lassen und abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Gemüse darüber verteilen und mit geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen überbacken.

**Stichworte:** Fleischgerichte

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

**7.94 Kasy - kasachische Pferdewurst**

|                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1 kg Pferdefleisch (Duennung) | 25 g indischer Kuemmel             |
| 500 g Pferdefett              | 2 Tl. gemahlener schwarzer Pfeffer |
| Rinderkranzdarm 1/2 Meter     | 25 g Salz                          |

Vorbereiten des Fleisches: Das Fleisch in 2 bis 3 cm dicke und 8 bis 10 cm lange Streifen schneiden, mit Salz und Gewürzen bestreuen, alles gut einreiben und mit einer Serviette bedeckt 1 bis 2 Tage an kaltem Ort stehenlassen. Vorbereiten der Därme: Die Därme wenden, in kaltem Wasser waschen, mit Salz abreiben und 5 bis 10 Minuten stehen lassen. Anschliessend entschleimen, ohne das Fett zu entfernen, viermal in kaltem und heissem Wasser waschen, erneut entschleimen, wieder wenden und in 50 cm lange Stücke schneiden. An jedem Stück Darm ein Ende zubinden, vom anderen Ende her das vorbereitete Fleisch und Fett im Verhältnis 2:1 einfüllen und danach Därme zubinden. Nach dieser Vorbehandlung kann die Wurst getrocknet, gekocht oder gerauchert werden: Trocknen: Im Sommer fuer 1 Woche in Sonne und Wind haengen, im Winter 1 Woche in Schnee legen und anschliessend 2 bis 3 Monate in einem kühlen und dunklen Raum trocknen lassen. Kochen: Die vorbereiteten Wuerste in einen Kessel legen, mit Wasser auffüllen und auf kleinem Feuer kochen. Wenn das Wasser anfaengt zu kochen, den Schaum entfernen, die Wuerste an mehreren Stellen einstechen und weiterkochen. Gesamtkochzeit 2 Stunden Raeuchern: 18 Stunden lang bei 50 bis 60 GradC raeuchern und anschliessend 2 bis 3



Stunden bei 12 GradC abkuehlen lassen.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz Quelle: W. W. Pochljobkin, "Die Kochkunst der sowjetischen V

**Stichworte:** Wurst

### 7.95 Kirgisischer Beschbarmak kirgisische Festtagssuppe

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1 kg Hammelfleisch (Brust)    | 4 Zwiebeln              |
| 1 kg Pferdefleisch (Duennung) | 2 Tl. schwarzer Pfeffer |
| 250 g Pferdedaerme            | 4 El. gruene Petersilie |
| 200 g Pferdedickdaerme        | 1/2 Pk. Kuechenkraeuter |
| 250 g Hammelleber             | 1 Knoblauchzwiebel      |
| 50 g Hammelfett               | 2 1/2 l Wasser          |
| <b>Fuer den Teig:</b>         |                         |
| 500 g Mehl                    | 1/2 Pk. Wasser          |
| 2 Eier                        | 2 Tl. Salz              |

Frischgeschlachtetes, noch warmes Fleisch im Ganzen mit der gleichen Menge Wasser und etwas Salz etwa 2 1/2 Stunden auf kleiner Flamme kochen. Dabei von der Fleischbruehe etwas Fett abschöpfen und in ein gesondertes Gefaess geben. Nach dem Kochen der Fleischbruehe die abgekochten Pferdedaerme, die Leber und das uebrige Fleisch aus der Bruehe herausnehmen, gesondert zerkleinern, im Hammelfett und in dem von der Bruehe abgeschöpften Fett 10 bis 15 Minuten braten. Waehrend das Fleisch kocht, die Nudeln zubereiten: Einen steifen Teig kneten, 2 mm duenn ausrollen und grosse Quadrate von 6 x 6 cm oder groesser ausschneiden und diese in der Fleischbruehe kochen, dabei 1/2 Zwiebel und 1 Petersilienwurzel zugeben. Die Nudelteigmasse in tiefe Teller verteilen, mit heissem Bruehfett begiessen, mit Pfeffer, Petersilie und Baerenlauch bestreuen und darauf das kleingeschnittene schiere Fleisch sowie die Knochen mit Fleisch geben. Eine Sosse, Tschyk, zubereiten. Mit Fleischbruehe, etwas saurer Sahne und der Sosse, die beim Braten von Leber und Daermen entstand, zusammengeben und damit die Nudelmasse begiessen oder Sauermilchkaese Kurt in Fleischbruehe auflösen. Die Fleischbruehe, in der das Fleisch geduenstet wurde, mit der Bruehe, in der der Nudelteig gekocht wurde, zusammengiessen, noch einmal heiss machen und gesondert in Schalen auftischen, mit Petersilie und Baerenlauch bestreuen. Zu Fleisch und Nudelteigmasse trinkt man Fleischbruehe und isst Fladen (Tabanan).

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz Quelle: W. W. Pochljobkin, "Die Kochkunst der sowjetischen V

**Stichworte:** Hammel, P4

**7.96 KOENIGSBERGER KLOPSE****Fuer die Kloesse**

500 g Rinderhackfleisch  
 1 Ei  
 1 Broetchen; eingeweicht und  
 ausgedrueckt

2 Zwiebeln (100g)  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 Bd. Petersilie; gehackt

**Ausserdem**

1/2 l Instant-Bruehe  
 40 g Butter oder Margarine  
 40 g Mehl  
 1 Pk. Kapern; 57 g Abtropfgewicht  
 5 Tl. scharfer Senf

Zucker  
 3 El. Zitronensaft  
 100 g Creme fraiche  
 1 Bd. Petersilie

Zutaten fuer die Klopse verkneten, abschmecken und 12 Baellchen daraus formen. In siedender Bruehe ca.15 Minuten garziehen lassen. Herausnehmen, warm stellen. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit Bruehe abloeschen. Abgetropfte Kapern, Senf und Zucker zugeben, Sosse 10 Minuten kochen lassen. Zitronensaft und Creme fraiche zufuegen, abschmecken. Klopse in die Sosse geben und erhitzen. Mit Petersilie anrichten. Dazu: Salzkartoffeln und rote Bete. Pro Person ca. 760 kcal (3190 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 13/92

**Stichworte:** Hackfleisch, P4, Sosse

**7.97 Kohlrabi-Gemuese mit Schweinefilet**

300 g Schweinefilet  
 4 El. Worcestersosse  
 1/2 Tl. Curry  
 1/2 Tl. Koriander  
 1/2 Tl. Thymian  
 Pfeffer  
 50 g Zwiebel  
 800 g Kohlrabi

300 g Moehren  
 1/8 l Gemuesebruehe ;instant  
 Salz  
 1 Bd. Petersilie glatt  
 3 El. Haselnuesse gehackt  
 2 El. Oel  
 Zitronenschale ;gerieben

Schweinefilet waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer in hauchduenne Scheiben schneiden. Fleischscheiben in eine Schuessel geben. Worcestersosse, Curry, Koriander, Thymian und Pfeffer verruehren. Mit dem Fleisch vermischen. Zwiebel abziehen, in feine Wuerfel schneiden und ebenfalls untermischen. Kohlrabi

waschen, putzen, vierteln und in Scheiben schneiden. Moehren waschen, schaelen und in duenne Scheiben schneiden. Kohlrabi und Gemuesebruehe in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm Durchmesser) gebe. Mit einem passenden Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 5 Minuten garen. Moehren zugeben, unterruehren und abgedeckt bei 600 Watt weitere 8 Minuten garen. Wuerzen. Petersilie waschen, trockentupfen und die Blaettchen von den Stengeln zupfen. Petersilie fein hacken und mit Nuessen, Oel und Zitronenschale verruehren. Fleisch mit Marinade zum Gemuese in die Mikrowellenform geben. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten garen. Kraeuter-Nuss-Mischung unterruehren. Abgedeckt im ausgeschalteten Mikrowellengerat 5 Minuten stehenlassen. Abschmecken. Nach wunsch mit gehobelten Haselnuessen bestreuen. Dazu eine Wild-Reis-Mischung. Zubereitung ca. 35 Minute Kalorien pro Person ca. 410

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Gemuese, P4

### 7.98 Konferenztopf

1 kg Schweineschnitzelfleisch  
(dünn geschnitten)  
1/2 kg Dörrfleisch  
1/2 kg Zwiebeln

1/2 l süße Sahne (3  
Becher)  
Zitronenpfeffer oder 1 Zitrone

Die Schnitzel in kleinere Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Ei und Semmelbröseln panieren und dann braten.

Das Dörrfleisch und die Zwiebeln würfeln und zusammen in etwas Butter dünsten. Dann die Schnitzelstücke und das Dörrfleisch mit Zwiebeln schichtweise in einen Topf geben.

Die Sahne aufkochen lassen und mit Zitronenpfeffer oder ca. Saft von 1 Zitrone abschmecken. Dann über die Schnitzel gießen. Das Fleisch muß fast ganz mit Sahne bedeckt sein. Topf zudecken und über Nacht stehen lassen.

Ca. 45 Min. - 1 Std. vor dem Servieren bei 200-220 Grad in den Backofen geben. Die Sahne muß kochen - dann servieren.

**Stichworte:** Fleisch, Schwein

**Mengenangabe:** 6 Portionen

★ Quelle: Monika Eckert, Rittershausstr. 4, 61231 Bad Nauheim

### 7.99 Koreanisches Tatar

#### Hauptzutaten

2 Frühlingszwiebel

1 klein. kleiner Apfel

|                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 2 Stück kandierter Ingwer  | 2 El. Pinienkerne  |
| 2 Tl. feingehackte Mandeln | 1 El. Zitronensaft |
| 500 g Tatar                |                    |
| <b>Nebenzutaten</b>        |                    |
| 2 Knoblauchzehe            | 2 Tl. Öl           |
| 2 El. Sojasoße             |                    |

- Zwiebeln fein würfeln - Ingwer fein würfeln - Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Sojasoße, Öl, Zucker und Mandeln mischen - Tatar hinzufügen - Frikadellen (6) formen - in Pinienkernen wälzen - Apfel schälen in 6 Teile teilen - je ein Apfelteil in eine Frikadelle stecken - mit Weißbrot und Sojasprossensalat servieren

**Stichworte:** Frikadelle, Hack, Kalt, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:30 232 kcal

### 7.100 Koteletts mit Apfel-Meerrettich-Soße

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| <b>Hauptzutaten</b> |                   |
| 4 Nackenkoteletts   | 2 El. Meerrettich |
| 4 Äpfel             | 120 g Sahne       |
| <b>Nebenzutaten</b> |                   |
| 2 El. Öl            | 2 Prise Zucker    |

- Koteletts 10 Minuten braten - Koteletts salzen und Pfeffern - Äpfel entkernen - Äpfel in Scheiben schneiden - Fleisch aus der Pfanne nehmen - Apfelscheiben zuckern - Apfelscheiben braten - Meerrettich und Sahne mischen und in Pfanne gießen - Fleischsaft zugeben - mit Salz und Pfeffer abschmecken - Apfelscheiben und Soße zu Koteletts geben

**Stichworte:** Apfel, Fleisch, Kotelett, Kurzgebraten, Schweinefleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:05 722 kcal

**7.101 KOTELETTS MIT MADEJRA-SOSSE**

|   |                    |
|---|--------------------|
| 4 Schweinekoteletts ('a 200g)           | 3 El. Oel          |
| Pfeffer                                 | Salz               |
| <b>Fuer die Sosse</b>                   |                    |
| 2 Tueten getrocknete Steinpilze ('a 5g) | 1/8 l Schlagsahne, |
| 1/8 l Madeira                           | 1 El. Sossenbinder |
| (portugiesischer Dessertwein)           | Salz               |
| 1 Zwiebel (50g)                         | Pfeffer            |
| 1/8 l Bruehe (Instant)                  | Zucker             |

Zuerst die Steinpilze ca. 30 Minuten im Madeira einweichen. Fleisch pfeffern und im heissen Oei ca. 10 Minuten braten. Koteletts salzen, warm stellen. Zwiebelwuerfel im Bratfett glasig duensten. Steinpilze mit Fluessigkeit und Bruehe zugliessen, ca. 3-5 Minuten kochen. Sahne zufuegen, binden, abschmecken. Dazu: Bohnen und Petersilienkartoffeln. Pro Person ca. 500 kcal (2100 kJ). Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 9/92

**7.102 Krommbierewurst (Kartoffelwurst)2**

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 2 kg rohe Kartoffeln      | Salz        |
| 1/2 kg Zwiebeln           | Muskat      |
| 1/2 kg Schweinebauch      | Majoran     |
| 300 g Rindersuppenfleisch | Thymian     |
| 250 g Doerrfleisch        | Bohnenkraut |
| Pfeffer                   |             |

Die geschaelten Kartoffeln und Zwiebeln durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. Den Schweinebauch, das Rindersuppenfleisch und das Doerrfleisch abkochen und ebenfalls durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. Diese beiden Massen gut miteinander vermischen und mit Salz, Muskat, Majoran, Thymian und Bohnenkraut wuerzen. Entweder Sie haben zuvor die Daerme beim Metzger gekauft, fuellen diese mit der fertigen Masse und lassen die Kartoffelwurst 2 Stunden in heissem Wasser sieden (nicht kochen, sonst platzt der Darm), oder Sie koennen die fertige Masse im Wasserbad garen. Am einfachsten ist es, wenn Sie die fertige Masse in Einkochglaeser geben und einkochen. Zur warmen Krommbierewurst gibt es Sauerkraut, Wasserweck und Bier. (Heimatrezepte aus Omas Kueche, Werbegemeinschaften Idar-Oberstein) Aus: dem Netz

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Aufbau, Kartoffel, P4, Rind

### 7.103 Lamm in Zitronen Kapern Sauce

#### Hauptzutaten

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1000 g Lammschulter | 100 ml Sahne |
| 250 g Champignons   |              |

#### Nebenzutaten

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1 Zwiebel            | 4 El. Zitronensaft      |
| 4 El. Öl             | 2 El. Kapern            |
| 1 El. Mehl           | 1 Bd. 1 Bund Petersilie |
| 375 ml Rinderbrühe   | 0 Mondamin              |
| 1 Tl. Zitronenschale |                         |

- Lamm in Würfel schneiden - Zwiebel würfeln - Champignons putzen und vierteln - Fleisch in sehr heißem Fett anbraten - Zwiebeln und Champignons zugeben und an- dünsten - Mehl zugeben und Brühe zugeben und 30-40 Minuten schmoren lassen - Zitronenschale, Zitronensaft, Kapern, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben - Sahne zugeben und aufkochen lassen - Soßenbindemittel zugeben und mit Petersilie

**Stichworte:** Champignon, Fleisch, Lamm, Sauce, Schmoren

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:20 948 kcal

### 7.104 Lamm-Gemüse-Gulasch

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 800 g Lammschulter | 250 g frische grüne Bohnen |
| 300 g Zwiebeln     | 4 Tomaten                  |
| 2 Möhren           | Salz                       |
| 1/4 Sellerieknolle | Pfeffer                    |
| 4 EL Butterschmalz | 2 EL gehackte Petersilie   |
| 1/2 l Fleischbrühe |                            |

Lammschulter in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, Möhren und Sellerieknolle putzen und das vorbereitete Gemüse würfeln. Butterschmalz im Schmortopf erhitzen und die Lammfleischwürfel darin hellbraun braten. Gemüsewürfel zugeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden leicht anbräunen. Fleischbrühe angießen, umrühren und bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 1 Stunde schmoren. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen

und evtl. zerkleinern und nach 40 Minuten zugeben. Die Tomaten häuten, achteln, entkernen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Das Lamm-Gemüse-Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu: Stangenweißbrot.

**Stichworte:** Fleisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

\*

### 7.105 Lammcurry

#### Hauptzutaten

|                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| 1500 g Lammschulter oder -nacken | 4 El. Kokosflocken |
| 4 klein. Äpfel                   | 1 Tas. Walnüsse    |
| 2 Zitrone                        |                    |

#### Nebenzutaten

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 8 El. Mehl        | 4 El. Zucker        |
| 2 Knoblauchzehe   | 4 El. Rosinen       |
| 4 gross. Zwiebeln | 2 El. Worcestersoße |
| .5 Tasse Butter   | 0 Salz              |
| 4 El. Currypulver |                     |

- Fleisch würfeln und in Mehl wenden - Knoblauch zerdrücken - Zwiebeln in Scheiben schneiden - Zwiebeln und Knoblauch in Butter rösten - Äpfel und Curry 5 Minuten mitdünsten - restliche Zutaten und 1 Tasse Wasser dazu - eine Stunde kochen

**Stichworte:** Apfel, Curry, Fleisch, Kokos, Lamm, Schmoren

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.106 LAMMFILET IN SHERRY-SOSSE

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 500 g Lammfilet | 1 Tl. Zimt             |
| 2 El. Oel       | 200 g Creme fraiche    |
| Salz            | 6 El. trockener Sherry |
| Pfeffer         | 1 Tl. grüner Pfeffer   |

Fleisch waschen und trockentupfen. In ca. 4cm lange Stuecke schneiden. Oel erhitzen, Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Wuerzen, in Alufolie wickeln. Creme fraiche und

Sherry in den Bratfond rühren, aufkochen, abschmecken. Gruenen Pfeffer unterrühren. Fleisch mit Bratensaft wieder zugeben. Dazu: Roesti und Prinzessbohnen mit Speck. Pro Person ca. 490 kcal (2060 kJ) Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 15/92

**Stichworte:** P4, Sosse

### 7.107 Lammfleisch im Backofen

#### Hauptzutaten

2000 g Lammschlegel 150 g Emmentaler

#### Nebenzutaten

2 Zitrone 1500 g Kartoffeln  
 0 Salz 0 Thymian  
 0 Pfeffer 6 El. Öl  
 2 El. Butter

- Knochen aus Lammschlegel lösen - Innenfläche mit Zitronensaft, Butter beträufeln - mit Salz, Pfeffer ausreiben - Käse in Stücke schneiden und auf das Fleisch legen - Fleisch zu einer Rolle zusammenbinden - Rolle mit Salz, Pfeffer würzen - Kartoffeln ganz lassen - Fleisch in eine Kasserolle legen und mit Kartoffeln umgeben - Salz, Pfeffer und Thymian darüberstreuen - Öl und Zitronensaft darüberträufeln - 1:30 Stunden bei 220 Grad backen - nach 45 Minuten die Kartoffeln wenden und Wasser darüber gießen

**Stichworte:** Braten, Fleisch, Lamm

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.108 Lammgeschnetzeltes aus dem Ofen

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 1 1/5 kg Lammkeule | 1 Bd. Petersilie (gehackt) |
| 1 rote Paprika     | 3 Fleischtomaten           |
| 1 grüne Paprika    | 2 Tl. Cumin                |
| 1 Zweig Thymian    | Salz                       |
| 1 Bd. Minze        | Pfeffer                    |
| 2 gr. Zwiebeln     | Olivenöl                   |
| 4 Zehen Knoblauch  |                            |

Lamm anbraten. Anschließend in kleine Stücke schneiden (sehr klein, 0,5 - 1 cm.). Auf einem mit Olivenöl gut gefettetem tiefen Blech (z.B.: Fettpfanne) verteilen, Gewürze, sowie Knoblauch, Zwiebeln und Petersilie zugeben.



**Stichworte:** Fleisch, Lamm

★ Von: "Ulrich Terhard" <Ulrich.Terhard@ohausen.de>

### 7.109 Lammkeule mit Rotwein

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 1 Lammkeule (ca. 1,5 kg) | etwas Butter    |
| Salz                     | 1/4 l Rotwein   |
| Pfeffer                  | Crème fraîche   |
| Salbei                   | frische Kräuter |
| 1 Bd. Suppengrün         |                 |

Die Lammkeule mit Salz, Pfeffer und Salbei einreiben. In einem Bräter rundrum braun anbraten. Inzwischen das Suppengrün putzen und kleinschneiden. Dann um die Lammkeule herumlegen und das Ganze mit etw. zerlassener Butter übergießen. Das Fleisch in den auf 225 °C vorgeheizten Ofen geben. Die Lammkeule 1 bis 1 1/2 Stunden braten, dabei mehrmals mit Rotwein aufgießen. Nach Ende der Bratzeit den Saucenfond und das Suppengemüse durch ein Sieb passieren und mit Crème fraîche binden. Die Sauce mit frischen, feingehackten Kräutern garnieren und separat servieren. Die Lammkeule tranchieren und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

**Stichworte:** Fleisch, Lamm

**Mengenangabe:** 4 Personen

★

### 7.110 Lammrippenbraten mit Zwiebel, Knoblauch und Thymian

**Lammrippenbraten:**

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| ein Lammrücken zugeputzt | Butterschmalz |
| 8 klein. Zwiebel         | 1 Ei          |
| 10 Knoblauchzehen        | Brösel        |
| 4 Scheib. vom Sellerie   | Thymian       |

**Polentarolle:**

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 100 g Polenta (Weizengries) | Butterschmalz |
| 1/4 l Gemüsefond            | Salz          |
| 100 g Butter                | Pfeffer       |

Lammrippenbraten: Den Lammrücken würzen, in Butterschmalz anbraten und im Rohr mit den Zwiebeln, Knoblauch und Thymian bei 160°C fertig garen. Die Selleriescheiben würzen und in Ei-Brösel panieren. In Öl backen. Polentarolle: Die Polente anrösten und

nach und nach mit Gemüßefond aufgießen. Abkühlen lassen, würzen und die Butter einarbeiten. Den Teig zu Rollen formen und kühlstellen. In Scheiben schneiden und in Butterschmalz anbraten.

**Stichworte:** Hauptgericht, Lamm

★★ News 20/95

### 7.111 Lammröllchen mit Kräuterfüllung

|  |                          |
|--|--------------------------|
| 4 Scheib. Lammfleisch (a 150 g)<br>aus der Keule | 1/2 Bd. Estragon         |
| 2 TL mittelscharfer Senf                         | 1/2 Bd. Oregano          |
| Salz   | 2 Zweige Minze           |
| Pfeffer  | je 2 El. Estragon und Öl |
| 4 Schalotten                                     | 30 g Butterschmalz       |
| 1 groß. Bund Petersilie                          | 1 Bd. Suppengemüse       |
| <b>weiter:</b>                                   |                          |
| 1/8 l Lammfond                                   | 1 Becher Creme fraiche   |
| 1/8 l Rotwein                                    |                          |

Fleisch mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Kräuter waschen, Blätter von den Stielen zupfen, trockentupfen und fein hacken. Schalotten, Kräuter und Öl mischen und die Fleischscheiben damit bestreichen. Aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen und Fleischröllchen darin von allen Seiten braun anbraten. Suppengemüse putzen, waschen, kleinschneiden und zum Fleisch geben. Kurz anschmoren, Fond und Rotwein angießen. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen. Röllchen herausnehmen, warmstellen. Bratenfond durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen. Creme fraiche einrühren und die Sauce abschmecken. Zu den Fleischröllchen servieren.

**Stichworte:** Fleisch, Roulade

**Mengenangabe:** 4 Personen

\*

### 7.112 Lammrücken im Strudelteig mit Gemüse

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| 500 g ausgelöster Lammrücken  | Pfeffer |
| 50 g blanchierte Spinat- oder | Senf    |

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Kohlblätter                      | Kräuter (Petersilie, Majoran, |
| 1 Pkg. Strudelteig (tiefgekühlt) | Thymian)                      |
| 400 g Gemüse der Saison          | Butter                        |
| Salz                             | 1 Eidotter                    |

Die Strudelblätter nach Vorschrift auftauen, auf bemehltem Tuch auslegen, mit blanchierten und abgetrockneten Kohl- oder Spinatblättern belegen. Lammfilet mit Salz, Pfeffer, Senf und Kräutern würzen, auf die Strudelblätter legen und einrollen. Zwischendurch mit Eigelb bestreichen, fertigen Strudel nochmals bestreichen und auf gefettetes Backblech legen. Im vorgeheizten Rohr bei ca. 180 Grad 18 Minuten backen. Bei geöffnetem Rohr etwas rasten lassen und am besten mit Elektromesser aufschneiden. Mit Gemüse anrichten und servieren. Tip: Aus den Knochen könnte mit Wurzelwerk eine Lammsoße zum Strudel bereitet werden.

**Stichworte:** Lammfilet, P4, Strudel

★★ Kochweltmeister Peter Springer in "Die Woche" 9.10.1996

### 7.113 Lammrücken in Kräuterkruste

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 800 g Lammrückenfilet         | Senf                  |
| <b>für die Kräuterkruste:</b> |                       |
| 150 g Semmelbrösel            | Basilikum und Thymian |
| frisch gehackte Kräuter wie   | gehackter Knoblauch   |
| Petersilie,                   | 50 g Butter           |

Die Lammrückenfilet vom Fettrand so befreien, daß nur noch in der Mitte ein schmaler Streifen übrig bleibt. Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten kurz anbraten und im vorgeheizten Backofen (200 Grad) ca. 5 min garen. Das Fleisch herausnehmen und ruhen lassen. Für die Kräuterkruste alle Zutaten vermischen. 50 g flüssige Butter unterrühren. Den Lammrücken mit Senf einstreichen, die Kräuterkruste auftragen und unter dem Oberhitzen Grill Farbe annehmen lassen. Anschließend in gleichmäßige Tranchen schneiden und anrichten.

**Stichworte:** Fleischgericht, Kraut, Lamm, Menü, P4

★ Schleswig-Holstein-Menü 8.12.1996

★★ Weihnachtsmenü

**7.114 LAMMRUECKEN MIT KRAEUTERKRUSTE**

|   |   |
|---|---|
| 1.2 kg Lammruecken (Knochen<br>herausloesen lassen) | 1 Tl. Rosmarin                          |
| Salz  | 1 Tl. Pfefferminze                      |
| Pfeffer   | 1 Tl. Petersilie (gehackt)              |
| 3 El. Oel   | 2 Knoblauchzehen                        |
| 3 Zwiebeln (150g)                                   | 2 El. geriebener Parmesankaese          |
| 1/8 l Bruehe (Instant)                              | 30 g fluessige Butter oder<br>Margarine |
| 1/4 l Rotwein                                       | 2 El. Sossenbinder                      |
| 1 Tl. Thymian                                       |   |

Fleisch waschen, trockentupfen und wuerzen. In einem Braeter im heissen Oel rundherum anbraten. Zwiebeln abziehen, achteln, dazugeben, kurz mitbraten. Mit Bruehe und Wein abloeschen. Bei 220 Grad ca. 40-50 Minuten schmoren. Kraeuter, zerdrueckte Knoblauchzehen und Parmesan vermischen. Fett unterruehren. 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Fleisch streichen. Braten herausnehmen. Fond durch ein Sieb streichen, aufkochen, binden, abschmecken. Dazu: Roestkartoffeln und Grilltomaten. Nach Wunsch mit Minze garnieren. Pro Person ca. 650 kcal (2730 kJ) Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
 \* aus "Fuer Sie" 9/92

**7.115 Lammruecken mit Kraeutern**

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1.5 kg Lammruecken mit Kraeutern | 100 g Butter                                |
| 1 Prise Salz                     | 2 Glas Weinbrand (je 4 cl)                  |
| 2 -3 Knoblauchzehen              | 3 Scheib. frisches Weisbrot,<br>zerkruemelt |
| 1 Portion Pfeffer aus der Muehle | 1 Bd. Petersilie                            |
| 1 TL getrockneter Thymian        |   |
| 1 TL getrockneter Rosmarin       |   |

Lammruecken mit einer Mischung aus Salz, zerdrueckten Knoblauchzehen, Pfeffer, der Haelfte der Kraeuter und 50 g zerlassener Butter und Weinbrand wuerzen. Zugedeckt in einem Braeter 30 Minuten ruhen lassen. Dann bei 220 grad (Elektro)oder Stufe 4 (Gas) 40 Minuten braten. Restliche Petersilie und Kraeuter sowie Weisbrotkruemel und gehackte Petersilie obenauf streuen. Weitere 20 Minuten braten. Beilage: Glasierte Moehren und Kartoffelgratin.

**Stichworte:** Fleisch, Lamm

**Mengenangabe:** 4 Personen

\* co op Schleswig-Holstein 1997

**7.116 Lammschnitzel auf Toast**

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| 4 Scheib. Lammkeule od Schulter a<br>160 g | 80 g Butter                    |
| 1 Prise Salz                               | 1 Tasse gehackter Schnittlauch |
| 1 Prise feiner weißer Pfeffer              | 1/4 l saure Sahne              |
| 4 Scheib. Graubrot od.<br>Weizenmischbrot  | Zucker                         |
|  | Paprikapulver                  |
|  | 3 hartgekochte Eier            |

Die Schnitzel klopfen. Eventuell mit dem Messer am Rand einschneiden, damit sie sich nicht wölben. Mit Salz und Pfeffer einreiben und in der Pfanne mit der halben Buttermenge anbraten. Graubrotsscheiben toasten und mit der restlichen Butter bestreichen. Darauf die Schnitzel legen. In einer Schale den Schnittlauch mit der Sahne vermischen. Eidotter durch ein Sieb streichen oder mit Sahne, Zucker und Paprikapulver im Elektromixer verrühren. Die Sahne verdickt sich dabei. Sie wird dann über die Schnitzel geträufelt. Beilage: Groß gebratener Schinkenspeck und Salat.

**Stichworte:** Fleisch, Toast

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ co op Schleswig-Holstein eG 1997

**7.117 Lammsteaks aus dem Nüßchen**

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 4 Lammnüßchen a 100 g | 250 g Austernpilze  |
| 15 g Butterschmalz    | 200 g Creme fraiche |
| 1 Prise Salz          | Basilikum           |
| 20 g Butter           |                     |

Fleisch mit Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz von jeder Seite 1 Minute anbraten. Salzen und herausnehmen. Butter ins Bratfett geben. Die geputzten, gewaschenen Austernpilze kurz darin andünsten und würzen. Creme fraiche zufügen und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Lammnüßchen noch ca. 1-2 Minuten in der Pilzsoße schmoren lassen und abschmecken. Die Nüßchen mit Austernpilzen und der Sauce anrichten. Mit Basilikum verzieren.

**Stichworte:** Fleisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ co op Schleswig-Holstein 1997

**7.118 Lammtopf Bari****Für 4 Personen:**

|                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 kg ausgelöster Lammrücken        | 300 g Tomaten                 |
| 1 unbehandelte Zitrone             | 2 EL Tomatenmark              |
| 2 Knoblauchzehen                   | 2 EL Mehl                     |
| 6 EL Olivenöl                      | $\frac{1}{4}$ l Rotwein       |
| Salz, weißer Pfeffer a.d. Mühle    | $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe  |
| 300 g Schalotten oder kl. Zwiebeln | 100 g schwarze Oliven         |
|                                    | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie |

Lammfleisch von Hautresten befreien und in große Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Fleisch in eine Schüssel geben. Knobli, Zitronenspalten und 3 EL Öl zugeben, ca. 2 Std. marinieren. Schalotten schälen, Tomaten putzen, vierteln. Öl erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten, Tomatenmark und Mehl zufügen, Rotwein und Brühe angießen. Zugedeckt ca. 30 min garen. Tomaten, Oliven und 3-4 Zitronenspalten kurz vor Ende der Garzeit dazugeben. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Stichworte:** Eintopf, Lamm

\* Pro Portion ca. 1250 kcal/5250 Joule

**Zubereitungszeit:** 1 Std. (ohne Wartezeit)

**7.119 Leber - Curry vom Kalb**

600 Gr. Kalbsleber in Streifen schneiden 1 Tasse Joghurt und Salz darin Leber 30 Minuten marinieren. 4 EL Schmalz erhitzen und darin: 3 TL Ingwer frisch gerieben 1 TL Knoblauch frisch gehackt 2 Zwiebel fein gehackt alles goldbraun braten 3 TL Koriander gemahlen  $\frac{1}{2}$  TL Turmeric = Gelbwurz 5 Tomaten passiert als Purree hinzugeben. Rühren. Marinade der Leber hinzufügen und mit  $\frac{1}{2}$  TL Kardamom gemahlen, würzen. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Derweil: 2 EL Ghee erhitzen und darin Leberstreifen anbraten. Kurz in die Soße geben, aufkochen lassen und sofort mit 1 Pr. Cayenne bestreut anrichten.

**7.120 LEBER MIT GEDUENSTETEN BIRNEN**

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 8 Scheib. Kalbsleber (750g) | 4 El. Oel |
| 200 g Zwiebeln              | Salz      |

3 Birnen (600g) grober Pfeffer  
 1/8 l Weisswein

Leber waschen, trockentupfen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Birnen waschen, schaelen, vierteln und entkernen. Im Wein ca. 5 Minuten duensten. Leber im heissen Oel ca. 6 Minuten braten. Zwiebelringe ca. 4 Minuten mitbraten. Leber wuerzen, mit den Birnen anrichten. Eventuell mit Petersilie garnieren. Dazu: Kartoffelpueree Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 26/92

### 7.121 LEBER-ROeLLCHEN

|                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 8 Scheib. Rinderleber duenne (800g) | 250 g Zwiebeln        |
| 1 El. Kapern                        | 100 ml Tomatenketchup |
| 2 El. Tomatenmark                   | 200 g Schlagsahne     |
| grober Pfeffer                      | Salz                  |
| 8 Scheib. Bacon                     | Pfeffer               |
| (Fruehstuecksspeck, 120g)           | Paprikapulver         |
| 2 El. Butter oder Margarine         | Zucker                |
| 8 frische Salbeiblaetter            |                       |

Leber waschen, trockentupfen. Kapern hacken, mit Tomatenmark und Pfeffer verruehren. Paste auf die Leber streichen. Bacon-Scheiben darauflegen. Aufrollen, mit Holzstaebchen feststecken. In heissem Fett anbraten. Salbei und Zwiebelringe kurz mitbraten. Ketchup und Sahne zufuegen. Alles 10 Minuten schmoren, dann abschmecken. Dazu schmecken Spaetzle. Pro Person ca. 730 kcal (3070 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 3/92

**Stichworte:** Innereien, Leber, P4

### 7.122 Leberkäse Gyros Art

|                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| 500 g Leberkäse | 2-3 El. Gyrosgewürzmischung |
| 1 Zwiebel       | 3-4 El. Öl, Pfeffer         |
| 1-3 Knoblauch   |                             |

Den Leberkäse in Streifen schneiden, die Zwiebel in Ringe, das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann den Leberkäse dazugeben und würzen.

Als Beilage Pita-Brot, Stangenweißbrot, Tzatziki und Salate

**Stichworte:** Fleischgerichte, Leberkäse

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 7.123 Leberkäse Hawaii

2 Toastscheiben  
2 Leberkäsescheiben  
2 Ananasscheiben

2 Schmelzkäse  
Cocktailkirschen, Butter

Brot toasten und mit Butter bestreichen. Jeweils mit Leberkäse, Ananas und Schmelzkäse belegen und überbacken. Garnieren.

**Stichworte:** Fleischgerichte

**Mengenangabe:** 2 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 7.124 Leberwurst im Glas

1 Kalbsfuss, zerhackt  
2 l Wasser  
1 kg magerer Schweinebauch mit Schwarte  
2 Lorbeerblätter  
600 g fetter Speck  
2 El. weisse Pfefferkoerner  
600 g Schweineleber

4 Zwiebeln  
80 g Salz  
2 Prise gemahlener weisser Pfeffer  
2 Prise gemahlene Nelken  
1 Tl. Thymian  
2 Tl. Majoran  
1 Sp./Schuss Muskatnuss

Zerhackten Kalbsfuss reinigen, in Wasser aufsetzen und aufkochen lassen. Schweinebauch und fetter Speck grob zerschneiden und mit Lorbeerblättern und Pfeffer eine Stunde leise kochen lassen. Leber saubern, 2 Minuten im Sud liegen lassen, abtropfen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Gekochtes Fleisch in Streifen schneiden, Kalbsfuss vom Knochen lösen und zweimal durch den Fleischwolf drehen (dünne Scheibe). Mit Gewürzen und 1/2 l Kochbrühe zu gleichmässiger Masse verarbeiten.



Einkochglaeser 3/4 damit fuellen. Mit Gummi und Deckel verschliessen und 2 Stunden bei 100 Grad sterilisieren. Glaeser zum Abkuehlen auf ein Tuch stellen und mit einem anderen Tuch abdecken. Erst nach dem Erkalten Klammern entfernen.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Aufbau, Einkochen, Innerei

### 7.125 Lendchentopf

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| 2 Schweinelendchen (ca. 1 kg) | 1/2 l Sahne, süß    |
| 1 Dos. Champignons            | 2 EL Mondamin       |
| 2 Zwiebel (würfeln)           | 2 EL Käse, gerieben |
| 500 g Schinken, roh           | 1/2 l Brühe         |

Fleisch in Scheiben schneiden, anbraten, aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Senf würzen. Pilze, Zwiebeln und Schinken im Bratenfond anbraten, mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Mondamin mit der Sahne verrühren und die Masse damit binden. Abschmecken und evtl. nachwürzen. Alles über die Lendchen schütten, mit Käse bestreuen und 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad backen. Dazu schmeckt Knoblauchbrot, Reis oder Spätzle.

**Stichworte:** Auflauf, Deutschland, Fleisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.126 Litschi-Kalbsteaks

#### Hauptzutaten

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 4 Kalbssteaks á 150 g | .5 Grüne Paprikaschote |
| 560 g Litschi         | 250 ml Saure Sahne     |
| .5 Rote Paprikaschote |                        |

#### Nebenzutaten

|           |           |
|-----------|-----------|
| 2 Zwiebel | 0 Salz    |
| 0 Mehl    | 0 Pfeffer |

- Kalbssteaks braten - Zwiebel würfeln - Paprikaschote in Streifen schneiden - Zwiebel und Paprika in Butter andünsten - mit Mehl überstäuben - 2 EL Litschisaft, Sahne zugeben und aufkochen - mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer abschmecken - Litschi und Kalbssteaks in die Soße geben - 2 Minuten ziehen lassen

**Stichworte:** Kurzgebraten, Paprika, Sauce, Steak

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.127 Lummelbraten

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 750 g Rinderfilet (Lummel) | - duennen Scheiben         |
| Butterschmalz              | 1 Lorbeerblatt             |
| 4 Karotten                 | 2 Nelken                   |
| 3 Schalotten               | schwarze Pfefferkoerner    |
| 125 g roher Schwarzwaelder | 1/4 l Bruehe; oder Rotwein |
| Schinken in                | 1/4 l Sauerrahm            |

In einer Bratpfanne Butterschmalz erhitzen. Darin die halbierten Karotten, die ebenfalls halbierten Schalotten, den rohen Schinken und die Gewuerze anduensten. Wenn das Gemuese Farbe angenommen hat, zusammen mit dem Schinken aus der Pfanne nehmen und das Fleisch in dem aromatisierten Fett von allen Seiten anbraten. Bei reduzierter Hitze das Gemuese wieder zum Fleisch geben und den Schinken darueberdecken. Dann mit der Bruehe oder dem Rotwein abloeschen. Je nachdem, wie man das Fleisch haben will (durchgebraten, mittel oder blutig) muss die Bratzeit bemessen werden. Wer das Fleisch rosa (also medium) moechte, nimmt es nach etwa 20 bis 30 Minuten heraus und laesst es auf einem Brett kurze Zeit ruhen, damit der Saft im Fleisch stockt. Dann das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und mit dem Gemuese umlegen. Den Bratenfond daruebergiessen. Ueber das Fleisch reichlich Sauerrahm geben. Man kann aber auch den Bratenfond mit Sauerrahm verfeinern und ueber das Fleisch geben. (Feisst: Kulinarische Streifzuege: Baden, Sigloch-Edition) Werner O. Feisst; Kathrin Rueegg Copyright by SWF! Aus: dem Netz

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Braten, P4

### 7.128 MARINIERTE LAMMSCHEIBEN

|   |                        |
|---|------------------------|
| 4 Scheib. Lammkeule (ca. 1kg)             | Pfeffer                |
| 1 unbehandelten Zitrone (Schale und Saft) | 1/4 l Bruehe (Instant) |
| 1 El. brauner Zucker                      | 1/8 l Weisswein        |
| 3 El. Oel                                 | 3 El. Creme fraiche    |
| Salz                                      | 3 El. Sossenbinder     |

Lammfleisch waschen, trockentupfen. Zitronenschale, -saft und Zucker verruehren. Fleisch darin ca. 20 Minuten marinieren, dann trockentupfen (Marinade aufheben). Fleisch im heissen Oel anbraten. Wuerzen. Bruehe, Wein und 3 Essloeffel Marinade zugeben, ca. 1 Stunde schmoren. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Creme fraiche in den Fond einruehren, binden, abschmecken. Dazu passen Blattspinat und Roestkartoffeln. Eventuell mit Zitronenschale garnieren. Pro Person ca. 730 kcal (3070 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 8/92

### 7.129 MARINIERTE SCHNITZEL

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 4 duenne Schweineschnitzel (´a | 2 El. Mehl       |
| 150g)                          | Salz             |
| Pfeffer                        | 4 El. Oel        |
| 1 klein. Dose Pfirsichhaelften | 20 g Butter      |
| (240g Abtropfgewich            | 40 g Pinienkerne |
| 8 El. Obstler                  |                  |

Schnitzel waschen, trockentupfen und pfeffern. Fleisch, Pfirsiche mit Saft und Obstler in eine Schuessel geben, 30 Minuten marinieren. Schnitzel herausnehmen, trockentupfen und im Mehl wenden. Salzen. Im heissen Oel ca. 6 Minuten braten. Herausnehmen, warm stellen. Pfirsiche abtropfen lassen. Butter ins Bratfett geben und die Pfirsiche kurz darin erwaermen. Marinade zugeben. Schnitzel, Pfirsiche und geroestete Pinienkerne anrichten. Bratfond dazugeben. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse garnieren. Dazu: Kartoffelpueree. Pro Person ca. 530 kcal (2230 kJ) Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 7/92

### 7.130 Mariniertes Rinderbraten

#### Gericht

|                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1 Bd. Suppengrün            | 1.3 kg Rindfleisch aus der        |
| 4 Stück Knoblauchzehen      | Schulter Spitze (falsches Filet)  |
| 3 EL Olivenöl               | 1/4 l Fleischbrühe                |
| 1/2 Stück unbehandelte      | 1 Prise Salz                      |
| Zitrone                     | 2 EL Creme Fraiche                |
| 375 ccm Madeirawein         | 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer |
| 2 Stück Lorbeerblätter      | 100 g abgezogene Mandelkerne      |
| 6 Stück weiße Pfefferkörner | 200 g helle Weintrauben           |

Suppengrün putzen und kleinschneiden. Abgezogene Knoblauchzehen in einen Eßlöffel Olivenöl andünsten. Zitrone dünn schälen. Wein, Suppengrün, Zitronenschale, Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen. Das Fleisch in die leicht abgekühlte Marinade legen und zwei Tage an einem kühlen Ort stehenlassen. Das Fleisch ab und zu wenden. Fleisch herausnehmen, trockentupfen und im restlichen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Marinade, Brühe und Salz dazugeben, Topf schließen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad, Umluft 100 Grad, Gas Stufe 1-2 etwa 3 Stunden braten. Braten herausnehmen und warm stellen. Lorbeerblätter und Zitronenschale aus der Soße nehmen. Suppengrün in der heißen Soße pürieren. Soße durch ein Sieb streichen und mit Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln und Weintrauben in der Soße erhitzen. Braten in dünne Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten. Dazu: Kartoffelrösti.

**Stichworte:** Rinder

**Mengenangabe:** 5 Portionen

★ Brigitte Rezept für Ökofleisch

**pro Portion** 565 kcal / Fett: 20 g

### 7.131 Mexikanischer Bohnentopf

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| 500 g Rindfleisch         | 1 Pfefferoni   |
| 1 Dos. Indianerbohnen     | Salz           |
| 1 klein. Dose Tomatenmark | Cayennepfeffer |
| 4 EL Öl                   | Chilli         |
| 2 groß. Zwiebel           | Majoran        |
| 2 Knoblauchzehen          |                |

Rindfleisch in Würfel schneiden, in Öl rundum kräftig anbraten, Zwiebel und Knoblauch beifügen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Chillipulver und Majoran bestreuen. Mit im Wasser aufgelösten Pardeismark verrühren und 3/4 l Wasser aufgießen. 1 1/2 Std. dünsten. Bohnen und Pfefferoni zugeben und noch 1/2 h köcheln lassen.

**Stichworte:** Bohne, Hauptgericht, P4, Rindfleisch

### 7.132 Minutenfleisch mit Gemüse

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| <b>Hauptzutaten</b>   |               |
| 250 g Ochsenfleisch   | 4 El. Sahne   |
| 250 g Schweinefleisch | 40 ml Madeira |

**Nebenzutaten**

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 2 El. Öl            | 1 Gewürzgurke            |
| 1 Tl. Salz          | 4 El. Champignons (Dose) |
| 0 Pfeffer           | 0 Kapern                 |
| .5 TL Paprikapulver | 4 El. Rote Bete          |

- Filet in schmale Streifen schneiden - Butter, Öl in die Pfanne, Fleisch anbraten - Salz und Gewürze darüber streuen - Gewürzgurke in Streifen, rote Beete würfeln, Champignons in Scheiben - zum Fleisch geben - Sahne unterrühren (Glas Madeira zufügen)

**Stichworte:** Champignon, Fleisch, Kurzgebraten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

**Vorbereitungszeit** 0:40 315 kcal

**7.133 Neuseeland-Lamm-Schmetterlingskoteletts**

|                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| 8 Lamm-Schmetterlingskoteletts  | (ca. 600 g)     |
| Salz                            | 2 Tomaten       |
| Pfeffer                         | 1 Zwiebel       |
| Versch. Rohkostsalate nach Wahl | Zitronenmelisse |

Die aufgetauten Lammkoteletts mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts je Seite für 6 bis 7 Minuten auf den Grill legen, dann auf dem Teller anrichten. Die Salate extra reichen.

**Stichworte:** Barbecue, Fleisch, Lamm, Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

★

**7.134 Oma Tonis Pfefferpotthast**

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 500 g Rindergulasch (zart)     | Pfeffer                          |
| 10 klein. Zwiebeln; gewuerfelt | Mondamin; (steht im Rezept: kein |
| 4 Nelken                       | Mehl)                            |
| 3 Lorbeerblaetter              | 10 g Pfefferposthast-Gewuerz     |
| Salz                           |                                  |

Bemerkung: Pfefferposthast-Gewuerz > (in NRW gut erhaeltlich, Zutatenliste \* gepostet von: mirko.driller@rz.hu-berlin.de

**Stichworte:** P4, Rind

### 7.135 Original Pfaelzer Saumagen ala Landfrauen

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| 1 kg Schweinefleisch (durchwachsen) | 1 El. Butter |
| 1 kg Schweinehackfleisch            | Salz         |
| 500 g Kartoffeln                    | Pfeffer      |
| 4 Broetchen                         | Muskat       |
| 6 Eier                              | Majoran      |
| 2 gross. Zwiebeln                   |              |

Schweinefleisch wuerfeln und gut anbraten. Kartoffeln schaelen und glasig daempfen, Broetchen wuerfeln und anroesten, die Zwiebeln mit Butter duensten. Die Haelfte des Hackfleisches fein puerrieren. Alle Zutaten gut vermengen und kraeftig abschmecken. Einen Schweinemagen oder Schweine- Enddaerme, nicht zu prall, damit fuellen. 2 Stunden in Wasser duensten (etwa 1/3 soll bedeckt sein), danach eine halbe Stunde braeunen lassen.

Dazu reicht man Sauerkraut. \* gepostet von: hpilz@abo.rhein-zeitung.de (Harald Pilz)

**Stichworte:** P4

### 7.136 Pferdespiess mit pikanter Tomatensa

|                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| 600 g Fleisch zu Grillen (Pferd) | 1 El. Zitronensaft         |
| 150 g fetten oder bunten Speck   | 1 El. herbe Konfituere     |
| 1 gross. Zwiebel                 | (Sauerkirsch oder Preiselb |
| 1 Paprikaschote                  | 1 El. Butter               |
| 2 Gewuerzgurken                  | 1 El. geriebene Zwiebel    |
| 4 El. Tomatenketchup             | 1/2 Tas. Kaffeesahne       |

Das Fleisch und die Zutaten in Wuerfel oder duenne Scheiben schneiden und abwechselnd auf einen Spiess stecken. Die vorbereiteten Spiesse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver wuerzen. Die Butter leicht braeunen und die geriebene Zwiebel anschwitzen. Konfituere, Tomatenketchup und Zitronensaft hinzugeben und gut verruehren. Die Sosse unter staendigem ruehren kurz aufkochen lassen und dann die Kaffeesahne zugeben. Das Braten

der Spiesse erfolgt entweder in einer Pfanne mit Fett (wenden nicht vergessen) oder auf dem Grill (Holzkohle oder auch Mikrowelle). Die fertigen Spiesse mit der pikanten Sosse anrichten. Als Beilage eignen sich Reis oder Pommes Frite gemeinsam mit einem bunten Salat.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Grill, P4, Sosse

### 7.137 POCHIERTES KALBSFILET

200 g Kalbsknochen, kleingehackt

1 Tl. Butterschmalz

100 g Wurzelgemuese

3/4 l Wasser

Jodsalz

#### **Gemuesekartoffeln**

500 g Kartoffeln

Jodsalz

Kuemmel

360 g Kalbsfilet

100 g Wurzelgemuese

Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt

gruene Pfefferkoerner

100 g Wurzelgemuese

1 Tl. Butter

Schnittlauch.

1. Kleingehackte Kalbsknochen in heissem Butterschmalz anbraten. Wur- > 509 SAT.1  
TEXT ★ gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** P2

### 7.138 Portofino Pepperpot

#### **Hauptzutaten**

500 g Schweinefleisch

1 Rote Paprikaschote

1 Grüne Paprikaschote

#### **Nebenzutaten**

4 Tl. Paprikapulver

2 Tl. Salz

4 Zwiebeln

1 Salatgurke

2 Fenchelknolle

1 Tas. Buttermilch

4 El. Öl

2 El. Tomatenmark

1 Bouillonwürfel

- Fleisch in Streifen schneiden, mit Salz und Paprikapulver würzen - Zwiebeln in Scheiben schneiden - Paprikaschoten in Streifen schneiden - Salatgurke in Würfel schneiden - Fenchelknolle in feine Streifen schneiden - Fleischstreifen anbraten - Zwiebeln, Paprika

und Gurken hinzufügen - Tomatenmark mit 2 EL Wasser, Bouillonwürfel und Buttermilch mischen - über den Pepperpot gießen - 10 Minuten köcheln lassen

**Stichworte:** Fenchel, Fleisch, Gurke, Paprika, Schmoren, Schweinefleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:20

### 7.139 Provenzalisches Kaninchen

#### Hauptzutaten

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 1 Kaninchen        | 120 g Schwarze Oliven |
| 20 Silberzwiebeln  | 250 g Champignons     |
| 2 El. Cognac       | 300 g Tomaten         |
| 120 g Grüne Oliven | 2 El. Zitronensaft    |

#### Nebenzutaten

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 2 Knoblauchzehe | 0 Salz    |
| 2 Lorbeerblatt  | 0 Pfeffer |
| 0 Thymian       |           |

- Kaninchen zerteilen und anbraten - Zwiebeln mitdünsten - mit Cognac flambieren und mit Weißwein ablöschen - Tomaten häuten und vierteln - Oliven, Champignons, Tomaten, Knoblauch hinzufügen - mit Lorbeer, Thymian, Salz und Pfeffer würzen - zugedeckt 30 Minuten schmoren - mit Zitronensaft beträufeln

**Stichworte:** Champignon, Frankreich, Kaninchen, Olive, Schmoren, Silberzwiebel

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 00:00

**Vorbereitungszeit** 00:00

### 7.140 Provenzalisches Kaninchen

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| 2 kuechenfertige Kaninchen  | 2 Karotten      |
| Salz                        | 1 Sellerie      |
| Pfeffer aus der Muehle      | 1 Lauch         |
| 1 Tl. Kraeuter der Provence | 1 Lorbeerblatt  |
| 2 Knoblauchzehen            | Wacholderbeeren |



|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 3 El. Butterschmalz | Pimentkoerner             |
| 1 l Rotwein         | Pfefferkoerner            |
| 1 Zwiebel           | 1 Dos. geschaelte Tomaten |

Zubereitung: Die kuechenfertigen Kaninchen zerteilen, die Teile unter fliessendem Wasser waschen und gut trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und den Kraeutern der Provence kraeftig wuerzen. Die geschaelten Knoblauchzehen fein hacken und die Kaninchenteile damit einreiben. Das Butterschmalz in einem Braeter erhitzen und das Fleisch rundherum Farbe nehmen lassen. Mit Rotwein auffuellen. Den Braeter verschliessen und im auf 180-200GradC vorgeheizten Ofen 45 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel, die Karotten, den Sellerie und den Lauch putzen und in Wuerfel schneiden. Mit dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren, den Pimentkoernern und den Pfefferkoernern zum Kaninchen geben und weitere 30 Minuten garen. Anschliessend die geschaelten Tomaten untermischen und erneut 10 bis 15 Minuten schmoren lassen. Nach Ende der Garzeit das Kaninchen abschmecken, anrichten und servieren.

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Hase, P4

### 7.141 Putenschnitzel mit Mandeln

#### Hauptzutaten

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 2 Endiviensalat      | 480 g Pfirsiche aus der Dose |
| 80 g Mandelplättchen | 300 g Sahnejoghurt           |
| 4 Putenschnitzel     | 2 El. Zitronensaft           |

#### Nebenzutaten

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 2 Ei             | 2 El. Öl    |
| 0 Salz           | 2 Tl. Senf  |
| 0 Weißer Pfeffer | 2 El. Honig |

- Salat in feine streifen schneiden - Pfirsiche in feine Streifen schneiden - Pfirsiche mit Salat mischen - Joghurt, Senf, Honig vermischen - Soße unter Salat mengen - Eier verquirlen - Mandeln auf Teller streuen - Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen - Putenschnitzel in Ei und Mandeln wälzen - Fleisch von jeder Seite 4 Minuten braten

**Stichworte:** Geflügel, Joghurt, Kurzgebraten, Pfirsich, Putenbrust

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:30 600 kcal

**7.142 Rahmgeschnetzeltes mit Champignons**

|   |  |
|---|--|
| 300 g Kalbgeschnetzeltes (evtl. mehr)                   | 1 Zwiebel<br>(bei Pilz-Rezept weglassen) |
| 180 g Saucen-Halbrahm<br>(2 El. Halbrahm für die Pilze) | Rustica                                  |
| 4 dl Wasser   | Gourmet Mix - Fleisch                    |
| 2 Messlöffel Braten Sauce<br>getrocknet                 | Würzmischung                             |
| 1 El. Mehl  | Pfeffer                                  |
|   | Pilz-Mischung Rezept                     |

Das Fleisch mit Mehl bestäuben und anbraten, mit Rustica und Gourmet Mix würzen. Die Zwiebeln dazugeben und dünsten. Mit der Braten Sauce ablöschen. Wenig Kochen lassen und dann den Saucen-Halbrahm dazugeben. Mit Pfeffer abschmecken. Wenig Einkochen lassen. Die Pilze dazugeben und noch ein paar Minuten Kochen lassen.

**Stichworte:** Champignons, Geschnetzeltes, P3

**7.143 Rehgulasch mit Gemuese**

|                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 800 g Rehgulasch        | 1/2 l Gemuesebruehe                 |
| Salz                    | 2 El. Tomatenmark                   |
| Pfeffer aus der Muehle  | 1 Tl. Oregano                       |
| 1/2 Tl. Wacholderbeeren | 1 rote Paprikaschote                |
| 1 Lorbeerblatt          | 1 gruene Paprikaschote              |
| 2 El. Pflanzenfett      | 2 El. Pflanzenfett                  |
| 1 Zwiebel               | 150 g gemischte Waldpilze           |
| 2 Karotten              | 1 Tas. gehackte, gemischte Kraeuter |
| 1 Sellerie              | 1 Sp./Schuss Hefewuerze             |
| 1 Tas. Rotwein          | Kraeuterzweige; zum Garnieren       |

Das Rehgulasch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Wacholderbeeren und das Lorbeerblatt zerkleinern und an das Fleisch geben. Das Fett erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Das Gemuese wuerfeln, zum Fleisch geben und mitbraten. Mit Rotwein abloeschen und mit der Gemuesebruehe auffuellen. Das Tomatenmark und den Oregano unterziehen. Den Braeter verschliessen und im auf 180GradC vorgeheizten Backofen 60-70 Minuten schmoren. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, in Streifen schneiden. Das Fett erhitzen und die Paprikastreifen darin glasig schwitzen. Die geputzten Waldpilze dazu geben und kurz mitschwitzen. Die gehackten Kraeuter unterheben, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Nach Garenden das Gemuese zum Rehgulasch geben und nochmals kraeftig abschmecken. Je nach Geschmack mit einer Prise Hefewuerze

abrunden. Das Rehgulasch anrichten, mit Kraeuterzweigen ausgarnieren und mit Spaetzle servieren.

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Reh

### 7.144 Rehkoteletts mit Honigsauce

|                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| 8 Rehkoteletts                    | 3/8 l klare Wild- oder |
| 1 El. geschrotete schwarze        | Bratensauce            |
| Pfefferkoerner                    | 4 El. Honig            |
| 1 Tl. geschrotete Wacholderbeeren | 2 El. Obstessig        |
| 1 Tl. geriebene Zitronenschale    | 4 cl Himbeergeist      |
| 1 Tl. geriebene Orangenschale     | Salz                   |
| Fett zum Braten                   | Pfeffer aus der Muehle |
| 1 Zwiebel                         | 1/2 Bd. Petersilie     |
| 250 g Pfifferlinge                | 1/2 Bd. Schnittlauch   |
| 100 g Weintrauben                 |                        |

Die Rehkoteletts mit Kuechenkrepp abtupfen und bereitstellen. Die Pfefferkoerner mit den Wacholderbeeren, der Zitronenschale und der Orangenschale vermischen, die Rehkoteletts damit kraeftig einreiben und ueber Nacht ziehen lassen. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Rehkoteletts je nach Geschmack medium oder durch braten, herausnehmen und warm stellen. Im verbliebenen Bratfett die fein gehackte Zwiebel glasig schwitzen. Die fein geschnittenen Pfifferlinge dazu geben, die Weinbeeren darueberstreuen und kurz mitschwitzen. Mit Wild- oder Bratensauce auffuellen und aufkochen lassen. Mit Honig, Obstessig, Himbeergeist, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rehkoteletts anrichten, salzen, pfeffern und mit der Sauce ueberziehen. Mit gehackten Kraeutern bestreut servieren. Unser Tip: Das Schneiden der Rehkoteletts kann im Haushalt manchmal zu kleinen Schwierigkeiten fuehren, wenn Sie kein Hackbeil oder keine Knochensaege besitzen. Dann koennen Sie entweder den Rehruecken beim Metzger schneiden lassen oder ganz einfach nur die Filets ausloesen. Die Filets werden dann nach Rezept verarbeitet. Als Beilage fuer dieses Sonntagsgericht serviert man Serviettenkloesse und einen Speck-Rosenkohl.

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Reh, Sosse

### 7.145 Rehuesschen auf Burgundersauce

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 600 g ausgeloester Rehruecken | 50 g Tomatenmark |
|-------------------------------|------------------|

|                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 1 kg Rehknochen                      | 3 El. Mehl                   |
| 50 g Butter                          | 1 l Burgunder Rotwein        |
| 400 g Roestgemuese (oder TK-Produkt) | Salz                         |
| 1 Tl. Wacholderbeeren                | Pfeffer aus der Muehle       |
| 1 Tl. Pfefferkoerner                 | 2 El. Preiselbeergelee       |
|                                      | 4 Portionen glasierte Aepfel |

Das Fleisch in vier Teile 'a 150 g schneiden und unter fliessendem Wasser waschen, trockentrupfen und kuehl stellen. Die Rehknochen hacken und in einem Braeter anbraten. Das Roestgemuese kleinschneiden, zu den Knochen geben und kraeftig anbraten. Die Wacholderbeeren und die Pfefferkoerner sowie das Tomatenmark unterruehren und weitere 5 bis 8 Minuten roesten. Mit Mehl bestaeuben, durchruehren und mit Rotwein auffuellen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und bei maessiger Hitze etwa 1 Stunde koecheln lassen. Anschliessend die Sauce abpassieren und auf einen 3/4 l einreduzieren lassen. Das Preiselbeergelee unter die Sauce ziehen, nochmals abschmecken und das Ganze binden. Das Fleisch von beiden Seiten je nach Geschmack 4-5 Minuten braten und ruhen lassen. Das Gericht zusammen mit den glasierten Aepfeln und beispielsweise Mandelbaellchen servieren.

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Reh, Sosse

### 7.146 Rehruecken in Rahmsauce

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1 Rehruecken ca. 1500-2000g | Pfeffer                    |
| 1 1/4 l saure Sahne         | 50 g Speck                 |
| Wacholderbeeren             | Olivenoel                  |
| Thymian                     | 150 ml trockener Weisswein |
| Gewuerznelken               | 3 Schalotten               |
| Lorberblaetter              | 50 g Bleichsellerie        |
| Salz                        | Johannisbeergelee          |

Zeit ca. 1,5 Stunden 1. den zubereiteten rehruecken 2 tage in der sauren sahne marinieren, wacholderbeeren, nelken, thymian, lorberblaetter dazugeben, oefters wenden. 2. den rehruecken abtrocknen, salzen, pfeffern. im braeter den speck im olivenoel auslassen. den ruecken kurz anbraten. ueberfluessiges fett abgiessen, den bratensatz mit dem weisswein abloeschen und vollstaendig einkochen lassen. die gehackten schalotten, den geschnittenen bleichsellerie zusammen mit den marinadegewuerzen mit der schlagsahne im braeter aufkochen und abschmecken. dann den rehruecken mit der fleischseite nach unten in den

braete legen. 3. backofen auf 175 grad vorheizen. den braeter nun fuer 25 min in den ofen stellen. den rehruecken alle 10 miniten wenden und oefters begiessen. achtung: die sauce soll nur leicht koecheln, das fleisch muss rose bleiben ! 4. den rehruecken aus dem ofen nehmen und warmstellen. die sauce durch ein sieb giessen und evtl. dickflussig einkochen. dan die restliche sauce mit dem johannisbeergelee, etwas zitrone und etwas cognac pikant abschmecken. nochmals erhitzen.

★ gepostet von: thomas.vock@hbg2.x400.sni.de

**Stichworte:** P4, Reh

### 7.147 Rehrueckenfilets auf schwarzem Olive caramelisierten Perlzwiebeln

#### Fuer die Schupfnudeln:

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| 400 g Kartoffeln (Haupternte) | Salz    |
| 40 g Eigelb                   | Pfeffer |
| 90 g Weissmehl                | Muskat  |

#### Rehrueckenfilets:

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 500 g Rehrueckenfilet | Salz    |
| 50 ml Sonnenblumenoel | Pfeffer |
| 40 g Butter           |         |

Zubereitung, Schupfnudeln: Kartoffeln waschen, schaelen, ruesten und in gleichmaessig grosse Stuecke schneiden. Kartoffeln in heissem Salzwasser ansetzen und zugedeckt langsam weichsieden. Die weichen Kartoffeln abschuetten und heiss passieren. Eigelb und Weissmehl begeben und zu einem Teig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Mit dem dem Dressiersack duenne Rollen spritzen. Nussgrosse Stuecke abstechen und auf ein mit Mehl bestaeubtes Blech «schupfen». Es empfiehlt sich, die Schupfnudeln zur Weiterverarbeitung einzufrieren. Zubereitung, Rehruecken: Das Rehrueckenfilet mit Salz und Pfeffer wuerzen. Das Oel erhitzen und die Butter begeben. Schaumig werden lassen. Die Rehrueckenfilets auf dem Herd rundum anbraten. Im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten bei 200 Grad fertiggaren. Vor dem Tranchieren abstehen lassen. Weinempfehlung: Pinot noir du Valais "Tete cuvee", Gerard Clavien

★ erfasst von Gunter Thierauf Heidi und Paul Petzold, Davosershof, 7270 Davos Platz Aus: dem Netz

**Stichworte:** Gemuese, Nudeln, p4, Reh

### 7.148 RINDERBRATEN MIT GEMUESE

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| 750 g Rindfleisch aus der Keule | 1 Bd. Suppengemuese (450g) |
|---------------------------------|----------------------------|

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| Salz                 | 4 Tomaten (350g)    |
| Pfeffer              | 5 El. Schlagsahne   |
| 2 El. Oel            | 1 Bd. Schnittlauch  |
| 1/4 l Instant-Bruehe | 1 Sp./Schuss Zucker |
| 1/8 l Weisswein      |                     |

Fleisch waschen, trockentupfen, wuerzen. Im heissen Oel rundherum anbraten. Mit Bruehe und Wein abloeschen, ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Suppengemuese putzen, waschen, in Stuecke schneiden. Tomaten haeuten, achteln, entkernen und wuerfeln. Suppengemuese nach 1 Stunde zum Fleisch geben, mitsmoren. Tomaten zugeben, kurz erwaermen. Sahne und Schnifflauchroellchen unterruehren. Abschmecken. Dazu: Petersilienkartoffeln. Pro Person ca. 440 kcal (1850 kJ) Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 1/93

### 7.149 RINDERGESCHNETZELTES

|                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 500 g Rumpsteak (in Scheiben) | 1/4 l Gefluegelfond (aus dem Glas) |
| 2 Moehren (200g)              | 100 ml Schlagsahne                 |
| 1 gelbe Paprikaschote (200g)  | 3 El. Sossenbinder                 |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln           | 2 El. Sojasosse                    |
| 30 g Butterschmalz            | 1 El. Schnittlauchroellchen        |
| Salz                          |                                    |
| Pfeffer                       |                                    |

Fleisch in feine Streifen schneiden. Gemuese putzen, waschen, kleinschneiden Fleisch im heissen Fett ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen. Wuerzen. Gemuese im Bratfett anduensten, Fond zugeben, ca. 10 Minuten garen. Fleisch und Sahne zugeben, weitere 5 Minuten garen. Binden, abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen. Dazu: Spaetzle. Pro Person ca. 370 kcal (1550 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

### 7.150 Rindergulasch

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 500 g Zwiebeln               | 1 El. Tomatenmark, evtl. mehr |
| 2 Knoblauchzehen, evtl. mehr | 1 Tl. Paprikapulver, scharf   |
| 2 El. Öl                     | 2 El. Paprikapulver, edelsüß  |

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 500 g Rindfleisch, gewürfelt | Salz         |
| 1 Paprikaschote              | Pfeffer      |
| 1 Glas Rotwein               | 1 El. Kümmel |

Zwiebeln schälen und grob hacken, Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb andünsten.

Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, dazugeben und rundherum anbraten.

Paprikapulver drüberstreuen, kurz mitbraten lassen und mit Wein ablöschen.

Paprikaschoten putzen, achteln und in Streifen schneiden. Ebenfalls dazugeben, alles mit Kümmel bestreuen. Es sollte soviel Flüssigkeit im Topf sein, dass nichts anbrennt, ggf. mit Wasser oder Brühe aufgießen. Das ganze jetzt mindestens 2 Stunden bei kleiner Hitze schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren und ggf. mit Brühe aufgießen. Die Zwiebeln sollten nahezu verkocht sein und die Sauce schön sämig machen.

Zum Schluss mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Teigwaren aller Art und Salzkartoffeln.

Abwandlung: ca. 30 Minuten vor Ende der Kochzeit Kartoffelwürfel dazugeben, dann aber die Flüssigkeitsmenge erhöhen.

**Stichworte:** Eintopf, Gulasch, Rindfleisch, Ungarn

★ erfasst von Beate Mieslinger - nach einem Rezept meiner Oma

### 7.151 RINDERGULASCH MIT MAIS

|                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| 750 g Rindergulasch | Pfeffer                            |
| 3 El. Öl            | Paprikapulver                      |
| 2 Zwiebeln (100g)   | 150 g Gewürzgurken                 |
| 1/4 l Rotwein       | 1 Dos. Mais (285 g Abtropfgewicht) |
| 1/2 l Instant-Brühe | 3 El. Sossenbinder                 |
| Salz                |                                    |

Fleisch waschen, trockentupfen. Portionsweise im heißen Öl anbraten. Zwiebelwürfel zufügen, kurz mitbraten. Mit Wein und Brühe ablösen, würzen. Circa 1 1/2 Stunden schmoren. Gewürzgurken in Streifen schneiden. Abgetropften Mais und Gurken zum Fleisch geben, ca. 5 Minuten erhitzen. Binden und abschmecken. Dazu: Bandnudeln. Pro Person ca. 480 kcal (2020 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Stunden

★ aus "Für Sie" 3/92

**Stichworte:** Gulasch, P4, Sose

**7.152 RINDERGULASCH MIT PORREE**

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 750 g Rindergulasch     | 2 El. Rotweinessig        |
| 2 El. Oel               | 2 El. Sojasosse           |
| Salz                    | 1 Tl. rote Pfefferkoerner |
| Paprika                 | 100 ml Schlagsahne        |
| 1/2 l Instant-Bruehe    | 2 El. Sossenbinder        |
| 2 Stangen Porree (600g) | 1 Sp./Schuss Zucker       |

Fleisch waschen, trockentupfen und im heissen Ol anbraten. Wuerzen. Bruehe zugiessen und alles ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Porree putzen, waschen, in Streifen schneiden. Zum Fleisch geben und ca. 15 Minuten mitschmoren. Essig, Sojasosse, Pfefferkoerner und Sahne zugeben. Gulasch binden und abschmecken. Dazu: Spaetzle. Pro Person ca. 430 kcal (1810 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Gemuese, Gulasch, P4, Sosse

**7.153 RINDERROLLBRATEN**

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 800 g Rindfleisch a.d.Keule<br>(v.Schlachter z.<br>- einer Roulade schneiden lassen) | Pfeffer<br>2 El. koerniger Senf |
| <b>Fuer die Fuellung</b>   |                                 |
| 1 Zwiebel (50g)  | 200 g Zucchini                  |
| 1 Knoblauchzehe  | Pfeffer                         |
| 1 El. Oel  | Salz                            |
| 1 Pkg. TK-Blattspinat (300g)   |                                 |
| <b>Ausserdem</b>   |                                 |
| 2 El. Oel  | 2 Tl. koerniger Senf            |
| 1/8 l Rotwein  | 100 g Creme fraiche             |
| 1/8 l Instant-Bruehe   |                                 |

Fleisch mit Pfeffer und Senf wuerzen. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel im heissen Oel anduensten. Aufgetauten Spinat und geraffelte Zucchini darin ca. 5 Minuten duensten. Abschmecken. Auf das Fleisch geben, aufrollen und binden. Im heissen Oel anbraten, mit Wein und Bruehe abloeschen, ca. 75 Minuten schmoren. Herausnehmen. Senf und Creme fraiche in den Fond geben, etwas einkochen lassen. Abschmecken. Dazu: Roestkartoffeln und Moehren-Zucchini-Gemuese. Pro Person ca. 520 kcal (2180 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden.



★ aus "Fuer Sie" 15/92

**Stichworte:** Braten, Gemuese, P4, Sosse

### 7.154 RINDERSTEAKS

|                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 4 Rindersteaks (à 150g)      | Pfeffer                    |
| 1/4 l Rotwein                | 100 g Kirschtomaten        |
| 2 Knoblauchzehen; zerdrueckt | 100 g Mozzarella-Kaese     |
| 1 Lorbeerblatt               | 2 El. Oel                  |
| 6 Pfefferkoerner             | 100 ml Schlagsahne         |
| Salz                         | 2 El. dunkler Sossenbinder |

Fleisch waschen, trockentupfen. Wein, Knoblauch und Gewuerzzutaten verruehren. Fleisch darin ca. 3 Stunden marinieren. Herausnehmen, trockentupfen. Marinade aufbewahren, Lorbeerblatt und Pfefferkoerner daraus entfernen. Tomaten waschen, trockentupfen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Steaks im heissen Oel ca. 5 bis 8 Minuten braten. Herausnehmen, wuerzen, mit Kaese und Tomaten belegen. Unter dem vorgeheizten Grill ueberbacken, bis der Kaese geschmolzen ist. Bratensatz mit der Marinade und Sahne abloeschen. Kurz aufkochen. Sosse binden, abschmecken. Dazu: Krokette. Pro Person ca. 350 kcal (1470 kJ) Zubereitungszeit (ohne Marinierzeit): ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 12/92

**Stichworte:** P4, Sosse

### 7.155 RINDFLEISCH AUS DEM WOK

|                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 4 Mu-Err-Pilze           | 1 Stueck Ingwerwurzel (2 cm)         |
| 500 g Rinderfilet        | 4 El. Erdnussoel                     |
| 1/2 rote Paprikaschote   | 25 g Cashewkerne                     |
| 1/2 gruene Paprikaschote | 2 El. Sojasauce                      |
| 1/2 gelbe Paprikaschote  | 2 El. Reiswein (o. trockener Sherry) |
| 1 Bd. Fruhlingszwiebeln  | Salz                                 |
| 250 g Stangensellerie    | Pfeffer                              |
| 1 Knoblauchzehe          |                                      |

Die Pilze mit warmem Wasser bedecken und 30 Minuten quellen lassen, das Wasser mehrmals erneuern. In der Zwischenzeit das Fleisch waschen, trockentupfen und in

Streifen schneiden. Das Gemuese waschen und putzen. Paprika in Streifen, Zwiebeln in Ringe, Sellerie in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schaelen und fein wuerfeln. Pilze aus dem Wasser nehmen, den harten Stiel herausschneiden, unter fliessendem Wasser waschen und trockentupfen. In sehr feine Streifen schneiden. Das Oel in einem Wok erhitzen. Die Nuesse darin braten, bis sie duften, dann herausnehmen. Das Fleisch im verbliebenen Oel unter Ruehren durchbraten. Gemuese, Knoblauch und Ingwer zugeben, knackig anbraten. Mit Sojasauce und Reiswein abloeschen, wuerzen und den Pfanneninhalte unter Ruehren weitere 3 Minuten garen, eventuell noch etwas Wasser angiessen. Auf Teller anrichten und mit den Nuessen bestreut servieren. NAEHRWERTE/PORTION: 320 kcal/1340 kJ 27g EW 21 g F 6g EH

★ Kochen mit Pfiff; Meister Verlag/IMP-BV a

**Stichworte:** Gemuese, P4, Rind, Wok

### 7.156 Rindfleisch Bohnen Klopse

#### Hauptzutaten

500 g Rinderhack 2 Beutel Taco Gewürzmischung  
2 Dos. Refried Beans

#### Nebenzutaten

2 Zwiebel 2 Ei  
2 El. Öl 0 Mehl  
50 g Semmelbrösel

- Zwiebel in Öl braten - Zwiebel, Hack, Bohnen, Semmelbrösel, Gewürzmischung mischen  
- verquirltes Ei zugeben - 8 Portionen abteilen und braten

**Stichworte:** Bohne, Frikadelle, Hack, Kurzgebraten, Rindfleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

### 7.157 Rindfleisch mit Soja

#### Hauptzutaten

500 g Rinderlende 300 g Sojabohnenkeime

#### Nebenzutaten

6 El. Sojasauce 2 Knoblauchzehe  
4 El. Sherry 2 Tl. Ingwerwurzel  
1 Tl. Salz 1 Tl. Pfeffer  
2 Zwiebel 4 Tl. Zucker

2 El. Mehl

2 El. Speisestärke

- Fleisch in 4 cm große Scheiben - Zwiebel würfeln - Fleisch in Mehl wenden und anbraten, wieder herausnehmen - Zwiebel anbraten, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch zufügen, rühren - Sojasauce, Sherry, Pfeffer, Fleisch zufügen - 1/16 l heißes Wasser zufügen, Deckel auflegen und 15 Minuten kochen - Sojabohnen, Zucker zum Fleisch geben - Speisestärke anrühren und zugeben, kurz aufkochen

**Stichworte:** Fleisch, Kurzgebraten, Rindfleisch, Sauce, Sprosse, Steak

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:15 417 kcal

## 7.158 Rindsrouladen

### Zutaten

4 Stück Rinderrouladen

2 EL Butterschmalz

4 -6 Tl. Kräutersenf

1/4 l Rinderfont oder

1 Prise Salz

-brühe

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

1/4 l trockener Rotwein

8 Scheib. Frühstücksspeck

oder roter Traubensaft

(Bacon)

1 Prise Zucker

4 Stück kleine Gewürzgurken

1 Stück dunkler Soßenbinder

6 Stück Zwiebeln

Rouladen trockentupfen und von einer Seite mit Senf bestreichen. Mit Slz und Pfeffer würzen und je zwei Scheiben Speck darauflegen. Gewürzgurken längs vierteln. Zwiebeln abziehen und zwei davon in feine Spalten schneiden. Gewürzgurken und Zwiebelspalten auf den Rouladen verteilen. Das Fleisch aufrollen und mit Holzspießen oder Rouladennadeln feststecken. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Rouladen darin rundherum braun anbraten. Restliche Zwiebeln grob zerkleinern und ebenfalls kurz anbraten. Fond und Wein dazugießen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze etwa eine Stunde 15 Minuten schmoren. Rouladen herausnehmen. Die Soße durch ein Sieb rühren. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker abschmecken. Den Soßenbinder unter Rühren in die Soße streuen und nochmals aufkochen lassen. Rouladen in der Soße servieren.

**Stichworte:** Fleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★

**pro Portion** 525 kcal / Fett: 33 g**7.159 RIPPCHEN MIT BOHNEN PUeREE**

|   |                              |
|---|------------------------------|
| 8 dicke Scheiben Schweinerippe (ca 1kg)       | Salz<br>Edelsuess-Paprika    |
| 3 El. Oel                                     |                              |
| <b>Fuer das Bohnenpueree</b>                  |                              |
| 1 Zwiebel                                     | 100 ml heisse Instant-Bruehe |
| 1 Knoblauchzehe                               | Salz                         |
| 1 Dos. weisse Bohnen<br>(Abtropfgewicht 470g) | Pfeffer                      |

Fleisch waschen, trockentupfen. Oel und Gewuerze, verruehren. Fleisch damit bestreichen, ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Fleisch in der Fettpfanne bei 225 Grad ca. 50 Minuten im Backofen braten. Fuer das Bohnenpueree Zwiebel- und Knoblauchwuerfel im heissen Oel glasig duensten. Abgetropfte Bohnen zufuegen, kurz erwaermen, puerieren. Bruehe zugiesen, verruehren und abschmecken. Alles anrichten. Pro Person ca. 1030 kcal (4330 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 5/92

**7.160 Roastbeef -2**

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1 kg abgehangenes Roastbeef (z.B. Ochsenschoss) | 1 Zwiebel                     |
| 1 Tl. Salz                                      | 2 Nelken                      |
| 1/2 Tl. grob gemahlener Pfeffer                 | 1 Lorbeerblatt                |
| 40 g Butterschmalz                              | 4 zerdrueckte Wacholderbeeren |
| 1/2 l Fleischbruehe                             | 4 Tomaten                     |
| 1/8 l trockener Rotwein                         | 6 Stengel Petersilie          |
|   | 1 Tl. Essig                   |

Salz und Pfeffer mischen und damit das Fleisch einreiben. Butterschmalz in einem Braeter erhitzen und das Fleisch darin rundherum braun anbraten. Mit der heissen Fleischbruehe und der Haelfte des Weines abloeschen. Geschaelte, mit Nelken und Lorbeerblatt gespickte Zwiebel, Wacholderbeeren, gewaschene und geviertelte Tomaten und die abgespuelte Petersilie zufuegen. Das Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 1/2 - 2 Stunden daempfen.

Dann warm stellen. Den Fond durch ein Sieb giessen, mit dem restlichen Wein, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und als Sauce servieren. Dazu: Salzkartoffeln und grüne Bohnen. (So schmeckt's bei uns im Schwarzwald, Edition Albert Schwarz) Aus: dem Netz  
 \* gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** P4

### 7.161 ROASTBEEF MIT BOHNEN

|                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| 8 Scheib. Roastbeef; duenne (600g) | 250 g grüne Bandnudeln   |
| 5 El. Sojasosse                    | 4 El. Öl                 |
| Pfeffer                            | 1/8 l Sahne              |
| 500 g Prinzessbohnen               | 1 Tl. rote Pfefferkörner |
| Salz                               |                          |

Fleisch waschen, trockentupfen. Sojasosse und Pfeffer verrühren. Fleisch darin 20 Minuten marinieren. Bohnen putzen, waschen und in wenig gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten garen. Bandnudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen. Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen. Im heissen Öl ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen, salzen. Marinade, Sahne und Pfefferkörner in den Fond geben, aufkochen und abschmecken. Alles anrichten. Pro Person ca. 670 kcal (2810 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

\* aus "Für Sie" 13/92

**Stichworte:** Gemüse, Nudeln, P4, Sosse

### 7.162 ROASTBEEF MIT PREISELBEER-DIP

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 800 g Roastbeef                | 1 Pkg. TK-Suppengrün (50g)                      |
| Salz                           | 1/8 l Instant-Brühe                             |
| Pfeffer                        | 1/8 l Weisswein                                 |
| Piment                         | 100 g geräucherter durchw. Speck<br>in Scheiben |
| 40 g Butterschmalz             |   |
| 1 Zwiebel (50g)                |   |
| <b>Für den Preiselbeer-Dip</b> |   |
| 100 g Preiselbeerkompott       | (unbehandelt)                                   |
| 150 g Crème fraîche            | 2 El. Orangensaft                               |
| 1 El. Meerrettich (Glas)       | Salz  |
| 1 Tl. geriebene Orangenschale  |   |

Roastbeef waschen, trockentupfen. Mit Gewuerzen einreiben. Fleisch in einem Braeter rundherum im heissen Butterschmalz anbraten. Zwiebelwuerfel und Suppengruen kurz mitbraten. Mit Bruehe und Wein abloeschen. Speckscheiben auf das Fleisch legen. Bei 240 Grad ca. 30 Minuten braten. Dip-Zutaten verruehren. Fleisch und Dip anrichten. Dazu: Roestkartoffeln. Eventuell mit Kerbel und Orangenschalensfreien garnieren. Pro Person ca. 770 kcal (3230 kJ) Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** P4, Sosse

### 7.163 Römische Lammpfanne

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 750 g Lammfleisch aus der Keule  | 4 EL trockener Weißwein |
| 50 g Butterschmalz               | 4 EL ???                |
| 1 Zwiebel                        | Salz                    |
| 4 Tomaten                        | Pfeffer                 |
| oder 1kl. Dos. gehäutete Tomaten | Rosmarin                |
| 2 Knoblauchzehen                 | geriebener Käse         |
| 4 EL Sahne                       |                         |

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln, Tomaten enthäuten und vierteln. Die Fleischwürfel in Butterschmalz anbraten und die Zwiebel dazugeben und weiterbraten, bis sie glasig ist. Salz und Pfeffer - möglichst aus der Mühle - und die Tomaten dazugeben. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse in die Pfanne drücken. Alles zugedeckt 30 Minuten dämpfen. Sobald die Flüssigkeit ange-dickt ist, mit Sahne und Wein verrühren und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß frisch geriebenen Käse darüber geben.

**Stichworte:** Fleisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★

### 7.164 ROeSTI MIT SALAMI UND OLIVEN

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 12 tiefgefrorene Roesti | 100 g duenne Salamischeiben |
| 3 El. Oel               | 150 g Gouda                 |
| 200 g Tomaten           | 12 schwarze Oliven          |

Roesti portionsweise im heissen Oel von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Nach dem Wenden Roesti jeweils mit Tomatenscheiben, Salami, geraspeltem Kaese und halbierten, entsteinten Oliven belegen. Zugedeckt ca. 4 Minuten weiterbraten, bis der Kaese zerlaufen ist. Pro Person ca. 760 kcal (3190 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

\*

### 7.165 Rostbraten

|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| 100 g Schwarzwaelder Speck      | 1/8 l Fleischbruehe |
| 4 Zwiebeln                      | 1/8 l Sauerrahm     |
| 4 gross. Rostbraten (Rumpsteak) | 1/2 Tl. Mehl        |
| Butterschmalz                   | Salz                |
| 3 Tl. Rosenpaprika (suess)      |                     |

In einer Kasserolle den in kleine Wuerfel geschnittenen Speck auf kleiner Flamme angehen lassen. Sobald genuegend Fett geschmolzen ist, die feingeschnittenen Zwiebelringe dazugeben und unter fortwaehrendem Ruehren anbraten. Inzwischen die gut geklopfen Rostbraten in einer Pfanne beidseitig in Butterschmalz rasch knusprig braun braten. Nun die Kasserolle vom Feuer nehmen und den Rosenpaprika zu Speck und Zwiebeln geben (wird der Paprika mitgebraten, wird er bitter). Nun die Rostbraten auf die Zwiebeln und den Speck legen, mit Fleischbruehe aufgiessen und das Ganze bei kleinem Feuer etwa 1 bis 1 1/2 Stunden ganz sanft weichschmoren. Zum Schluss den Sauerrahm dazugiessen, in den man, wenn man die Sauce etwas dicker moechte, 1/2 ts Mehl hineinruehrt, und kurz leicht koecheln lassen. Dazu schmecken am besten "Buebeschpitzle".

\* gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 7.166 Rotweinbraten

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1 kg Rinderbraten | 1 Knoblauchzehe   |
| 35 g Tomatenmark  | 1 Lorbeerblatt    |
| 1 El. Senf        | 2 Wacholderbeeren |
| 1/2 Tl. Pfeffer   | 1 El. Senfkoerner |
| 1 Tl. Paprika     | 6 Pimentkoerner   |
| 1 Tl. Salz        | 1/4 l Rotwein     |
| 1 Zwiebel         |                   |

Einen Tontopf (Roemertopf) 15 Minuten waessern. Den Braten mit einer Mischung aus Tomatenmark, Senf, Pfeffer, Paprika und Salz bestreichen und in den Tontopf legen. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Senf- und Pimentkoerner rundherum verteilen. Den Rotwein angiessen. Den Braten im Ofen bei 200 Grad ca. 2 Stunden garen. Den Sud durchpassieren, eventuell mit Mehlbutter binden, mit Sahne und Champignons verfeinern und zum Braten servieren. (Biberacher Leibspeisen, Kath. Kirchengemeinderat St. Martin, Biberach)

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Braten, P4

### 7.167 Rumpsteak in Blaetterteig

400 g Rumpsteak vom Pferd  
1 Pkg. TK-Blaetterteig

200 g Edamer Kaese  
1 Pkg. Creme fresh

Das Rumpsteak schnetzeln und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den geriebenen Kaese und die Cremefresh-Sosse unter das Fleisch mengen. Den Blaetterteig auftauen. Die Fleischmasse auf die Blaetterteigscheiben verteilen, einschlagen und gut festdruecken. Bei 180 Grad im Backofen backen bis der Blaetterteig knusprig ist. Mit gruenem oder gemischtem Salat servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P2

### 7.168 RUMPSTEAKS

4 Rumpsteaks (a' 150g)  
Salz  
Pfeffer  
3 Zwiebeln (150g)

3 El. grober Senf  
2 El. Mehl  
4 El. Oel

Steaks waschen, trockentupfen und wuerzen. Fettrand einschneiden. Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel wuerfeln, den Rest in Ringe schneiden. Senf, Zwiebelwuerfel und Mehl verruehren. Die Steaks auf einer Seite damit bestreichen. Steaks mit der bestrichenen Seite noch unten im heissen Oel 3 Minuten braten, wenden, 3 Minuten weiterbraten. Zwiebelringe im Bratfett kurz duensten, auf den Steaks anrichten. Dazu: Champignons und



Pommes frites. Pro Person ca. 460 kcal (1930 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
 \* aus "Fuer Sie" 5/92

**Stichworte:** P4

### 7.169 Saftplätzli ( Karbonade)

**800 gr. Rindsschnitzel zum Schmoren ( zB. Schulterfleisch)**

**2 Zwiebeln**

**2 Karotten**

**1 Tomate gehäutet**

**1 mit Nelke und Lorbeerblatt besteckte Zwiebel**

**0.1 l Rotwein**

**Bouillon**

**Salz, Pfeffer, Majoran**

Schnitzel beidseits mit Salz und Pfeffer würzen und in einem gusseisernen Bräter mit etwas Öl scharf anbraten. Die Zwiebeln, Karotten und die Tomate würfeln. Schnitzel nach dem Anbraten herausnehmen, die Zwiebeln und die Karotten andunsten danach noch die Tomatenwürfel mitdünsten. Nun mit dem Rotwein ablöschen und das Fleisch und die besteckte Zwiebel dazugeben mit der Bouillon auffüllen bis die Schnitzel bedeckt sind. Majoran dazugeben und alles bei milder Hitze weich schmoren das dauert ca. 1 Std. Ab und zu umrühren. Wenn alles weich geschmort ist kann je nach belieben die Sauce mit Maisstärke gebunden werden. Abschmecken und mit Kartoffelstock oder Spätzle servieren.

**Stichworte:** Fleisch, Fleischgerichte, Innereien, Schmorgericht, Schnitzel

**Mengenangabe:** 1 4 Personen

### 7.170 Sauerbraten

2 Karotten

3 Petersilienwurzeln

1/4 Sellerieknolle

1 Zwiebel

1 Prise Salz

10 Pfefferkörner

3 Nelken

5 Körner Piment

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Zweig Thymian

500 ml Kräuter- oder Weinessig

je 1l Wasser und Rotwein

2 kg Rindfleisch

1 EL Schweineschmalz

2 EL Zuckerrübensaft

2 EL Preiselbeeren

2 EL Creme fraiche

5 EL Mandeln, gehobelt

70 g Rosinen, in Wasser eingeweicht

Gemüse putzen, waschen und grob würfeln. Für die Marinade Essig, Wasser, Wein und Gewürze kurz aufkochen lassen. Marinade abkühlen lassen, das Fleisch mindestens 24 Stunden darin einlegen und kühlstellen. Braten aus der Marinade nehmen. Diese abseihen und die Flüssigkeit auffangen. Fleisch und Gemüsestücke trockentupfen. Schweineschmalz erhitzen und das Fleisch kurz von allen Seiten kräftig anbraten. Das Gemüse aus der Marinade dazugeben und kurz mitbraten. Zuckersirup und Preiselbeeren darunterrühren und alles mit der Marinade ablöschen. Das Fleisch im geschlossenen Bräter im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden garen. Braten aus der Sauce nehmen und warmstellen. Die Sauce durch ein feines Sieb geben und die Creme fraiche hineinrühren, eventuell noch mit etwas Speisestärke binden. 4 EL gehobelte Mandeln und die eingeweichten Rosinen dazugeben. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit den restlichen Mandeln bestreuen und mit der Sauce servieren. Dazu passen Rotkraut und Kartoffelknödel.

**Stichworte:** Hauptgericht, Rindfleisch

★★ aus Johann Lafer kocht, Falken Verlag

### 7.171 Schaschlik mit Schafskäse-Joghurt

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1/2 TL Paprikaflocken<br>(Türkischer Laden) | 100 g Frühstücksspeck (Bacon)       |
| 2 TL Öl                                     | 8 Schalotten oder 4 kleine Zwiebeln |
| 2 klein. Zucchini                           | 1 Prise grober Pfeffer              |
| <b>Soße:</b>                                | ??? g Beefsteak                     |
| 200 g Feta-Schafkäse                        | 1 Zitrone                           |
| 500 g Vollmilch-Joghurt                     | 1 Prise Salz                        |

Beefsteak in 2-3 cm große Würfel schneiden. Mit Kräutern, Salz, Paprika und einem Teelöffel Öl vermischen. Zucchini in gleichgroße Stücke schneiden und in Stück Speck wickeln. Schalotten überbrühen. Zwei Minuten stehenlassen und abziehen (kleine Zwiebeln halbieren). Fleischwürfel, die Speck-Zucchini und die Schalotten abwechselnd auf Spieße stecken. Schaschlik mit restlichem Öl bestreichen. Unter dem vorgeheizten Grill von jeder Seite etwa drei Minuten grillen oder in der gefetteten Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten. Mit grobem Pfeffer bestreuen. Für die Soße: Schafkäse zerbröckeln und zusammen mit Joghurt und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Mit Salz abschmecken und zum Schaschlik servieren. Dazu: Fladenbrot, Oliven und Peperoni.

**Stichworte:** Fleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Brigitte Rezept für Ökofleisch 11/97

**pro Portion** 475 kcal / Fett: 26 g

### 7.172 Scheinefleisch mit Lilienknospen

1/2 Tasse Lilienknospen einweichen 5 Tonga-Pilze einweichen + kleinschneiden 250 gr Schweinefleisch kleinschneiden 1 EL Sherry 2 TL Zucker 1/2 TL Salz mischen Öl erhitzen. Schweinefleisch pfannenrühren (2 Min.). Sherry/Zucker Mischung hinzufügen. Pilze + Lilienknospen hinzufügen (1. Min.). 2 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen.

### 7.173 SCHNITZEL IN KRAEUTERSAUCE

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 4 Schweineschnitzel | 1/2 Bd. Basilikum |
| 2 El. Oel           | 1/2 Schnittlauch  |
| 5 El. suesse Sahne  | 1/2 Bd. Kerbel    |
| 200 g Frischkaese   | Salz              |
| 1/2 Bd. Petersilie  | Pfeffer           |

> 668 SUEWEST-TEXT 09.Okt 21:53:17 \* gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** P4, Sosse

### 7.174 SCHNITZEL MIT AVOCADOPUEREE

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 2 Avocados ('a 200g) | 100 g Creme fraiche             |
| 1 Zirtrone (Saft)    | 1 El. Senf                      |
| Salz                 | 4 Schweineschnitzel ('a 150g)   |
| Pfeffer              | 40 g Butterschmalz              |
| Zucker               | 2 rote Paprikaschoten ('a 200g) |

Avocados halbieren und den Kern entfernen, beide Haelften schaelen. Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Gewuerzen, Creme fraiche und Senf puerieren. Schnitzel im heissen Fett ca. 8 Minuten braten, wuerzen. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. In den letzten 3 Minuten mitbraten. Avocadopueree lauwarm erhitzen. Mit Paprikastreifen und Schnitzeln anrichten. Nach Wunsch mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren. Pro

Person ca. 730 kcal (3070 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

\* aus "Fuer Sie" 8/92

### 7.175 Schnitzelpfanne

|                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 8 klein. dünne Schnitzel | Pfeffer, Salz, Fondor, Sojasoße |
| 8 Scheib. Ananas         | 1 Dos. Thunfisch                |
| 1 Dos. Champions         | 1 kl. Zwiebel                   |
| 2 Pkg. süße Sahne        | 50 g Gewürzgurken               |
| 1 Pkg. Schmand           | 125 g Mayonnaise                |
| 1 Pkg. Rahmsoße          |                                 |

Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Ananas belegen und die Champions darüber verteilen.

Für die Soße Sahne, Schmand und Rahmsoßenpulver verrühren und mit Salz, Pfeffer, Fondor und Sojasoße würzen. Die Soße über die Schnitzel geben.

Thunfisch abtropfen lassen. Alle Zutaten im Mixer zu einer Creme rühren, über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### 7.176 Schusterpfanne

#### Hauptzutaten

|                |                |
|----------------|----------------|
| 400 g Hack     | 250 g Möhren   |
| 1 Stange Lauch | 2 gross. Birne |

#### Nebenzutaten

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 4 El. Öl            | .5 TL Paprika    |
| 6 mittl. Kartoffeln | 0 Pfeffer        |
| 250 l Brühe         | 2 El. Petersilie |
| 2 Tl. Salz          |                  |

- Hack in der Bratpfanne in Öl anbraten - Kartoffeln, Lauch, Möhren kleinschneiden (Würfel, Streifen, Scheiben) - Birnen würfeln - Kartoffeln, Lauch, Möhren, Birnen, Brühe, Paprika, Pfeffer zum Fleisch - zugedeckt 20 Minuten kochen lassen - erst jetzt umrühren, abschmecken und Petersilie zugeben

**Stichworte:** Birne, Hack, Kurzgebraten, Möhre, Pfannengericht

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:50**Vorbereitungszeit** 0:30 511 kcal**7.177 Schwärtelbraten**

1 Schweineschulter, 1,5 kg schwer  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 2 Zwiebel  
 1 Möhre  
 2 EL Keimöl  
 200 g klein gehackte  
 Schweineknochen

1 groß. Bund glatte Petersilie  
 1 - 2 Knoblauchzehen  
 1 Hand voll Kerbel  
 1 Chalotte  
 30 g Butter  
 200 ml klare Fleischbrühe  
 6 EL Sahne

Die Schweineschulter waschen, abtrocknen mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Möhre schälen und grob zerteilen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. 2 EL Keimöl in einer Bratreine erhitzen und die Schweineschulter von beiden Seiten darin rund herum anbraten, herausnehmen und die Schweineknochen und das Gemüse darin anrösten. Das Fleisch wieder daraufsetzen und im heißen Backofen etwa 2 Stunden braten. Dabei gelegentlich mit dem Bratensaft übergießen. Wenn nötig etwas Wasser zugeben. Die Hälfte der Petersilie waschen, trocken schütteln und mit geschälten Knoblauchzehen fein hacken. Die Mischung nach 2 Stunden unter den Bratenfond rühren und in weiteren 30 Minuten garen. Die restliche Petersilie und den Kerbel einstielen. Die geschälte Chalotte in Würfel schneiden. In einer Sauteuse die Butter aufschäumen lassen und die Chalottenwürfel glasig dünsten, die Kräuter dazugeben, kurz mitanschwitzen und mit Brühe aufgießen, aufkochen lassen, dann im Mixer kurz pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Sahne dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Stabmixer kurz aufschäumen. Das Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden, mit dem Bratensaft begießen und mit der Kräutersauce servieren.

**Stichworte:** Hauptgericht, P4, Schuhbeck, Schweinebraten

★ Schuhbecks regionale Küche Vogtland 13.10.1996

**7.178 Schwarzsauer**

750 g fettes Rindfleisch oder  
 Schweinepfoten, -spi  
 3 El. Essig  
 1 Lorbeerblatt  
 3 Nelken

1 Zwiebel  
 1 Tl. Salz  
 3/4 l frisches Rinder- bzw.  
 Schweineblut; (beim Fl

Das vorbereitete Fleisch mit Essig, Lorbeerblatt, Nelken, Zwiebel und Salz in wenig Wasser garen. Fleisch herausnehmen und in Stuecke schneiden. Bruehe durch ein Sieb geben, mit Wasser auf 1/2 l ergaenzen, wieder zum Kochen bringen und das Blut unter staendigem Ruehren dazugiessen. Etwa 10 Minuten kochen, bis eine dickliche Masse entsteht. Abschmecken und die Fleischstuecke hineingeben. Mit Mehlkloessen oder Buchweizenkloessen zu Tisch geben. Auch Reis oder Salzkartoffeln passen dazu. Eines der beruehmtesten norddeutschen Gerichte, einst als Schlachtfestspeise weit verbreitet zwischen Stettin und Oldenburg. Meist wurde das "Swattsuer" auf Vorrat zubereitet. In einem Steintopf, mit einer Talgschicht abgedeckt, hielt es sich lange frisch.

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Blut, Ohren, P4, Pforten

### 7.179 SCHWEINE-MEDAILLONS

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 8 Schweinemedailles (400g) | 1/8 l Instant-Bruehe |
| Pfeffer                    | 100 ml saure Sahne   |
| 3 El. Oel                  | 1 El. roter Pfeffer  |
| Salz                       | 1 El. Sossenbinder   |

Fleisch waschen, trockentupfen, pfeffern und im heissen Oel von jeder Seite 2 Minuten braten. Salzen, herausnehmen und warm stellen. Bruehe, saure Sahne und roten Pfeffer in den Bratfond geben. Binden, abschmecken. Dazu: Brokkoli und Kartoffelgratin. Pro Person ca. 270 kcal (1130 kJ) Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 11/92

**Stichworte:** P4, Sosse

### 7.180 SCHWEINEBRATEN

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 400 g rote Zwiebeln   | 1/2 l Instant-Bruehe    |
| 1 kg Schweineschulter | 100 g Senfgurken (Glas) |
| Salz                  | 2 El. Rosinen           |
| Pfeffer               | 1 El. Sossenbinder      |
| 2 El. Oel             |                         |

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und wuerzen.

Im heissen Oel rundherum anbraten. Ein Drittel der Zwiebeln kurz mitbraeunen. Bruehe zugiessen. Alles ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Senfgurken, Rosinen und restliche Zwiebeln zugeben, 30 Minuten mitschmoren. Fleisch herausnehmen, Schmorfond binden und abschmecken. Alles zusammen anrichten. Pro Person ca. 810 kcal (3400 kJ) Zubereitungszeit: ca. 2 1/4 Stunden.

\* aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** Braten, P4, Sosse

### 7.181 Schweinebraten als Krone

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 2 kg Schweinskarree    | 2 El. Weisswurstsenf |
| Salz                   | 2 Tl. Majoran        |
| Pfeffer                | 3 Zwiebeln           |
| 125 g Schweinefett     | 2 Karotten           |
| 1/4 l dunkles Bockbier | 1/2 Lauchstange      |
| 50 g Knoblauchpaste    | 150 g Sellerie       |
| 2 El. Paprika          |                      |

Von einem ganzen Schweinskarree (Kotelett-Teil, Karbonade, Rippenspeer) schneidet man den Fettstrang weg, so dass die Rippenknochen etwa in der Laenge eines Fingergliedes aus dem Fleisch stehen. Man entfernt die sehnigen und haeutigen Teile zwischen den herausragenden Stiften und schaelt diese ganz sauber und blank. Dann umwickelt man sie mit Alu-Folie, damit sie beim Braten schoen weiss bleiben. Nun drueckt man das laengliche Fleischstueck, so weit es moeglich ist, zusammen (Rippenseite nach aussen), so dass die Form einer Krone entsteht. Sie wird mit einem Bindfaden gut zusammengehalten. Jetzt wird das Fleisch ringsum gesalzen und gepfeffert und dann mit einer Marinade eingepinselt, die man sich aus dunklem Bockbier, Knoblauchpaste (oder aus 6 in Salz und Oel zerquetschten Knoblauchzehen), edelsuessem Paprika und Majoran zusammengeruehrt hat. Dann setzt man die Krone zu zerlassenem Schweinefett in ein entsprechend grosses Bratgefaess und gibt dieses in das auf 230 Grad vorgeheizte Rohr. Die eineinhalbstuendige Bratzeit bei geschlossenem Deckel wird gelegentlich unterbrochen durch das Bepinseln des Fleisches mit der Marinade, bis diese verbraucht ist. Falls es notwendig erscheint, giesst man auch mit etwas heissem Wasser seitwaerts auf. Nach 90 Minuten im Rohr kommt das grobgeschnittene Roestgemuese in die Reine. Sobald es nach etwa zehn Minuten gut Farbe genommen hat, giesst man mit einem Liter heissem Wasser auf und braet das Gericht nicht mehr zugedeckt noch einmal eine halbe Stunde in der Roehre fertig. Es gilt in der Heckenwirtschaft zu Margetshoecheim in Mainfranken als Kroenung der Kochkunst.

\* gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

**7.182 Schweinebraten Eisenstadt**

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1 kg Schweinebraten | 30 g Fett          |
| 3 El. Oel           | 1/8 l dunkles Bier |
| 4 El. Honig         | 300 g Maronen      |
| Zucker              | 1/2 l Milch        |
| 4 El. Semmelbroesel | 1 Orange           |

Braten entschwarten, abtropfen, mit Mischung aus Oel, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, 2 tb Honig, 2 tb Semmelbroesel bestreichen, bei 225 Grad in heissem Fett 90 Minuten gar braten, haeufig mit Fett, Bier und 1/2 l Wasser begiessen, evtl. abdecken, damit der Braten nicht zu dunkel wird; Kastanien einritzen, zehn Minuten im Ofen garen, schaelen, in der heissen Milch 20 Minuten weich kochen; Braten warm stellen, den Fond mit dem restlichen Honig verruehren, dick einkochen, salzen und die Kastanien darin glasieren, den Braten damit umlegen und mit feinsten Orangenscheiben garnieren.

> Quelle: Wuerth, Rolf; Rezepte bis 1989 \* gepostet von: stoeckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** Maronen, P4

**7.183 Schweinecurry Bombay****Hauptzutaten**

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| 2 klein. Apfel | 1 Tl. Zitronensaft |
| 400 g Hack     |                    |

**Nebenzutaten**

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 2 gross. Zwiebel | 2 El. Mango Chutney |
| 2 El. Öl         | 4 El. Rosinen       |
| 2 El. Curry      | 1 Tl. Salz          |
| 2 El. Mehl       | 0 Butter            |
| 250 ml Brühe     |                     |

- Zwiebeln und Apfel würfeln - Zwiebel und Apfel in Butter anbraten - Hack 5 Minuten in der Pfanne mitbraten - mit Curry und Mehl bestäuben - mit Brühe ablöschen und 10 Minuten kochen - Chutney, Rosinen, Salz und Zitronensaft zugeben und abschmecken - mit Reisrand und gebratenen Ananasscheiben servieren

**Stichworte:** Apfel, Curry, Hack, Indien, Kurzgebraten

**Mengenangabe:** 4 Portionen



**Gesamtzeit** 0:40**Vorbereitungszeit** 0:20 372 kcal**7.184 Schweinefilet auf dem Backblech**

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 300 g Schweinefilet | 4 feste Tomaten  |
| 6 El. Öl            | 100 g Mozzarella |
| 1 Thymian           | 2 Zucchini       |
| 2 Knoblauchzehe     | Salz und Pfeffer |

Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Marinade aus Öl, Knoblauch und Thymian 30 min marinieren. Dann die Scheiben auf ein Backblech legen und daneben die Zucchini, die ebenfalls in Scheiben geschnitten wurde, dazugeben und würzen, die Marinade darübergeben und bei 225 Grad 8 min garen. Danach die Tomaten in Scheiben schneiden und dazugeben und wiederum 8 min im Ofen garen. Dann die Mozzarellascheiben auf das Fleisch legen und schmelzen lassen.

**Stichworte:** Fleischgerichte, Schnitzel**Mengenangabe:** 2 Personen

★ Zugewandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

**7.185 Schweinefilet in Joghurtsoße****Hauptzutaten**

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| 2 klein. Schweinefilet  | 2 Dos. Joghurt |
| 100 g Mittelalter Gouda |                |

**Nebenzutaten**

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 0 Salz          | 1 Zwiebel            |
| 0 Paprikapulver | 2 Tl. gekörnte Brühe |
| 2 El. Mehl      | 2 El. Petersilie     |
| 4 El. Butter    |                      |

- Filet mit Salz und Paprika einreiben - Fleisch mit 4 cm langen Käsestiften spicken - Fleisch in Mehl wenden - Zwiebel in kleine Würfel schneiden - Fleisch und Zwiebeln in Butter anbraten - Joghurt und Brühe zugeben - 40 Minuten schmoren lassen - Petersilie untermischen

**Stichworte:** Fleisch, Joghurt, Käse, Schmoren, Schweinefleisch**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:15

**Vorbereitungszeit** 0:30 615 kcal

### 7.186 Schweinefilet mit viel Gemüse

#### Hauptzutaten

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 600 g Schweinefilet | 280 g Möhren      |
| 1 Zitrone           | 4 Clementinen     |
| 700 g Chinakohl     | 200 g Joghurt     |
| 160 g Lauch         | 2 Saft von Orange |

#### Nebenzutaten

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 6 El. Sojasoße     | 0 Salz           |
| 2 El. Öl           | 0 weißer Pfeffer |
| 160 ml Gemüsebrühe | 0 Zucker         |

- Fleisch in dünne Streifen schneiden - Knoblauchzehe zerdrücken - Knoblauch, Sojasoße, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft mischen - Fleisch marinieren - Chinakohl in feine Streifen schneiden - 200 g des Chinakohls in Salatschüssel füllen - Zitronensaft unter Salat mischen - Lauch in feine Ringe schneiden - Möhren fein raspeln - Fleisch anbraten - Brühe und Gemüse zugeben und 5 Minuten garen - Soße andicken - mit Salz und Pfeffer würzen - Joghurt mit Orangensaft mischen - mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen - Clementine in Schnitze aufteilen - Clementine zu Salat geben - Salatsoße unter Salat mischen

**Stichworte:** Chinakohl, Fleisch, Gemüse, Joghurt, Orange, Schmoren, Schweinefleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:55

**Vorbereitungszeit** 0:55 480 kcal

### 7.187 Schweinefilet, gefüllt

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| 600 g Schweinefilet  | 1 El. Mehl                  |
| 300 g Bratwurst-Brät | 2 Zwiebeln                  |
| Salz                 | 50 g Butter                 |
| Pfeffer              | 1/4 l Bratensaft            |
| Paprika              | 1/8 l Sahne                 |
| etwas Bratfett       | 1 Minzestrauch zur Garnitur |

Das Schweinefilet in der Mitte zu einer Tasche aufschneiden. Von der Mitte aus die beiden Seitenteile nach außen nochmals zu einer Tasche aufschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit dem Bratwurst-Brät füllen. Zusammenrollen und mit einem Faden umwickeln. Von außen würzen, mehlieren und im heißen Bratfett rundum anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und die Butter in die Pfanne geben. Die feingeschnittenen Zwiebeln darin goldgelb anbraten und mit dem Bratensaft ablöschen. Die Sahne hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und die Filets in dieser Soße ca. 10 Minuten garen. Das Fleisch wieder aus der Pfanne nehmen und die Soße etwas einkochen lassen.

Die Filets tranchieren und mit der Soße napiert servieren. Mit einem Minzestrauch garniert zu Tisch bringen.

Dazu passt: Broccoli mit Buttermandeln, Kartoffelbrei

Zusatz: Würzmischung: 3 Teile Salz, 2 Teile Paprika, 1 Teil Pfeffer

Als Menü mit: Vorspeise: Geröstete Grießsuppe Nachspeise: Kirschquarkspeise

**Stichworte:** Festlich, Fleisch, Hauptgericht, Schwein

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Quelle: VHS-Kurs Kochen für Männer (Leitung: Gerd Leiser)

★★ Von: EdgarReis@gmx.de

### 7.188 Schweinefilet, gefüllt mit Trüffelsahne

1 Schweinefilet (ca. 500 g)

Pfeffer

1 Glas Trüffel (ca. 40g)

etwas trockener Weißwein

Butter

250 ml Sahne

Salz,

Küchengarn

Das Schweinefilet säubern und der Länge nach aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen (man kann auch gut Kräutersalz nehmen). Die Hälfte der Trüffel hauchfein hobeln und in das Schweinefilet geben. Zusammenklappen und mit Küchengarn verschnüren. Auch außen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter zerlassen und das Filet von allen Seiten gut anbraten.

Aus der Pfanne nehmen (die Pfanne mit dem Bratensatz beiseite stellen für später) und in eine Auflaufform geben, mit Wein übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 175-200 °C ca. 1 Std. braten, dabei mehrmals wenden und mit Wein übergießen.

Kurz bevor das Filet gar ist die Pfanne wieder erhitzen, etwas Butter darin zerlassen und die restlichen Trüffel hineinhobeln, kurz anbraten und wieder heraus nehmen. Den Bratensatz mit ca. 1/2 Glas Wein (aus der Auflaufform) ablöschen und reduzieren lassen. Nach und nach die Sahne zugießen und reduzieren bis die Sauce cremig ist. Die Trüffel wieder in die Pfanne geben. Den Sud aus dem Trüffelglas zugeben und erst dann mit Salz und Pfeffer

abschmecken.

Das Filet vom Küchengarn befreien und in Scheiben schneiden. Auf einem Sauchenspiegel anrichten und mit etwas Sauce übergießen.

Dazu passen Bandnudeln und grüne Bohnen in Butter gedünstet.

### 7.189 Schweinefleisch mit Ananas

1/2 TL Salz 250 gr Schweinefleisch in dünne Streifen schneiden 1 Paprikaschote ‘ ‘ 1/4 Tasse Wassermaronen ‘ ‘ 1/4 Tasse Mixed Pickles süß ‘ ‘ 3 Scheiben Ananas kleinschneiden 1/2 Tasse Brühe 1 EL Stärkemehl 2 TL Soja Sauce 2 TL Zucker 3 EL Wasser zu Paste mischen Öl erhitzen. Salz hinzugeben. Schweinefleisch pfannenrühren (3 Min.) Paprika hinzufügen (3 Min.). Ananas, Wassernüsse, Mixed Pickles hinzufügen (1 Min.). Brühe hinzugeben. Schnell erhitzen. Mit Maispaste andicken.

### 7.190 Schweinekotelett mit Orangen-Kokos Panade

#### Hauptzutaten

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 4 Schweinekotelett | 6 El. Kokosflocken |
| 1 Orange           | 200 Feldsalat      |

#### Nebenzutaten

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 0 Salz              | 150 g Ananas |
| 2 El. Butterschmalz | .5 Zitrone   |
| 0 Pfeffer           | 0 Zucker     |
| 4 El. Mehl          | 2 El. Öl     |
| 2 Ei                |              |

- Koteletts mit Orangenschale, Salz, Pfeffer, Mehl einreiben - in Ei und dann Kokos wenden  
 - in Butterschmalz 10 Min braten und warm stellen - Feldsalat mit gewürfelter Ananas mischen - 1/4 l Zitronensaft, 1/4 l Orangensaft, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer - Marinade an Salat geben

**Stichworte:** Ananas, Feldsalat, Fleisch, Kokos, Kotelett, Kurzgebraten, Orange, Schweinefleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:30 475 kcal

**7.191 Schweinenacken mit Aprikosen in Bie**

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 250 g getrocknete Aprikosen | 1 gross. Zwiebel           |
| 1 l helles Bier             | 100 g durchwachsener Speck |
| 800 g Schweinenacken        | 1 El. Paprika              |
| 2 El. Oel                   | 250 g Karotten             |
| Salz                        | 1 Tl. Thymian              |
| Pfeffer                     |                            |

Aprikosen mit 1/2 l Bier begiessen, ueber Nacht im Kuehlschrank quellen lassen. Fleisch in Gulaschstuecke schneiden, portionsweise im Oel anbraten, salzen, pfeffern und mit der gehackten Zwiebel vermischen. In einer Pfanne Speck ausbraten und zum Fleisch geben. Den Bratfond mit etwas Wasser auflösen, ueber das Fleisch giessen und eine 1/2 Stunde koecheln lassen. Die geschaelten, in Raedchen geschnittenen Karotten, Paprika und Thymian begeben. Ebenfalls das "Einweichbier" sowie den zweiten halben Liter Bier. Alles eine weitere 1/4 Stunde kochen lassen. Dann die Aprikosen begeben und nochmal eine 1/4 Stunde kochen lassen. Abschmecken, eventl. 1 Prise Zucker begeben.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Bier, Obst, P4

**7.192 Schweinerippchen**

|  |                              |
|--|------------------------------|
| 1 kg Schweinerippchen (in ca. 7 cm grosse Stuecke schneiden) | 2 gross. rote Paprikaschoten |
| Salz   | 1 Glas (350ml) Gewuerzgurken |
| weisser Pfeffer  | 1 El. Mehl                   |
| 2 El. Oel  | 200 g Nudeln (z.b. Gnocchi)  |
| 250 g kleine Zwiebeln  | Petersilie zum garnieren     |

**Zubereitung**

Die Rippchen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Oel in einen Braeter erhitzen. Rippchen darin kraeftig anbraten. Mit 3/4l Wasser ablöschen und zum Kochen bringen. Zwiebeln schaelen, Paprika putzen, waschen und in Stuecke schneiden. Gemuese zum Fleisch geben. Braeter im vorgeheizten Backofen (E-Herd:200°C/Gas-Herd:Stufe 3) geben und 50-60 Minuten schmoren. In der zwischenzeit Gurken abtropfen und in Scheiben schneiden. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser etwa 10-20 Minuten garen. Rippchen aus dem Braeter nehmen. Mehl und etwas Wasser glatt verruehren und die Sosse damit binden. Nochmals aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Gurkenwasser abschmecken. Rippchen und Gurkenscheiben in die Sosse geben, nochmals kurz erhitzen. Nudeln abgiessen und abtropfen lassen. Rippchen und Gemuese auf einer

vorgewärmten Platte mit Petersilie garniert anrichten. Abgetropfte Nudeln dazu reichen. Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

**Stichworte:** Fleischgerichte, Innereien

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Quelle: TV Klar

★★ geschrieben von: litschi@addcom.de

★★★ 07.03.2000

### 7.193 SCHWEINEROUADEN

|   |                     |
|---|---------------------|
| 4 duenne Schweineschnitzel ('a 150g)      | 1 Bd. Schnittlauch  |
| 1 El. Magerquark (30g)                    | 2 El. Oel           |
| 2 El. Senf                                | 1 Bd. Suppengemuese |
| 4 duenne Scheiben roher Schinken ('a 30g) | 1/8 l Weisswein     |
| 2 Moehren (100g)                          | 1/8 l Sahne         |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln (150g)                | 3 El. Paprikamark   |
| 1 Bd. Petersilie                          | Salz                |
|   | Pfeffer             |

Schnitzel waschen, trockentupfen. Jeweils mit Quark und Senf bestreichen und mit Schinken belegen. Gemuese putzen, waschen, in Streifen schneiden. Gehackte Kraeuter und Gemuese auf dem Fleisch verteilen, Schnitzel aufrollen und zusammenbinden. Im heissen Oel anbraten. Kleingeschnittenes Suppengemuese kurz mitbraten. Wein zugiesen, ca. 40 Minuten schmoren. Rouladen herausnehmen, warmstellen. Suppengemuese im Fond puerieren. Sahne und Paprikamark zugeben. Sosse abschmecken. Nach Wunsch mit Petersilie anrichten. Dazu: Salzkartoffeln. Pro Person ca. 580 kcal (2440 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** P4, Roulade, Sosse

### 7.194 Schweineschnitzel nach Balkan-Art

|  |                           |
|--|---------------------------|
| 2 Schweineschnitzel 'a 150g; 1/2 cm dick | Pfeffer                   |
|  | 1/2 Tl. Paprika edelsuess |

|                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| 2 Scheib. geraeucherter Speck | 1 Knoblauchzehe    |
| 1/2 klein. Pusstasalat Glas   | 1 El. Pflanzenfett |
| Salz                          | 4 klein. Zwiebeln  |

Schnitzel so schneiden, dass eine Tasche entsteht. Je eine Scheibe Speck mit dem Pusstasalat fuellen, aufrollen und in die Schnitzel legen. Die Schnitzel salzen und pfeffern, mit Paprika bestreuen und mit der zerdrueckten Knoblauchzehe bestreichen. Dann mit Zahnstochern verschliessen und in heissem Fett von jeder seite etwa 4 Minuten braten. Die geschaelten Zwiebeln etwa 5 Minuten braten. Die schnitzel mit Senf und Tomatenketchup servieren. pro Portion 541 kcal

★ gepostet von: PHYTON@BASIS.gun.de (Elke Lohse)

**Stichworte:** P2, ungarisch

### **7.195 Schweinsbraten mit Zwetschgen**

**800 gr Schweinehasl zum Braten**

**100 gr gedörrte Zwetschgen**

**1 Karotte**

**1 Stück Selleri**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**0.1 l Weisswein**

**0.2 l Fleischbrühe**

**Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Senf**

**2 El Oel**

Den Schweinehals ( Nacken ) auf der einen Seite längs bis in die mitte einschneiden. Die Dörrzwetschgen entsteinen und in den Schnitt im Fleisch gleichmässig nebeneinander legen, danach das Fleisch mit Bratenschnur zubinden. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Senf bestreichen. In einem Bräter Oel erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Die Karotte der Selleri und die Zwiebel klein schneiden und mitbraten. Nacher Knoblauch grob zerschneiden und begeben. Ist alles angebraten mit Weisswein ablöschen und zur Hälfte einkochen. Die Fleischbrühe dazugeben. Im auf 220 Ofen ca 1 1/2 Std garen und häufig mit dem Jus übergiessen ev.Wasser oder Brühe nachgiessen. Vor dem Tranchieren 10 min. ruhen lassen. Ev. Sauce binden.

Dazu passt Kartoffelstock oder Kartoffelgratin und Salat.

**Stichworte:** CH Spezialität, Fleisch, Schmoren, Schweinsbraten

**Mengenangabe:** 1 4 Personen

★ Schweizer Spezialität ( Aargau )

### 7.196 Schweinsfilet Mignon

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 2 Tassen Reis            | 1 Dos. Pfirsiche, kl.   |
| 600 g Schweinsfilet      | 1 Peperoni              |
| Salz                     | 1 Dos. Champignons      |
| Pfeffer                  | 2 El. Mandelsplitter    |
| Curry                    | 1 Tl. Petersilie        |
| Streuwürze               | 2 El. Weisswein         |
| 1 Ei                     | 1 Beutel Curry Sauce    |
| 2 El. Bratfett           | 1 El. Zwiebel, gehackte |
| 20 g Butter, ungesalzene |                         |

Den Reis zu Trockenreis kochen, abspülen und vertropfen lassen. Die Butter erhitzen, 1 Tl Curry dazugeben und aufschäumen lassen. Den Reis darin schwenken, erhitzen, auf Platte anrichten und warmstellen.

Die Pfirsiche vertropfen lassen, in der Butter kurz dünsten und anrichten.

Das Schweinsfilet in Scheiben schneiden, gut klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen, durch das Mehl und das geschlagene Ei ziehen. Im heissen Fett, bei nicht zu grosser Hitze, goldgelb braten und auf dem Reis anrichten.

Champignons und Peperoni würfeln. In 1 El Butter die Zwiebeln hell dünsten, Champignons, Peperoni und Mandelsplitter dazugeben, mit Streuwürze wuerzen, Wein und Petersilie begeben und alles weichdünsten. Löffelweise auf den Reis garnieren.

Die Curry-Sauce nach Vorschrift aufkochen und separat anrichten. Pfirsiche separat servieren, evtl. mit roten Kirschen belegen.

**Stichworte:** Filet, Fleisch, Schwein

★ Quelle: aus dem Kochbuch der Mutter

★★

### 7.197 Schweinsleber auf Poznan-Art

|                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 400 g Schweinsleber               | Muskatnuss                      |
| 100 g Kalbsknochen; oder vom Rind | 1 Tl. Tomatenmark; o. 1 frische |
| 60 g Wurzelwerk                   | Tomate                          |
| 30 g Zwiebeln                     | 20 g Mehl                       |
| Salz                              | 20 g Speck; geraeuchert         |
| 30 g Champignons                  | Petersilie                      |



20 g Butter  
Pfeffer

Schnittlauch

Die Leber gut waschen, haeuten, von den Roehren befreien und in Scheiben schneiden. Die sorgfaeltig gewaschenen Knochen in 3/4 Liter kaltem Wasser ansetzen und etwa 1 1/2 Stunden kochen. Das gesaeuberte Wurzelwerk, 20 g Zwiebel und Salz zugeben und noch 30 bis 40 Minuten weitergaren. Den Sud abseihen, die restliche Zwiebel in Ringe schneiden und in Butter hellgelb anschwitzen, fein gehackte Campignons zugeben, mit Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken, anbraten. Den Sud dazugiessen, Tomatenmark (oder Tomate) zugeben und etwa 10 Minuten duensten. Die Sosse mit wenig Mehl binden. Fein gewuerfelten Speck, fein gewiegten Schnittlauch und Petersilie zugeben. Die Leberscheiben im restlichen Mehl waelzen, salzen, pfeffern und in Fett braten. Die fertigen Leberscheiben in die Sosse geben. Dazu schmecken in Butter geschwenkte und mit Dill bestreute Salzkartoffeln oder Gerstengruetze, gruener Kopfsalat oder Gurkensalat mit Sahne oder Sauerkrautsalat.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch, Schwein

### **7.198 Sehr feine Hausmacher-Leberwurst**

5 kg Schweineleber; leicht  
gebruechte  
1.9 kg Schweinebacke  
1.9 kg Schweinekammfleisch;

durchwachsenes gekocht  
3 mittl. Zwiebeln (vorher  
angeduenstet)

Dies alles fein durch den Wolf drehen. Dazu kommen 5 Pfd. gekochtes Bauchfleisch, in kleine Wuerfel geschnitten, und 2,5 Pfd. dickfluessiges Flomenschalz. Gewuerzt wird mit 375 g Salz, 40 g weissem Pfeffer, 10 g Muskatbluete, 10 g Ingwer und 5 g Kardamom. Masse in mittelweite Krausedaerme oder Nachenden fuellen und kochen. Quelle: Die Fabrikation feinsten Fleisch- und Wurstwaren. Unter Mitwirkung vieler hervorragender Wurstfabrikanten bearbeitet von Hermann Koch. 9. Auflage, Berlin, Datum unbek. (Ende der 20er Jahre?) P.S. In diesem Buch sind 38 Leberwurstrezepte. falls Du was Bestimmtes suchst (fein, grob, aus Deiner Gegend), sag' Bescheid.

★ gepostet von Anne Pohl

**Stichworte:** Aufbau, Innerei

**7.199 Sellerie Rindfleischpfanne****Hauptzutaten**

300 g Rinderfilet

4 mittl. Kartoffeln

400 g Sellerieknolle

2 klein. Rote Paprikaschote

**Nebenzutaten**

4 El. Öl

2 Knoblauchzehe

0 Salz

2 Tl. Thymian

0 Pfeffer

250 l Brühe

4 El. Madeira

0 Petersilie

2 Zwiebel

- Fleisch in Streifen schneiden und portionsweise anbraten - Fleisch mit Salz, Pfeffer, Madeira mischen - Fleisch zur Seite stellen - Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden - Sellerie in Stifte schneiden und Paprika in Streifen - Zwiebel und Knoblauch anbraten - Sellerie, Paprika und Thymian zugeben - Brühe angießen - 5 Minuten köcheln lassen - Fleisch unterheben und Petersilie darüber streuen - mit Nudeln servieren

**Stichworte:** Kurzgebraten, Rindfleisch, Sellerie, Steak

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:15 220 kcal

**7.200 Sesam-Geflügel-Bällchen****Für 1 Person:**

175 g Hähnchenbrustfilet

100 g Shi-take-Pilze

1 Eiweiß

2 EL Sesam

Salz, Pfeffer, Rosenpaprika

1 EL Öl

175 g Kartoffeln

100 ml Karottensaft

150 g grüner Spargel

1 EL Schnittlauchröllchen

Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, kleinschneiden und mit dem Eiweiß pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und kaltstellen. Kartoffeln waschen und mit Salz in kochendem Wasser 20 min garen. Das untere Ende des Spargels dünn schälen. Pilze trocken abreiben und evtl. halbieren. Aus der Fleischfarce Bällchen formen und in Sesam wenden. Öl erhitzen und die Bällchen rundherum darin anbraten. Spargel und Pilze zufügen, mit 50 ml Wasser ablöschen und zugedeckt 10 min schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen und alles zusammen anrichten. Karottensaft mit Schnittlauch bestreuen und vorweg reichen.

**Stichworte:** Geflügel, Sesam

★ 44 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 27 g Fett, 698 kcal, 2931 k J

★1 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 7.201 Spareribs: Knoblauch und Honig

1 Kg Spareribs eine ganze Rippe, nicht zerschnitten Für die Marinade: 1/2 Tasse Honig 1/2 Tasse Zucker 1/2 Tasse Soja Sauce 1/2 Tasse Rotwein (trocken) 1/4 Tasse Essig 6 Zehen Knoblauch 1 TL Ingwer frisch, kleingeschnitten 1/2 TL Pfeffer (weiß) Tropfen Farbe (rot) nicht unbedingt notwendig Zutaten für Marinade gut vermischen und die Spareribs gut einreiben. 24 Stunden (mind. 4 Stunden) ziehen lassen. Ofen gut vorheizen. Spareribs auf Rost backen. Blech mit Wasser darunter stellen. Marinade aufbewahren. Nach 10 Minuten Hitze verringern und 20 - 30 Minuten weiterbacken. Spareribs abkühlen lassen, mit scharfem Messer zertrennen. Mit Marinade (und ein wenig Wasser) in Wok bei großer Hitze pfannenrühren, bis sie glaciert sind. 1 Bund Schalotten kleinhacken und als Bett für Spareribs auf Platte vorbereiten.

### 7.202 Spareribs: scharf

1 Kg Spareribs an einem Stück unzerschnitten in Marinade legen: Marinade: 1/4 Tasse Soja Sauce 1/4 Tasse Wein weiß 2 EL Hoisin Sauce 3 Zehen Knoblauch 1 TL Paprika Sauce oder Tabasco 1/2 TL Pfeffer (weiß) 1 EL Zucker 24 Stunden lang in der Marinade lassen. 8-10 Min. in großer Hitze im Ofen backen, dann etwa 40 Min. in mittlerer Hitze. Blech mit Wasser in Ofen stellen, aus dem Ofen holen und dann erst mit scharfem Messer die einzelnen Rippen zerschneiden.

### 7.203 Steaks in Knoblauchsoße

**Hauptzutaten**

4 Rumpsteak

2 El. Essig

250 l Weißwein

**Nebenzutaten**

4 El. Mehl

4 Knoblauchzehen

2 El. Butter

- Fleisch am Rand einschneiden - mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden - Fleisch in Butter anbraten und dann mit Mehl bestäuben - Knoblauch zerdrücken und hinzufügen - mit Salz und Pfeffer würzen - Weißwein und Essig dazu gießen - kochen bis Soße eingedickt ist

**Stichworte:** Knoblauch, Schmoren, Steak, Weißwein

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.204 Styria-Beef-Schnitzel mit Kräutern gefüllt und gebacken

4 Schnitzel vom Gusto-Teil  
(Styria-Beef)

Mehl, Ei und Brösel zum Panieren  
Öl zum Fritieren

**Kräuterfülle:**

Spinatblätter

Salz

1 Ei

Pfeffer

3 EL Brösel

2 EL gehackte Kräuter

50 g Topfen (Quark)

(Petersilie, Schnittlauch,

etwas Senf

Kerbel, Liebstöckl)

**Preiselbeer-Obers:**

1/8 l Schlagobers (Sahne)

2 -3 EL Preiselbeeren

1/2 Becher Sauerrahm

Die Schnitzel gut klopfen, salzen und mit kurz überkochten und abgeschmeckten Spinatblättern belegen. Die Zutaten für die Fülle gut vermischen und auf dem Spinat dünn verteilen. Schnitzel wie Cordon-Bleu zusammenlegen und panieren. In ca. 160° - 170°C heißem Fett 4 bis 5 Minuten backen, abtropfen und eventuell mit frischer Petersilie anrichten. Für Pariser Erdäpfel rohe Erdäpfel (Kartoffel) schälen und mit speziellem Pariser-Ausstecher runde Kugeln formen. In Salzwasser weichkochen und in Butter geschwenkt anrichten. Anstelle der Pariser Erdäpfel können auch andere Erdäpfel-Beilagen serviert werden. Mit geschlagenem Preiselbeer-Obers oder Sauerrahm servieren.

**Stichworte:** Hauptgericht, Kartoffel, Kraut, P4, Preiselbeere, Schnitzel, Schweinefleisch

★ Kochweltmeister Peter Springer in "Die Woche", 30.10.1996

### 7.205 SUEDBOEHMISCHER "KUBA"

250 g grosse Graupen

Pfeffer gemahlen

200 g geselchtes Bauchfleisch

Knoblauch

2 Zwiebeln

Majoran

80 g Fett

Salz

trockene Pilze

Die Graupen kochen, mit kaltem Wasser durchspülen und abtropfen lassen. Die Pilze und das Bauchfleisch separat kochen. Die gekochten Pilze hacken, das Bauchfleisch in Würfel schneiden. In eine Schale Graupen, Pilze, Bauchfleisch, Pilzbrühe angeschwitzte Zwiebel, Salz, Pfeffer, zerdrückten Knoblauch und Majoran geben und alles gut mischen. Nach Bedarf mehr Brühe vom Bauchfleisch hinzufügen. Eine Bratpfanne fetten, die Masse gleichmäßig hineingeben und im Rohr backen.

> Spezialitäten der Tschechischen Küche Dolezal / Dolezalova / Mikulova ★ gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** P4

## 7.206 Süß-saures Schweinefleisch

### Für 4 Portionen:

|                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 400 g Schweineschnitzel          | 2 EL Öl                     |
| 2 rote Paprikaschoten            | 4 EL Sojasauce              |
| 80 g Reis                        | 2 EL Tomatenketchup         |
| Salz, Pfeffer, edelsüß           | $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe |
| Paprika                          | 200 g TK-Erbesen            |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln              | 1 EL Speisestärke           |
| 1 Dos. (324 ml) Mandarin-Orangen |                             |

Fleisch in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Reis in Salzwasser ca. 18 min kochen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Paprikastücke und Lauch zufügen, kurz mitbraten. Sojasauce und Ketchup zufügen und unterrühren. Mit 4 EL Mandarinsaft und Brühe ablöschen. Erbsen zufügen, aufkochen lassen. Stärke mit 4 EL Wasser glattrühren, zum Fleisch geben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mandarin-Orangen zufügen. Reis abgießen, zusammen mit der Fleischpfanne anrichten.

**Stichworte:** asiatisch, Chinesisch, Fleischgericht, Reis

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com Pro Portion ca. 370 kcal / 1550 kJ

**Zubereitungszeit:** ca. 40 min

**7.207 TAFELSPITZ MIT TRAUBENSOSSE**

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 600 g Tafelspitz (Rindfleisch a.d. Huefte) | Salz                               |
| 1 l Wasser                                 | 1/2 Pk. "Rahm-Sauce" (Sossenpaste) |
| 1 Lorbeerblatt                             | Zimt                               |
| 1 Zwiebel (50g)                            | 100 g kernlose helle Weintrauben   |
| Liebstoeckel                               | 100 g kernlose dunkle Weintrauben  |
| Thymian                                    |                                    |

Fleisch waschen, trockentupfen. Wasser, die mit dem Lorbeerblatt gespickte Zwiebel und Gewuerze aufkochen. Fleisch zugeben, ca. 2 Stunden garziehen lassen. Zwiebel und Fleisch herausnehmen, Tafelspitz kurz warm stellen. 1/2 Liter von der Fleischbruehe abmessen. Sossenpaste unterruehren, abschmecken. Trauben waschen, abtropfen lassen. Unter die Sosse heben. Fleisch aufschneiden. Alles zusammen anrichten. Beilage: Kroketten Pro Person ca. 250 kcal (1050 kJ) Zubereitungszeit: ca. 2 1/4 Stunden  
 \* aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** P4, Sosse

**7.208 Texas Hot Pot****Hauptzutaten**

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 400 g Hack            | 120 g Mais   |
| 2 grüne Paprikaschote | 120 g Erbsen |
| 2 rote Paprikaschote  |              |

**Nebenzutaten**

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| 2 Zwiebel                    | 4 El. Öl         |
| 2 Brötchen                   | 250 ml Brühe     |
| 2 Ei                         | 4 El. Worcester  |
| 1 Tl. Salz                   | 0 Cayennepfeffer |
| 0 Paprika edelsüß und scharf | 0 Petersilie     |
| 0 Tabasco                    |                  |

- Zwiebeln würfeln - Brötchen einweichen und ausdrücken - Zwiebel, Brötchen, Hack, Ei, Salz, Paprika und Tabasco mischen - kleine Frikadellen formen und braten - Paprikaschoten in Streifen schneiden - Frikadellen warm stellen - Brühe in die Pfanne geben und Paprikaschoten darin 14 Minuten dünsten - Mais und Erbsen zugeben und 4 Minuten garen - Klößchen in die Soße geben - mit Kartoffelbrei oder Stangenweißbrot servieren

**Stichworte:** Chili, Hack, Paprika, Schmoren, USA

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 00:50

**Vorbereitungszeit** 00:20 467 kcal

### 7.209 Thueringer Gruetzwurst

|                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| 500 g Gerstengruetze (= Graupen) | 1 Tl. Majoran      |
| 1 l Bruehe                       | 1 Tl. Bohnenkraut, |
| 200 g frischer Speck             | 1 l Schweineblut,  |
| 500 g Zwiebeln                   | Salz               |
| 1 Tl. Pfeffer weiss; gemahlen    |                    |

Gruetze mit Bruehe mischen und im geschlossenen Topf im Backofen bei 200 GradC etwa 30 Minuten garen. Speck fein wuerfeln und auslassen. Gewuerfelte Zwiebeln darin glasig duersten. Zu der Gruetze geben und mit den Gewuerzen abschmecken. Die Masse etwas abkuehlen lassen. Dann das Blut unterruehren und nochmal abschmecken. Die Masse in eine feuerfeste Form fuellen und im Backofen bei 225GradC etwa 30 Minuten backen. Tip: Frisch zubereitet wird Thueringer Gruetzwurst zu Sauerkraut oder Gruenkohl gegessen.  
 \* gepostet von Gunter Thierauf Aus: Die besten Schlachtrezepte

**Stichworte:** Aufbau, Blut

### 7.210 Ueberbackenes Hacksteak

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| 500 g Pferdehackfleisch | Pfeffer                        |
| 1 altbackenes Broetchen | Butter zum braten              |
| 0.1 l Milch             | 1 Scheib. Emmentaler Kaese zum |
| 1 Zwiebel               | Ueberbacken; dicke             |
| 1 Knoblauchzehe         | 4 klein. Tomaten               |
| 1 Bd. Petersilie        | 1 El. Schnittlauchroellchen    |
| 2 Eier                  | 8 Scheib. Schnittkaese; duenne |
| Salz                    | 20 g Edelsuesser Paprika       |

Das Broetchen wuerfeln und in Milch einweichen. Zwiebeln und Knoblauchzehe schaelen und feinwuerfeln. Petersilie abspuelen, trockentupfen und feinhacken. Den Kaese sehr klein wuerfeln oder reiben. Alles zusammen mit den Eiern unter das Hackfleisch kneten.

Den Teig mit Salz und Pfeffer wuerzen und zu 8 Steaks formen. In der heissen Butter auf beiden Seiten braun braten. Die Hacksteaks nebeneinander auf ein Backblech legen. Zum Ueberbacken die Tomaten in duenne Scheiben schneiden und auf die Hacksteaks verteilen, mit je einer Kaesescheibe bedecken. Das Blech in den auf 225 Grad vorgeheizten Backofen auf die oberste Schiene schieben und die Hacksteaks solange ueberbacken, bis der Kaese zerlauft. Mit Paprika uebersteuben und rasch zu Tisch bringen. Dazu schmeckt Kartoffelsalat oder Kartoffelpueree. Als Beilage eignen sich rote Ruebchen. Variationsmoeglichkeiten: Anstatt Petersilie eignen sich auch Gewuerzgurken und Kapern. Anstatt Tomaten koennen die Hacksteaks auch mit Gewuerzgurken belegt werden.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Hackfleisch, P4

### 7.211 Ueberbackenes Kalbsschnitzel

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 4 Kalbsschnitzel (a 125 g) | 1 Bd. Lauchzwiebeln (250 g) |
| 4 El. Sherry               | 30 g Butter oder Margarine  |
| Pfeffer                    | Salz                        |
| 1/2 Bd. Majoran            | 1/8 l Schlagsahne           |
| 2 Knoblauchzehen           | 60 g Kasseleraufschnitt     |
| 1 El. Oel                  | 3 El. Sossenbinder          |
| 350 g Champignons          | 100 g Greyezer Kaese        |

Kalbsschnitzel waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Sherry und Pfeffer in einer Schale oder Schuessel verruehren. Majoran waschen, trockentupfen und die Blaettchen von den Stengeln zupfen. Knoblauchzehen abziehen und in duenne Scheiben schneiden. Knoblauch und Oel mit dem Majoran zum Sherry geben. Gut verruehren. Die Kalbsschnitzel in die Marinade legen und abgedeckt ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Champignons waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Fett in einer mikrowellengeeigneten Form (ca. 28 cm) ohne Abdeckung bei 600 Watt 2 Minuten erhitzen. Champignons und Lauchzwiebeln hineingeben, salzen und pfeffern. Sahne zugiessen, mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 5 Minuten garen. Zwischendurch umruehren. Kasseler-Aufschnitt erst in feine Streifen schneiden, dann wuerfeln. Zum Pilz-Zwiebel-Gemuese geben und abgedeckt bei 600 Watt weitere 2 Minuten garen. Marinade zugiessen, Sossenbinder einruehren. Abschmecken. Kalbsschnitzel nebeneinander auf das Gemuese legen. Abgedeckt bei 600 Watt 3 Minuten garen. Wenden. Kaese grob raspeln und auf den Schnitzeln verteilen. Ohne Abdeckung bei 360 Watt und zugeschaltetem Grill 4 Minuten weitergaren und ueberbacken. Zubereitung (ohne Marinierzeit): ca. 40 Minuten Kalorien pro Person: ca. 560

\* aus "Fuer Sie"



**Stichworte:** Gemuese, Mikrowelle, P4

### 7.212 Weihnachtsschinken nach Makuliha-Ar (Makulihan joulukinkku)

1 Schinken mit Haut

**Glasur:**

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 Ei                           | werden)                         |
| 2 El. Senf                     | Semmelbroesel zum Bestreuen     |
| 1 El. Kognak (kann weggelassen | ganze Gewuerznelken zum Spicken |

Ein Bratenthermometer in die dickste Stelle des Schinkens stecken; aber auf keinen Fall bis in den Knochen. Die Temperatur im Innern des Schinkens sollte etwa 10 C betragen. Falls der Schinken tiefgekuehlt war, muss er zuerst in der warmen Kueche auftauen, bis die gewuenschte Innentemperatur erreicht ist. Den Schinken mit der Speckseite nach oben auf einen Backrost legen und den Ofen auf 100-125 C (Umluft: 80-100 C) vorheizen. Den Schinken in den Ofen schieben und unter dem Backrost ein mit Wasser gefuelltes Backblech einschieben, damit die Luft im Ofen feucht bleibt. Den Schinken backen, bis das Thermometer 72-79 C anzeigt. Ab und zu ueberpruefen, ob noch Wasser auf dem Backblech ist; bei Bedarf nachfuellen. Der Schinken sollte innen nicht waermer als 80 C werden, weil er sonst zu stark austrocknet. Der Schinken muss pro Kilogramm etwa 60-70 Minuten im Ofen bleiben. Vorsichtig die Kruste vom warmen Schinken loesen. Zutaten fuer die Glasur vermischen. Den Schinken mit der Glasur bestreichen und mit Semmelbroesel bestreuen. Mit Gewuerznelken spicken. Zum Braeunen noch einmal kurz in den heissen (250 C) Ofen schieben.

\* gepostet von Julia A M Simon Quelle: Suuri Ruokalehti 1996. Helsinki 1996

**Stichworte:** finnisch, P4

### 7.213 Weissbiersuppe

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 1 l Weizenbier           | 1/2 Zitronenschale         |
| 80 g Zucker              | unbehandelt                |
| 1 Zimtstangenstueck      | 1 El. Speisestaerke (20 g) |
| 1 Sp./Schuss Salz        | 2 Eigelb                   |
| <b>Schneekloesschen:</b> |                            |
| 2 Eiweiss                | Zitronenmelisse            |
| Zucker                   |                            |

Bier, Zucker und Zimtstange aufkochen. Mit Salz und Zitronenmelisse wuerzen. Speisestaerke in wenig Wasser verruehren und die Suppe damit binden und mit Eigelb

legieren. Nicht mehr kochen lassen, warm stellen. Fuer die Kloesschen Eigelb sehr steif schlagen. Einen grossen Topf mit Wasser aufsetzen. Mit zwei Teeloeffeln kleine Nocken vom Eiweiss abstechen und auf das heisse Wasser setzen. Zugedeckt garziehen lassen. Herausnehmen und zum Servieren auf die Weissbiersuppe setzen, mit Zucker bestreuen und mit Zitronenmelisse garnieren. Rinderbraten in Bier 1/2 l Bruehe 1/2 Exportbier 1 kg Rindfleisch (Schwanzstueck) Salz schwarzer Pfeffer 1 Zwiebel 1 Lorbeerblatt 250 g Moehren 1 Kohlrabi 3 Stangen Bleichsellerie 1 Stange Lauch 1 sm Wirsingkohl (600 g) Fleisch abspuelen. Bruehe und Bier in einem grossen Topf aufkochen und das Fleisch hineingeben. Bei mittlerer Hitze im offenen Topf sieden lassen. Salz, Pfeffer, Zwiebel und Lorbeerblatt zufuegen. Inzwischen das Gemuese putzen, waschen, Kohlrabi schaelen und wuerfeln, Bleichsellerie, Lauch und Moehren in Stuecke, Wirsingkohl in Viertel oder Achtel schneiden. Nach ca. 1 1/2 Stunden Lorbeerblatt und Zwiebel aus dem Topf nehmen. Gemuese zum Fleisch geben. Noch weitere 15 Minuten sieden lassen. Fleisch aus der Bruehe nehmen, fingerdick aufschneiden und auf einer Platte mit dem Gemuese anrichten. Mit etwas heisser Bruehe uebergiessen.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz \* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Bier, Braten, p4, P8

#### 7.214 Wuerzige Gruetzwurst

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 500 g Schweineschwarten | Salz    |
| 500 g Schweinefleisch   | Pfeffer |
| 750 g Schweineleber     | Piment  |
| 750 g Graupen           | Majoran |

Schwarten in 2 l Wasser 80 Minuten kochen. Nach 15 Minuten das gewuerfelte Fleisch, nach 1 Stunde die kleingeschnittene Leber dazugeben. Wenn alles gar ist, aus der Bruehe nehmen. In 1/4 l Bruehe die Graupen bei milder Hitze ausquellen lassen. Fleisch, Leber und Schwarten fein durchdrehen; etwas Bruehe, die Gewuerze und die Graupen dazugeben. Abschmecken. Die Wurstmasse in eine Stoffserviette fuellen, eine lange Wurst formen und die Enden zubinden. In der restlichen Bruehe 20 Minuten sieden (nicht kochen!) lassen. Tip: Gruetzwurst wird in Scheiben geschnitten kalt oder gebraten mit Bratkartoffeln gegessen.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: Die besten Schlachtrezepte

**Stichworte:** Aufbau

**7.215 Zueguet-Schnitzu (gebratene Kalbssc**

|   |                 |
|---|-----------------|
| 8 Kalbschnitzel je 80 g                               | Salz            |
| 3 El. Butterfett                                      | Pfeffer         |
| 2 El. Mehl  |                 |
| <b>Zueguet-Kaesemasse:</b>                            |                 |
| 300 g geriebener Emmentaler oder<br>Greyerzer Kaese   | 1 El. Rahm      |
| 2 Eier  | 1 El. Weisswein |
| 1/2 Pkg. Backpulver (10 g)                            | Salz            |
|   | Pfeffer         |
| <b>Rahmsauce:</b>                                     |                 |
| 200 g frische Champignons,<br>feinblaettrig geschnitt | 2 El. Weisswein |
| 4 dl Rahm   | 1 El. Cognac    |
| 1 dl Bratensauce                                      | Salz            |
| 2 El. gehackte Zwiebeln                               | Pfeffer         |
| 1 Tl. gehackter Knoblauch                             | 1 El. Butter    |
| <b>Butternudeln:</b>                                  |                 |
| 400 g Nudeln (6 mm breit)                             | 50 g Butter     |

Die Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer wuerzen, im Mehl wenden und im heissen Fett durchbraten. Die gebratenen Schnitzel mit der Zueguet-Kaesemasse bestreichen und im Ofen ueberbacken. Zueguet-Kaesemasse: Den geriebenen Kaese mit den verklopften Eiern vermischen. Backpulver, Salz, Pfeffer, Rahm und Weisswein dazugeben und alles zu einer Masse kneten. Rahmsauce: Champignons, Zwiebeln und Knoblauch in Butter anziehen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zudecken, bis die Champignons etwas Wasser gezogen haben. Mit Weisswein und Cognac abloeschen und den Rahm und die Bratensauce dazugeben. Zur gewuenschten Dicke mit Mehlbutter binden und nach Belieben abschmecken. Butternudeln: Die Nudeln etwa 5 Minuten in wallendem Wasser kochen. Wasser abschueten und die Nudeln mit brauner Butter vermischen. Die Zueguet-Kaesemasse laesst sich auch fuer Kaeseschnitten verwenden.

★ gepostet von Gunter Thierauf (Fritz Gfeller: Rezepte aus dem Emmental, Hallwag-Verlag)

**Stichworte:** P4

**7.216 Zueri Gschnaetzlets (Geschnetzeltos nach Zuericher Art)**

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 600 g Kalbfleisch | 1 Sp./Schuss Zitronenrinde |
| 4 Schalotten      | 3 El. Butter               |
| 2 dl Weisswein    | 1 El. Mehl                 |
| Salz              | 2 dl Rahm                  |

Pfeffer

1 El. gehackte Petersilie

Kalbfleisch in kleine, duenne Scheibchen schneiden. Die Butter in der Bratpfanne erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze ganz kurz anbraten. Bevor das Fleisch Saft abgibt, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Gehackte Schalotten in die Pfanne geben, leicht anziehen lassen. Mit Mehl bestaeuben und mit Weisswein abloeoischen. Bis zur Haelfte einkochen lassen, dann Rahm beimischen. Etwas eindicken lassen, gut wuerzen. Fleisch hineingeben (nicht mehr kochen) und sofort auf den Tisch bringen. Mit Petersilie bestreuen.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 7.217 ZWANZIG-SEKUNDEN-ROULADEN

500 g Rinderfilet in 4 duenne  
laengliche

- Scheiben aufgeschnitten

50 g Rosinen in Portwein  
eingeweicht

**FUEr DIE GARNITUR:**

0.2 l Olivenoel

20 g Pinienkerne

1 Knoblauchzehe

20 g Rosinen, eingeweicht

1/2 Knoblauchzehe,  
geschaelt u. gehackt

3 El. Gemuesewuerfel

1 klein. bn glatte Petersilie

1/2 l Olivenoel

2 Bd. Rucosalat oder anderen Salat

Basilikumspitzen

schwarze Oliven, entkernt

Gemuesewuerfel in Olivenoel anbraten und kraeftig wuerzen, auf einem kalten Blech "abschrecken". Filetscheiben wie fuer Rouladen leicht flachdruecken oder plattieren, mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Rosinen, Gemuesewuerfeln Pinienkernen und Petersilie belegen. Aufrollen und mit Kuechengarn binden. VOR DEM ESSEN: Mit der Haelfte des Rucola auf vier Tellern jeweils 1 Kranz legen. Die vier Rouladen von jeder Seite zwanzig Sekunden in heissem Oel anbraten. Danach mit einem scharfen Messer schraeg durchschneiden. In die Mitte des Salattellers setzen. Den Salat mit Vinaigrette betraeufln.  
> 617 NORDTEXT Do 25.09. 16:30:19 ★ gepostet von: annathegreek@muffland.hexe.de

**Stichworte:** P4, Rind

**7.218 Zwiebelgulasch**

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 600 g Pferdefleisch   | 125 ml saure Sahne        |
| 100 g Speck oder Fett | 375 ml Bruehe oder Wasser |
| 300 g Zwiebeln        | Salz                      |
| 1 l Buttermilch       | 30 g Mehl                 |
| 9 Wacholderbeeren     | Paprika                   |
| 1 klein. Lorbeerblatt | 1/2 Pk. Rotwein           |
| 5 Gewuerzkoerner      |                           |

Das Fleisch wird in 2cm grosse Wuerfel geschnitten und fuer etwa 24 Stunden in einen Sud Buttermilch und 5 bis 6 Wacholderbeeren eingelegt. Das Fleisch mit einem Sieb aus dem Sud entnehmen und kurz unter kaltem Wasser abspuelen. Die Fleischwuerfel mit einem Kuechenfliess abtupfen, in ausgelassenen Speckwuerfelchen kraeftig angebraten, salzen und Mehl darueberstreuen. Die restlichen Wacholderbeeren, Gewuerze und Zwiebelwuerfelchen zufuegen, saure Sahne daruebergiessen und die Bratfluessigkeit verdampfen lassen. Nach und nach heisse Bruehe auffuellen und das Fleisch unter mehrfachem Umruehren zugedeckt gar schmoren. Mit Paprika und Rotwein abschmecken. Als Beilage eignen sich Reis, Nudeln, Salzkartoffeln oder frisches Brot.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4



## 8 Geflügelgerichte

### 8.1 Backendl auf Erdäpfelsalat

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| 1 Steirerhuhn oder     | 4 Brüste ausgelöst ohne Haut  |
| <b>Marinade:</b>       |                               |
| Sauerrahm mit Kräutern | Salz                          |
| Zitronensaft           | Pfeffer                       |
| Paprikapulver          |                               |
| <b>Salat:</b>          |                               |
| 1000 g Kipflererdäpfel | 4 EL entkernte und gewürfelte |
| 1 rote Zwiebel         | Tomaten                       |
| Essig                  | 125 g geputzte und gemischte  |
| Öl                     | Frühlingssalate               |
| Salz                   |                               |

Das Hendl portionieren und die Haut abziehen. Die Brüste und Schenkel mit der angerührten Sauerrahmmarinade einpinseln und zugedeckt einige Zeit ziehen lassen. Die Frühlingssalate separat putzen, waschen und schleudern und parat stellen, eine Kernölvi-naigrette anrühren. Die panierten Hendlteile langsam in Butterschmalz oder Öl backen, auf ein Küchentrepp legen und portionieren. Der Peter Springer-Tip: Anstatt der Brösel können Sie das bekannte Mie-de-pain, getrocknete und geriebene Weißbrotbrösel ohne Rinde verwenden. Sollte das Hendl jung und nicht fett sein, so lassen wir die Haut beim Panieren dran.

**Stichworte:** Hähnchen, Hähnchenbrust, Hauptgericht, Huhn, Kartoffelsalat, P4

★ Kochweltmeister Peter Springer in "Die Woche" 25. Sept.1996

### 8.2 Berliner Eisbeintopf

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 1 kg Eisbein gepoekelt | 2 Aepfel   |
| 800 g Sauerkraut       | Salz       |
| 5 Wacholderbeeren      | Zucker     |
| 1 Kartoffel            | Petersilie |
| 350 g Mohrruebe        |            |

Das Eisbein wird in Wasser halb gar gekocht und in kleine Stuecke geschnitten. Inzwischen

wird Sauerkraut mit geriebener Kartoffel und den ebenfalls geriebenen Mohrrüben und Äpfeln zusammen rund 15 Minuten gekocht. Anschließend das Fleisch zugeben, weitere 15 Minuten kochen, mit Salz und Zucker abschmecken und vor dem Auftragen mit gehackter Petersilie bestreuen. Salzkartoffeln als Beilage.

★ aus "Det schmeckt nach mehr" Nana Bauer Der Kinderbuchverlag, Berlin

**Stichworte:** Berlin, P4, Schwein

### 8.3 Cabriolet von der Flugente

|                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| 4 Entenbrüste                     | 5 EL Öl          |
| Karkasse (die Knochen) einer Ente | 2 EL Butter      |
| 1 Zwiebel                         | Salz             |
| 1 Karotte                         | Pfefferkörner    |
| 1/2 Sellerie                      | 1/2 Lorbeerblatt |
| 1/8 l Rotwein                     | 1 Zweig Thymian  |
| 4 Erdäpfel                        |                  |

Für die Sauce die Entenknochen hacken, Gemüse putzen und schneiden. Knochen in 3 EL Öl anbraten, Gemüse zugeben, anrösten, mit Rotwein ablöschen, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Thymian zugeben. Rotwein einkochen, ca. 1 l Wasser zugießen. Bei geringer Hitze ca. 2 Stunden köcheln. Fond abseihen. Kurz vor dem Servieren den Fond aufkochen, so viel kalte Butter einrühren, daß die Sauce die richtige Konsistenz hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdäpfel waschen, in Salzwasser kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Entenbrüste salzen und pfeffern und mit der Hautseite nach unten in ca. 2 EL Öl anbraten. Pfanne ins vorgeheizte Rohr schieben, Entenbrüste bei ca. 160°C im Ofen ca. 10 Minuten braten. Entenbrüste aus dem Rohr nehmen, abdecken (z.B. mit Butterpapier) und ca. 10 Minuten rasten lassen. Danach nochmals bei 200°C 5 Minuten braten (ebenfalls auf der Hautseite). Haut mit einem Messer anlösen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Erdäpfelscheiben in Butter knusprig braten. Entenbrüste in feine Scheiben schneiden (nützlich ist hierzu wieder die elektrische Wurstschneidemaschine) und cabriomäßig auflegen. Entenbrüste mit Sauce, Erdäpfelscheiben und knusprigen Grammeln von der Entenhaut servieren.

**Stichworte:** Geflügelgerichte, Hauptgericht, Kartoffel, Menü, P4

★ Menü "Die sieben Gänge"

★★ Autorevue 1/95



### 8.4 Camembertfilets auf Tomaten

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 Haehnchenbrustfilet            | Gefluegelbruehe               |
| Salz                             | 1 Prise Oregano               |
| Pfeffer; a.d. Muehle             | 1 Prise Basilikum             |
| 1 Prise Kraeuter der Provence    | 1 Camemberthalbmond           |
| 2 El. Butterschmalz              | Nudeln, bissfest gegart       |
| 1 klein. Zwiebel                 | Rosmarinzweige                |
| 1 Tl. Pfefferkoerner gruen       | Thymian                       |
| 1 klein. Dose geschaelte Tomaten | 2 El. Petersilie, feingehackt |
| 1/2 Tas. Gemuese- oder           |                               |

1. Das kuechenfertige Haehnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Kraeutern der Provence kraeftig wuerzen. 2. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Haehnchenbrustfilet darin braten, herausnehmen und warmstellen. 3. Die Zwiebel schaelen, fein hacken, ins verbliebene Bratfett geben und glasig schwitzen, die Pfefferkoerner dazugeben und kurz mitschwitzen. 4. Die geschaelten Tomaten zu den Pfefferzwiebeln geben, mit der Gemuesebruehe auffuellen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken und 4-5 Minuten koecheln lassen. 5. In der Zwischenzeit das Haehnchenbrustfilet auf eine feuerfeste Platte geben, den Camemberthalbmond in Scheiben schneiden, die Scheiben auf das Filet geben und unter dem Grill kurz ueberbacken. 6. Die Tomaten mit den erhitzten Nudeln dekorativ anrichten, das ueberbackene Camembertfilet darauflegen, mit Thymian und Rosmarinzweigen ausgarnieren, mit der verlesenen, gewaschenen und feingehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

★ aus "Die besten Rezepte fuer eine Person" ★ Tosa Verlag, Wien 1996

**Stichworte:** P1, schnell

### 8.5 Chinesische Bratnudeln mit Huhn

|                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| 150 g chinesische Nudeln | 1/8 l Weißwein                     |
| 400 g Hähnchenbrustfilet | 1/2 Sambal Oelek                   |
| 20 g schwarze Bohnen     | 1 rote Paprikaschote               |
| 1 Knoblauchzehe          | 100 g frische Shiitake-Pilze,      |
| 1 Prise Ingwer           | ersatzweise 20 g getrocknete, eing |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln  | 4 El. Öl                           |
| 3 El. Sojasauce          | 2 El. Sesamöl                      |

Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen. Fleisch in sehr dünne Streifen schneiden. Bohnen in einem Sieb lauwarm abbrausen und mit dem Fleisch vermischen. Knoblauch, Ingwer und 1 Stange Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken und untermischen.

Sojasauce, Weißwein und Sambal Oelek vermischen und darübergießen. Die restlichen Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden. Stiele der Pilze abschneiden und die Köpfe vierteln. Fleisch in einem Sieb abtropfen lassen und die Marinade auffangen. Nudeln in 2 EL Öl in einer Pfanne langsam heiß werden lassen, dann später auf großer Hitze knusprig braten. In einer zweiten Pfanne das restliche neutrale Öl heiß werden lassen und das Fleisch braten. Gemüse dazugeben und dann die Marinade dazugeben. Mit Sesamöl würzen und auf den Nudeln anrichten.

**Stichworte:** Geflügel, Geflügelgerichte

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

## 8.6 Consomme de Foie Gras

350 Gr. Gänseleber Fett entfernen. In kl. Wuerfel schneiden 4 Tassen Hühnerbrühe erhitzen. Leber hineingeben. 1 Glas Portwein 5 cl Armagnac - Gewürzmischung 4 epices ( Nelken, Ingwer, Pfeffer, Muskat) hinzufuegen. Ziehen lassen.

## 8.7 Der ultimative 5-Minuten Zwiebelhah

4 klein. Haehnchenbrustfilets  
1 Dos. Sahne

1 Tuete Maggi Zwiebelsuppe

Zubereitung: 5 Minuten Grad Backofen auf 200 Grad vorheizen Grad Haehnchenfilet saubern, leicht pfeffern Grad Filet in gefettete Auflaufform legen Grad Zwiebelsuppe trocken drueberstreuen Grad Becher Sahne druebergiessen /nicht unteruehren Grad ab in den Ofen, ca. 30-35 min., zwischendurch ein bis zweimal mit Sahne aus der Form uebergiessen Grad dazu Salat und Reis oder Baguette Grad ideal auch fuer Gaeste Grad geht auch mit Fisch Grad schmeckt himmlisch!!!!

★ gepostet von: Eva\_Eickmeyer@magicvillage.de

**Stichworte:** Huhn, P2

**8.8 Doppeltes Huhn**

1 1/4 Kg Hühnerstücke 1/4 Tasse Öl oder Hühnerfett Hühnerstücke im Fett kurz braten, an den Rand schieben 2 Schalotten kleinschneiden 2 Scheiben Ingwer im Fett kurz braten, und dann die Hühnerstücke dazugeben 1 EL Sake oder Wodka oder Gin hineingießen. 1/2 tl Pfeffer 1 Prise Salz 4 Tassen Wasser hinzugeben und ohne Deckel 35 Minuten köcheln. Derweil: 20 gr Tonga-Pilze getrocknete chinesische Pilze mit heißem Wasser einweichen, und dann Stiele abschneiden und Pilze zerkleinern. Suppe durch großes Sieb in Terrine gießen. Die Suppe mit Soya würzen. Nach Gusto kann man der Suppe auch Schnittlauch, in feine Streifen geschnittener grüner Salat oder Wontons zugeben. Die Suppe heißstellen oder sofort servieren. Ein wenig Fett oder Öl erhitzen, Pilze kurz anbraten, dann die gekochten Hühnerstücke dazugeben. Mit MSG und Salz würzen. Platte mit Salatblättern oder Schalotten schmücken.

**8.9 Ente auf Gemusebett**

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 Ente                  | Salz                  |
| 4 Stangensellerierippen | Pfeffer               |
| 4 Karotten              | 2 dl herben Weisswein |
| 1 Zwiebel               | 1 Bd. Schnittlauch    |
| 1 El. Olivenoel         |                       |

Ente in acht Teile zerteilen. Falls es sich um eine Wildente handelt, sie zwei Stunden in fließendes Wasser legen, um den Wildgeruch zu vermindern. Die Gemusezutaten waschen, fein schneiden, in Olivenoel gut durchdaempfen, salzen, pfeffern. Die Entenstuecke darauf legen, alles eine Viertelstunde durchdaempfen, mit dem Weisswein abloeschen. Den feingehackten Schnittlauch beigegeben, gut vermengen. 1 1/2 Std. im auf 150Grad vorgeheizten Ofen braten. Gelegentlich durchruehren. Evtl. etwas Fleischbruehe dazugeben.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Gemuese, P4

**8.10 Ente mit Gemuese nach Taiwan-Art**

|                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1 kuechenfertige Ente; ca. 2kg | 750 ml Pflanzenoel      |
| <b>Fuer den Sud</b>            |                         |
| 2 l Wasser                     | 250 ml Sojasosse dunkel |
| 1 Tl. Salz                     |                         |

**Fuer das Gemuese**

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 4 Chinesische Pilze; getrocknet | 4 El. Sesamoel       |
| 4 Karotten                      | 250 g Sojasprossen   |
| 1 Paprikaschote rot             | 4 El. Sojasosse hell |
| 1 Paprikaschote gelb            | 1/2 Tl. Salz         |
| 4 Fruehlingszwiebeln            | 1 El. Speisestaerke  |
| 250 ml Entenbruehe              | 1 El. Wasser         |
| 125 g Champignons               |                      |

Die Ente gruendlich unter fliessendem Wasser innen und aussen waschen, eventuelle Federkiele entfernen, mit Kuechenpapier trockentupfen und die Fluegelenden abschneiden. In einem Braeter das Wasser mit dem Salz und der Sojasosse zu einem Sud aufkochen. Dann die Ente einlegen, aufkochen lassen und 35 Minuten garen. Die Ente im Sud auskuehlen lassen. Die Pilze ca. 30 Minuten in Wasser einweichen, dann ausdruecken und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schaelen und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Fruehlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und feinblaettrig aufschneiden. Die Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen. Das Oel im Wok erhitzen und die Karotten, die eingeweichten, in Streifen geschnittenen Pilze, die Paprikastreifen und die Fruehlingszwiebeln zugeben, 2 Minuten pfannenruehren und mit der Entenbruehe aufgiessen. Die Champignons, die Sojasprossen, die Sojasosse zugeben und 1 Minute pfannenruehren. Die Speisestaerke mit dem Wasser glattruehren und unter das Gemuese mischen, nochmals aufkochen lassen, bis die Sosse eindickt. Das Gemuese herausnehmen un warmstellen. Die gekochte Ente der Laenge nach halbieren, das Fleisch von den Knochen loesen und in grosse Stuecke zerteilen. Den Wok bis zur Haelfte mit dem Pflanzenoel fuellen und auf 190 GradC erhitzen. (Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn an einem Holzloeffel kleine Blasen aufsteigen.) Die Entenstueck ca. 3-4 Minuten im heissen Fett knusprig braten, mit einer Schoepfkelle oder einem Sieb herausnehmen und auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Die Stuecke in Mundgerechte Streifen schneiden und auf eine vorgewaermte Platt legen, das Gemuese herumlegen.

★ aus: Chinesische Kueche, Unipart-Verlag Stuttgart, 1993

**Stichworte:** chinesisches, Ente, Gemuese, P6, Wok

**8.11 GAENSEKEULE IN ROTWEIN**

|                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 4 Gaensekeulen ('a 300g)   | 1/4 l Rotwein           |
| Salz                       | 3/8 l Instant-Bruehe    |
| Pfeffer                    | 3 El. Majoranblaettchen |
| 5 g getrocknete Steinpilze | 100 ml Tomatenpueree    |

30 g Butter- oder Gaenseschmalz

3 El. Sossenbinder

Gaensekeulen waschen, trockentupfen, wuerzen. Steinpilze in wenig warmem Wasser 15 Minuten einweichen. Fleisch im heissen Fett kraeftig anbraten. Mit Wein und Bruethe abloeschen. Gehackten Majoran, Tomatenpueree und Pilze mit Fluessigkeit zugeben, ca. 2 Stunden schmoren. Keulen herausnehmen. Sosse binden, abschmecken. Dazu: Moehren-Zucchini-Gemuese. Pro Person ca. 790 kcal (3320 kJ) Zubereitungszeit: ca. 2 1/2 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 1/93

### 8.12 Gänsekeulen mit Äpfeln

2 -3 El. Calvados

1 TL Majoran (getrocknet)

4 Gänsekeulen (a 400 g)

2 groß. Äpfel

1 Prise Salz

12 Backpflaumen (entsteint)

1 Prise Pfeffer aus der Mühle

1 -2 El. dunkler Soßenbinder

200 g Zwiebeln

(evtl)

400 ml Geflügelfond (a.d. Glas)

Die Gänsekeulen salzen, pfeffern und in einer Pfanne ohne Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 rundherum braun braten. Die Zwiebeln pellen, vierteln, in Spalten schneiden und im Bratfett glasig dünsten. Den Geflügelfond und Majoran dazugeben und die Keulen zugedeckt 1 Stunde auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 schmoren. Inzwischen die Äpfel schälen, quer halbieren, die Kerngehäuse ausstechen und jeweils mit einer Backpflaume füllen. Die Apfelhälften nach 1 Stunde zu den Keulen geben und zugedeckt weitere 30 Minuten schmoren. Die Keulen und die Äpfel auf einer Platte warm halten. Die Soße mit 8 Backpflaumen aufkochen und 5 Minuten auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 einkochen lassen. Eventuell mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Pfeffer und Calvados abschmecken. Wer wegen des Alkohols auf Calvados verzichten möchte, kann die Soße auch mit Apfelsaft oder Apfelgelee abschmecken.

**Stichworte:** Geflügel

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ HEW Winke&Rezepte 12/97

**pro Portion** 922 kcal / 3872 kJoul

### 8.13 Gans auf polnisch Ges po polsku

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 1 klein. Gans; mager | 20 g Mehl  |
| Salz                 | Majoran    |
| 250 g Wurzelwerk     | Muskatnuss |
| 1 Zwiebel            | 2 Eigelb.  |
| 50 g Butter          |            |

Die Gans in kaltem Wasser 2 bis 3 Stunden einweichen, aus dem Wasser nehmen, halbieren, mit kochendem Wasser ueberbruehen, salzen und etwa 2 Stunden kochen. Gegen Mitte der Garzeit Wurzelwerk und Zwiebel zugeben. Von der Butter und dem Mehl eine weisse Mehlschwitze bereiten, den Gaensesud damit binden. Die Sosse mit Salz, geriebener Muskatnuss und Majoran abschmecken. Die Gans portionieren, in die Sosse geben und aufkochen lassen. Nach Belieben mit Eigelb verquirlen. Die Gaenseportionen in einer Schuessel anrichten und mit Sosse begiessen. Dazu koernig gekochte Perlgraupen und Frischkostsalat servieren. Die Gans kann auch mit Bechamel- oder Pilzsoesse serviert werden.

\* aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

### 8.14 Gans mit Bohnen Ges z fasola

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1 Gans                   | 40 g getrocknete Pflaumen |
| Salz                     | 10 g Rosinen              |
| 1 Knoblauchzehe          | Pfeffer                   |
| 50 g Gaensefett          | Zucker                    |
| <b>fuer die Bohnen:</b>  |                           |
| 150 g Bohnen             | 20 g Zwiebeln             |
| 80 g geraeucherten Speck | Basilikum                 |
| 60 g Wurst               |                           |

Die vorbereitete Gans 1 Stunde vor dem Braten mit Knoblauch und Salz einreiben. Die Gans in die Bratpfanne geben und mit dem zerlassenen Gaensefett begiessen, mit Wasser betrauefeln und in der heissen Bratroehre etwa 2 Stunden braten. Die Pflaumen ueberbruehen, entsteinen und in kleine Wuerfel schneiden. Die gare Gans von den Knochen loesen und portionieren. In den vom ueberfluessigen Fett befreiten Bratensaft die zerkleinerten Pflaumen und die Rosinen geben. Alles mit Pfeffer, Zucker und Salz abschmecken, die Fleischstuecke hineingeben und duensten lassen. Die Bohnen waschen, einweichen und kochen lassen. Den Speck und die Wurst wuerfeln und zusammen mit

Zwiebelringen anschwitzen, mit Basilikum abschmecken und unter die Bohnen mischen. Mit Gaenseportionen und dem Bratensaft servieren. Als Beilage geduenstetes Rotkraut reichen.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

### 8.15 Gebratene Gans oder Ente

|                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| 1 Gans; oder 1 grosse Ente | 10 g Mehl       |
| Salz                       | 100 g Margarine |
| Kuemmell                   |                 |

Die vorbereitete Gans (Ente) ausnehmen und salzen. Mit der Bauchseite in die Pfanne legen. Kuemmell und (bei junggans oder -ente) die Margarine zufuegen, etwas Wasser zugiessen und braten (210 Grad ca. 1 1/2 Stunden, je nach Groesse [d.Erf.]). Eine grosse oder sehr fette Gans in zugedeckter Bratpfanne braten. Unter den Keulen und an der Brust anstecken, damit das Fett beim Braten auslaufen kann. Waehrend des Bratens mit Bratensaft uebergiessen und ein wenig heisses Wasser nachgiessen. Erst wenn die Gans (Ente) gar zu werden beginnt, offen weiterbraten, damit die Kruste knusprig und goldgelb wird. Die gare Gans herausnehmen und in 6-8 Portionen teilen. Den restlichen Saft eindampfen, leicht mit Mehl bestaeuben, braeunen, heisses Wasser nachgiessen und kurz kochen. Wenn zuviel Fett vorhanden ist, dann vom Bratensaft abschoepfen und als Brotaufstrich oder zur Fleischzubereitung verwenden. Die Gaenseportionen mit Semmelknoedeln und geduenstetem Kraut servieren. - Einen besonders feinen Geschmack bekommt die Gans oder Ente, wenn in die Bauchhoehle gut gewaschen ungeschaelte Aepfel gelegt werden. Die Bauchoeffnung dann mit einem Holzspeiler zusammenstecken. Die Aepfel werden mit der gebratenen Gans (Ente) serviert.

★ aus: Tschechische Kueche; Verlag fuer die Frau, Leipzig 1977

**Stichworte:** Braten, Gefluegel, P6, Tschechisch

### 8.16 Gebratener Puter vom Rost

|   |  |
|---|--|
| 1 junger Puter; von etwa 4 kg (mit Innereien) | 100 g fetter Speck in duennen Scheiben |
| 1 Tl. Salz                                    | Wasser; nach Bedarf                    |
| 1/4 Tl. weisser Pfeffer                       |  |
| <b>Fuer die Sauce:</b>                        |  |
| 1/4 l Bouillon                                | 1 El. weiche Butter                    |

1/4 Tl. Rosmarin; getrocknet  
 1/8 l Weisswein; trockener  
 1 El. Mehl

10 Scheib. frische Ananas  
 3 El. Butter

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Puter innen und aussen kalt waschen und aussen gut abtrocknen. Die Innereien ebenfalls waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Den Puter innen mit dem Salz und dem Pfeffer einreiben. Den Puter dressieren: Die Flügel im Gelenk drehen und auf den Rücken legen. Mit der Stopfnadel durch den oberen Teil des Flügels stechen, das Kuechengarn durch die Brusthöhle führen und am gegenüberliegenden Flügel herausfahren. Auf die gleiche Weise durch die beiden Keulen stechen und das Ende des Kuechengarns verknoten. Den Puter mit der Brustseite nach unten auf den Rost des Backofens legen und den Rücken des Puters locker mit knapp der Hälfte der Speckscheiben belegen. Den Puter über der kalt ausgespülten Fettpfanne mit dem Rost auf die unterste Schiebeleiste des Backofens geben und braten. Nach 10 Minuten Bratzeit etwa 1/4 l kochendheisses Wasser um den Puter giessen und die Innereien in die Fettpfanne legen. Von Zeit zu Zeit erneut heisses Wasser in die Pfanne geben, damit der Bratensatz nicht anbrennt. Nach 2 Stunden Bratzeit die Speckscheiben entfernen, den Puter wenden und die Brust mit neuen Speckscheiben belegen. Nach 3 Stunden Bratzeit mit einer dicken Stopfnadel in die Puterkeulen stechen; tritt heller Fleischsaft aus, ist der Puter gar. Die Hitze dann auf 220 Grad schalten und den Puter in den letzten 20 Minuten mehrmals mit kaltem Salzwasser bestreichen. Den knusprig gebratenen Puter auf eine vorgewärmte Platte legen, die Dressierfäden entfernen, die Speckscheiben wegwerfen und den Puter im abgeschalteten Backofen bei leicht geöffneter Tür etwa 15 Minuten stehen lassen, damit sich der Fleischsaft gleichmässig verteilt. Für die Sauce den Bratenfond aus der Bratenpfanne mit heissem Wasser lösen, in eine Kasserolle giessen, mit Bouillon zu knapp 1 l Flüssigkeit auffüllen und zum Kochen bringen. Den zerdrückten Rosmarin in die Sauce geben und den Weisswein unterrühren. Die Sauce zur Intensivierung des Geschmacks auf 1/2 l Flüssigkeit einkochen lassen. Das Mehl mit der Butter zu Mehlbutter verkneten, in die nur leicht kochende Sauce rühren, bis sich die Mehlbutter aufgelöst hat und die Sauce noch einige Minuten schwach kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Puter tranchieren. Die Ananasscheiben in der Butter braten und um den Puter legen.

★ aus: "Kochen heute", A. Wolter; Graefe und Unzer 1995

**Stichworte:** P10, Puter, Truthahn

### 8.17 GEBRATENES KRAUTER-HÄHNCHEN

3 Fenchelknollen (à 150 g)  
 Salz  
 2 Paprikaschoten gelb (300 g)  
 1 Zitrone unbehandelt

2 El. Butterschmalz  
 4 Lorbeerblätter  
 3 Stängel Thymian  
 150 ml Hühnerbrühe (Instant)



4 Haehnchenkeulen  
Pfeffer

250 g Langkornreis

Fenchel putzen, waschen, achteln. In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken. Paprika putzen, waschen, in 3-4 cm breite Stuecke teilen. Zitrone heiss abwaschen, in Scheiben schneiden. Ofen auf 175GradC vorheizen. Haehnchenkeulen salzen, pfeffern, in Butterschmalz rundum anbraten. Haehnchenkeulen mit Lorbeerblaettern, Thymian, Zitronenscheiben und Gemuese in einen Braeter geben. Gemuese salzen und pfeffern. Bratensatz mit etwas Bruehe abloeschen und in den Braeter giessen. Alles im Ofen etwa 30 Minuten garen. Zwischendurch die uebrige Huehnerbruehe angiessen. Reis in kochendem Salzwasser garen. Gemuese abschmecken. Haehnchenkeulen mit Gemuese, etwas Sauce und Reis anrichten. Nach Belieben mit Thymian, Lorbeer und Zitronenscheibe dekorieren.

- Pro Portion ca. 490 kcal/2050 kJ - > 592 ARD/ZDF Mo 03.11.97 11:44:55 \* gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Huhn, P4

### **8.18 Geduenstete Haehnchen mit Stachelbeer Kurczeta duszone z agr**

|                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| 2 Haehnchen       | 1 Tas. Stachelbeeren             |
| Salz              | 1 El. Zucker                     |
| Wurzelwerk        | 30 g Butter                      |
| 1 El. Butter      | 30 g Mehl; fuer die Mehlschwitze |
| 1/4 l Kraftbruehe |                                  |

Die Haehnchen 1 Stunde vor dem Braten salzen, mit geputztem und zerkleinertem Wurzelwerk, Butter und Bruehe in eine Kasserolle geben und auf kleiner Flamme langsam duensten. Wenn die Haehnchen fast gar sind, Stachelbeeren zufuegen und aufkochen lassen. Die Stachelbeeren duerfen nicht zerkochen; Zucker zugeben. Die Sosse mit Mehlschwitze binden und nochmals aufkochen lassen. Mit koernig gekochtem Reis oder Salzkartoffeln servieren.

\* aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

### 8.19 Geflügelfleisch mit Kastanien

#### Marinade

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| 1 El. Speisestaerke | 1 TL Zucker                       |
| 1 Prise Salz        | 1 TL Chinagewuerz (je 1/4         |
| 1 Prise Pfeffer     | gemahlener Koriander,             |
| 1 El. Sojasauce     | Ingwer, Kardamom und Kreuzkummel) |
| 1 El. Sherry        |                                   |

#### restliche Zutaten

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 500 g Huehnerbrust oder        | 500 g Kastanien (Maronen)  |
| Putenfleisch 2 Bund Schalotten | 2 TL Zucker                |
| (Lauch- /                      | 40 g Butter oder Margarine |
| Fruehlingszwiebeln)            | 1/4 l Sherry               |

Das Geflügelfleisch in ungefaehr 2 cm grosse Stuecke schneiden. Mit Speisestaerke, Zucker, Chinagewuerz, Sojasauce, Pfeffer, Salz gut mischen und eine Stunde in der Marinade ziehen lassen. Die Kastanien auf der flachen Seite kreuzweise einschneiden, auf einem Backblech in den auf 250 Grad vorgeheizten Backofen schieben, nach 20 Minuten Garzeit herausnehmen, die Schale und die braune Haut entfernen und die sauber geschaelten Fruechte 15 bis 20 Minuten weichkochen. Die Haelfte der Butter in eine beschichtete Pfanne geben, heiss werden lassen, den Zucker und die Kastanien dazugeben, gut umruehren. Jetzt 1 bis 2 TL Wasser darueber geben, gut bewegen bis die Fluessigkeit verdampft ist, dann die karamelisierten Kastanien herausnehmen. Die in 2 bis 3 cm geschnittenen Schalotten in etwas Fett 2 bis 3 Min. duensten und herausnehmen. Das restliche Fett in der Pfanne noch einmal stark erhitzen und die marinierten Fleischstuecke unter staendigem Wenden 3 bis 4 Min. scharf anbraten, mit dem Sherry angiessen und die ganze Mischung noch einmal aufkochen lassen. Als Beilage eignet sich Reis.

Qu.report 10/98, Kundenzeitschrift der MVV NB. Das Weichkochen der Kastanien kann man meines Erachtens weg- lassen, sie sind nach dem Backen weich genug.

Stichworte: Geflügel, Kastanien, Wok, Hauptgerichte, Maronen

**Stichworte:** Geflügelgerichte

**Mengenangabe:** 1 keine Angabe vorh.

### 8.20 Gefüllte Ente

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 Ente (2 bis 2 1/2 kg mit | 1 Handvoll Rosinen        |
| Herz und Leber)            | 2 El. gehackte Petersilie |
| 500 g Kastanien            | 1 El. gehacktes Basilikum |
| 1 El. Butter               | 1 Ei                      |
| 2 Aepfel                   | Salz                      |
| 2 Zwiebeln                 | Pfeffer                   |

Die getrockneten Kastanien (2 Hand voll) ueber Nacht einweichen, die Haeutchen entfernen, 20 Minuten in Salzwasser kochen, abseihen. Frische Kastanien einschneiden, 5 Minuten kochen, schaelen. Die Zwiebeln schaelen und hacken. Die Aepfel ebenfalls schaelen, vom Kerngehaeuse befreien und in feine Wuerfel schneiden. Leber und Herz in feine Scheiben schneiden. Die Butter zergehen lassen, Zwiebeln, Aepfel, Kastanien und die Rosinen etwa 10 Minuten daempfen. Leber und Herz dazugeben und kurz mitduesten. Alles in eine Schuessel geben und etwas auskuehlen lassen. Dann das Ei, die Kraeuter, Salz und Pfeffer daruntermengen und damit die Ente fuellen, zunaehen. Mit der Brust nach oben auf den Gitterrost im auf 200 Grad vorgeheizten ca. 1 Stunde braten. Gelegentlich begiessen. Dann die Temperatur zurueckstellen auf 150 Grad. Bratdauer: 40 Minuten pro Kilogramm. Danach die Ente mit Salzwasser (2 ts Salz auf 4 tb heisses Wasser) bepinseln und nochmals 20 Minuten im Backofen braten.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Ente, P4

## 8.21 GEFUeLLTE PUTENBRUST

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 800 g Putenbrust              | Pfeffer                 |
| Salz                          |                         |
| <b>Fuer die Fuellung</b>      |                         |
| 250 g Brokkoli                | 1 Eigelb                |
| Salz                          | 1 unbehandelte Zitrone; |
| 50 g gekochter Schinken       | abgeriebene Schale      |
| 1 Schalotte (30g)             | 1 El. Senf              |
| 1 Knoblauchzehe               | Salz                    |
| 30 g geriebener Parmesankaese | Pfeffer                 |
| <b>Ausserdem</b>              |                         |
| 30 g Butterschmalz            | 1/8 l Schlagsahne       |
| 1/4 l Weisswein               | 1 El. Sossenbinder      |

Fleisch waschen, trockentupfen. In das Fleisch eine Tasche schneiden. Fleisch aussen und innen wuerzen. Fuer die Fuellung Brokkoli putzen, waschen, kleinschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen. Schinken fein wuerfeln. Vorbereitete Fuellungszutaten mit Schalotten- und Knoblauchwuerfeln, Kaese und Eigelb mischen. Abschmecken. Fuellung in die Tasche geben, fest zunaehen. Putenbrust in einem Braeter im heissen Fett anbraten. Mit Wein abloeschen. Bei 175 Grad ca. 45 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Bratenfond mit Sahne

abloeschen. Binden und abschmecken. Fleisch aufschneiden, alles zusammen anrichten.  
 Pro Person ca. 600 kcal (2520 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden  
 \* aus "Fuer Sie" 12/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

## 8.22 GEFUELLTES HAeHNCHEN

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 Haehnchen (1300g)         | Pfeffer                            |
| Salz                        |                                    |
| <b>Fuer die Fuellung</b>    |                                    |
| 250 g Blattspinat           | 2 Eier                             |
| 1 Broetchen                 | 2 El. Magerquark                   |
| 30 g Butter oder Margarine  | 100 g geraspelter Emmentaler-Kaese |
| 1 Zwiebel (50g)             | Salz                               |
| 1 zerdrueckte Knoblauchzehe | Pfeffer                            |
| 1 Bd. Petersilie (gehackt)  |                                    |
| <b>Ausserdem</b>            |                                    |
| 2 Moehren (200g)            | 1/8 l Instant-Bruehe               |
| 100 g Schalotten            |                                    |

Haehnchen waschen, frockentupfen, innen und aussen wuerzen. Spinat verlesen, putzen, waschen und 2 Minuten blanchieren. Broetchen wuerfeln, im heissen Fett anbraten. Zwiebelwuerfel und Knoblauch, abgetropften Spinat, 1/2 Bund Petersilie und restliche Fuellungszutaten zugeben. Masse abschmecken. Haehnchen damit fuellen, zunaehen. In einem Braeter bei 250 Grad ca. 20 Minute braten. Moehrenstuecke, abgezogene Schalotten und Bruehe zugeben. Bei 175 Grad ca. 40-45 Minuten weiterbraten. Restliche Petersilie zufuegen. Dazu: Gemuesereis Pro Person ca. 740 kcal (3110 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden.

\* aus "Fuer Sie" 7/92

## 8.23 GEPOeKELTE ENTE

|   |                  |
|---|------------------|
| 2 Enten a 1,2 kg                        | Suppengemuese    |
| 120 g Nitritpoekelsalz (vom Schlachter) | Korianderkoerner |

Enten ausnehmen und vierteln, mit Poekelsalz einreiben und fest in einen Steinguttopf

geschichtet zwei Tage kalt stellen. Die Enten abspülen und mit so viel kaltem Wasser aufsetzen, dass sie eben bedeckt sind. Suppengemüse und Koriander dazugeben und die Enten koecheln lassen, bis sie gar sind - auf einer Platte warmstellen.

> 618 NORDTEXT Mo 3.11. 15:44:03 \* gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Ente, P4

## 8.24 GESCHMORTE PUTENBRUST

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| 750 g Putenbrustfilet      | 40 g Butterschmalz  |
| Pfeffer                    | Salz                |
| 2 El. Wacholderbeeren      | 1/8 l Weisswein     |
| 1 Orange (Saft und Schale) | 100 g Creme fraiche |
| 1 Bd. Suppengemüse         |                     |

Fleisch waschen, trockentupfen. Pfeffer, zerdrückte Wacholderbeeren, Orangensaft und -schale verrühren. Fleisch damit einreiben. Circa 4 Stunden marinieren. Suppengemüse putzen, waschen, in Stücke schneiden. Putenbrust im heißen Butterschmalz anbraten. Salzen. Gemüse und Wein zugeben und ca. 50 Minuten schmoren. Creme fraiche in den Fond rühren, abschmecken. Dazu: Kartoffelpüree Pro Person ca. 460 kcal (1930 kJ) Zubereitungszeit (ohne Marinierzeit). ca. 1 1/4 Stunden

\* aus "Für Sie" 18/92

**Stichworte:** Pute, schmoren

## 8.25 GESCHMORTE PUTENKEULE

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 1 Putenoberkeule (ca. 1kg, Knochen auslösen lassen) | 200 g Möhren          |
| Salz  | 200 g Porree          |
| Pfeffer   | 250 g Staudensellerie |
| 5 El. Öl  | 1/8 l Weisswein       |
| 1/2 l heißes Wasser                                 | 100 g saure Sahne     |
| 500 g Schalotten                                    | 1 El. Mehl            |

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Küchengarn zusammenbinden. Würzen. Öl in einem Brauer erhitzen. Putenkeule von allen Seiten darin anbraten. Mit Wasser ablöschen. Bei 225 Grad ca. 1 1/4 Stunden im Backofen schmoren. Nach 45 Minuten abgezogene

Schalotten und geputztes, kleingeschnittenes Gemüse zufügen. Nach Ende der Garzeit Fleisch und Gemüse herausnehmen, kurz warm stellen. Schmorfond mit Wein ablösen. Kurz aufkochen. Sahne und Mehl glattrühren, Sauce binden. Abschmecken. Kuchengarn vom Fleisch entfernen, alles anrichten. Pro Person ca. 610 kcal (2560 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Stunden

\* aus "Fuer Sie" 5/92

### 8.26 GESCHMORTE PUTENKEULE MIT BACKOBST

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 Putenoberkeule (ca. 1kg) | 400 g gemischtes Backobst |
| Salz                       | 400 ml trockener Sekt     |
| Pfeffer                    | 400 ml Brühe (Instant)    |
| 40 g Butterschmalz         | 3 El. Sossenbinder        |
| 2 Zwiebeln (100g)          |                           |

Putenkeule waschen, trockentupfen, rundherum salzen und pfeffern. In einem Braeter im heissen Fett ca. 6-8 Minuten anbraten. Zwiebelwürfel zugeben, kurz mitbraten. Backobst Sekt und Brühe zugeben. Alles ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Putenfleisch herausnehmen. Schmorfond binden und abschmecken. Nach Wunsch mit glatter Petersilie garnieren. Dazu passen Bandnudeln. Pro Person ca. 850 kcal (3570 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Stunden  
\* aus "Fuer Sie" 26/92

### 8.27 Geschmortes Huhn mit Maronen

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 625 g Hühnerfleisch      | 1 1/2 Tl. Ingwer          |
| 1/4 Tas. helle Sojasauce | 1 El. Reiswein            |
| 90 g Maronen geschält    | 1 Tl. Hühnerfett          |
| 1 1/2 Bd. Schalotten     |                           |
| <b>Sauce:</b>            |                           |
| 1 1/4 Tas. Hühnerbrühe   | 1/4 Tl. schwarzer Pfeffer |
| 1/3 Tl. Salz             | 2 Tl. Zucker              |
| 1/3 Tl. Glutamat         |                           |

Das Huhn mit den Knochen in mundgerechte Stücke schneiden. Maronen blanchieren und schälen. Huhn zusammen mit der Sojasauce in eine Schüssel geben und 10 Minuten stehen lassen. Abtropfen lassen und die Sauce aufbewahren. Das Öl erhitzen bis es raucht und die abgetropften Hühnerstücke darin 2 Minuten fritieren. Abtropfen, dann die Maronen 2 Minuten fritieren und abtropfen. Das Öl bis auf 2 Esslöffel abgessen und die Schalotten und den Ingwer darin andünsten. Huhn und Maronen zugeben und den Wein

an den Seiten des Topfes eintraufeln. Saucen-Zutaten zugeben und zum Kochen bringen. So lange simmern lassen, bis das Huhn und die Maronen gar sind, ca. 15 Minuten. Dann Huehnerfett zugeben. \* Maronen koennen auch getrocknet oder in Dosen gekauft werden. Getrocknete Maronen muessen ca. 20 Minuten eingeweicht werden Maronen aus der Dose sollten vor dem Gebrauch abtropfen und dann abgespuelt werden. Dann kann man sie fritieren und dem Gericht zugeben.

> Quelle: Passmore/Reid; Die Kueche Chinas; 1985, S.38 \* gepostet von: sto-  
eckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** chinesisches, Maronen, P4

### 8.28 **Geschmortes Kastanien-Huhn**

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 6 schwarze getr. Pilze | 3 El. Oel       |
| 30 Kastanien           | 3 El. Sojasauce |
| 1 kg Huehnerbeine      | 2 El. Sherry    |
| 3 Portionen Innereien  | 1/2 Tl. Salz    |
| 2 Scheib. Ingwerwurzel |                 |

1. Getrocknete Pilze einweichen, Kastanien schaelen und halbieren. 2. Huehnerbeine samt Knochen in 5 cm grosse Stuecke hacken. Die Innereien gleichfalls in 5 cm grosse Stuecke teilen. Ingwerwurzel und eingeweichte Pilze in Scheiben schneiden. 3. 2-3 tb Oel in grossem Topf erhitzen, Fleisch und Innereien schnell anbraeunen, Ingwerwurzel und Pilze hinzugeben, eine Minute pfannenruehren. 4. 2 Tassen Wasser erhitzen aber nicht kochen, Sojasauce, Sherry und 1/2 ts Salz hinzugeben. Ueber das Huhn giessen und aufkochen. Zugedeckt 30-35 Minuten simmern. 5. Kastanien hineingeben und zugedeckt 15 Minuten simmern lassen. Anmerkung: Dieses Gericht wird oft an Feiertagen und bei Festessen gereicht. Variation: Das Huhn bei 3 anbraeunen, dann mit 1 1/2 ts Sojasauce, 2 tb Reiswein und 3 tb kaltem Wasser besprengen, ruehren, bis alles heiss geworden ist. Salz und Ingwerwurzel begeben, zugedeckt 30 Minuten ohne weitere Wasserzugaben simmern, dann bei 5 fortfahren.

> Quelle: Miller/Bley; China-Kochbuch; 1971, S.332 \* gepostet von: sto-  
eckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** chinesisches, Maronen, P8

### 8.29 **Gesulztes Hendl-Allerlei mit Rosmar in-Vinaigrette**

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 800 g Kalbsfuß für den Fond | das Herz und die Nieren |
| 1 Kleine Zwiebel            | 200 g Sellerie          |

|  |   |
|--|---|
| Thymian, Lorbeer, etwas  | 100 g Karotten                              |
| Gewürznelken, Pfeffer-<br>körner                                     | 100 g Lauch                                 |
| 4 Stk. Hendlhaxen und die<br>Hühnerleber sowie evt.                  | 4 EL geschnittene Petersilie                |
|  | Salz  |
|  | Pfeffer                                     |
| <b>Für die Vinaigrette:</b>  |   |
| 1 EL frischen Rosmarin fein gehackt                                  | 4 EL Tomatenwürfel geschält<br>und entkernt |
| 1 EL Schnittlauch fein geschnitten                                   | Salz  |
| 100 ml Himbeeressig und<br>Sonnenblumenöl im<br>n Verhältnis gerührt | Pfeffer aus der Mühle                       |

Den Kalbsfuß zusammen mit den Angaben ca. 5 Std. leicht köcheln lassen. Abseihen und Abschmecken. Der Fond sollte ca. einen halben Liter an Volumen ergeben. Zum Stabilisieren nehmen wir etwa 40g Geleepulver. Hendlhaxen ebenfalls kochen, nimmt man die Brust wird sie allseitig auf den Punkt gebraten, ebenso die parierte Leber und die anderen Innereien, beim Braten mit etwas Weinbrand oder Balsamessig ablöschen. Das Gemüse schälen und ebenfalls weichkochen, in mittlere Würfel schneiden und paratstellen. Das Fleisch von den Knochen lösen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Gemüswürfeln und der Petersilie vermengen. Eine Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Die Hälfte des Fleisches in die Form legen, dann die Hühnerleber drauflegen, die restlichen Fleisch-Gemüse-Mischung darübergeben. Den Sud bzw. Gelee nochmals nachschmecken und lauwarm in die Terrine füllen. Die Sulz über Nacht kühl durchziehen lassen. Für die Vinaigrette alle Zutaten vermischen und abschmecken. Den Rosmaringeschmack leicht verstärken, die Konsistenz der Marinade nach Wunsch steuern. Anrichten: Die Sulz stürzen, mit einem Elektromesser schneiden, auf Teller verteilen und mit der Marinade überziehen. Zupfsalate als Garnitur.

**Stichworte:** Hähnchen, Sulz

★★ Kochweltmeister Peter Springer in "Die Woche" vom 2.10.1996

### 8.30 Gruener Geflügeltopf

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 200 g Porree                  | 1 klein. Paprika, grüne ;(ca.<br>100g) |
| 150 g Kohlrabi                | 125 ml Hühnerbrühe; heiss              |
| 150 g Staudensellerie         | 2 El. Creme fraiche                    |
| 400 g Hähnchenbrustfilet      | 50 g Kräuterfrischkäse                 |
| 1 klein. Zucchini; (ca. 150g) |  |

Das Gemüse putzen und waschen. Porree in Ringe, Kohlrabi und Sellerie in dünne



Scheiben schneiden. Mit Deckel in einer Glasform bei 900 Watt 3-4 Minuten duesten. Das Haehnchenbrustfilet kleinschneiden. Zucchini in halbe Scheiben schneiden und Paprika wuerfeln. Alles zusammen mit der Huehnerbruehe zu den uebrigen Zutaten die Glasform geben und geschlossen bei 900 Watt in ca. 6 Minuten garen. Creme fraiche und Kraeuterfrischkaese verruehren und nach Ende der Garzeit zum Gefluegeltopf geben. Noch 5 Minuten geschlossen ausserhalb des Geraetes stehenlassen.

\* aus: Panasonic Mikrowellen-Kochbuch und Betriebsanleitung

**Stichworte:** Gefluegel, Gemuese, Huhn, P4

### 8.31 Gueller nooch Elsasser Art / Hahn i

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 1 Freilandhahn (ca. 2,4 kg) | Petersilie          |
| 200 g Mehl                  | 3/4 l Riesling      |
| 1 Pk. Oel                   | 1/4 l Gefluegelfond |
| 1 Karotte                   | 100 g Butter        |
| 1 Zwiebel                   | 100 g Mehl          |
| 2 Schalotten                | 250 g Sahne         |
| 1 Lorbeerblatt              | 250 g Champignons   |
| 3 Nelken                    | Salz                |
| Lauchgruen                  | Pfeffer             |

Den Hahn tranchieren. Die Schlegel, die Fluegel und Filets zur Seite stellen. Aus dem Gerippe einen Gefluegelfond fuer die Sauce zubereiten. Dafuer das Gerippe mit Wasser bedecken, etwas Suppengemuese (1 Karotte, etwas Sellerie und Lauch) zufuegen, salzen, pfeffern und eine Stunde koecheln lassen. Die Schlegel, Fluegel und Filets salzen, in Mehl wenden und im Oel anbraten. Die Zwiebel, die Schalotten und die Karotte kleinschneiden und zugeben. Mit dem Riesling uebergiessen. Den Gefluegelfond (oder einen in 1/4 l Wasser aufgelosten Wuerfel Gefluegelbruehe) zugeben. Zugedeckt eineinhalb Stunden schmoren lassen. In der Zwischenzeit mit einer Gabel die weiche Butter mit den 100 g Mehl verkneten. Wenn der Hahn gar ist, die Stuecke aus dem Topf nehmen und warmstellen. Die Mehl-Butter-Mischung mit einem Schneebesen in die Sauce einruehren. Die Sahne zugeben und etwas einkochen lassen bis die Sauce schoen saemig ist. Dann durch ein Sieb passieren. Die Champignons in etwas Butter anduensten, auf den Gefluegelstuecken verteilen und das Ganze mit der Sauce uebergiessen.

\* gepostet von Gunter Thierauf (Simone Morgenthaler, Ernest Wieser, Louis Fortmann: Die besten Rezepte aus dem Elsass, Edition DNA, Strassburg)

**Stichworte:** Huhn, P6

**8.32 HAeHNCHEN**

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 Haehnchen (ca. 1200g) | 3/8 l Cidre (Apfelwein) |
| 400 g Staudensellerie   | 1/4 l Bruehe (Instant)  |
| 250 g Schalotten        | 250 g Tomaten           |
| Salz                    | 1/8 l Schlagsahne       |
| Pfeffer                 | 2 El. Sossenbinder      |
| 3 El. Oel               |                         |

Haehnchen waschen, trockentupfen und in acht Stuecke teilen. Staudensellerie putzen (Gruen aufbewahren), waschen und kleinschneiden. Schalotten abziehen. Haehnchenteile wuerzen, im heissen Oel anbraten. Sellerie, Schalotten, Apfelwe und Bruehe zufuegen, ca. 30 Minuten schmoren. Tomaten haekten, vierteln und entkernen. Sahne zum Haehnchen giessen. Schmorfond nach Wunsch binden. Abschmecken. Tomaten untermischen und erwaermen. Alles mit Selleriegruen anrichten. Dazu schmeckt Reis. Pro Person ca. 670 kcal (2810 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

★ aus "Fuer Sie" 21/92

**Stichworte:** Gefluegelgerichte, Gemuese, Huhn, P4, Sosse

**8.33 Haehnchen auf polnisch Kurczeta po polsku**

|   |                           |
|---|---------------------------|
| 2 klein. Haehnchen                      | 30 g Butter               |
| Salz                                    | Petersilie                |
| 30 g Bratfett                           |                           |
| <b>Fuer die Fuelle</b>                  |                           |
| 80 g getrocknetes Weissbrot oder Semmel | Salz                      |
| 1/8 l Milch                             | Pfeffer                   |
| Haehnchenleber                          | 2 El. Dill; gewiegter     |
| 40 g Butter                             | 2 El. Petersilie; gewiegt |
| 1 Ei                                    | 2 El. Semmelbroesel       |

Die Haehnchen gut waschen, 1 Stunde vor dem Braten salzen, den Hals abschneiden und die Keulenenden sowie die Magenstuecke in die Bauchhoehle hineinstecken, die Fluegel auf den Ruecken biegen. Fuer die Fuelle die trockene Semmel oder Weissbrot in Milch einweichen, ausdruecken und zusammen mit der gewaschenen Leber durch den Wolf drehen. Butter mit Eigelb schaumig ruehren, die Masse zugeben, mit Salz, Pfeffer und gewiegten Kraeutern vermengen. Das Eiweiss schaumig schlagen, mit der Fuelle verruehren. Wenn zu locker, 1 bis 2 Essloeffel Semmelbroesel zugeben. Die Haut des Gefluegels vorsichtig

mit dem Loeffel vom Fleisch abheben und von der Brust bis zu Fluegeln und Ruecken die Fuelle duenn dazwischenlegen, die restliche Fuelle in die Bauchhoehle geben und die Haehnchen zunaehen. Die Haehnchen in stark erhitztem Fett und in der Bratroehre etwa 1 Stunde garen. Waehrend der Bratzeit Butter zugeben. Die goldbraun gebratenen Haehnchen laengs halbieren. Auf einer Platte anrichten, mit Bratensaft begiessen und mit Petersilie oder Salatblaettern garniert zu Kartoffeln servieren. Gurkensalat oder Kopfsalat mit Sahne dazu reichen.

★ aus "Ponische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

### 8.34 **Haehnchen in Bier**

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 Poularde (ca. 1200 g) | 500 g Moehren           |
| 40 g Butterschmalz      | 3 Stiele Bleichsellerie |
| Salz                    | 1 Zitrone unbehandelt   |
| Pfeffer                 | 1 Bd. Lauchzwiebeln     |
| 1/2 l dunkles Bier      | (Fruehlingszwiebeln)    |
| 1/8 l Fleischbruehe     |                         |

Poularde abspuelen, trockentupfen und in heissem Butterschmalz rundherum anbraten. Salzen und pfeffern. Mit heisser Bruehe abloeschen und 5 Minuten schmoren. Zwiebeln schaelen, grossere halbieren oder vierteln. Moehren und Bleichsellerie putzen, waschen und in Stuecke schneiden. Portionsweise zum Gefluegel geben und mitschmoren. Bier zugiessen. In den vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten setzen und bei 200 Grad ca. 35 Minuten schmoren. Lauchzwiebel putzen, abspuelen und in feine Ringe schneiden, ueber das Haehnchen streuen und sofort servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Bier, Huhn, P4

### 8.35 **Haehnchen in Burgunder**

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1250 g Haehnchen o. Poularde   | 300 g kleine Champignons   |
| Salz                           | 2 Bleichselleriestengel    |
| weisser Pfeffer aus der Muehle | 1/4 l Rotwein (Burgunder)  |
| 1 El. Mehl                     | 1/2 Tl. gerebelter Thymian |
| 30 g Butter                    | 1 Lorbeerblatt             |
| 3 El. feinstes Olivenoel       | 1 Huehnerleber             |
| 200 g Schalotten               |                            |

Haehnchen innen und aussen abspuelen, in vier Teile zerlegen, gut trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Duenn mit Mehl bestaeuben. 20 g Butter und das Oel in einem grossen Braeter erhitzen und die Haehnchenteile darin rundherum braun anbraten. Dann herausnehmen. Geschaelte, in duenne Ringe geschnittene Schalotten und die sorgfaeltig geputzten Champignons im Bratfett anbraten, bis die Schalotten glasig sind. Sellerie putzen, grob wuerfeln und zufuegen. Haehnchenteile in den Topf zurueckgeben. Rotwein seitlich angiessen. Thymian und Lorbeerblatt in den Topf geben. Haehnchen zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen. Abgespuelte, trockengetupfte Leber in der restlichen Butter etwa 1 Minute braten, etwas abkuehlen lassen und durch ein Sieb streichen. Haehnchenteile auf einer tiefen Platte anrichten. Lorbeerblatt entfernen. Sauce mit der passierten Leber verruehren und um die Haehnchenteile giessen. Weinempfehlung: Beaune «Les Teurons» Domaine Germain P'ere & Fils, rot, 1995

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz «Weingalerie Spundloch», Friedhofstrasse 35, D-64625 Bensheim/Bergstrasse

**Stichworte:** Huhn, P4

### 8.36 HAeHNCHEN MIT ORANGEN

|                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| 1 Haehnchen (1300g)          | Salz               |
| 50 g Buchweizengruetze       | Pfeffer            |
| 1/2 l Instant-Bruehe         | Curry              |
| 1 Apfel (150g)               | 1/8 l Weisswein    |
| 500 g Rettich                | 2 Orangen (300g)   |
| 2 Knoblauchzehen; zerdrueckt | 1 El. Sossenbinder |

Haehnchen waschen, trockentupfen. Buchweizengruetze in 3/8 l Bruehe ausquellen lassen. Apfel und Rettich waschen, schaelen. Apfel vierteln, Kerngehaeuse entfernen, Fruchtfleisch wuerfeln. 200 g Rettich wuerfeln. Beides mit Buchweizengruetze und Knoblauch mischen. Abschmecken. Haehnchen damit fuellen. Oeffnung zustecken. Haehnchen in einen Bratbeutel legen. Restlichen Rettich in Scheiben schneiden. Rettich, restliche Bruehe und Wein zum Haehnchen geben. Beute verschliessen, zweimal einstechen. Auf den Rost in den kalten Backofen legen. Bei 200 Grad ca. 75 Minuten braten. Orangen schaelen, dabei die weisse Haut mit entfernen. Orangen in Scheiben schneiden. Gefluegel mit Rettich und Orangen anrichten. Nach Wunsch mit Thymian garnieren. Bratensaft in einen Topf geben, binden und abschmecken. Sosse dazu reichen. Pro Person ca. 480 kcal (2020 kJ) Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Huhn, Obst, P4, Sosse

**8.37 Hähnchen mit Orangenkruste und Pfirsichen****Für 4 Portionen:**

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1 Hähnchen, ca. 1200 g | 1 unbehandelte Zitrone |
| 200 g Orangenmarmelade | gemahlene Nelken       |
| 2 cl Orangenlikör      | Muskat                 |
| 1 Stück Ingwer         | Cayennepfeffer         |

Hähnchen waschen, trockentupfen und halbieren. Ingwer fein reiben. Zitrone waschen, trockenreiben und die Schale raspeln. Orangenmarmelade mit dem Orangenlikör, Ingwer, Zitronenschale und Gewürzen verrühren. Die Hähnchenhälften mit der Orangenmischung bestreichen und auf einen Backrost legen (Fettpfanne darunterschieben!) und bei 220° (Gas Stufe 4) ca. 40 min braten. Während des Bratens öfter mit der Orangenmischung bestreichen. Dazu: frisches Baguette und gedünstete Pfirsichhälften

**Stichworte:** Hähnchen

★ Pro Portion ca. 1809 kJ/431 kcal Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**8.38 Hähnchen mit Orangenkruste und Pfirsichen****Für 4 Portionen:**

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1 Hähnchen, ca. 1200 g | 1 unbehandelte Zitrone |
| 200 g Orangenmarmelade | gemahlene Nelken       |
| 2 cl Orangenlikör      | Muskat                 |
| 1 Stück Ingwer         | Cayennepfeffer         |

Hähnchen waschen, trockentupfen und halbieren. Ingwer fein reiben. Zitrone waschen, trockenreiben und die Schale raspeln. Orangenmarmelade mit dem Orangenlikör, Ingwer, Zitronenschale und Gewürzen verrühren. Die Hähnchenhälften mit der Orangenmischung bestreichen und auf einen Backrost legen (Fettpfanne darunterschieben!) und bei 220° (Gas Stufe 4) ca. 40 min braten. Während des Bratens öfter mit der Orangenmischung bestreichen. Dazu: frisches Baguette und gedünstete Pfirsichhälften

**Stichworte:** Hähnchen

★ Pro Portion ca. 1809 kJ/431 kcal Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 8.39 Hähnchen mit Salbei und Gemüsenudeln

#### Für 2 Portionen:

|   |                    |
|---|--------------------|
| 2 Brustfilets von der Poularde                  | 3 El. Pflanzenöl   |
| 2 El. gehackter Salbei und<br>gehackter Thymian | 2 El. Olivenöl     |
| 1 -2 Knoblauchzehen                             | 1 Karotte          |
| Cayennepfeffer                                  | 1 Stück Sellerie   |
| Kräutersalz                                     | 1 kl. Stange Lauch |
| 2 El. Semmelbrösel                              | 1 El. Butter       |
| 1 Tl. Mehl                                      | 150 g Bandnudeln   |
|   | 1 El. Petersilie   |

Die Filets in 8 dünne Schnitzel schneiden und etwas flachklopfen. Die gehackten Kräuter mit dem geschälten und gepreßten Knobi, Cayennepfeffer, Kräutersalz und Semmelbrösel mischen. Die Schnitzel leicht mit Salz, Cayennepfeffer würzen und hauchdünn mit Mehl bestäuben. In heißem Öl kurz anbraten. Dann die Schnitzel mit der Kräutermischung bedecken, mit Olivenöl beträufeln; 3 min grillen. Für die Gemüsenudeln Karotte, Sellerie und Lauch in feine Streifen schneiden und in Butter weichdünsten, Sahne dazugeben. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest garen, abgetropft mit dem Gemüse mischen und salzen. Nudeln und Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu: gut gekühlter, trockener Weißwein

**Stichworte:** Geflügel, Geflügelgerichte, Hähnchen, Nudeln

★ Pro Portion ca. 410 kcal / 1722 kJ Quelle: Das Neue Gepostet von Suse Harnisch susse@bigfoot.com

### 8.40 Hähnchen mit Salbei und Gemüsenudeln

#### Für 2 Portionen:

|  |                    |
|--|--------------------|
| 2 Brustfilets von der Poularde                 | 3 EL Pflanzenöl    |
| 2 EL gehackter Salbei und<br>gehackter Thymian | 2 EL Olivenöl      |
| 1 -2 Knoblauchzehen                            | 1 Karotte          |
| Cayennepfeffer                                 | 1 Stück Sellerie   |
| Kräutersalz                                    | 1 kl. Stange Lauch |
| 2 EL Semmelbrösel                              | 1 EL Butter        |
| 1 TL Mehl                                      | 150 g Bandnudeln   |
|  | 1 EL Petersilie    |

Die Filets in 8 dünne Schnitzel schneiden und etwas flachklopfen. Die gehackten Kräuter mit dem geschälten und gepreßten Knobi, Cayennepfeffer, Kräutersalz und Semmelbrösel mischen. Die Schnitzel leicht mit Salz, Cayennepfeffer würzen und hauchdünn mit Mehl

bestäuben. In heißem Öl kurz anbraten. Dann die Schnitzel mit der Kräutermischung bedecken, mit Olivenöl beträufeln; 3 min grillen. Für die Gemüsenudeln Karotte, Sellerie und Lauch in feine Streifen schneiden und in Butter weichdünsten, Sahne dazugeben. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgetropft mit dem Gemüse mischen und salzen. Nudeln und Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu: gut gekühlter, trockener Weißwein

**Stichworte:** Geflügel, Geflügelgerichte, Hähnchen, Nudel

★ Pro Portion ca. 410 kcal / 1722 kJ Quelle: Das Neue Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 8.41 Hähnchen mit Tomatensauce und Salat

**Für 4 Portionen:**

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 500 g TK-Hähnchenhappen | 1 EL Öl                  |
| 3 Zwiebeln              | 1 Pkg. passierte Tomaten |
| 1 -2 Knoblauchzehen     | 2 -3 Zimtstangen         |

**Für den Salat:**

|                  |               |
|------------------|---------------|
| 1 Friseesalat    | 2 EL Öl       |
| 50 g Champignons | 2 EL Essig    |
| 1 Kopf Radicchio | Salz, Pfeffer |

Die gefrorenen Hähnchenhappen genau nach Packungsanweisung zubereiten. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Knobi schälen und durchpressen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel sowie den Knobi darin glasig dünsten. Die Zimtstangen zugeben und mit den passierten Tomaten 10 min köcheln lassen. Für den Salat den Frisee waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Geputzte Champignons in feine Scheiben schneiden. Radicchio waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Eine Essig-Öl-Marinade zubereiten. Die Salat-Zutaten in einer Schüssel mischen und die Marinade darüber verteilen. Die Tomatensauce durch ein Sieb streichen, würzen und zu den Hähnchensnacks reichen.

**Stichworte:** Geflügel, Hähnchen

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com Pro Portion ca. 308 kcal / 1298 kJ

### 8.42 HAeHNCHEN-REIS-PFANNE

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 250 g Naturreis  | 1 Knoblauchzehe |
| Salz             | 2 El. Oel       |
| 1 mittl. Zwiebel | Salz            |

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 1 klein. rote Paprikaschote    | schwarzer Pfeffer      |
| 1 klein. grüne Paprikaschote   | 1/2 Tl. mittelscharfes |
| 1 klein. gelbe Paprikaschote   | Paprikapulver          |
| 1 Fleischtomate (ca. 200g)     | 2 El. Butter           |
| 4 Hühnerbrustfilets (ca. 500g) | 1 Bd. Petersilie       |

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis in etwa 20 Minuten (siehe auch Packungsanleitung) darin bissfest garen. In ein Sieb abgiessen und gründlich abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien, waschen und in Streifen schneiden. Tomate überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Brustfilets in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, die Hähnchenstücke zugeben und 5 Minuten anbraten. Knoblauch dazupressen und das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Butter in der Pfanne schmelzen. Zwiebeln und Paprikastreifen zugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anbraten. Den Reis und die Tomatenwürfel zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Brustfilets darauflegen, Deckel schliessen und bei milder Hitze 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, abzupfen, fein hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen. NAEHRWERTE/PORTION: 450 kcal/1880 kJ

★ Kochen mit Pfiff; Meister Verlag /IMP-BV a

**Stichworte:** Gemüse, P4, Reis

### 8.43 Hähnchenbrüstchen auf Gemüsebeet

**4 Hähnchenbrüste**

**1 kleine Paprika rot und gelb**

**1 grosse Zwiebel**

**1 Tomate**

**1 Knoblauchzehe**

**Salz**

**Streuwürze**

**Pfeffer**

**etwas gebundene dunkle Fertigsauce**

Die Hähnchenbrüste trockentupfen und mit Streuwürze und Pfeffer gut würzen. Paprika, Zwiebel und Tomate fein würfeln. Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten rausnehmen und das Gemüse andünsten. Feingehackten Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Wenn alles etwas wasser zieht ( ca. 5 Min. ) mit Wasser ablöschen und Fertigsauce untermischen. Dann Hähnchenbrüste dazugeben und das ganze zugedeckt auf kleinem



Feuer ca 1/2 Std. ziehen lassen. Am schluss mit Salz und Pfeffer gut Würzen.

#### 8.44 Hähnchenbrust in Champignon-Rotwein-Sahnesoße

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| 2 Hähnchenbrust                  | Dose)         |
| 125 g gewürfelten durchwachsenen | 200 g Sahne   |
| Speck                            | 100 g Milch   |
| 2 Zwiebel                        | 1/4 l Rotwein |
| 250 g Champignons (ganze aus der |               |

Die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden. Etwas Fett in einer Pfanne auslassen und die Zwiebel und den Speck darin andünsten. Die Champignons zufügen und etwas andünsten, mit Rotwein ablöschen und etwas köcheln lassen. Die Sahne und die Milch zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack kann auch Knoblauch zugefügt werden.

Die Hähnchenbruststücke mit etwas Fett in einer extra Pfanne anbraten und anschließend in die Soße geben und etwas ziehen lassen.

Als Beilage entweder Reis oder Spätzle.

**Stichworte:** Champignon, Geflügel, Hähnchenbrust, Pfanne

\*

#### 8.45 Haehnchenbrust mit Chilischoten

500 g Haehnchenbrustfilet

##### **Marinade**

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| 2 El. Sojasosse            | 8 El. Sojaoel       |
| 4 cl Sherry trocken (Fino) | 1 El. Speisestaerke |

##### **Sauce**

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| 2 El. Tomatenketchup | 3 El. Sesamoel                 |
| 2 El. Honig          | 3 El. Reiswein; oder trockener |
| 1 El. Zucker         | Sherry                         |
| 4 El. Sojasauce      | 1 El. Speisestaerke            |

1/2 Tl. Salz

##### **ausserdem**

|                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 50 g Chilischoten getrocknet | 1 Tl. Szetchuanpfefferkoerner     |
| 20 g Ingwer frisch           | Sojaoel; zum Fritieren und braten |
| 2 Fruhlingszwiebeln          |                                   |

Das Hähnchenfleisch unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel mischen und dann die Fleischwürfel hinzufügen. Im Kühlschrank 10 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen alle Zutaten für die Sauce miteinander vermengen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und darunter rühren. Die Chilischoten halbieren. Den Ingwer schälen und grob hacken. Die Frühlingszwiebel ebenfalls grob hacken. Einen Wok oder einen Frittierpfann mit 3/4 l Sojaöl füllen und erhitzen. Zuerst die Chilischoten darin scharf anbraten, dann den Ingwer sowie die Zwiebeln dazugeben und 30 Sekunden fritieren. Die gut abgetropften Hähnchenwürfel ins Öl gleiten lassen und 30 Sekunden fritieren. Alles in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl abgießen. Nochmals 8 Esslöffel Sojaöl in den Wok oder Frittierpfann füllen und die Pfefferkörner darin 10 Sekunden braten. Nun die Hähnchenstücke darin unter Rühren ein zweites Mal 30 Sekunden braten. Die Sauce darüber gießen und alles aufkochen lassen. Die scharfen Hähnchenbrustwürfel auf Salatblättern garnieren und mit Reis servieren.

\* aus "Die besten Rezepte mit Geflügel" Buch und Zeit Verlagsgesellschaft mbH, Köln 1993 > Wir haben nicht fritiert, sondern einfach nur gebraten. Dazu gab es Gemüse.

**Stichworte:** asiatisch, Geflügel, Huhn, P4, scharf

#### 8.46 Hähnchenbrust mit Kokos-Limetten-Sauce

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1.5 kg Hähnchenbrustfilets (6 Stück) | Zucker                                 |
| 6 Limetten (unbehandelt)             | 3 El. Öl                               |
| 400 g Kokosraspeln                   | weißer Pfeffer aus der Mühle           |
| 6 Eigelb                             | 6 Chicoreestauden                      |
| 2 El. Speisestärke                   | 50 g Mandelstifte (goldbraun geröstet) |
| Salz                                 | 2 Tablett Kresse                       |

Die Hähnchenbrüste längs halbieren, Sehnen und Knorpel entfernen. 1 Limette dünn abreiben und auspressen. Saft und Schale mischen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Mischung beträufeln und zugedeckt 3-4 Stunden durchziehen lassen. Für die Sauce 1 1/2 l Wasser mit den Kokosraspeln zum Kochen bringen und 10 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Die Kokosraspeln in der Flüssigkeit mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Etwas abkühlen lassen und portionsweise durch ein Sieb oder Tuch drücken, dabei die Kokosmilch auffangen, es ergibt ungefähr 1 l.

Die Kokosmilch auf 1/2 l einkochen. 3 Limetten dünn abreiben und auspressen. Eigelb, Limettenschale, 5 El Limettensaft, Speisestärke und 1/8 l Kokosmilch mit einem Schneebesen verrühren. Die restliche Kokosmilch zum Kochen bringen. Die Eigelbmischung mit einem Schneebesen unter die kochende Kokosmilch rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Zucker mischen und kalt werden lassen.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Hähnchenbrüste salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze 5-6 Min. von jeder Seite braten. Sie sollten nicht braun werden. Hähnchenbrüste in Alufolie wickeln und kalt werden lassen.

Den Stielansatz der Chicoreestauden keilförmig herausschneiden. Die Stauden der Länge nach halbieren und aufblättern. Jeweils 2-3 Chicoreeblätter zusammenlegen, das untere Blatt etwas flach schneiden, damit es besser steht. Die Hähnchenbrustfilets der Länge nach in 1 cm breite Streifen schneiden. Jeweils eine Scheibe Hähnchenbrust in die zusammgelegten Chicoreeblätter geben. Die Kokossauce nochmals mit einem Schneebesen verrühren. Über jedes Hähnchenbrustfilet 1 El Kokossauce geben. Die restlichen 2 Limetten in dünne Scheiben schneiden.

Die gefüllten Chicoreeblätter auf einer Platte anrichten, mit Mandelstiften bestreuen und mit Limettenscheiben, Kressen und den restlichen Chicoreeblättern garnieren.

Als Vorspeise ergibt das Gericht ca. 30-35 Stück. Als Hauptgericht und warm gegessen ergibt jeweils die Hälfte der Zutaten 2-3 Portionen.

**Stichworte:** Geflügel, Huhn

★ Quelle: Monika Eckert, Rittershausstr. 4, 61231 Bad Nauheim

### 8.47 Haehnchenbrust mit Paprika

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 4 Haehnchenbrustfilets          | gewuerfelt           |
| 1 Paprikaschote; enthaeutet und | Olivenoel zum Braten |
| <b>Sauce:</b>                   |                      |
| 2 Paprikaschoten, rot           | 2 El. Olivenoel      |
| 1 Dos. Creme Fraiche            | 1 Tl. Paprikapulver  |

Haehnchenbrustfilets salzen und pfeffern und in Olivenoel je Seite 3-4 Minut bei mittlerer Hitze braten. 1 Paprikaschote schaelen und in feine Wuerfel schneiden - als Einlage fuer die Sauce. 2 Paprikaschoten entkernen, wuerfeln und mit Olivenoel u. Creme Fraiche aufmischen. Danach durch ein Sieb passieren - erhitzen - kleine Paprikawuerfel dazu und mit Paprikapulver abschmecken. Diese koestliche Sauce zur Haehnchenbrustgeben und ohne weitere Beilagen servieren. Die Sauce unbedingt vor dem Braten der Filets zubereiten und bitte bei mittlerer Hitze erhitzen.

> 612 NORDTEXT Fr 24.10. 13:32:40 ★ gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Huhn, P4

**8.48 Haehnchenbrust mit schwarzen Nudeln in Krebs-Sauce**

|                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 2 Haehnchenbrustfilet ('a 150 g) ÿ | 1 klein. Zwiebel ÿ                 |
| 1 El. Thymian                      | 2 El. Olivenoel ÿ                  |
| 1 El. Estragon                     | Knoblauchzehe ÿ                    |
| 1 El. Baerlauch                    | Salz                               |
| 1 El. Majoran                      | Cayennepfeffer ÿ                   |
| 1 El. Rosmarin                     | 6 El. Sahne ÿ                      |
| 1 El. Herbes de Provence ÿ         | 1 Wuerfel Krebsbutter (Fischladen) |
| 0.1 l Fischfond                    | ÿ                                  |
| 6 El. Weisswein ÿ                  | 4 El. eiskalte Butter              |
| 1 rote Paprika ÿ                   |                                    |

Die Kraeuter in ca 1,5 l Wasser geben (Schnellkochtopf), aufkochen, das Sieb einsetzen und die Filets drauflegen. Den Topf verschliessen (aber NICHT dicht) und die Filets in ca. 20-30 min garen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch im Olivenoel anschwitzen. Fischfond, Wein und 3 tb Kraeutersud zugeben, den Krebswuerfel darin aufloesen und allesweichkochen, sowie auf die Haelfte reduzieren, Mit dem Mixstab puerieren, durch ein Haarsieb streichen. Dann die Sahne zugeben, nochmal etwas einkochen lassen und am Schluss mit der eiskalten Butter abbinden.

★ gepostet von: fritz@wildweb.de

**Stichworte:** P2

**8.49 HAeHNCHENBRUSTFILET MIT WEINSOSSE**

|                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| 4 Haehnchenbrustfilets ('a 150g) | Salz               |
| 1 Bd. Suppengemuese              | Pfeffer            |
| 20 g Butterschmalz               | 125 g Creme double |
| 1/4 l Rotwein                    | 1 El. Pinienkerne  |

Fleisch waschen, trockentupfen. Suppengemuese putzen, waschen und in Stuecke schneiden. im heissen Butterschmalz kraeffig anbraten. Mit Wasser und Wein abioeschen, wuerzen und das Fleisch zugeben. Zirka 25 Minuten schmoren. Haehnchenbrustfilets herausnehmen. Suppengemuese im Bratenfond puerieren. Creme double zufuegen, abschmecken. Fleisch mit Sosse und geroesteten Pinienkernen servieren. Dazu: Reis, mit Kerbel garniert, und Artischocken. Pro Person ca. 380 kcal (1600 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 13/92

**Stichworte:** Huhn, P4, Sosse

### 8.50 HAeHNCHENKEULEN

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 4 Haehnchenkeulen ('a 150g) | 1 El. Oel          |
| Salz                        | 1/8 l Weisswein    |
| Pfeffer                     | 500 g Porree       |
| Curry                       | 250 g Moehren      |
| 100 g durchwachsener Speck  | 100 ml Schlagsahne |

Haehnchenkeulen mit Gewuerzen kraeftig einreiben. Speck in Streifen schneide Speckstreifen und Haehnchenkeulen im heissen Oel anbraten. Mit Wein abloeschen ca. 20 Minuten schmoren lassen. Porree und Moehren putzen und waschen. Porree in Ringe, Moehren in Stifte schneiden. Beides zu den Haehnchenkeulen geben. Sahne zugliessen. Alles 10 Minuten weiterschmoren. Keulen herausnehmen, Gemuese abschmecken, eventuell binden. Alles zusammen anrichten. Nach Wunsch mit Kerbel garnieren. Pro Person ca. 440 kcal (1850 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

\* aus "Fuer Sie" 8/92

### 8.51 HAeHNCHENKEULEN

|                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 4 Haehnchenkeulen (a 200g) | 1/8 l Weisswein         |
| Salz                       | 2 Moehren (300g)        |
| Pfeffer                    | 2 Stangen Porree (400g) |
| Curry                      | 2 El. Sojasosse         |
| 2 El. Oel                  | Ingwer                  |

Haehnchenkeulen waschen, trockentupfen, wuerzen. Im heissen Oel in einem Braeter von allen Seiten anbraten. Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten weiterbraten. Zwischendurch Wein angliessen. Gemuese putzen, waschen. Moehren in Stifte, Porree in Ringe schneiden. Gemuese und Sojasosse zu den Haehnchenkeulen geben, 10 Minuten mitgaren. Alles mit Ingwer abschmecken. Dazu schmeckt Reis. Pro Person ca. 300 kcal (1260 kJ) Zzubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

\* aus "Fuer Sie" 3/92

**Stichworte:** Gemuese, Huhn, P4

**8.52 Haehnchenkeulen auf Paprika-Gemuese**

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 4 Haehnchenkeulen (à 200g) | 2 Knoblauchzehen           |
| Salz                       | 30 g Butter oder Margarine |
| Curry                      | Pfeffer                    |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln        | 1 TL Rosmarin              |
| 2 Paprikaschoten rot       | 100 ml Bruehe; (Instant)   |
| 500 g Kartoffeln           | 1/8 l Weisswein            |
| 50 g Oliven schwarz        |                            |

Haehnchenkeulen waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Eventuell vorhandene Federkiele mit einer Pinzette herausziehen. Haehnchenkeulen mit Salz und Curry von allen Seiten kraeftig einreiben. Von den Lauchzwiebeln zwei Drittel des dunklen Gruens und den Wurzelansatz abschneiden. Lauchzwiebeln waschen und in ca. 1,5 cm breite Stuecke schneiden. Paprikaschoten halbieren, den Stielansatz und die weissen Trennwaeende einschliesslich der Kerne herausschneiden. Paprikahaelften waschen. Zuerst mit einem scharfen Messer in ca. 1,5 cm breite Streifen, dann in gleichmaessige Wuerfel schneiden. Kartoffeln schaelen und in ca. 1,5 cm grosse Wuerfel schneiden. Schwarze Olive halbieren, entsteinen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und in duenne Scheiben schneiden. Fett in einer mikrowellengeeigneten Fettfangschale oder eine mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm Durchmesser) geben und ohne Abdeckung bei 600 Watt 3 Minuten erhitzen. Gemuese, Kartoffeln, Oliven und Knoblauch darauf verteilen. Salzen und pfeffern. Haehnchenkeulen mit der Haut nach unten darauflegen. Rosmarin, Bruehe und Wein zugeben. Ohne Abdeckung bei 200 Grad und zugeschalteter Mikrowelle mit 360 Watt 25 Minuten garen. Zwischendurch die Haehnchenkeulen einmal wenden und das Gemuese umruehren. Abschmecken. Dann den Grill einschalten und bei 360 Watt 4 Minuten garen. Ohne Mikrowelle noch einmal 4 Minuten weitergrillen.

**Stichworte:** Gefluegel, Gemuese, Huhn, P4

★ aus "Fuer Sie"

**8.53 Haehnchenkeulen auf Tomaten**

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| 4 Haehnchenkeulen (à 200g)              | 5 El. Rotwein               |
| 3 El. Oel                               | 1 Knoblauchzehe             |
| 2 El. Paprikapulver                     | Salz                        |
| 3 Zwiebeln (à 50g)                      | Pfeffer                     |
| 100 g Champignons                       | 1 Tl. Kraeuter der Provence |
| 30 g Butter oder Margarine              | 1 Sp./Schuss Zucker         |
| 1 Dos. Tomaten (480g<br>Abtropfgewicht) | Tabasco                     |
| 1 El. Kapern                            | 1/2 Bd. Basilikum           |
|   | 3 El. Sossenbinder          |

Haehnchenkeulen waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Dann die Haut m einem Messer vorsichtig abloesen und abziehen. Eventuell vorhandenes Fett der Gefluegelteile sorgfaeltig abschneiden. Oel und Paprikapulver verruehren und die Haehnchenkeulen ringsherum damit bepinseln. Fleisch abdecken und im Kuehlschrank 30 Minuten durchziehen lassen. Zwiebeln abziehen und fein wuerfeln. Champignons waschen, putzen und in duenne Scheiben schneiden. Fett und Zwiebelwuerfel in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm Durchmesser) geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 3 Minuten garen. Champignons zu den Zwiebeln geben. Mit Mikrowellenfolie sorgfaeltig abdecken und bei 600 Watt 2 Minuten garen. Tomaten auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. In die Mikrowellenform geben, mit einem Loeffel grob zerkleinern. Kapern und Rotwein zufuegen. Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse dazudruecken. Mit Salz, Pfeffer, Kraeutern, Zucker und Tabasco wuerzen. Haehnchenkeulen darauflegen un abgedeckt bei 600 Watt 10 Minuten garen. Haehnchenkeulen wenden, erneut abdecken und bei 360 Watt 6 Minuten weitergaren. Basilikum waschen und trockentupfen. Blaettchen vom Stengel zupfen und fein schneiden. Tomaten umruehren, Basilikum zufuegen und den Sossenbinder gleichmaessig einruehren. Abschmecken. Abgedeckt bei 360 Watt weitere 6 Minuten garen. Dazu passt koerniger Reis. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Gefluegel, Huhn, P4

#### 8.54 HAeHNCHENKEULEN IN PORTWEIN

|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 4 Haehnchenkeulen ('a 150g) | 1/8 Portwein                   |
| Salz                        | 150 g Creme fraiche            |
| Pfeffer                     | 1 El. Sossenbinder             |
| 4 El. Oel                   | 10 Oliven mit Paprika gefuellt |
| 1 Knoblauchzehe             |                                |

Haehnchenkeulen waschen, mit Kuechenpapier trockentupfen und wuerzen. Im heissen Oel von allen Seiten anbraten. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Knoblauch, Portwein und Creme fraiche zu den Haehnchenkeulen geben. Alles ca. 40 Minuten schmoren. Sosse binden, abschmecken. Oliven in Scheiben schneiden, zufuegen und kurz erwaermen. Nach Wunsch mit Petersilie anrichten. Dazu: geduensteter Chicoree und Butterkartoffeln. Pro Person ca. 390 kcal (1640 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 11/92

**Stichworte:** Huhn, P4, Sosse

**8.55 Hendl in Krensauce**

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 4 Hendlbiegel     | Huehnersuppe                |
| 5 Schalotten      | 4 dag Kren, frisch gerissen |
| 2 dl Schlagrahm   | Salz                        |
| Butter, Mehl, Oel | Pfeffer a. d. Muehle        |

Die Schalotten fein hacken. In 2 tb Butter anschwitzen. Die Haut der Hendlbiegel abziehen. Das Fleisch salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Ein Zuviel an Mehl abklopfen. Etwas Oel zu den Schalotten geben und die Hendlbiegel darin bei Mittelhitze goldbraun braten. Mit etwas Huehnersuppe abloeschen. Zugedeckt etwa 20 Minuten duensten. Das Obers zum Fleisch giessen. Aufkochen und ohne Deckel weiterduensten, bis das Fleisch gar ist. (Beim Einstechen darf der Fleischsaft nicht mehr rosig sein.) Die Hendlbiegel aus der Pfanne heben und warmstellen. Die Sauce nochmals aufkochen. So lange kochen lassen, bis die Konsistenz leicht cremig ist. Den frisch geriebenen Kren einruehren. Die Sauce darf nun nicht mehr kochen. Die Hendlbiegel auf vorgewaermten Tellern anrichten. Mit der Krensauce ueberziehen. Eventuell noch etwas frisch gerissenen Kren darueberstreuen. Petersilienerdaepfel oder Erdaepfelgratin als Beilage dazureichen.

★ gepostet von SLintl@my-dejanews.com Quelle: Kleine Zeitung, 27. 11. 98

**Stichworte:** Huhn, P4, Sosse

**8.56 Hendltopf mit Pilzen**

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 1 Hendl, etwa 1,2 kg         | 8 frische Salbeiblaetter  |
| 5 dag getrocknete Steinpilze | 1 frischer Zweig Rosmarin |
| (1/2 kg frische)             | 1 Bd. Petersilie          |
| Weisswein                    | Salz                      |
| Olivenoel                    | Pfeffer a. d. Muehle      |
| 3 Knoblauchzehen             |                           |

Die getrockneten Steinpilze in 1/4 l lauwarmem Wasser eine Stunde quellen lassen. Die Flussigkeit durch einen Filter giessen. Das Hendl in acht Stuecke teilen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Knoblauchzehen halbieren. Oel in einem grossen Topf erhitzen. Die Hendlstuecke portionsweise anbraten und warmstellen. Nun erst die Pilze anroesten, Knoblauch, Rosmarin und Salbei dazugeben und mit etwas Weisswein abloeschen. Das Fleisch auf die Pilze legen. Mit dem Pilzeinweichwasser aufgiessen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren. Das Fleisch zugedeckt etwa eine halbe Stunde duensten. Den Deckel entfernen und noch ein paar Minuten kochen lassen, damit der Saft etwas eindickt. Salbei und Rosmarin entfernen. Gehackte Petersilie darueberstreuen.



★ gepostet von SLintl@my-dejanews.com Quelle: Kleine Zeitung, 01.10.1998

**Stichworte:** Huhn, P4, Pilze

### 8.57 Hühnchen-Teryaki

4 Hühnerbeine Knochen entfernen. In Stücke schneiden 2 Paprika grün In gleichgroße Vierecke schneiden 8 EL Soya-Sauce Japanische Shoyu mischen mit 4 EL Sake 3 EL Zucker Marinade kochen bis sie leicht karamelisiert Hühnerfleisch und Paprika auf eingeweichte Bambus- stäbe aufziehen. Marinade in Suppenteller geben. Fleischstäbchen hineinlegen. Nach 30 Minuten die Fleischstäbe grillen Alle 30 Sekunden die Stäbe in den Suppenteller mit der Marinade tauchen, um das Fleisch so zu glasieren.

### 8.58 Hühnerbeine in Tamarinde

1-2 Kilo Hühnerbeine häuten und Fleisch einschnitzen 24 Stunden in Marinade legen: 2 Tassen Wasser kochend 1 Tasse Zucker 1 Tasse Tamarinde gepresst. Mit Zucker in kochendem Wasser auflösen und sieben. 1/4 Tasse Soja Sauce (dunkle) 1 EL Knoblauch gepresst 1 große Zwiebel gehackt Kleine Pfanne erhitzen und darin 1 EL Koriander kurz rösten und dann mahlen. Hühnerbeine mit Marinade in großen Topf geben, Koriander, Salz und frisch gemahlener schwarzen Pfeffer darüberstreuen, untermischen, mit geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten lang auf kleiner Flamme kochen. Fleisch herausnehmen und die Marinade zu dicker Soße einkochen lassen. Über Beinchen gießen und sofort servieren. Mit Grünzeug und Tomate dekorieren.

### 8.59 Hühnerbrust mit Mandeln

|   |                   |
|---|-------------------|
| 1 Hühnerbrust                           | 1 Zwiebel         |
| 3 El. Sojassauce                        | 1 Kapsel Kardamom |
| 1 El. Worcestersauce                    | etwas Zimt        |
| 1 Tl. Honig                             | Milch             |
| 2 El. Mandelblättchen                   | Chilipulver       |
| 1 Knoblauchzehe                         | Salz              |
| <b>Beilage: Moehrenstiftel und Reis</b> |                   |
| 4 Moehren                               | Salz              |
| 1 gross. Knoblauchzehe                  | Chilipulver       |
| 2 Kardamomkapseln                       | Reis              |
| 1 Tas. Milch                            |                   |

Das Wasser fuer den Reis zum Kochen bringen. Die Huehnerbrust in der Sauce mit dem Honig marinieren. In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebel schaelen und sehr klein schneiden. Die Moehren schaben und in feine Streifen schneiden. Reis in das kochende Salzwasser geben. Huehnerbrust aus der Marinade nehmen, Sesamoel in einem Schmortopf erhitzen und die Huehnerbrust rundum nicht zu scharf anbraten. Mandelblaettchen, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und ebenfalls mitbraten. Die Marinade mit 1 Tasse heissem Wasser mischen und damit die Huehnerbrust abloeschen. Kardamomkapsel (ganz) und eine Prise Zimt dazu geben und alles zusammen ca. 10 Min. zugedeckt schmoren lassen. Zum Schluss ca. 100 ml Milch oder Sahne zugeben und mit Chilipulver, Pfeffer und - wenn noetig - noch etwas Salz abschmecken. Normalerweise ist die Sauce durch die Sojasauce und die Worchestersauce salzig genug. Beilage: Die Moehrenstiftel und den Knoblauch in 1 tb Sonnenblumenoel anbraten, die Kardamomkapsel und die Tasse Milch zugeben und alles zusammen ca. 10 Min. koecheln lassen, bis die Moehren nicht mehr in Milch "schwimmen". Mit Salz und Chilipulver abschmecken. Kardamomkapseln wieder entfernen, damit man nicht aus Versehen draufbeisst. Ich persoendlich mag Kardamom sehr gerne und habe die Kapsel geoeffnet und die kleinen schwarzen "Kardamoms" mit dem Gemuese zusammen geschmort. Das ganze bekommt dadurch einen "orientalischeren" Geschmack. Huehnerbrust aus der Sauce nehmen und ruhen lassen, waehrenddessen die Mandelsauce auf den Tellern verteilen, Moehrengemuese, Reis und die (zum Schluss) aufgeschnittene Huehnerbrust dekorativ anrichten. (incl. Vorbereitungen ca. 30 Minuten)  
 \* gepostet von Barbara Pohlmann

**Stichworte:** Huhn, P2

### 8.60 Hühnerflügel Hong Kong

1,5 Kg Hühnerflügel 2,5 cm Ingwer für Marinade frisch gehackt 1 Schalotte 2 tl Sezchuanpfeffer geröstet 2 EL Sojasoße leichte 1/2 tl Zucker alles vermischen und 2 Stunden marinieren lassen \_\_\_\_\_ 3  
 Zehen Knoblauch für die Soße quetschen 1 Tasse Sellerie kleinschneiden 2,5 cm Ingwer hacken 2 EL Sojasoße leichte, separat vorbereiten 2 tl Ingwer weiß destilliert 4 Hühnerbrühe 1 EL Ketschup 1/2 tl Zucker 2 EL Sesamöl alles mischen \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 3 EL Stärkemehl Hühnerflügel  
 damit bedecken, stehen lassen in heißem Öl braten bis die Flügel durch sind. Abtropfen lassen auf Salatblättern anrichten und beide Soßen darübergießen oder als Dip anrichten

### 8.61 Hühnerfrikassee

1 frisches Huhn Brust abtrennen und enthäuten 1 Zwiebel 1 Möhren 1 Stange Lauch kleinschneiden 1 Lorbeer Blatt Huhn (außer der Brust) mit dem Gemüse in kaltem Wasser aufsetzen, abschäumen, eine Stunde ohne Deckel simmern lassen. Brust in den letzten 10 Minuten hinzugeben. Brühe durch Haarsieb abgießen. 500 gr Kartoffeln schälen , würfeln, kochen. 200 gr. Champignons würfeln, in heißer Butter anbraten - Salz - Zitronensaft - Pfeffer würzen und verdünsten lassen. Hühnerbrühe entfetten und bis auf einen 1/4 l. einkochen. Brühe mit Cayennepfeffer und Muskatblüte würzen. 3 EL Sherry oder Wein dazugießen. weiterkochen 200 gr. Sahne portionsweise hinzugießen, kochen und abschmecken. Ev. eine Prise Curry, oder 1 tl. Arrack (Pernod) oder frischen geraspelten Ingwer hinzugeben. Fleisch, Gemüse und Champignons in die Sauce geben.

### 8.62 Hühnerleberparfait

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 200 g Hühnerleber geputzt   | Rotwein)              |
| 200 g flüssige Butter       | Salz                  |
| 2 Eier                      | frischer Majoran      |
| 4 cl Alkohol (Weinbrand und | Pfeffer aus der Mühle |

Hühnerleber im Turmmixer oder Cuter mit Butter (Butter leicht mit frischem Majoran erwärmen und nach einigen Minuten abseihen), Eiern, Alkohol und Gewürzen fein pürieren - abschmecken. In feuerfestem Geschirr im Wasserbad bei 70 Grad ca. 1 Stunde zugedeckt pochieren. Bei Zimmertemperatur auskühlen und über Nacht in den Kühlschrank. Kleine Kugeln ausstechen, kurz nachformen und in gehackten Nüssen wälzen. Mit Preiselbeercreme und Blattsalat auf einem Teller anrichten.

**Stichworte:** Hähnchen, Leber, P8

★★ Die besten Rezepte der Steiermark - ORF Stmk - Gasthof Veit, Schloßwirt-Schloß Kapfenstein

### 8.63 Hühnerstreifen mit Bambussprossen

4 Tonga-Pilze 50 gr. Bambussproßen (getrocknet) 30 Min. einweichen 150 gr. Hühnerbrust in hauchfeine dünne Streifen schneiden, ca. 4 cm lang und dann mit: 1/2 TL Salz 1 EL Stärkemehl bestreuen. 150 gr Bambussproßen in feine Streifen schneiden. 2 EL Hühnerschmalz - Sesamöl bereitstellen 1 1/2 EL Soja Sauce 3 EL Hühnerbrühe 1/2 EL Hoisin Sauce 1 TL Zucker in Schüssel oder Tasse vermischen 4 EL Öl In Wok erhitzen, und 2 Minuten lang das Hühnerfleisch pfannenrühren, herausnehmen, und warm beiseite stellen. Hühnerschmalz in Wok geben. Die Bambussprossen mit den Pilzen unter starker Hitze 2 Minuten lang pfannenrühren. Saucenmischung hinzugießen. Kurz aufkochen lassen. Hühnerfleisch

wieder hinzugeben. 2 Minuten lang mischen. Mit Sesamöl beträufeln. Sofort heiß servieren.

#### **8.64 Huhn - chinesisches gedämpft**

1 1/2 Kilo Huhn in 24 Stücke schneiden 1 Scheibe Ingwer 1/2 Tasse Schinken kleinschneiden 2 TL Salz 1 TL Zucker 2 EL Sake 1/2 TL Szechuan-Pfeffer Alles in einen Dampftopf mit Schornstein füllen, erst Huhn mit Ingwer, dann den Schinken und Salz und restliche Zutaten. Den Dampftopf über Wasser auf ein Rost im Wok stellen, und 2-3 Stunden zugedeckt kochen, damit destilliertes Wasser auf das Huhn tropft. Im Topf servieren.

#### **8.65 Huhn - Thai - Lemon-Ginger fried**

8 Tonga-Pilze 30 Min. einweichen oder 200 gr. frische Champignons 2 TL Ingwer 4 Zehen Knoblauch 1 roter Chili kleinhacken und in Wok anbraten bis goldbraun 1 1/2 Kilo Huhn in kleine Stücke hauen. anbraten 2 EL Zitronensaft 2 TL Zitronenschale gerieben 2 Tassen Wasser oder Hühnerbrühe 2 EL Nam Pla Fischsauce - Pfeffer frisch gestossen alles mit den Pilzen hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze koecheln lassen und gelegentlich umrühren. (Ev. bis Huhn weichgekocht) - Koriandergrün Blätter kleinhacken und damit garnieren. Sofort anrichten.

#### **8.66 Huhn mit Yogurt**

1 Huhn oder Hühnerstücke 4 EL Ghee schmelzen, Huhn darin bräunen, rausnehmen 1 Zwiebel gehackt 1 Paprika ebenfalls gehackt, in Butter anbraten 600 ml Brühe einrühren 1 tl Salz 1/2 tl Pfeffer 2 EL Sumak hinzufügen, mit Huhn 45 Min. zugedeckt simmern Huhn rausnehmen. 2 EL Mandeln mahlen, mit wenig Wasser in Mixer geben. In Soße geben und ständig rühren. Hitze abstellen und jetzt 300 ml Yoghurt einrühren. Über Huhn geben und mit 1 tl Cumin 1 tl Cayenne bestreuen. Sofort servieren.

#### **8.67 Huhn Perigourdine**

8 Hühnerbrüste 1 l Brühe Brüste darin 1 Stunde simmern 1/2 Pilze getrocknet, 1 Stunde in kochendem Wasser einweichen 3 EL Butter darin Brüste anbraten 8 Champignons

schneiden und braten. Auf die Seite stellen. 1/4 Tasse Mehl 1/4 tl Salz mit getr. Pilzen, deren Flüssigkeit und 1 Tasse Brühe 2 EL Sahne aufkochen, mittlere Hitze bis dick Brühe hinzufügen und 20 Min. simmern. Derweil 2 Eigelb schlagen 1/4 Salz Prise Cayenne 1/2 Tasse Butter geschmolzen 1 EL Zitronensaft über Wasserbad schlagen und langsam für Hollandaise hinzufügen. Die Hollandaise abkühlen. 3 EL Sherry und die frischen Pilze dem Huhn hinzufügen. Zum Schluß die Hollandaise drübergiessen und 1 Minute lang aufwärmen. Servieren.

### **8.68 Huhn, Salzvergraben Bocuse**

1 Huhn 1 TL Pfeffer 4 Kilo Salz Huhn zusammenbinden, innen leicht Pfeffern. Topf mit Folie auslegen und auf 3-5 cm Salz legen und dann mit restlichem Salz völlig umgeben. Alufolie zuschlagen und dann im heißen Ofen von 250- 280 Grad

### **8.69 Huhn, Salzvergraben in Lotusblättern**

1 Huhn säubern und mit nachfolgenden Gewürzen einreiben und eine Stunde stehen lassen: 1/2 TL MSG 1/2 TL Pfeffer weiß 1 1/4 TL Zucker 1 EL Sake 1 EL Schalotten 1/2 TL Ingwer 2 Lotusblätter kochendem Wasser einweichen. 2 Schalotten hacken und in Huhn stopfen 4 Scheiben Ingwer hacken und dazugeben 4 Kilo Salz im Wok erhitzen, aber nicht rauchen lassen, eine Einbuchtung in der Mitte machen und das in Lotus eingepackte Huhn darin vergraben. In mittlerer Hitze 20-25 Minuten kochen lassen, Salz wegkratzen, Huhn umdrehen und nochmal 20-25 Minuten kochen lassen. Huhn herausnehmen und Lotusblätter entfernen. Mit grünem Gemüse anrichten.

### **8.70 Huhn, Salzvergraben Kanton**

1 Huhn etwa 1-2 Kilo, säubern, über Nacht trocknen 10 Schalotten in 7 cm lange Stücke schneiden 3 Scheiben Ingwer kleinhacken 1 EL Mandarinschale getrocknet 2 EL Soja Sauce 2 EL Rosenwasser oder Cognac in Schüssel geben und Huhn damit füllen. 3 Kg Salz in feuerfester, irdener Form erhitzen Sowie Salz erhitzt ist, Einbuchtung machen, Huhn darin vergraben, Deckel draufgeben und 10 Minuten auf kleiner Flamme stehen lassen, dann eine Stunde im 190 Grad heißen Ofen backen.

### 8.71 Huhn, Salzvergraben mit Liqueur

1 Huhn jung, etwa 1 Kilo schwer, säubern und blanchieren 2 EL Soja Sauce Huhn damit einreiben und zum Trocknen aufhängen 2 Scheiben Ingwer hacken 2 Schalotten hacken 2 Star-Anis 1/2 TL Rosenliqueur oder anderer scharfer Fruchtliqueur. Diese Zugaben in das Innere des Huhn schütten. Huhn in Aluminium verpacken und in 4 Kg Salz das erhitzt worden ist vergraben. Deckel draufgeben, 15 Minuten Feuer ausstellen und wieder 15 Minuten anzünden. Huhn herausnehmen. 2 Schalotten 2 Scheiben Ingwer - Salz - Brühe hacken und mischen als Dip

### 8.72 Huhn, Salzzvergraben Chinesisch

1 Huhn trocken reiben, 1-2 Stunden luftig trocknen 1 Schalotte 2 Scheiben Ingwer 1 TL Koriander kleinhacken und dann mit 1 Tasse Wasser 1 EL Sake 1 Prise Pfeffer 1/2 TL Salz vermischen, Hals des Huhn zubinden, und die Mischung hineingiessen. Zubinden und das Huhn in eine Kasserole mit 5 Kilo Salz erst im Wok erhitzt, Huhn hineinlegen und bei 190 Grad etwa eine Stunde im vorgeheizten Ofen backen. Flüssigkeit herausgießen und separat erhitzen. Huhn zerschneiden. Soße darübergießen.

### 8.73 Huhn-Kasserole Thai

8 Hühnerbeine enthaeuten 4 Tonga-Pilze einweichen. Stiele entfernen 1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1,5 cm Ingwer 1/2 TL Korianderwurzeln 1/2 TL Salz 1/2 TL Pfeffer alles kleinhacken 4 EL Öl erhitzen. Gewürze hinzufügen um Öl Geschmack zu geben. Dann Gewürze entfernen. 4 EL Zucker (braun) hinzufügen. Schmelzen lassen 25 ml Soja Sauce mit 200 ml Wasser vermischen und in Öl schütten. Jetzt die Hühnerbeine und eingeweichten Pilze hinzufügen. Bei geringer Hitze kücheln ca 1 1/2 Stunden zugedeckt kücheln lassen. Dann 4 Eier hartgekocht und geschaelt hinzufügen und eine weitere 1/2 Stunde kochen lassen.

### 8.74 Indian, gefuellt und gebraten

1 Indian (3-4 kg)  
50 g Oel  
20 g Mehl  
60 g Butter

400 g Kastanien  
12 Chipolatawuerste  
2 Eier  
1/8 l Milch

100 g Raeucherspeck  
1 Zwiebel  
5 Schneidsemeln

Pfeffer  
Thymian

In 20 g Butter den gewuerfelten durchwachsenen Speck glasig duensten, feingeschnittene Zwiebel darin anlaufen lassen, entrindete, gewuerfelte Schneidsemeln zugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian wuerzen, mit Eiern, mit Milch versprudelt, angefeuchtet; gebratene, geschaelte Kastanien und Chipolatawuerste zugegeben; Indian mit der Masse gefuellt, zugehaecht, bridiert (dabei die Schnur doppelt genommen), aussen gesalzen. Reste der Masse werden in einem mit Butter bestrichenem Wandel mit ins Rohr gestellt, am Schluss mit etwas Bratensaft begossen. 30 Minuten gebraten, das Tier dabei wiederholt bewegen um das Anlegen der Brusthaut zu vermeiden. Dann 30 Minuten die andere Brustseite braten; auf dem Ruecken liegend fertigbraten. Waehrend des Bratens wiederholt begiessen. Die Brust nicht zu lange braten, sonst wird sie trocken! (...) Den Bratensaft bis zur Braunfaerbung eingehen lassen, etwas Fett abgiessen, frische Butter aufschaeumen lassen, mit etwas Mehl bestauben und mit Bouillon oder Wasser zur Jus verkochen, dann seihen. Die Fuellmasse kann durch Weglassen der Wuerstchen und Kastanien auf folgende Weise variiert werden. 1. durch die in Butter geschwenkte Leber und den feinblaettrig geschnittenen Magen des Truthahns, 2. wie oben, zusaetzlich durch blaettrig geschnittene und in Salzwasser blanchierte Selleriestaupe, 3. durch Doerrpflaumen und Aepfel. Servierart: Die Keulen abtrennen, Brust abheben, Karkasse aufschneiden und die Fuelle als Unterlage fuer das Fleisch auf eine vorgewaermte Platte legen. Die Unterkeulen dekorativ auf einer Laengsseite der Platte plazieren, die vom Knochen befreiten Oberschenkel 3-4 mal teilen und auf die Fuelle legen. Zuletzt die in dicke Scheiben tranchierte Brust obenauf legen. Das Ganze mit Jus umgiessen.

> Quelle: Maier-Bruck; Sacher-Kochbuch; 1971, S.354 \* gepostet von: stoeckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** P8, Truthahn

### 8.75 Indisches Curryhähnchen

1 -2 Pakete gefrorene  
Hähnchenteile (ca.1,5kg)  
Salz  
Curry  
Mehl  
4 EL Öl  
3 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
3 Äpfel

1 -2 TL Curry  
1/2 l Fleischbrühe aus  
Brühwürfeln  
1/2 Dos. geschälte Tomaten  
1/4 l saure Sahne oder  
Joghurt  
1/2 EL Speisestärke  
1/2 TL Fondor oder Aromat

Die Hähnchenteile nach Vorschrift auftauen, mit Salz und Curry würzen, in Mehl wenden und in Öl 5 Minuten braten. Das Geflügel herausnehmen, Zwiebelwürfel gelblich anschwitzen, zerdrückten Knoblauch und die geschälten, entkernten und im Mixer oder mit einem Schneidstab zerkleinerten Äpfel zugeben, Curry überstäuben, mit Fleischbrühe und dem Saft der Tomaten auffüllen und die Hähnchenteile darin ca. 45 Minuten schmoren. Die Currysoße zuletzt mit Sahne, verrührt mit Speisestärke, binden. Mit Aromat oder Fondor abschmecken, die Tomaten darin erhitzen und in einer Schüssel mit körnig gekochtem Reis anrichten. Mit Bananenschalen und gebratenen Zwiebeln garnieren.

**Stichworte:** Curry, Hähnchen, Indisch, P4

### 8.76 Indisches Huhn-Korma

1 Tasse Joghurt 2 TL Kurkum 1 Zehe Knoblauch 1 TL Ingwer frisch in Mixer geben und darin über Nacht 1 Huhn enthäutet und zertrennt marinieren. 3 EL Ghee in Topf schmelzen 2 Zehen Knoblauch 1 große Zwiebel in Ringen, golden anbraten 1 Stange Zimt 5 ganze Nelken 5 ganze Cardamom 1 TL Cumin gemahlen 1/2 TL Chillie gemahlen 1 TL Salz hinzugeben, 3 Min. braten Dann Huhn mit Marinade hineingeben und 1 1/2 EL Kokosflocken 1 Tasse Santen zugedeckt 45 Minuten sieden, gegen Ende ohne Deckel die Soße eindicken lassen. Eventuell kann man 1 Becher Creme fraiche kurz mitkochen und angeröstete - Mandeln darübergeben.

### 8.77 Kenia-Haehnchen

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1 Brathaehnchen (ca. 1kg)                                      | 1/4 Tl. Nelkenpulver            |
| 2 Eier   | 1/4 Tl. Muskatbluete            |
| 2 Zwiebeln   | 1/2 Tl. Kurkuma                 |
| 2 Knoblauchzehen   | 1 Lorbeerblatt                  |
| 2 mittl. Kartoffeln  | Salz                            |
| 3 Moehren  | Pfeffer aus der Muehle          |
| 2 Piri-Piri Schoten (getr. winzige<br>- rote Chillies, scharf) | 4 El. Erdnussoel                |
| 1/2 Tl. Korianderkoerner                                       | 1/4 l Weisswein                 |
| 2 Kardamonkapseln (davon nur die<br>- schwarzen Kerne!)        | 4 El. Erdnusscreme              |
| 1/4 Tl. gemahlener Ingwer                                      | 100 g Erbsen (nicht a.d. Dose!) |
|  | 65 g unbeh. Erdnusskerne        |

Haehnchen zermetzeln (8- in Stuecke zerlegen), waschen und trocknen. Eier hart kochen



(8 Minuten in kochendem Wasser). Zwiebeln und Knoblauch kleinhacken. Moehren in Scheiben schneiden, Kartoffeln wuerfeln. Piri Piri, Koriander und Kardamon im Moerser zermahlen, mit Ingwer, Nelken, Muskat und kurkuma mischen. Haehnchenstuecke salzen, pfeffern und mit der Haelfte der Gewuerzmischung einreiben. Oel erhitzen, Haehnchenteile anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Moehren, restliche Gewuerzmischung, Lorberblatt und Wein zugeben. 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Erdnusscreme und Kartoffeln dazugeben. Etwas Wasser nachgiessen, 20 Minuten weiterschmoren. Erbsen und Eier nachwerfen und noch einmal 10 Minuten garen. Erdnusskerne in der Pfanne hellbraun anroesten und darueber verteilen (am besten, wenn es schon angerichtet ist).

★ gepostet von: noses@sprouts.org (Noses)

**Stichworte:** Huhn, P4

### 8.78 Landkorn-Hähnchen nach Jägerart

|   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 Landkorn-Hähnchen a 1200 g                | 3 Fleischtomaten (150 g)  |
| 250 g Zwiebeln                              | 1 Prise Meersalz          |
| 2 EL Olivenöl                               | 1 Prise schwarzer Pfeffer |
| 125 ml trockener ital. Weißwein             | 3 Kartoffeln (180 g)      |
| 200 g frische Waldpilze (oder Saison-Pilze) | feingehackte Petersilie   |

Zwiebeln schälen, dünne Ringe schneiden, Kasserolle mit Olivenöl ausfetten, Zwiebeln darin anbräunen. Das rohe Hähnchen enthäuten, Knochen entfernen, Fleisch in Stücke schneiden, in Kasserolle geben und mit den Pilzen anbräunen. Tip: Geben Sie einen Teil der feingehackten Petersilie am besten bereits beim Anbraten zum Hähnchen. So können sich die Aromastoffe besonders gut entwickeln. Mit trockenem Weißwein übergießen. Tomaten schälen, achteln, salzen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, rohe Kartoffelschnitzel begeben und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten schmoren lassen. Mit gehackter Petersilie und Petersiliensträußchen verzieren. Dazu paßt ein trockener Rotwein.

**Stichworte:** Geflügel, Hähnchen

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ E-U Schassberger, Sporthotel Ebnisee 1997

**pro Person** 558 kcal / 2342 kJoul, Eiweiß: 63 g, Fett: 22 g, Kohlenhydrate: 13 g

**8.79 LEBER-RAGOUT**

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| 500 g Puten- oder Haehnchenleber | 4 El. Portwein |
| 30 g Butterschmalz               | Salz           |
| 1 Zwiebel (50g)                  | Pfeffer        |
| 1 Knoblauchzehe                  | Salbei         |
| 2 El. Tomatenmark                | 1 Bd. Thymian  |
| 1/4 l Weisswein                  |                |

Leber waschen, trockentupfen und in kleine Stuecke schneiden. Im heissen Fett ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel kurz mitbraten. Tomatenmark und Wein zufuegen, etwas einkochen lassen. Portwein zugeben, abschmecken. Mit Thymian anrichten. Dazu: Nudeln und Tomatensalat. Pro Person ca. 340 kcal (1420 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Innerei, Nudeln, P4, Sosse

**8.80 Maispoularde mit Rosmarin**

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 1 Maispoularde; etwa 1600g   | 2 Knoblauchzehe      |
| Salz                         | 2 Bd. Suppengruen    |
| Pfeffer; a. d. Muehle        | 1 El. Tomatenmark    |
| 4 Rosmarinzweige             | 400 ml Gefluegelfond |
| 4 El. Olivenoel kaltgepresst | 1 Dos. Maiskoerner   |
| 3 El. Butter                 | 2 El. suesse Sahne   |
| 3 Zwiebel                    |                      |

1. Die Poularde unter fliessendem Wasser innen und aussen waschen und trockentupfen, innen und aussen mit Salz und Pfeffer bestreuen. 2 Zweige Rosmarin in ihren Bauch legen. 2. Das Olivenoel und die Butter in einem Braeter erhitzen und die Poularde darin rundherum etwa 10 Minuten braten. 3. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schaelen und fein hacken, um die Poularde legen und auf kleiner Flamme 10 Minuten schmoren. Die Poularde wenden. 4. Die Rosmarinnadeln von den restlichen beiden Zweigen streifen, hacken und zur Poularde geben. 5. Das Suppengruen putzen, fein wuerfeln und nach weiteren 10 Minuten ebenfalls zur Poularde geben. 6. Das Tomatenmark mit dem Gefluegelfond verruehren und die geschmorte Poularde anschliessend damit abloeschen. 7. Nach weiteren 10 Minuten die abgegossenen Maiskoerner dazugeben und die Sahne angiessen. Die Poularde nochmals wenden. Nach etwa 10 Minuten aus dem Braeter nehmen und warm stellen. Das Gemuese durchruehren und nochmals mit Pfeffer und Salz

abschmecken. 8. Die Maispoularde in vier Teile schneiden, die Rosmarinzweige entfernen und die Poulardenteile mit dem Gemuese servieren. Dazu schmeckt ein Tomatensalat.

★ aus: "Die besten Rezepte mit Gefluegel" marie-Theres Wiener Buch und Zeit Verlags-gesellschaft mbH Koeln

**Stichworte:** franzoesisch, Huhn, P4

### 8.81 Mangohaehnchen

|                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| 4 Haehnchenschenkel o. -brueste | 100 g gehackte Mandeln |
| 1 Ei                            | 150 g Butterschmalz    |
| 2 El. Mehl                      | 2 Mangos               |
| Salz                            | Curry                  |
| Pfeffer                         | Sahne                  |

Haehnchenfleisch mit Salz und Pfeffer einreiben, nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und gehackten Mandeln waelzen. Im heissen Fett knusprig braun braten. Inzwischen die Mangos schaelen und das Fruchtfleisch in Scheiben vom Kern loesen. Das gare Haehnchenfleisch warmstellen und die Mangoscheiben in dem Bratenfond vorsichtig erwarmen. Mit Sahne abloeschen und mit Curry pikant abschmecken. Mit Reis und frisch angemachtem Blattsalat servieren.

★ gepostet von Gunter Thierauf (aus Exotische Fruechte & Gemuese, Tomus-Verlag Muenchen)

**Stichworte:** Huhn, Obst

### 8.82 Peking- Ente

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1 Ente                 | 1/2 Tl. Gerieb. frischer |
| 4 El. Dunkle Sojasauce | Ingwer                   |
| 75 ml Trockener Sherry | 1/2 Tl. Salz             |

Die Ente innen und aussen waschen und trockentupfen. In einem grossen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Ente 5 Sekunden blanchieren. Am Hals ueber Nacht zum Trocknen aufhaengen. Den Honig mit der Sojasauce , dem Sherry, dem Ingwer und dem Salz zu einer Glasur verruehren und die ganze Ente innen und aussen damit einreiben. Am Hals ca 3 Stunden an einem luftigen Platz zum Trocknen aufhaengen; man kann mit einem Ventilator nachhelfen. Diese Prozedur eventuell nochmals wiederholen. Die

Ente sollte Glasig aussehen. Den Backofen auf 180GradC vorheizen und die Ente mit der Brust nach oben auf eine Bratrost legen und diesen auf die mittlere Ofenschiene schieben. In die Fettpfanne etwas heisses Wasser geben, die Ente darf aber mit dem Wasser nicht in Beruehrung kommen, 90-120 Minuten garen. Nach der Haelfte der Garzeit die Temperatur auf 160GradC zurueckschalten, die Ente wenden, damit sie von allen Seiten schoen knusprig braun wird. Die Ente ist gar, wenn man mit einer Gabel hineinsticht und kein blutiger Saft mehr austritt. Nach dem Garen 15 Minuten ruhen lassen. Die Haut und das Fleisch von den Knochen loesen und getrennt in mundgerechte Stuecke schneiden, auf einer vorgewaehrnten Platte servieren. Fuer Gemuese muss man sich ein extra Rezept raussuchen. Als Getraenk empfiehlt sich Reiswein oder gruener Tee.

★ Quelle: Chinesische Kueche Von Helga Lederer

**Stichworte:** Chinesisch, Ente, Gefluegel, P5, Reis

### 8.83 Poularde Chipolata

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 1 Poularde            | Champignons    |
| 50 g Bratfett         | 200 g Zwiebeln |
| 6 Chipolatawuerstchen | 100 g Karotten |
| 100 g Schweinebauch   | 50 g Sellerie  |
| 250 g Rosenkohl       | 200 g Butter   |
| 500 g Maronen         | 200 g Zucker   |
| 500 g Kartoffeln      | Salz           |
| 1 Pk. Karotten        | Pfeffer        |
| 1 Pk. Silberzwiebeln  | Muskat         |

Poularde ausnehmen, auswaschen, innen wuerzen, bridieren, in wenig heissem Fett an Keulen anbraten, auf dem Ruecken weiterbraten, oefters mit dem Bratfett begiessen (220 Grad Celsius ca. 45 Minuten). Poularde hochheben, auslaufenden Saft pruefen - falls Garpunkt erreicht ist der Saft klar. Pariser Kartoffeln ausstechen, blanchieren und braten Maronen einritzen, mit Wasser im Ofen platzen lassen, schaelen und in Karamelzucker glasieren. Rosenkohl einritzen, blanchieren und mit Zwiebelwuerfel in Butter duensten Silberzwiebeln, Champignons, Karotten in Butter einzeln glasieren Aus Gefluegelknochen eine Jus ansetzen Poularde auf grosser Platte anrichten und mit allen Gemuesen und Kartoffeln umlegen Speckscheiben anbraten und Wuerstchen grillen und als weitere Garnitur anlegen

> Quelle: Claudia; o. J. ★ gepostet von: stoeckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** Maronen, P4

**8.84 Poulardenbrust auf Gemüse**

|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 1 Poulardenbrust (300 g)     | 1 Prise Salz          |
| 2 groß. Kartoffeln           | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Bd. Suppengrün             | 1/2 TL Mehl           |
| 2 Zwiebeln                   | 1 EL Öl               |
| 400 ml Gemüsebrühe (instant) | Basilikum             |

Die Poulardenbrust abspülen und trockentupfen. Die Kartoffeln und das Suppengrün in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln vierteln. Gemüsebrühe aufkochen und Kartoffeln, Suppengrün und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten vorgaren. Die Poulardenbrust salzen, pfeffern, hauchdünn mit Mehl bestäuben und im heißen Öl kurz und kräftig anbraten. Auf die Gemüse in den Topf geben. Zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen ( nicht kochen! ). Fleisch und Gemüse herausnehmen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten, mit geschnittenem Basilikum bestreuen. Gemüsesud zum Trinken aufheben.

**Stichworte:** Eintopf, Hähnchenbrust

**Mengenangabe:** 2 Portionen

★ Funkuhr 53 1997 380 kcal / 1596 kJoul, Broteinheiten: 2

**8.85 Putenbrust in Rotweinsauce**

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 500 g Putenbrust         | 20 g Butter                      |
| Salz                     | 1/4 l Rotwein, trocken           |
| Pfeffer, frisch gemahlen | 120 g Trockenpflaumen, entsteint |
| 1 Zwiebel groß           | 1/2 TL Zimt                      |
| 2 EL Öl                  | 1 Pk. McCain PomPoms, 450g       |

Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und grob würfeln. Öl und Butter in einem Bräter erhitzen und die Putenbrust von beiden Seiten darin anbraten. Zwiebelwürfel zugeben, kurz schmoren lassen und etwas Wasser angießen. Fleisch im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten garen. Putenbrust herausnehmen und warmstellen. Bratensatz pürieren, Rotwein angießen, einmal aufkochen lassen. Trockenpflaumen vierteln und zugeben, ca. 5 Minuten darin erhitzen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken und nach Wunsch mit in Wasser angerührten Mehl binden. PomPoms nach Packungsanweisung zubereiten. Putenbrust in Scheiben schneiden, mit der Sauce und den PomPoms auf Tellern servieren. Dazu schmeckt Salat der Saison.

**Stichworte:** Geflügelgerichte, Hauptgericht, P4, Pute, Putenbrust

★ Pro Portion ca. 571 kcal / 2404 kJ

★★ Rezeptsammlung der UNIX-AG an der Uni Kaiserlautern

### 8.86 PUTENGULASCH

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 500 g Putenbrustfilet | 100 ml Schlagsahne      |
| 1 Ei                  | 1/8 l Wasser            |
| 2 El. Oel             | Salz                    |
| 2 Aepfel (300g)       | Pfeffer                 |
| 1 Zwiebel (50g)       | 1 Dos. Mandarinen (175g |
| 2 El. Curry           | Abtropfgewicht)         |

Fleisch waschen, trockentupfen und wuerfeln. In verquirltem Eiweiss wenden, abtropfen lassen. Fleisch im heissen Oel anbraten. Herausnehmen. Aepfel waschen, schaelen, halbieren und das Kerngehaeuse entfernen. Aepfel wuerfeln. Mit Zwiebelwuerfeln im Bratfett anschmoren. Curry zufuegen, kurz anschwitzen. Mit Sahne und Wasser abloeschen, wuerzen. 5 Minuten leicht kochen lassen. Fleisch und abgetropfte Mandarinen in die Sosse geben, 5 Minuten ziehen lassen. Sosse mit Eigelb legieren. Dazu: Reis. Pro Person ca. 370 kcal (1550 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** Gulasch, P4, Sosse

### 8.87 PUTENLEBER MIT GESCHMORTEM GEMUESE

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 500 g Putenleber      | 3 El. Oel       |
| Pfeffer               | Salz            |
| 3 El. Mehl (Type 405) | 3/8 l Weisswein |
| 2 Zucchini            | 3 El. Kapern    |
| 2 Aepfel              | 1/2 Bd. Salbei  |
| 2 Tomaten (à 100g)    |                 |

Leber waschen, trockentupfen, kleinschneiden. Pfeffern, im Mehl wenden. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Aepfel waschen, eventuell schaelen, Kerngehaeuse entfernen. Aepfel in Spalten schneiden. Tomaten haehlen entkernen, in Spalten schneiden. Leber im heissen Oel ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen, leicht salzen, warm stellen. Vorbereitetes Gemuese und Obst ins Bratfett geben, ca. 4 Minuten duensten. Wein, Kapern und Salbeiblaetter zufuegen. Abschmecken. Leber unterheben. Pro Person ca. 420 kcal

(1760 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** Gemuese, Innereien, P4, Sosse

### 8.88 Putenpfanne mit Banane

500 g Putenschnitzel  
1 Bananen, evtl. mehr  
Sahne

Curry  
Cayennepfeffer  
Sojasoße

Putenfleisch klein schneiden und in Sojasoße ( je nach Geschmack bis zu 1h )einlegen. Bananen in Scheiben schneiden und in Fett anbraten. Bananenscheiben rausnehmen. Sojasoße abgießen und Fleisch anbraten. Zum Fleisch Sahne geben und mit Curry und Cayennepfeffer abschmecken. Bananen wieder dazugeben. Dazu schmeckt Reis.

Tip: Rosinen passen auch ganz gut dazu!

**Stichworte:** Geflügel, Pute

★ Erfasst von Christian Schulze

### 8.89 PUTENSCHNITZEL MIT ESTRAGON

4 Putenschnitzel (a 150g)  
4 El. Sherry  
1 Bd. Estragon  
1 zerdrueckte Knoblauchzehe

1 Tl. Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
30 g Butter ader Margarine.

Putenfleisch waschen, trockentupfen. Mit Sherry betrauefeln, ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Estragonblaettchen, Knoblauch und Zitronensaft mischen, puerieren. Fleisch trockentupfen, wuerzen. Im heissen Fett von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Nach dem Wenden mit der Kraeuterpaste bestreichen. Nach Wunsch mit Estragonblaettchen garnieren. Dazu schmecken Nudeln und eine Tomatensosse. Pro Person ca. 280 kcal (1180 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 5/92

**Stichworte:** Gefluegel, Knoblauch, P4

**8.90 RAGOUT-FIN VOM HAeHNCHEN IM KRAeUTEROMELETTE**

|                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| 300 g Haehnchenbrust (ohne Haut) | 1/8 l Milch            |
| 1/2 l Gemuesebruehe              | 2 El. Sahne            |
| 80 g gekochter Schinken          | 2 El. Weisswein        |
| 80 g Champignons                 | Zitronensaft           |
| 80 g Fruehlingszwiebeln          | Muskat                 |
| 1 Tl. Butterschmalz              | Jodsalz                |
| 1 Tl. Mehl                       | Pfeffer aus der Muehle |
| <b>Kraeuteromelette:</b>         |                        |
| 4 Eier                           | Pfeffer                |
| 2 El. Kraeuter; frisch gehackte  | 2 Tl. Butter           |
| Jodsalz                          |                        |

1. Die Haehnchenbrust in der Bruehe garen, etwas abkuehlen lassen und in > 509 SAT.1  
TEXT \* gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Huhn, P2

**8.91 Rieslinghaehnchen**

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 2 Haehnchenkeulen         | 1/4 l Weisswein   |
| 1 EL Öl                   | 150 g Schalotten  |
| 50 g durchwachsener Speck | 125 g Champignons |
| 1 klein. Zwiebel          | 1 Lorbeerblatt    |
| 1/2 Bd. Suppengrün        | 200 g Spätzle     |
| 1 EL Mehl                 | Salz und Pfeffer  |

Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen. Öl erhitzen und die Keulen darin rundherum braun anbraten. Herausnehmen, beiseite stellen. Speck würfeln, darin auslassen, herausnehmen. Zwiebel schälen, Suppengrün waschen, putzen. Alles fein würfeln und im Bratfett anbraten. Mehl zugeben, 1/8 l Wein angießen. Bratensatz loskochen, dabei gut rühren. Schalotten schälen, Champignons putzen. Mit den Hähnchenkeulen und dem Lorbeerblatt zufügen. Restlichen Wein zugießen, salzen und pfeffern. 40 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Spätzle garen. Abtropfen lassen. Zum Hähnchen servieren.

**Stichworte:** Geflügel, Hähnchenkeule, Nudel

**Mengenangabe:** 2 Personen

\* Kochwoche Nr. 3 1998

**pro Portion** 658 kcal / 2758 kJoul, Eiweiß: 42 g, Fett: 30 g, Kohlenhydrate: 28 g



**8.92 Sahne-Senf-Hähnchen****Für 2 Portionen:**

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| 4 klein. Hähnchenkeulen   | 150 g Crème fraîche |
| 150 g Schalotten          | 1 Glas Weißwein     |
| 1 EL Dijon-Senf           | 1 EL Senfkörner     |
| frisch gemahlener Pfeffer |                     |

Hähnchenkeulen von der Haut befreien, waschen und trockentupfen. Schalotten vierteln und abziehen. Backofen auf 225° vorheizen. Senf, Pfeffer und Crème fraîche verrühren. Gratinform einfetten, Fleisch mit der Senfpaste bestreichen und in die Form legen. Schalotten rund um die Keulen verteilen. Wein zugießen und Form in den Ofen schieben. Auf der mittleren Schiene 45 min backen. 10 min vor Garzeitende mit Senfkörnern bestreuen.

**Stichworte:** Geflügel, Hähnchen, Senf

★ Quelle: Hessentext (Kochen für zwei - Brigitte-Buch) Pro Person ca. 520 kcal Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**8.93 Schinkennudeln**

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 200 g Nudeln             | 2 Eier                   |
| Salz                     | Pfeffer; frisch gemahlen |
| 1 klein. Zwiebel         | Muskatnuss gemahlen      |
| 125 g Gekochter Schinken | 1/2 Bd. Schnittlauch     |
| 30 g Butter              |                          |

Die Nudeln in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten bissfest garen. Abschuetten, unter kaltem Wasser kurz abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Schinken in schmale Streifen schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Zwiebeln glasig dünsten. Den Schinken und die Nudeln untermischen und kurz anbraten. Die Eier mit 1 Prise Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss verquirlen und über die Schinkennudeln gießen. Bei mittlerer Hitze das Ei stocken lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Schnittlauch waschen, trockenschleudern und in feine Röllchen schneiden. Die Schinkennudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen. Kopfsalat mit Kraeuterdressing dazu reichen.

★ aus "Fantasievoll kochen fuer 2" Pohl-Kauka Verlag, Muenchen 1993

**Stichworte:** Auflauf, Ei, Nudeln, P2, Schinken

**8.94 Schnelles Putengeschnetzeltes**

1 El. Olivenoel  
 150 g Schweinefilet  
 Salz  
 Pfeffer a.d. Muehle  
 1 klein. Zwiebel  
 100 g Champignons frisch  
 Zitronensaft

1 klein. Dose Spargelabschnitte  
 1 Prise Weisswein  
 1/4 l gebundene helle Sauce  
 Worcestersauce  
 2 El. geriebenen Parmesankaese  
 1/2 Tas. gemischte,  
 gehackte Kraeuter

1. Das kuechenfertige Schweinefilet waschen, trockentupfen, in Wuerfel oder Streifen schneiden. 2. Das Oel in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter staendigem Ruedrehen braten, herausnehmen, salzen, pfeffern und warm stellen. 3. Die Zwiebel schaelen, fein hacken, ins verbliebene Bratfett geben und glasig schwitzen. 4. Die Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft betraeufeln, zur Zwiebel geben und kurz mitschwitzen. 5. Mit Weisswein abloeschen, mit der gebundenen hellen Sauce auffuellen und 4-5 Minuten koecheln lassen. 6. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce kraeftig abschmecken, je nach Geschmack mit etwas Sahne verfeinern. 7. Das Fleisch in die Sauce geben, nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, dekorativ anrichten und mit den verlesenen, gewaschenen und frisch gehackten Kraeutern bestreut servieren.

★ aus "Die besten Rezepte fuer eine Person"

**Stichworte:** P1

**8.95 Sumak - Huhn**

2 Kg Huhn in Stücke schneiden Für die Marinade: 1 Zwiebel zerdrückt 2 Zehen Knoblauch zerdrückt 6 EL Olivenöl 2 TL Sumak 6 cm Cassia (Zimmt) gemahlen Prise Pfeffer Prise Salz Hühnestecke über Nacht in die Marinade geben und am nächsten Tag im Grill braten, und dabei mit der Marinade ständig befeuchten.

**8.96 UeBERBACKENE HAeHNCHENBRUSTFILETS**

4 Haehnchenbrustfilets (600g)  
 4 Scheib. gekochter Schinken (120g)  
 2 El. Oel  
 1/2 Bd. Basilikum  
 1/8 l Gefluegelfond (aus

100 ml Schlagsahne  
 Salz  
 Pfeffer  
 3 El. klassische Mehlschwitze  
 (hell, Fertigprodukt)

dem Glas)  
1/8 l Weisswein

4 Scheib. Emmentaler-Kaese (80g)

Filets waschen, trockentupfen. Jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Feststecken. Im heissen Oel von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und in eine feuerfeste Form geben. Basilikum waschen und trockentupfen, die Blaettchen in Streifen schneiden. Gefluegelfond, Wein und Sahne aufkochen. Wuerzen. Mehlschwitze einruehren. Basilikum zugeben. Sosse ueber die Schinkenpaeckchen geben, mit jeweils einer Scheibe Kaese belegen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten ueberbacken. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln. Pro Person ca. 350 kcal (1470 kJ) Zubereitungszeit ca. 45 Minuten  
\* aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** Huhn, P4



## 9 Getränke

### 9.1 Alpenglühén

**Für 2 Personen:**

1/8 l Milch

5 cl Kirschsirup

2 gehäufte EL Vanilleeiscreme

10 cl Cola

Milch, Kirschsirup und Vanilleeis mit dem elektrischen Mixer mischen, in ein hohes, schmales Glas geben und mit Cola auffüllen. Mit einem Trinkhalm servieren.

**Stichworte:** Alkoholfrei, Getränk, Milchmix, MK, P2

\* Quelle: Getränke der Welt - Das ABC der schönsten Getränke, Sonderausgabe der Honos Verlags AG, Zug

\*\* Erfasst von Martina Klein.

### 9.2 Ananas-Orangen-Bowle

1 gr. Dose Ananas in Stücken

(mögl. ungezuckert)

1 kg Orangen (möglichst

ungespritzt)

1 trockener Weißwein

1 l Apfelsaft

2 Flaschen Mineralwasser

100 g

Zucker/Diabetiker Süße

Orangen schälen, weiße Haut gut davon abzupfen, in Stücke schneiden. Mit Zucker bestreuen und einige Zeit ziehen lassen. Ananas gut abtropfen lassen. Orangen und Ananas mischen, mit Wein begießen. Kühl mind. 1 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren Apfelsaft und Mineralwasser zufügen. Mein Tip: Bowle-Glas mit spiralig abgeschnittenen Orangenschalenstreifen dekorieren.

**Stichworte:** Alkoholisch, Ananas, Bowle, Orange

### 9.3 Apfelsinensaft aus Alkohol

Apfelsinenschalen in hochprozentigem Alkohol den Winter über stehen lassen (in der Sonne). Reichlich 2 Liter abgekochtes Wasser in eine Schüssel mit 750 gr. Zucker und 34 gr. kristallisierte Zitronensäure geben. 3 Likörgläser Apfelsinensenz hinzufügen. Fest zugedeckt 24 Stunden stehen lassen. Umgerührt in Flaschen füllen und an kühlem Ort aufbewahren.

### 9.4 Avocado Cocktail

1 Avocado halbieren. Kern herausnehmen. Für die Füllung folgende Zutaten hacken und mischen: 1 EL Schalotten 1 EL Öl 2 TL Zitronensaft 1 EL Rotwein 1 Pr. Zucker 1 Pr. Salz 1 Pr. Paprika 1/4 TL Senf

### 9.5 Blütenbowle

|                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1 l Apfelsaft                    | Taubnessel, Rose, Klee,   |
| 0.7 l Mineralwasser              | Weißdorn,                 |
| Saft von 3 Zitronen              | Gänseblümchen, Löwenzahn, |
| 2 -3 Hand Blüten, z. B. Schlehe, | Holunder, Ringelblume     |

Die verschiedenen Blüten mit Apfelsaft und Zitronensaft übergießen, kräftig quetschen und über Nacht ziehen lassen. abseihen, mit Mineralwasser auffüllen und vor dem Servieren mit Blüten dekorieren.

**Stichworte:** Alkoholfrei, Bowle, Getränk

### 9.6 Eierlikör

|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| $\frac{1}{4}$ l Wasser      | 6 Eigelb                       |
| 125 g Zucker                | $\frac{1}{8}$ l Alkohol (96 %) |
| $\frac{1}{2}$ Vanilleschote |                                |

Aufgeschlitzte Vanilleschote mit Zucker in Wasser auskochen. Eigelb schaumig rühren. Tropfenweise den kalten Zuckersirup und zuletzt den Alkohol unterrühren. Die Mischung nochmals kräftig schütteln oder mit dem Handrührer gut durchrühren. In eine gut gereinigte Flasche füllen und verschließen.

**Stichworte:** Alkoholisch, Eierlikör, Likör

**Q.:** Südwest-Text Sept. 96

### 9.7 **Feuriger Gluehwein (Hehkuvainen)**

|  |   |
|--|---|
| 1 Flasche Rotwein oder fertig<br>gekaufter Gluehwein | 15 Minuten lang<br>ein Sieb giessen. Den Wein<br>hinzufuegen. Wieder erw<br>zum Kochen bringen. |
| 3 dl Wasser  | Den Orangensaft in Glaeser oder<br>Tassen fuellen (ca   |
| 2 El. Farinzucker                                    | Mit heissem Gluehwein auffuellen<br>und servieren.  |
| Gewuerznelken  |   |
| 1 Zimtstange   |   |
| 1 Stueck frischer Ingwer                             |   |
| 3 dl Orangensaft                                     |   |
| Wasser und Gewuerze in einem Topf                    |   |

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Suuri Ruokalehti 1996. Helsinki 1996

**Stichworte:** Alkohol, P6

### 9.8 **Fruchtpunsch (fuer die Kinderparty)**

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 2 l Orangensaft       | 2 Zitronen; Saft  |
| 1 l Ananassaft        | 1 l Mineralwasser |
| Zucker nach Geschmack |                   |

Bei den Saefen, die bei uns im Handel sind, ist die Zugabe von Zucker ueberfluessig, sie sind suess genug. Die oben angegebenen Zutaten mischen und kuehl servieren. Getraenke mit Ananassaft sind pikant, erfrischend und wunderbar aromatisch.

★ gepostet von Gunter Thierauf (aus: Das grosse Buch der Fruechte, Suedwest-Verlag)

**Stichworte:** Obst

### 9.9 **Gewuerz-Gluehwein (Maustegloegi)**

|                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1 Flasche (ca. 7 dl) Rotwein | 2 Zimtstangen                   |
| 2 1/2 dl Farinzucker         | ein Schuss Kognak oder Portwein |
| 1 Tl. Kardamomsamen          |                                 |

Hierzu nimmt man am besten leichten, frischen, nicht zu sauren Wein. Den Wein erwärmen, aber nicht zum Kochen kommen lassen. Zucker und Kardamom hinzufügen und über Nacht bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Sieb gießen und noch einmal erwärmen. Direkt vor dem Servieren einen Schuss Portwein oder Kognak hinzugeben.

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Suuri Ruokalehti 1996. Helsinki 1996

**Stichworte:** Alkohol, P8

### 9.10 Gluehwein aus Cidre (Cidergloegg)

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 3/4 l Cidre             | 4 Gewürznelken              |
| 2 Zimtstangen           | 2 dl Apfelsaft              |
| 1 Stück frischer Ingwer | Honig oder Zucker zum Süßen |
| 2 Tl. Kardamomsamen     |                             |

Apfelsaft aufkochen lassen und Gewürze hinzufügen. Mindestens 5 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb abgießen. Cidre zum Kochen bringen. Apfelsaft hinzufügen. Mit Honig oder Zucker nach Geschmack süßen.

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Alko-Faltblatt "Gloeggbjudning"

**Stichworte:** Alkohol, P6

### 9.11 Gluehwein nach Art der guten alten Gammaldags roedvinsgloeg

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1 Flasche Rotwein | 5 Gewürznelken        |
| 3 dl Wasser       | 1 Zimtstange          |
| 1 dl Zucker       | 1/2 Tl. Kardamomsamen |

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Alko-Faltblatt "Gloeggrecept"

**Stichworte:** Alkohol, P11



**9.12 Goldener Gluehwein (Kultagloegi)**

|                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 Flasche suesser Weisswein | abgeriebene Schale einer Orange |
| 1/2 dl Sirup oder Honig     | 1 El. Muskatbluete              |

Wein erwaermen, aber nicht zum Kochen bringen. Die Gewuerze daruntermischen. Abdecken und an einem kuehlen Ort ueber Nacht ziehen lassen. Am naechsten Tag durch ein Sieb giessen und zum Servieren noch einmal aufwaermen.

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Suuri Ruokalehti 1996. Helsinki 1996

**Stichworte:** Alkohol, P8

**9.13 Ingwerwein**

|   |   |
|---|---|
| 80 g frischen Ingwer; (getrocknet:<br>etwas mehr) | 4 g Ammoniumsulfat<br>("Hefenaehrsalz")               |
| 4 Zitronen  | 1 l Apfelsaft (naturtrueb, ohne<br>Konservierungsmitt |
| 5 Orangen   | 1.5 kg Zucker   |
| 30 ml 80 % Lactat<br>("Milchsaeure")              | Hefe "Portwein"                                       |

Zitronen schaelen und in Stuecke schneiden. Die Angaben zur Saeure sind ein Richtwert. Genauer waere eine Saeurebestimmung durch Titration, der Saeuregehalt sollte fuer einen harmonischen Geschmack zwischen 7 und 8 g/l liegen. Das ganze ist zu mischen und in einem Gaerballon (zur Sicherheit am besten mit einem Volumen von 15 l) zu fuellen, verschliessen mit einem Gaerroehrchen und stehen lassen. Nach ein paar Tagen sollte dann eine Gasbildung zu beobachten sein. Dieser Wein gaert nicht allzu heftig. Wenn nach einigen Wochen die Gasbildung zurueckgeht, sollte man eine Probe ziehen und kosten. Nicht verwirren lassen, der Wein schmeckt noch schrecklich! Interessant ist der Zuckergehalt: Ist aller Zucker verbraucht, dann sollte man in Dosen von 200 g Zucker nachfuettern, bis sich die Hefe absetzt und keine Gasbildung mehr zu beobachten ist; dann ist die Hefe an ihrem eigenen Alkohol zugrunde gegangen, und der nun verbliebene Zucker ist stabil. Nun kann man den Zucker je nach Geschmack einstellen. Wenn sich die Hefe vollstaendig abgesetzt hat, so sollte man den Wein vom Bodensatz in einen neuen Ballon abziehen. Anschliessend kuehl ruhen lassen zur weiteren Klaerung. Man kann den Wein jetzt schon trinken, aber er gewinnt mit der Lagerung. Ist er vollstaendig klar (das kann Monate dauern), so kann er in Flaschen abgefüllt werden (eventuell nach Zugabe von 0,1 g/l Kaliumpyrosulfit zum Schutz vor Oxidation und Essigsaeurebakterien). Alternativ kann man ihn auch Schoenen mit gaengigen Klaerungsmitteln oder durc einen Filter jagen (meine Methode) und in der Flasche reifen lassen. Eine Bekannte ergaenzte das Rezept

durch 3 Nelken und etwas Zimt. War nicht unbedingt mein Geschmack, passt aber sehr gut zur Weihnachtszeit.

★ gepostet von Andreas Kranz

**Stichworte:** alkohol

#### 9.14 Jaeger-Gluehwein (Jaegargloegg)

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1 Flasche Rotwein | 7 dl Tee    |
| 20 cl dunkler Rum | 1 dl Zucker |

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Alko-Faltblatt "Gloeggrecept"

**Stichworte:** Alkohol, P17

#### 9.15 Karambola-Cocktail

|              |            |
|--------------|------------|
| 1 Karambola  | 1 Orange   |
| 2 Eiswürfel  | 1/8 l Sekt |
| 2 cl Curacao |            |

Die Karambola in Scheiben schneiden. Die Eiswürfel in ein Küchentuch wickeln und mit dem Nudelholz grob zerkleinern. Die Eisstücke in ein Cocktailglas zusammen mit dem Curacao und dem frisch gepreßten Orangensaft geben. Das Glas mit gut gekühltem Sekt auffüllen. Karambolasternchen hineinlegen und als Dekoration an den Rand stecken.

#### 9.16 Klassischer roter Gluehwein (Klassi)

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1 Flasche Rotwein | 5 Gewuerznelken       |
| 3 dl Wasser       | 1 Zimtstange          |
| 1 dl Zucker       | 1/2 Tl. Kardamomsamen |

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Alko-Faltblatt "Nu aer det gloegg igen..."

**Stichworte:** Alkohol, P6

**9.17 Kwass****Hauptzutaten**

250 g Roggenbrot

**Nebenzutaten**

2 l Wasser

100 g Zucker

1 Würfel Hefe

30 g Rosinen

- Roggenbrot in dünne Scheiben schneiden und im Backofen rösten (150) - Brot in ein großes Gefäß legen - Wasser aufkochen und über das Brot gießen - 5-10 Stunden stehen lassen - 50 ml Wasser erwärmen und Hefe, Zucker zugeben - 15 Minuten gehen lassen - die Hefe mit dem Kwass verrühren und nochmals 5-10 Stunden ruhen lassen - Kwass durch ein Sieb oder Tuch gießen und in Flaschen füllen - Rosinen in die Flaschen geben - die Flaschen nicht zu fest verschließen und 2-3 Tage kühl lagern

**Stichworte:** Brot, Getränk, Russland

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 82:00

**Vorbereitungszeit** 1:00 1000 kcal

**9.18 Orangen-Gluehwein (Gloegg med apelsi)**

1 Flasche Rotwein

1 Tl. Kardamomsamen

4 dl Orangensaft

1 Stueck frischer Ingwer

1 dl Farinzucker

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Alko-Faltblatt "Nu aer det gloegg igen..."

**Stichworte:** Alkohol, P6

**9.19 Weisser Gluehwein (Vitvinsgloegg)**

1 Flasche halbtrockener Weisswein

1 Stueck frischer Ingwer

1 dl Apfel-, Pflaumen- oder

1 Tl. Kardamomsamen

Mandellikoer

5 Nelken

1/2 dl Zucker

2 dl Wasser

2 Zimtstangen

Wasser aufkochen lassen und die Gewuerze hinzufuegen. Mindestens 5 Minuten lang kochen lassen. Durch ein Sieb abgiessen. Zucker hinzufuegen. Wein und Likoer mischen und erwaermen, aber nicht zum Kochen kommen lassen. Das Gewuerz-Zuckerwasser hinzufuegen und gruendlich umruehren. Variante: Statt Likoer kann man auch weissen Portwein verwenden.

\* gepostet von Julia A M Simon Quelle: Alko-Faltblatt "Gloeggbjudning"

**Stichworte:** Alkohol, P6

## 10 Gewürze

### 10.1 Curry Pulver - Chinesisch

1 Sechuan-Pfeffer 1 Cassia Zimmt 1/2 Chillies 1/2 Nelke 6 Koriander Samen 1 Fenchel Samen ganz lassen und leicht in Pfanne backen, dann erst mahlen 1 Muskat 1/2 Star-Anis 1 Turmeric

### 10.2 Finnischer Senf (Sinappi)

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| 4 El. gemahlene Senfkoerner | 4 El. kochendes Wasser |
| 3 El. Zucker                | 1 El. Essig            |
| 1/2 Tl. Salz                |                        |

Senfpulver, Zucker und Salz vermischen. Wasser und Essig in einem anderen Gefaess vermischen und zu den trockenen Zutaten hinzugeben. Im Wasserbad unter vorsichtigem Ruehren erhitzen, bis man eine glatte Paste hat. Weiter erhitzen, bis die Paste dicker wird. Ergibt ca. 1/3 T.

\* gepostet von Julia A M Simon Quelle: Ojakangas, Beatrice A.: The Finnish Cookbook. New Yo

**Stichworte:** Aufbau, finnisch, P1

### 10.3 Five Spices

1 Sechuan-Pfeffer 1 Zimmt (oder Cassia) 1 Nelke 1 Fenchel 1 Star-Anis alles gemahlen, mischen, fuer alle gegrillten Fleischsorten, Spareribs etc.

### 10.4 Five Spices: BBC

2 Star Anise alles leicht in Pfanne rösten und dann mahlen 1 tl Fenchelsamen 1 tl Nelken 1 Stange Zimmt 1 EL Sechzuan-Pfeffer

**10.5 Five-Spices: Gloria Miller**

1 Zimmt 1 Nelke 1 Ingwer 1 Muskat

**10.6 Five-Spices: Klassisch**

2 Zimmt 1 Piment 1 Star-Anis 1/2 Nelke 1/2 Sechuan-Pfeffer oder schw. Pfeffer

**10.7 Five-Spices: Zypern**

1 Star-Anis 1 Fenchel oder Anis 1 Sechuan Pfeffer 1 Tangerine Peel getrocknete Mandarinschale 1 Zimmt

**10.8 Gewürzmischung - Jemmenitisches Hawaii**

1 EL Pfeffer (schwarz) 1 EL Kümmel 1 TL Kardamom Samen 1 TL Safran 2 TL Turmeric /Kurkum Im Mixer oder Mörser zu Pulver mahlen. In dicht geschlossenem Glas aufheben. Besonders für Suppen geeignet.

**10.9 Jemmenitisches S'chug**

8 Chillieschoten 2 Knoblauch 1 Bund Koriander 1 EL Pfeffer 1 Tl Cumin 3 Kardamom 3 Nelken 1-2 Tl Salz Gewürze erst frisch mahlen und dann mit dem Gemüse im Mixer zu einer Paste zerkleinern. Ev. mit ein wenig Wasser verdünnen.

**10.10 Seven-Spices Pepper**

1 Cayenne Pfeffer 1 Sechuan Pfeffer 1 Orangenschale getrocknet und zerrieben 1 Sesam 1 Cannabis Samen 1 Mohn 1 Nori gemahlen 1 Senfkörner optional

**10.11 Seven-Spices Spices**

4 Chillie 1/4 1/2 Canabis 1/2 Mohn ganz, ungemahlen 1/2 Raps Samen ganz 3 Szechuanpfeffer gemahlen 1 Sesam, schwarz ganz 2 Sesam, weiß zerkleinert im Mörser 3 Mandarinenschale getrocknet und gemahlen

**10.12 Ubena-Mischung China-Gewuerz**

- MSG - Paprika - Curry - Koriander - Turmeric - Chillies - Pfeffer - Zwiebel - Ingwer - Sellerie





## **11 Grundlagen, Informationen**

### **11.1 Chinesische Fleischbrühe 1. Qualität**

1 lb Schweinefleisch mit kaltem Wasser zum Kochen bringen. Hitze 7 Tassen Wasser sofort verringern, abschäumen. 30 Min. simmern 1/2 TL Salz 1 TL Soja Sauce hinzufügen. 5 Min. simmern. Fleisch herausnehmen. Brühe durchseihen. Nach erkalten, Fett abschöpfen.

### **11.2 Chinesische Fleischbrühe 2**

7 Tassen Wasser kochen 750 gr Spareribs 2 Stengel Sellerie 2 Zwiebel ins kochende Wasser geben. 90 Min. simmern Gemüse und Rippchen herausnehmen, Brühe durchseihen. Nach Erkalten, Fett abziehen

### **11.3 Chinesische Fleischbrühe 2. Qualität**

7 Tassen Wasser kochen 750 gr Spareribs 2 Stengel Sellerie 2 weisse Zwiebel ins kochende Wasser geben. 90 Min. simmern Gemüse und Rippchen herausnehmen, Brühe durchseihen. Nach Erkalten, Fett abziehen

### **11.4 Chinesische Hühnerbrühe 1. Qualität**

1 Suppenhuhn 10 Tassen Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, abschäumen 2 Stunden simmern. Huhn herausnehmen. (Wenn Huhn zerkleinert, dann nur 1 1/2 Stunden simmern Ev. gewürfeltes Schweinefleisch (1 Pfund) hinzugeben. 1-2 Tassen Gemüse kl. Mengen fast jeder Sorte und Mischung würfeln. Brühe beigeben. ca. 15 Min. kochen 1 TL Salz hinzugeben, 5 Min. simmern. Dann Gemüse mit 1 EL Sherry Schoepfkelle herausnehmen. Brühe erkalten lassen und Fett abziehen. Brühe durchseihen (Ev. 1-2 TL Soja Sauce und/oder 1 TL Ingwerkonzentrat hinzufügen.

## 11.5 Die sieben Gänge

Wie Sie schneller und schlauer werden, ohne abzunehmen. Das Autorevue-Menü von Reinhard Gerer (Restaurant Korso im Hotel Bristol, Wien) Zu diesem Menü gehören folgende Rezepte: - Getriebesalat mit Kernöl - Wachteleessenz 911 - Fischstäbchen "Norbert Orac" - Schnitzel "Verlorene Unschuld" - Nudel Testarossa - Cabriolet von der Flugente - Airbags mit Himbeersauce

**Stichworte:** Menü

★ 30 Jahre Autorevue, 1/95

## 11.6 Fischfond

500 g Fischgräten (z.B. von Steinbutt, Seezunge oder Forelle)  
40 g Butter  
50 g Schalotten  
50 g Knollensellerie  
50 g Karotten  
1 Stk Lauch

4 Champignonköpfe  
1/4 l trockener Weißwein  
1 l Wasser  
Salz  
einige Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
ein kleiner Tymianzweig

Fischgräten gut wässern, anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Gemüse grobwürfelig schneiden und in Butter mit den Gewürzen anschwitzen. Die Fischgräten zugeben, salzen, mit Weißwein ablöschen und mit ca. 1 Liter Wasser auffüllen. Ca. 15 Minuten köcheln und öfters abschäumen. Durch ein feines Sieb seihen.

**Stichworte:** Fisch

★★ Helmut Österreichers "Steirereck"-Menü, News 43/96

## 11.7 Hähnchen-Tips

1. Das Hähnchenfleisch wird besonders zart, wenn es vor der Zubereitung 2 Std. in Joghurt mariniert wird. 2. Nicht vergessen: ganze Hähnchen auch von innen kräftig würzen, damit das gesamte Fleisch das richtige Aroma erhält. 3. Wer die Abwechslung liebt, kann bei der Hähnchenpanade variieren. Dazu werden unter die Semmelbrösel gehackte Nüsse, Cornflakes, Kokosflocken oder Sesam gemischt.

**Stichworte:** Hähnchen

★ Quelle: Das Neue (Nein, ich lese diesen Quatsch nicht, sonde rn schlachte nur die Hefte von meiner Oma aus!!) Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

## 11.8 Infos zu Austernpilzen

Der Austernpilz oder -saitling wird wegen seines festen, fleischigen Bisses auch Kalbfleischpilz genannt. Da er zumeist auf Strohhallen kultiviert wird, braucht er nicht gewaschen zu werden und das Aroma wird so geschont. Austernpilze lassen sich braten, schmoren, grillen und sogar roh als Salat zubereiten. Im Kühlschrank halten sie sich bis zu 6 Tagen (am besten locker in eine Schale legen). Reste von bereits gegarten Pilzspeisen müssen sofort in den Kühlschrank, da Pilzeiweiß nach der Erhitzung besonders leicht von Mikroorganismen zersetzt wird. 100 g Austernpilze enthalten nur 32 kcal. Nicht besonders hoch ist der Gehalt an Eiweiß (1,5%), das jedoch hochwertiger als das vieler anderer Pilzsorten ist: Es enthält - wie Fleisch - alle 8 essentiellen (lebenswichtigen) Aminosäuren. Erfreulich: Der Zuchtpilz bleibt von vielen Schadstoffen der freien Natur verschont (Schwermetalle u.a.).

**Stichworte:** Austernpilze, Grundlage, Information, Pilz, Tips

★ Quelle: Stiftung Warentest, Januar 1993 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

## 11.9 Infos zu Pfirsichen

Harte - nicht unreife - Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach. Reife, weiche Pfirsiche muß man dagegen schnell verbrauchen oder für höchstens 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Falls sie zur Vorbereitung des Rezepts einige Zeit vorher aufgeschnitten und enthäutet werden, muß man sie mit etwas Zitronensaft beträufeln, um eine Verfärbung zu vermeiden. Pfirsiche lassen sich auch für eher herzhaftere Speisen verwenden. Vor allem die Kombination mit Geflügelfleisch und Curry ist schmackhaft. Zu 85 % besteht ein Pfirsich aus Wasser. Das Fruchtfleisch enthält viele Vitamine, v.a. Vitamin C und Vitamin-A-Vorstufen sowie Mineralstoffe. Ballaststoffreich ist die Schale, die beim Rohverzehr immer mitgegessen werden sollte. Summa summarum enthalten 100 g Pfirsich-Fruchtfleisch, abhängig von der Süße, etwa 46 kcal.

**Stichworte:** Pfirsich

★ Quelle: Stiftung Warentest Juli 1993 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 11.10 Kerbel-Tips

Kerbel schmeckt nur im Mai und Juni, wenn er vom Freiland kommt, richtig würzig und kerbel-typisch. Sein eigenwilliges, leicht anisähnliches Aroma macht selbst aus einfachen Gerichten eine frühlommerliche Delikatesse. Durch Kochen und auch nur Erhitzen wird Kerbel bitter! Auch getrocknet oder eingefroren verliert er sein zartes, zwischen Fenchel und Petersilie angesiedeltes Aroma. Frischer Kerbel verleiht allen sahnigen, milden Suppen einen unverwechselbaren Geschmack. Sehr lecker ist - auch als sättigende Hauptmahlzeit - eine cremige Kartoffelsuppe mit Kerbel oder eine pürierte Karottencreme mit Sahne und Kerbel. In der französischen Küche ist Kerbel fester Bestandteil der "fines herbes", wozu neben Kerbel v.a. Estragon, Petersilie und Schnittlauch zählen. Mit dieser Kräutermischung würzt man zarte Gemüse- und Fischgerichte und feine weiße Saucen.

**Stichworte:** Grundlage, Information, Kerbel

★ Quelle: Stiftung Warentest, Heft Mai 1994 Gepostet von Suse Harnisch [suse@bigfoot.com](mailto:suse@bigfoot.com)

### 11.11 Pizzazubereitung Hobbythek

Dieser besonders ballaststoffreicher Pizzateig kann von Hand oder mit der Küchenmaschine geknetet werden. Sie können ihn aber auch mit der Brotbackmaschine kneten. Dies hat den Vorteil, daß der Pizzateig in der Maschine auch seine erste Teigruhezeit (30 Minuten) verbringen kann. Wenn das Signal ertönt, können Sie ihn herausnehmen und ausrollen. Wenn Sie ihre Pizza sehr knusprig mögen, achten Sie darauf, den Teig besonders dünn auszurollen. Drücken Sie den Teig in ein gefettetes Backblech oder ein spezielles, rundes Pizzablech. Lassen Sie den Teig 45 Minuten ruhen. Nun müssen Sie nur noch die Zutaten Ihrer Wahl auf dem Pizzaboden verteilen. Zunächst kommt eine Schicht Tomatenpüree als fruchtige Basis auf den Teig, dann folgt der weitere Belag. Für eine besonders gesunde Pizza empfehlen sich Artischockenböden, Oliven, Pilze, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Paprika, Peperonischoten, blanchierter Broccoli usw. und natürlich Käse. Würzen mit Salz, Pfeffer und Oregano. Die fertig belegte Pizza im vorgeheizten Backofen bei 230°C etwa 20-25 Minuten backen.

**Stichworte:** Hobbythek, Pizza

★ Hobbythekbuch "Darm und Po"

**11.12 Reis persisch**

Reis  
Salz

Fett (Butter, Margarine,  
Sonnenblumenöl, kein Olivenöl)

Reis in lauwarmem Wasser 2-3 mal gründlich waschen. 2-3 Stunden mit viel Salz in heißem Wasser einweichen.

Je Tasse Reis eine Tasse Wasser zum Kochen bringen, Reis zugeben, al dente kochen (dauert nur einige Minuten), abgießen (evtl. abschrecken: kalt (Reis schon zu weich) oder heiß (noch zu hart)).

Topf ausspülen, gut trocknen. Fett darin stark erhitzen, so dass der Boden bedeckt ist, Reis in den Topf geben, einen kleinen Hügel formen, mit einem Löffelstiel einige Löcher hineindrücken. Topfdeckel mit einem sauberen Küchentuch umwickeln (Knoten obendrauf), aufsetzen. Ca. 2 Minuten bei großer Hitze anbraten, dann auf zurückdrehen (Gas niedrigste Stufe), ca. 20 - 30 Minuten weiterbraten, Deckel zwischendurch auf keinen Fall öffnen!!!

Zum Servieren evtl. mit heißem Fett oder mit Safran und Zucker übergießen.

Abwandlung:

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, zuerst in den Topf schichten, Reis daraufgeben.

**Stichworte:** Persisch, Reis

★ erfasst von Beate Mieslinger

**11.13 Teigwaren Kochzeit**

Der Teigwarentopf muß groß sein. Das Wasser gut salzen und etwas Öl begeben. Wenn das Wasser stark kocht, Teigwaren hineingeben und gut umrühren. Tagliatelle 4-5 Minuten Taglioline 3-4 Min Ravioli 10-12 Min Tortellini 6-8 Min Spaghetti 6-8 Min Muscherl 4-6 Min Maccaroni 4-6 Min

**Stichworte:** Teigware

**11.14 Tips und Tricks zu Zutaten**

Polenta ist besonders bei unseren südlichen Nachbarn sehr beliebt. Hinter der Polenta verbirgt sich nichts anderes als Maisgrieß. Ist von der Körnung gröber und der Farbe gelber als unser herkömmlicher Grieß. Inzwischen in fast jedem Supermarkt zu bekommen.

**Gemüsebrühe** Bei den Instantgemüsebrühen sollte besonders auf eine Zutat hingewiesen werden. Diese sind Geschmacksverstärker, die bei empfindlichen Personen oder hohem Verzehr zu Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl im Nacken, Schwäche und Herzklopfen führen können. Daher auf folgende achten: Glutaminsäure (E620), Natriumglutamat (E621), Kaliumglutamat (E622), Calciumglutamat (E623) und Magnesiumglutamat (E625). Uns ist leider bisher keine Brühe bekannt die nicht mindestens einen dieser Verstärker enthält. Wer also empfindlich gegenüber Geschmacksverstärkern reagiert, sollte seine Gemüsebrühe selbst zubereiten.

**Chilis** Die meiste Schärfe der Chilis steckt in den Kernen und in den wattigen Innenhäuten. Diese sollte man deshalb vor dem Verarbeiten mit einem Messer sorgfältig herausstreifen und entfernen. Nach dem Verarbeiten sofort und gründlich die Hände waschen. Doch auch das genügt häufig nicht um die Haut von den ätherischen Ölen zu befreien. Daher ist Vorsicht angeraten. Kontaktlinsenträger sollten daher lieber gänzlich darauf verzichten die Chilis mit ungeschützten Händen zu verarbeiten.

**Soja-Sauce** Die japanische Sauce hat ein ganz spezielles Aroma und wirkt eleganter und leichter als andere Sojasaucen. Sie ist daher vielseitiger einsetzbar. Es haben sich in den einzelnen Ländern unterschiedliche Geschmacksrichtungen ausgeprägt. Sollte man das Glück haben einen Laden anzutreffen wo unterschiedliche Saucen angeboten werden, so kann man nach und nach vielleicht "seine" Sauce herausfinden. Allgemein kann man aber sagen, das im Prinzip jede Sojasauce zum Würzen asiatischer Gerichte geeignet ist. Von der einen braucht man vielleicht etwas mehr, bei einer anderen genügen oft nur ein paar Spritzer um zum Ergebnis zu gelangen. Eine angebrochene Flasche sollte immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Auch wenn Sojasauce fast unbegrenzt haltbar ist, behält sie im Kühlschrank länger ihr spezielles Aroma. Achten sollte man außerdem auch hier wieder auf Geschmacksverstärker (siehe Gemüsebrühe).

**Olivenöl** Grundsätzlich sollte man nur zu kaltgepresstem Öl greifen. Alles andere ist weggeworfenes Geld, und man wird Olivenöl sein lebenslang als ungenießbar bezeichnen. Dabei ist gerade Olivenöl ein sehr gesundes Öl. Es ist leicht verdaulich, hat einen großen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen, regt die Galle an und fördert das Knochenwachstum. Auch beim Olivenöl gilt wie so häufig probieren, probieren und nochmals probieren. Drei Qualitätsstufen die man unterscheidet: ★ Natives Olivenöl extra (extra vergine, vierge extra) ★ Natives Olivenöl fein (sopraffino oder fino vergine, vierge fine) und Raffiniertes Olivenöl.

**Chinesische Eiernudeln** Sie sind in etwa so dünn wie Spaghetti und dabei dicht an dicht zu einem Block gewickelt. Am häufigsten bekommt man sie als Instant-Produkt. Sie müssen dann nur noch mit kochendem Wasser überbrüht werden. Bekommt man praktisch in jedem Supermarkt.

**Sprossen** Beim Sprossen werden die Kohlenhydrate des Samenkorns gespalten. Dabei sinkt ihr Gehalt um die Hälfte. Auch Fett wird beim Keimprozeß abgebaut. Das bedeutet: Der Kaloriengehalt des Kornes verringert sich erheblich. Am besten selbst ziehen oder frisch kaufen. Bei Konserven große Qualitätsunterschiede, wobei wir festgestellt haben, daß die in Gläsern meist besser schmecken als aus der Dose. Nudeln kochen Immer erst das Wasser aufkochen lassen, und dann salzen. Dadurch spart man Energie weil der Siedepunkt nicht verzögert wird.

**Avorio** Hinter diesem wohlklingenden Namen verbirgt sich nichts anderes als ein Rundkornreis. Man kann ersatzweise immer auf Milchreis zurückgreifen.

**Parmesan** Man hört es aus berufenem Munde immer wieder: "Niemals fertig geriebenen Käse, und schon gar nicht den im Beutel abgepackten kaufen". Stimmt leider auch. Der fertig gerie-

bone Parmesan hat mit dem Original Parmigiano Reggiano soviel Gemeinsamkeiten, wie eine Kuh mit einem Elefanten. Doch wenn man den Preis vom Original sieht möchte man wieder zur Tüte greifen. Lieber nicht. Dann besser den preiswerteren Grano Padano oder einen gut gelagerten Bergkäse aus Deutschland kaufen. In jedem Fall sollte der Käse am Stück gekauft werden, um ihn erst wenn man ihn braucht frisch reiben zu können. Reiben gibt es schon häufig günstig als kleines Handmodell im Handel zu erwerben. Grünkern auch Dinkel genannt. Er wird unreif geerntet und dann geröstet. Schmeckt herzhaft. Im Reformhaus erhältlich. Buchweizen ist kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs. Hat kein Klebereiweiß und wird deshalb meist mit Weizen verbacken. Schmeckt nussig sandig. Im Reformhaus erhältlich.

**Stichworte:** Grundlagen

### 11.15 Tips zu den Dip-Saucen aus: 'Freundin'

★ Zubereitung:

Ein Mixer ist extrem nuetzlich, wir haben zu zweit mit zwei Mixern schon einige Stunden gebraucht um, 10 Dips zu machen. Haetten wir alles hacken/raspeln muessen, haette es wohl Tage gedauert.

Um zu vermeiden, dass sich dann alle Dips aehnlich sehen, wuerde ich ein paar kleingehackte Zutaten aufheben und danach wieder unterruehren, so koennen die Leute erahnen, was drin ist.

★ Menge:

Jedes Rezept ergibt ca. eine grosse Tasse. Genauer kann ich das nicht sagen, weil ich mich nie an die Mengenangaben gehalten habe ;-)

Ausserdem ist der Knoblauch-Thymian-Dip erfahrungsgemaess besonders beliebt, da wuerde ich die doppelte Menge ansetzen.

Fuer eine Party fuer 8-10 Personen wurden in der Zeitschrift mindestens 5 Dips empfohlen, dazu zum Dippen: 700g Haehnchenbrustfilet, je 300 g Rinder- und Schweinefilet (fuer Spiesschen) und 2 kg Kartoffeln (halbieren, mit Kraeutern bestreichen und im Ofen backen)

★ Was eignet sich zum Dippen?

Verschiedenste Brotsorten & Gebaeck:

- mit Olivenöl bestrichen und gebacken
- Tortilla Chips
- Grissini
- Cracker

- Blatterteilstangen
- ind. Pappadams (flache Scheiben aus Linsen- oder Bohnenmehl, die beim Backen wellig werden. Sie gehen superschnell in der Mikrowelle, es gibt sie beim Asiaten mit oder ohne Gewuerze fuer ca. 2 DM pro Packung)
- Fleischstuecke (z.B. auf Spiesschen)
- knusprig angebratenes Puten-/Huehnerfleisch
- gekochtes Rind- oder Schweinefleisch
- Gemuese
- fritierte Kartoffelstuecke
- Backofenkartoffeln (mit Salz und Öl sowie Knoblauchpfeffer oder Thymian bestrichen)
- Kroketten
- gegrillte Zucchinistuecke,
- Tomaten, Paprika-Stuecke,
- Kasestuecke
- abwechselnd mit Baguette auf Spiesse gesteckt
- z.B. Emmentaler, Feta oder Mozzarella und viele andere, z.B.
- geviertelte gekochte Eier
- Fish-Nuggets oder Fischstaebchen
- Calamares

### 11.16 Weihnachtsmenü

Zu diesen Menü gehören: - Seezungen-Lachs-Roulade - Tomatenessenz - Lammrücken in Kräuterkruste - Birnentarte mit weißem Schokoladeneis

**Stichworte:** Menü

\* Schleswig-Holstein-Magazin 8.12.1996



## 12 Käsegerichte

### 12.1 Gebackener Tomm vaudoise

**300 gr getrocknete Linsen**  
**1 Grosse Zwiebel**  
**200 gr Kartoffeln**  
**2 Karotten**  
**1 kleiner Lauch ( Porre)**  
**1/2 Sellerie**  
**250 gr Kochspeck geräichert ( etwas magerer )**  
**Fleischsuppe aus Konzentrat**  
**Mayoran**  
**Pfeffer**  
**Liebstöckel**

Den Speck in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl im Dampfkochtopf anziehen. Das Gemüse und die Kartoffeln ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mitdünsten. Die Linsen dazugeben und anschliessend mit Wasser ablöschen und auffüllen bis alles bedeckt ist. Suppenkonzentrat dazugeben und probieren ob alles gut gesalzen ist. Pfeffer den Mayoran und liebstöckel dazugeben. Danach den Dampfkochtopf schliessen und ab Gartemperatur ca 20 minuten weichkochen. Deckel entfernen und das ganze eventuell noch mit Suppe auffüllen ( es sollte ein Eintopf werden und nicht eine dünnflüssige Suppe!!! ) abschmecken. Heiss und mit frischem Brot servieren. Achtung anbrenngefahr und achte darauf das nicht zuviel Liebstückel dabei ist!!!

**Stichworte:** Eintopf, Käsegerichte, Linsen

**Mengenangabe:** 1 4 Personen

### 12.2 Käse-Gemüsekekuchen

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 150 g Mehl                | 100 g Karotten in Würfeln |
| 75 g Butter               | 100 g Kohlrabi in Würfeln |
| 1 -2 Eigelb               | 100 g Zucchini in Würfeln |
| 100 g Blätterteig         | 1 Zwiebel                 |
| 250 g Basils Orininal     | 150 ml Milch              |
| Gewürzkäse bunter Pfeffer | 200 ml Sahne              |
| 100 g blanchierter Spinat |                           |
| <b>weiter:</b>            |                           |

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| 2 -3 Eier    | 1 Prise Pfeffer |
| 2 EL Butter  | 1 Prise Muskat  |
| 1 Prise Salz |                 |

Aus Mehl, Butter, Eigelb, Salz und etwas Wasser einen festen Teig herstellen, ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Den Blätterteig ca 1-2 mm dick ausrollen und kalt stellen. In einem Topf Butter schmelzen lassen, die feingewürfelten Zwiebeln darin andünsten, Karotten und Kohlrabi hinzugeben und alles mit wenig Wasser langsam dünsten, nach ca. 5 Minuten die Zucchini zugeben und nach weiteren 2 Minuten den Spinat; mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, danach kalt stellen, abtropfen lassen und den kleingeschnittenen Basils Gewürzkäse untermischen. Den Teig dünn ausrollen und eine runde Springform (28 cm O ) damit auslegen, seitlich einen Rand von ca. 2-3 cm lassen. Die Gemüse-Käsemasse darauf verteilen und gut ausdrücken. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 185 grd ca. 10 Minuten backen, danach die aus Milch, Sahne, Eiern gemischte und gut mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckte Royal gleichmäßig darübergießen und weitere 20 Minuten backen. Herausnehmen und etwas ruhen lassen. Den Blätterteig in der Springformgröße ausschneiden, mit Ei bestreichen und oben auf den Gemüseku-chen legen. Bei 185 grd ca. 10 Minuten fertigbacken. Den Kuchen warm oder kalt servieren.

**Stichworte:** Auflauf, Backen, Käse, Kuchen

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Ein Rezept von Alfons Schuhbeck 01/98

### 12.3 Käserolle

|                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 500 g Gouda                      | 1 Bd. Schnittlauch, in Röllchen |
| 125 g Butter, weiche             | 2 Bd. Dill, gehackt             |
| 3 Ecken Adler-Sahne Schmelzkäse  | 1 Zwiebel (fein gewürfelt)      |
| (evtl. 1 Ecke                    | 3/4 Bd. Petersilie,             |
| Kräuterschmelzkäse)              | feingehackte                    |
| 3 Eier, hartgekochte (gewürfelt) |                                 |

Gouda in Folie wickeln und 30 Min. im Wasserbad kochen, bis er geschmeidig ist. Weiche Butter, Adler-Sahne Schmelzkäse und evtl. 1 Ecke Kräuterschmelzkäse, Eier, Schnittlauch, Dill, Zwiebel und Petersilie zu einer Masse verrühren.

Den Käse aus der Folie wickeln, heiß mit dem Nudelholz ausrollen. Mit 9 Scheiben Leberkäse belegen, die gemischte Masse darauf geben und zusammenrollen. Anschließend in den Kühlschrank stellen.

**Stichworte:** Käse

★ Quelle: Monika Eckert, Rittershausstr. 4, 61231 Bad Nauheim

### 12.4 Käseroulade

|  |  |
|--|--|
| 300 g Basils Original Rauchkäse<br>Chili/Paprika | 1 EL fein gehackter Kerbel<br>je 1 kl. rote und gelbe<br>Paprikaschote |
| 500 g Kartoffeln mehlig kochend                  | 50 g griffiges Mehl  |
| 3 Eigelb   | 200 g Lachsfleischwürfel   |
| 1 EL Kartoffelstärke                             | 50 g feingehackter Spinat  |
| 1 kl. Bd. Schnittlauch                           |  |

Die Kartoffeln im Dampftopf weich dämpfen. Durchdrücken, mit Eigelb und Kartoffelstärke so anmachen, daß es eine schöne, nicht feuchte Masse ergibt. Schnittlauch schneiden, zusammen mit dem Kerbel und den feingewürflten Paprikaschoten untermischen. Für die Fülle den Spinat, die gewürzten Lachswürfel sowie den in Würfel geschnittenen Basils Original Rauchkäse Chili/Paprika vermischen. Die Kartoffelmasse auf Klarsichtfolie ca 1/2 cm dick ausbreiten, 15x20 cm mit der Füllmasse füllen, das Ganze einrollen, gut verschließen und in Alufolie einschlagen. In einem Wasserbad ca 35-40 Minuten langsam pochieren, kurz ins Eiswasser geben und auskühlen lassen. Danach auspacken und in ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten und warm servieren.

**Stichworte:** Käse

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Ein Rezept von Alfons Schubeck 01/98

### 12.5 Käseschnitten Militär

**300 gr Käse gerieben zB Apenzeller, Gruyère**  
**1 grosse Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 El Mehl**  
**ca. 0.1 l Milch oder Weisswein**  
**1 Ei**  
**600 Brot in Scheiben ( am besten Weissbrot vom Vortag)**  
**Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat**

Den Käse an der Reibe fein reiben. Die Zwiebel und den Knoblauch Fein hacken und in etwas Oel dünsten bis sie glasig sind, auskühlen lassen. Geraiebenen Käse in eine

Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten ( ausser dem Brot ) mischen. Dann noch die ausgekühlten Zwiebel und Knoblauch begeben. Mit den Gewürzen und einer Briesse Salz abschmecken. Zuletzt sollte es einen streichfähigen Brotaufstrich geben. Das Brot in Scheiben schneiden und mit ein paar Tropfen Milch oder Weisswein anfeuchten und mit dem Käsegemisch gleichmässig bestreichen. Alles auf ein eingefettetes Blech geben. Dann in dem vorgeheizten Backofen in der Mitte auf etwa 220 C° schon goldbraun backen.

**Stichworte:** Käse, Käsegerichte

**Mengenangabe:** 1 4 Personen

★ Aus dem Kochbuch der Schweizer Armee

## 12.6 Liptauer Käse

### Hauptzutaten

800 g Schafskäse 2 Rettich

400 g Butter

### Nebenzutaten

2 El. Kapern 2 Tl. Senf

2 Tl. Paprikapulver 2 Zwiebel

2 Tl. Kümmelkörner 0 Schnittlauch

- Schafskäse zerbröckeln und mit Butter, Kapern, Paprikapulver, Kümmelkörnern und Senf verrühren - Zwiebeln würfeln und unterrühren - kleine Kugeln formen - Rettich in Scheiben - Kugeln auf Scheiben setzen und mit Kräutern garnieren

**Stichworte:** Brotaufstrich, Käse, Kalt, Schafskäse, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:15

**Vorbereitungszeit** 0:15 2592 kcal

## 12.7 Obazda

1 Pkg. Camembert

1 Zwiebel

1 Pkg. Frischkäse

1 Knoblauchzehe (oder mehr)

1 Pkg. Schmelzkäse

Paprikapulver, Salz, Pfeffer

50 g Butter

Alle Zutaten mindestens eine Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Butter schaumig rühren, Schmelzkäse und Frischkäse zufügen und gut verrühren, Zwiebel und Knoblauch zugeben.

Camembert in kleine Würfel schneiden, ebenfalls zugeben und solange weiterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen - der Obazda sollte eine schöne rote Farbe haben.

Dekorationsvorschlag: Zwiebelringe in Paprikapulver wenden.

**Stichworte:** Brotzeit, Butter, Camembert, Frischkäse, Pikant, Schmelzkäse, Zwiebel

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ erfasst von Beate Mieslinger

## 12.8 Paprika-Kaese-Paekchen

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 3 Paprika, rot β 200g  | 3 El. Balsamicoessig |
| 3 Paprika, gelb β 200g | 1/8 l Olivenoel      |
| 400 g Schafskaese      | 1/4 l Keimoel        |
| 3 Lauchzwiebeln        | Salz                 |
| 1 Bd. Basilikum        | Zitronenpfeffer      |
| 10 Oliven, schwarz     | 1 Knoblauchzehe      |
| 20 g Pinienkerne       |                      |

Die Paprikaschoten saeubern und vierteln. Die Schotenviertel mit der Haut nach oben unter den Grill oder in den heissen Backofen schieben. Wenn die Haut beginnt, schwarz zu werden, und Blasen wirft, herausnehmen und unter einem feuchten Kuechentuch ca. 5 min. abkuehlen lassen. Die Paprikahaut abziehen. Schafskaese in kleine Rechtecke schneiden - Groesse ist abhaengig von der Groesse der Paprikas. Die Lauchzwiebeln laengs in Streifen schneiden und kurz in Wasser blanchieren. Die Paprikaviertel jeweils mit einem Stueck Kaese und einem Basilikumblaettchen belegen, aufrollen und mit Zahnstocher feststecken. Die Lauchzwiebelstreifen wie Geschenkband darumbinden. Die Paekchen zusammen mit Oliven und Pinienkernen in ein Gefaess - moeglichst Glas, 1,5l - schichten. Essig, Salz, Zironenpfeffer, durchgepresster Knoblauch verruehren, die beiden Oele zugeben, alles gut verschlagen und ueber die Kaesepaekchen giessen. Mit Klarsichtfolie abdecken und im Kuehlschrank max. 1 Woche aufbewahren.

Anmerkung: Den Knoblauch (es darf auch etwas mehr sein) habe ich nicht gepresst, sondern in Scheibchen geschnitten mit ins Oel gegeben - sieht auch gut aus. Wegen Schafskaeseabneigung in der Familie die gelben Paprika mit Mozzarella gefuellte - auch lecker! Ausserdem ist es ratsam, die Paekchen mit dem Lauchzwiebelband so fest zu verschnueren, dass man die Holzspiesse entfernen kann. Es wird sonst ziemlich eng und

★spiessig★ im Glas.

**Stichworte:** Eingelegtes, Herzhaft, Kaese, Snack

**Mengenangabe:** 24 Stueck

★ Quelle: "Fuer Sie" 25/90 Geschenke zum Vernaschen

## 12.9 Schweizer Käsefondue

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 500 g Emmentaler  | 1 Knoblauchzehe             |
| 500 g Greyerzer   | Muskatnuß (frisch gerieben) |
| 200 g Sbrinz      | 6 EL Kirschwasser           |
| 1/8 l Weißwein    | 1 Weizenbrot                |
| 2 EL Speisestärke | 1/2 Weizenmischbrot         |

Den Käse von seiner Rinde befreien und mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Weißwein mit der Speisestärke und dem durchgepreßten Knoblauch verrühren. In einen feuerfesten Keramiktopf den Käse und die Weinmischung geben und auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7-8 aufkochen lassen, dabei ständig mit einem Kochlöffel gut rühren. Sobald der Käse geschmolzen ist, Muskatnuß und Kirschwasser untermischen. Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Fondue auf einem Rechaud servieren. Mit einer Gabel Brotstücke aufspießen und ins Fondue tauchen. Dazu passen Bündner Fleisch, Schinkenspeck, Silberzwiebeln und Cornichons.

**Stichworte:** Fondue, Käse

**Mengenangabe:** 6 Personen

★ HEW Winke & Rezepte 12/97

**pro Portion** 1160 kcal / 4640 kJoul

## 12.10 Tropical-Raclette

### Gericht

|                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 2 Dos. Maiskörner           | 2 Stück Paprikaschoten (rot und grün) |
| 50 g Salat (z.B. Feldsalat) | 4 Scheib. Riches-Montes-Raclette      |
| 8 Stück Tomaten             | 1 Prise frische                       |
| 4 Stück Eier                | Pfefferminzblätter                    |
| 1 Stück Zitrone             | 1 Prise helle Trauben                 |
| 1 Stück Gurke               |                                       |

Die Eier kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in Würfel schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Zitrone in feinen Scheiben dazugeben. Die Raclette-Scheiben in Würfel schneiden und mit Eiern und Mais dem Salat zufügen. Dressing über den Salat gießen und alles mischen. Schmeckt auch lecker mit Pfefferminz und Trauben - je nach Saison.

**Stichworte:** Buffet, Käse, Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

**30 Min Zubereitungszeit** Riches Montes Rezepte 11/97





## 13 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 13.1 Auberginen mit Honig

#### Hauptzutaten

2 Aubergine

#### Nebenzutaten

2 Ei

0 schwarzer Pfeffer

6 El. Mehl

4 El. Öl

0 Salz

100 g Honig

- Ei verquirlen und mit Mehl mischen - kaltes Wasser zufügen bis ein flüssiger Teig entsteht  
 - Salz, Pfeffer zugeben, eine Stunde ruhen lassen - Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben,  
 5 Min kochen - Auberginenscheiben zuerst in Mehl dann im Teig wenden - in einer Pfanne  
 ca. 3 Min braten - jede Scheibe mit Honig beträufeln

**Stichworte:** Aubergine, Gemüse, Pfanne, Süßspeise, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:20

**Vorbereitungszeit** 0:20 450 kcal

### 13.2 Auberginen mit Käse

#### Hauptzutaten

6 Auberginen

50 g Ziegenkäse

#### Nebenzutaten

0 Salz

4 El. Paniermehl

2 Zwiebel

0 schwarzer Pfeffer

4 Eier

0 Muskat

4 El. Öl

.5 TL Zimt

- Auberginen schälen, halbieren, 10 Min kochen - 2 Auberginen hacken, restliche Aubergine aushöhlen - Zwiebel hacken und anbraten, Auberginenfleisch dazu (10 Min) - Ei in Auberginenpüree, Paniermehl, Käse dazugeben - Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt zugeben - Masse in Auberginenhälften, Auberginenhälften mit Ei bestreichen - Auberginenhälften in Mehl wenden und 5 Min ausbacken

**Stichworte:** Aubergine, Käse

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 1:00 330 kcal

### 13.3 Auberginen Mussaka

#### Hauptzutaten

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 2 Aubergine | 500 g Hackfleisch |
| 4 Tomaten   | 100 g Parmesan    |

#### Nebenzutaten

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 2 Zwiebel         | 0 Zimt                |
| 0 Knoblauchzehe   | .5 Tasse Semmelbrösel |
| 2 El. Tomatenmark | 4 El. Butter          |
| 4 El. Öl          | 4 El. Mehl            |
| .5 Tasse Wasser   | 500 ml Milch          |
| 0 Salz            | 0 Muskatnuss          |
| 0 Pfeffer         |                       |

- Auberginenscheiben anbraten - Zwiebel, Knoblauch würfeln - Tomaten pürieren - Hack, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark, Wasser, Salz mischen - Pfeffer und Zimt zufügen - 30 Minuten garen - 25gr Parmesan unter das Hack mischen - Butter zerlassen - Mehl zufügen und zu einem Kloß verarbeiten - Unter Rühren Milch hinzufügen - Eier, Muskat, Salz mischen und zur Sauce geben - restlichen Käse unterrühren - feuerfeste Form mit Semmelbrösel auskleiden - die Hälfte der Auberginen hineinlegen - das Hack darauf verteilen - mit Auberginenscheiben bedecken - Sauce darüber gießen - 35 Minuten bei 220 Grad im Ofen backen

**Stichworte:** Aubergine, Griechenland, Hackfleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 2:00

**Vorbereitungszeit** 0:35 580 kcal

### 13.4 Austernpilze mit Feldsalat

**Für 4 Portionen:**

**Für die Pilzspeisen:**

|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 1 kg Austernpilze (möglichst | 1 mittelgroße Zwiebel |
|------------------------------|-----------------------|

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| große)                                   | 2 EL Sahne                     |
| 100 g Margarine oder Butter              | etwas Pfeffer und Salz         |
| etwas Knoblauch zum Ausreiben der Pfanne | 2 Scheib. Vollkorntoast        |
| <b>Für den Feldsalat:</b>                |                                |
| 250 g Feldsalat                          | 1 EL Nußöl (z.B. Sesamöl)      |
| 200 g Karotten                           | 1 TL Dijon-Senf                |
| 30 g Mandelstifte                        | etwas Balsamessig              |
| 1 hartgekochtes Ei                       | Salz und Pfeffer aus der Mühle |

Feldsalat: Das Ei feinhacken, aus Öl, Essig, Senf, Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen, mit dem Ei vermischen. Die Karotten schälen, in sehr feine Streifen schneiden oder grob raspeln, mit den Mandelstiften zur Marinade geben. Feldsalat vorsichtig waschen und verlesen, mit den anderen Zutaten vermischen. Austernpilze: Die Zwiebel sehr fein hacken und in einem EL Fett andünsten. Unterdessen von den Pilzen die Stiele abschneiden, in dünne Scheiben schneiden, zur Zwiebel geben und gar dünsten. Die Sahne unterheben, kurz köcheln lassen und abschmecken. Die großflächigen Pilzkappen leicht salzen und nacheinander in einer großen, mit Knobi ausgeriebenen Pfanne mit dem restlichen Fett anbraten. Das Pilzragout aus den Stielen auf dem getoasteten Brot als Vorspeise servieren. Die gebratenen Pilze mit dem Feldsalat als Hauptgang reichen. Daui paßt als weitere Beilage gut Wildreis oder in einer Gemüsebrühe gekochter parboiled Reis.

**Stichworte:** Feldsalat, Gemüse, Pilz, Vegetarisch

★ Pro Portion 10 g Eiw., 20 g Fett, 17 g KH, 10 g Ballastst., 380 kcal / 1600 kJ Quelle: Stiftung Warentest Januar 1993 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 13.5 Baba Ghannooj

#### Hauptzutaten

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 1000 g Auberginen | 2 El. glatte Petersilie |
| 4 El. Tarator     |                         |

#### Nebenzutaten

|                  |                |
|------------------|----------------|
| 4 Knoblauchzehen | 2 El. Olivenöl |
| 2 Tl. Salz       | 4 Zwiebeln     |

- Auberginen schälen und dünsten - Auberginen pürieren - Zitronensaft, Tarator, Knoblauch, Salz zugeben - Auberginenpüree in Schüssel geben - mit feingehackter Zwiebel und Petersilie bestreuen

**Stichworte:** Aubergine, Dip, Gemüse, Püree, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**13.6 Backeskrommbiere**

|   |                    |
|---|--------------------|
| 1 1/2 kg rohe Kartoffeln in Scheiben        | Salz               |
| 4 Zwiebeln in Scheiben                      | Pfeffer            |
| Fett zum Anbraten                           | Majoran            |
| 750 g gerauchertes Bauchfleisch, gewuerfelt | 1 Tas. Wasser      |
|   | 2 Dos. Saure Sahne |

Kartoffelscheiben und Zwiebelringe getrennt kurz anbraten. In einen gefetteten gusseisernen Braeter lagenweise Kartoffeln, Fleisch, Zwiebeln, Kartoffeln ... geben, wuerzen. Das Wasser und die Saure Sahne daruebergiessen, zudecken und bei mittlerer Hitze 2 bis 2 1/2 Stunden im Backofen garen. In der letzten halben Stunde nimmt man den Deckel ab, damit es eine Kruste gibt. Dieses Gericht wurde frueher beim Brotbacken mit in den Backes geschoben und war mit dem Brot zusammen gar. Heute bereitet man es im Kuechenherd. (Heimatrezepte aus Omas Kueche, Werbegemeinschaften Idar-Oberstein)

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** P4

**13.7 Blumenkohl auf Kapuziener-Art**

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| 800 g Blumenkohl; kleine Koepfe | Zucker             |
| Salz                            |                    |
| <b>Fuer den Teig</b>            |                    |
| 2 Ei                            | 60 g Semmelbroesel |
| 100 g Mehl                      | 80 g Fett          |
| 1/8 l Milch; oder Sahne         | Zucker             |
| Salz                            | Petersilie         |

Den geputzten und gewaschenen Blumenkohl mit siedendem gesalzenen und leicht gezuckerten Wasser uebergiessen und zudecken, bis das Wasser wieder kocht. Ohn Deckel etwa 10 Minuten kochen lassen, den Blumenkohl aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Fuer den Teig die Eier mit dem Mixgeraet verquirlen. Nach und nach Mehl und Milch zufuegen, zum Schluss salzen. Den garen Blumenkohl in Stuecke teilen, kurz in den Teig tauchen, in Semmelbroeseln waelzen und in stark erhitztem Fett goldbraun braten. Auf einer vorgewaermten Platte, mit Petersilie garniert, servieren. So zubereitete Blumenkohlkoepfe koennen als Ergaenzung zu Fleischgerichten mit hellen Sossen serviert werden.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

### 13.8 Bohnen in einer Chiantiflasche (Fagioli al Fiasco)

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1 Chiantiflasche, leere  | 4 El. Olivenoel                     |
| 350 g Cannellini-Bohnen, frische,<br>weisse toscanische<br>oder andere weisse Bohnen | 5 Salbeiblätter<br>2 Knoblauchzehen |

Von der Flasche die Bastverkleidung abschneiden (das Gefaess sollte ungefaehr 1 1/1 fassen) und als spaeteren Verschluss aufheben. Die Flasche ausspuelen und 1/2-2/3 mit Bohnen auffuellen (sie brauchen Quellraum). Oel, Salbeiblätter Knoblauch sowie 1 1/2 Tassen Wasser dazugeben. Den Bast locker in den Flaschenhals stopfen, damit das Wasser verdunsten kann und die Bohnen - um ihren charakteristischen sahnigen Geschmack zu erhalten - Oel und kein Wasser aufnehmen müssen. Jetzt stellt man die Mischung 3-5 Stunden neben oder ueber die Glut eines Feuers. Warten Sie bis das Wasserverdunstet ist und die Bohnen das Oel aufgesogen haben. Heiss oder kalt mit reichlich Salz und frischgemalenem, schwarzen Pfeffer sowie eon paar Tropfen Olivenoel servieren.

### 13.9 BROKKOLI MIT FRISCHKAeSESOSSE

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1.2 kg Brokkoli             | 2 El. Walnuesse (gehackt) |
| Salz                        | 3 El. Sossenbinder        |
| 1/4 l Schlagsahne           | Pfeffer                   |
| 100 g Doppelrahmfrischkaese | 1 Bd. Schnittlauch        |

Brokkoli putzen, waschen, in Roeschen teilen (Stiele kleinschneiden) und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. Sahne aufkochen. Frischkaese zugeben, darin schmelzen lassen. Walnuesse unterruehren. Binden. Pikant wuerzen. Schnittlauch waschen, trockentupfen, in Roellchen schneiden. Unter die Sosse ruehren. Brokkoli und Sosse zusammen anrichten. Nach Wunsch mit grob gehackten Walnuessen und Schnittlauch garnieren. Pro Person ca. 400 kcal (1680 kJ) Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 12/92

**Stichworte:** Kaese, Nuss, P4, Sosse

**13.10 BRUeHKARTOFFELN**

700 g Kartoffeln

Entenfond

Kartoffeln schaelen, in ca. 2 cm grosse Wuerfel schneiden und im Entenfond kochen. Drei Minuten bevor die Kartoffeln gar sind, die sehr fein geschnittenen Lauch- und Selleriewuerfel dazugeben und alles miteinander fertigkochen. Die Kartoffeln mit den Lauch und Selleriewuerfeln aus dem Fond nehmen und an- richten.

> 618 NORDTEXT Mo 3.11. 15:44:03 \* gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Beilage, Ente, P4

**13.11 BUDWEISER STRUDEL**

800 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

160 g Mehl

1 Ei

120 g Griess

Salz

80 g Fett

**Fuer die Fuellung**

200 g geselchtes Halsstueck

350 g Sauerkraut

Mit den gekochten Kartoffeln, Ei, Mehl, Griess und Salz einen Kartoffelteig zubereiten, dann rechteckig auswalken. Darauf das gekochte, in Wuerfel geschnittene Halsstueck und das geduenstete Sauerkraut legen. Rollen leicht miteinander verbinden und in einer Stoffserviette etwa 30 Minuten kochen. Dann Portionen schneiden, mit Fett und geroesteter Zwiebel uebergiessen.

> Spezialitaeten der Tschechischen Kueche Dolezal / Dolezalova / Mikulova \* gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** Kartoffel, P4

**13.12 Bulgur mit Gemuese**

2 Tas. Bulgur, gewaschen;

1 klein. Zwiebel; in duenne

4 Tas. Wasser;

Halbmonde geschnitten

1 Tl. Meersalz

1/2 klein. Moehre;

2 Sp./Schuss Meersalz

gewuerfelt

Thymian (nach Wunsch)

1/2 mittl. Ruebe; gewuerfelt

1 El. Mais- oder Sesamoel

2 El. kleingeschnittene Petersilie

Roesten Sie in einem schweren Topf den Bulgur 3 oder 4 Minuten lang unter staendigem Ruedhren auf mittlerer Flamme trocken. Nehmen Sie ihn dann vom Herd und lassen ihn abkuehlen, dann ruedhren Sie das Wasser hinein und geben eine Prise Meersalz und (falls gewuenscht) ein wenig Thymian dazu. Bringen Sie alles auf grosser Hitze zum Kochen, schieben einen Flammenverteiler unter den Topf und stellen die Flamme klein. Bedecken Sie den Topf mit einem gut schliessenden Deckel und lassen den Inhalt 20 Minuten lang kochen. Waehrend der Bulgur kocht, erhitzen Sie eine Pfanne und bestreichen den Boden mit dem Oel. Duensten Sie die Zwiebel auf mittlerer Hitze und ruedhren vorsichtig, bis das starke Aroma nicht mehr austritt. Geben Sie die Moehre hinzu und duensten alles noch 1 oder 2 Minuten lang. Bedecken Sie die Zutaten mit Wasser und geben eine Prise Salz zu, legen dann den Deckel auf den Topf und reduzieren die Hitze. Kochen Sie die Speise 20 Minuten lang, oder bis das Gemuese weich und das Kochwasser aufgenommen oder verdunstet ist. Falls das Gemuese bereits gar ist, wenn noch Wasser im Topf ist, nehmen Sie den Deckel ab und verdampfen es beim Kochen. Bringen Sie einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen und geben 1 Teeloeffel Meersalz hinzu. Geben Sie die gewuerfelte Ruebe hinein, und wenn das Wasser wieder kocht, garen Sie die Ruebe 10 Minuten lang, oder bis sie weich ist. Giessen Sie die Wuerfel in einem Sieb ab. Wenn der Bulgur fertig ist, nehmen Sie den Deckel ab und lockern ihn mit einer Gabel leicht auf. Ruedhren Sie das geduenstete Gemuese und die Ruebe ein und servieren Sie das Gericht mit Petersilie bestreut.

\* erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Tuerkisch

### 13.13 Chinesisches Pfannengemuese

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 12 getrocknete chinesische Pilze<br>(Mu-Err) | (300 g Abtropfgew<br>1 Knoblauchzehe |
| 1/2 l heisses Wasser                         | 40 g Ingwerwurzel                    |
| 4 Fruhlingszwiebeln (ca. 150 g)              | 3 El. Erdnussoel                     |
| 250 g Staudensellerie ohne<br>Blattgruen     | 1/2 Tl. Salz                         |
| 300 g Karotten                               | 1 Tl. Zucker                         |
| 300 g Zucchini                               | 3 El. dunkle Sojasauce               |
| 1 rote Paprikaschote (etwa 150 g)            | Pfeffer; frisch gemahlen             |
| 1 klein. Dose Bambusschoesslinge             | 100 g Sojabohnenkeimlinge            |

In kaum einer Kueche geht man mit den Zutaten schonender um als in der chinesischen. Durch die kurzen Garzeiten bleibt das Gemuese frisch und knackig und man braucht wegen des intensiven Eigengeschmacks kaum noch Gewuerze. Besonders gut gelingt

Pfannengemüse im Wok, einer halbkugelförmigen, oft gusseisernen Pfanne.

> (Quelle: Christian Teubner, Gemüse, München 1993) \* gepostet von: mirko.driller@rz.hu-berlin.de

**Stichworte:** Gemüse, P4

### 13.14 Chou farci délicieux (Gefüllter Weisskohl)

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 Weisskohlkopf (1,5 kg) | 500 g Kastanien geschält |
| 100 g Butter             | 3/8 l Milch              |
| 6 Zwiebeln               | 100 g Margarine          |

Feingehackte Zwiebeln in Butter angebraten, geschälte, blanchierte Kastanien zugefügt, kurz gedünstet, mit Milch aufgegossen, restliche Butter zugegeben, 30 Minuten weichgedünstet; zerdrückt, etwas ausgekühlt. Ganzen Kohlkopf 50 Minuten in Salzwasser gesimmert, herausgenommen, abgetropft, die Farce zwischen die Blätter gefüllt, zugebunden, in Form mit zerlassener Margarine unter häufigem Uebergießen mit Wasser und Bratfett weichgedämpft.

> Quelle: Dupr'e; Die berühmte französ. Kueche; 1981, S.221 \* gepostet von: stoeckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** Maronen, P4

### 13.15 Eingelegte grüne Tomaten (Mukhallal Banadura Khadra)

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1 kg kleine, feste grüne Tomaten | 3 klein. Pfefferschoten |
| 100 g Salz                       | 1 El. Pfefferkörner     |
| 5 Knoblauchzehen                 |                         |

Die Tomaten gut waschen und rundherum mit einem Messer leicht einritzen. 1 1/2 l Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Einmal kurz aufwallen lassen, dann zum Abkühlen beiseite stellen. Die Tomaten abwechselnd mit den Knoblauchzehen, Pfefferschoten und Pfefferkörnern in saubere Gläser geben. Das obere Viertel muss frei bleiben. Das Salzwasser darübergießen und die Gläser fest verschließen. An einem mäßig warmen Ort etwa 14 Tage stehenlassen.

> [Quelle: Silke Weber, Ghazi Abdel-Qadir: Der Zauber der Arabischen Kueche, Reihe Laenderkueche, Heyne Verlag, 2.Auflage'93, Best.-Nr 07/4557] \* gepostet von: andreas@zamir-zg.ztn.apc.org



**Stichworte:** eingelegt, P1

### 13.16 Erbsen mit Käse in Würzsauce

225 gr Paneer-Käse in kleine Würfel zerschneiden in Öl frittieren Öl 2 Zwiebel hacken 3 Tomaten würfeln 1 Stück Ingwer 3 Zehen Knoblauch kleinschneiden und vermischen 1 EL Koriandergrün hacken 1/2 TL Chillies 1 1/2 TL Koriander Samen 1/2 TL Turmeric / Kurkum 1 Prise Salz Gewürze mahlen 1 TL Cumin In Öl braten bis Samen springen. Zwiebel + Tomaten darin goldbraun braten. Sobald sich das Öl separiert, hinzugeben: 1 1/2 Tasse Erbsen (aufgetaut) zum Kochen bringen. Deckel schliessen, dämpfen. 2 1/2 Tassen Wasser hinzufügen. Umrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Käsewürfel hinzufügen. Mit geschlossenem Deckel mindestens 20 Minuten köcheln lassen, bis Sauce verdickt und der Käse die Sauce aufgenommen hat. Mit Korianderblättern garnieren.

### 13.17 Filet-Bohnen mit Zitronensauce

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 750 g Bohnen            | 1 Zitrone     |
| 2 -3 Zweige Bohnenkraut | 2 EL Wasser   |
| 1 Tasse Wasser          | Salz, Pfeffer |
| 70 g Butter             | Tabasco       |
| 5 Eigelb                |               |

Bohnen putzen, in Wasser mit Bohnenkraut dünsten. Butter schmelzen, Eigelbe, Zitronensaft und -schale mit Wasser verrühren, würzen. Im Wasserbad mit einem Handrührer 5 min schaumig schlagen. Die flüssige Butter tropfenweise unterrühren. Bohnen auf einer Platte anrichten und Zitronensauce dazu reichen.

**Stichworte:** Bohne, Gemüse, Vegetarisch

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 13.18 Gebackene Kraut-Palatschinken

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 8 gebackene Palatschinken | (Pfannkuchen)   |
| <b>Fülle:</b>             |                 |
| 750 g frisches Sauerkraut | Pfeffer         |
| 1 Zwiebel                 | Mehl            |
| 150 g Frühstücksspeck     | verquirlte Eier |
| Salz                      | Semmelbrösel    |
| Kümmel                    | Öl              |

Für die Fülle Kraut mit Salz, Pfeffer, Kümmel und ein wenig Wasser weichdünsten. Kraut vom Feuer nehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen. Zwiebel und Speck kleinwürfelig schneiden und in wenig Öl anschwitzen, Kraut untermischen und unter öfterem Umrühren zirka 10 Minuten rösten. Kraut beiseite stellen. Palatschinken auflegen, mit dem Kraut belegen und straff einrollen. Etwa dreifingerhoch Öl erhitzen. Palatschinken in Mehl, Eiern und Brösel panieren und im heißen Öl goldgelb backen. Palatschinken herausheben und gut abtropfen lassen. Als Beilage serviert man grünen Salat mit Kernöl. Dazu paßt eine Senf-Zwiebel-Sauce.

**Stichworte:** Hauptgericht, P4, Pfannkuchen, Sauerkraut

★ Kurier

### 13.19 Gebackene Paprikaschoten

**Zutaten:**

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 4 Paprikaschoten, grüne | 2 Eier        |
| 1 Tomate                | 2 El. Milch   |
| 1 Zwiebel               | 2 El. Mehl    |
| 400 g Rinderhack (Mett) | 1 l Öl        |
| 1 Tas. gekochter Reis   | Salz, Pfeffer |

Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden und aushöhlen. Fünf Minuten grillen, bis sie etwas weich sind. Tomatenstücke, gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer mit etwas Wasser verrühren und dünsten, bis die Zwiebel weich ist. Rinderhack mit der Gabel verrühren und in zwei Esslöffel Öl anbraten. Danach auf saugfähigem Papier entfetten. Nun das gesamte Öl in einer grossen Kasserolle erhitzen. Inzwischen Fleisch mit Tomatenmasse und Reis vermengen, damit die Schoten füllen, Deckel wieder auflegen und mit weissem Zwirn umwickeln. Aus Ei, Milch und Mehl einen dünnen Teig herstellen, die gefüllten Schoten darin eintauchen und in einem Sieb oder Backeinsatz im heissen Öl ausbacken, bis sie schön goldbraun sind. Dazu Tomatensauce reichen.

**Stichworte:** gebacken, Gemüsegerichte, Hackfleisch, Haiti, Kartoffel-, Paprika, Reis

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Quelle: Manfred Otto, "Weltweit gekocht" Berliner Verlag 1988, ISBN-Nr.: 3-86020-004-6 erfasst von Eberhard Hofmann

**13.20 Gebackene Zwiebeln in Balsamessig**

Rote Zwiebeln

Balsamessig (Aceto Balsamico)

Zwiebeln ungeschält auf ein Backblech (auffangfähig, wegen austretendem Saft, sonst Auflaufform o. ae.) setzen. Bei 160GradC (Gas Stufe 1) etwa 1 Stunde backen. Abkühlen lassen. Mit scharfem Messer beide Enden abschneiden. (Klebt und ist flutschig!) Mit einer Hand die Pelle zusammendrücken, so dass die Innenzwiebel herausflutscht. Halbieren, in eine flache Schale geben, mit Balsamessig betraufeln. Mindestens 1 Stunde marinieren. (Am besten ueber Nacht bzw. den Tag.)

> Leichte Abwandlung eines Rezepts aus "Das Zen Kochbuch fuer Vegetarier" Edward E. Brown, Muenchen: Heyne, 1994 \* gepostet von: mirko.driller@rz.hu-berlin.de

**Stichworte:** Beilage, vegetarisch

**13.21 Gebratene Zucchini mit Kräutern**

750 g Zucchini

3 EL Olivenöl

1 gr. Zwiebel

Salz, schwarzer Pfeffer a.d.

 $\frac{1}{2}$  Bund frischer Thymian

Mühle

4 Knoblauchzehen

Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone

Geschälte Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in Olivenöl glasig dünsten Zucchini auf dem Gemüsehobel über der Pfanne in dünne Scheiben hobeln. Thymianblätter auf die Zucchini zupfen, durchgepreßten Knobi dazugeben. Kräftig salzen und pfeffern und bei mittlerer Hitze 10 min dünsten. Mit Zitronensaft beträufeln.

**Stichworte:** Gemüse, Thymian, Vegetarisch, Zucchini

**Q.:** Holland-Gemüse-Werbung

**Zubereitungszeit:** 25 min

**13.22 GEBRATENER SELLERIE**

1.2 kg Knollensellerie

Pfeffer

Vollmeersalz

3 El. Weizenvollkornmehl

Zitronensaft

125 g ungeschälte Sesamsaat

2 Eier

4 El. Oel

Sellerie putzen (Selleriegruen zum Garnieren beiseite legen), waschen, schaelen und in zwei gleich dicke Scheiben schneiden. In wenig kochendem Salzwasser mit Zitronensaft ca. 5 Minuten duesten. Herausnehmen, abtropfen lassen, trockentupfen. Eier, Vollmeersalz und Pfeffer verquirlen. Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und anschliessend im Sesam wenden. Selleriescheiben portionsweise im heissen Oel ca. 6 Minuten braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Dazu schmeckt eine Kraeutersosse. Nach Wunsch mit Selleriegruen garnieren. Pro Person ca. 410 kcal (1720 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 12/92

**Stichworte:** P4, Vollwert

### 13.23 Geduestete Kastanien

500 g Kastanien  
1 El. Zucker

2 El. Butter

In heisser Butter den Zucker goldgelb schmelzen, mit Wasser aufgiessen, die geschaelten Kastanien beigegeben. Bei maessiger Hitze etwa 30 Minuten duesten, bis das Wasser voll verdunstet ist. Man kann die Kastanien auch mit kraeftig eingekochtem Kalbsfond und einem Selleriebouquet zugedeckt, ohne umzuruehren, weich duesten.

> Quelle: Maier-Bruck; Sacher-Kochbuch; 1971, S.424 ★ gepostet von: sto-  
eckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** Maronen, P6

### 13.24 Gefüllte Auberginen

3 mittelgr. Auberginen  
Zitronensaft  
Salz  
6 EL Öl

1 -2 Knoblauchzehen  
2 EL gehackte Petersilie  
Rosmarin, Thymian  
6 Tomaten

Auberginen waschen, trocknen und Stiele abschneiden. in je 4 Scheiben schneiden mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Öl in ein Schälchen füllen und geschälten Knoblauch darüber auspressen. Petersilie, Thymian und Rosmarin zufügen und damit die Auberginenscheiben bestreichen. Auberginen auf einen Grillrost mit einer Tropfwanne darunter legen und in den vorgewärmten Grill schieben. Von jeder Seite 5 min grillen. Inzwischen Tomaten

halbieren und dann auf jede Auberginenscheibe eine Hälfte legen, nochmals 5 min grillen. Auf einer vor- gewärmten Platte servieren. Variation: Statt Auberginen Zucchini verwenden.

**Stichworte:** Aubergine, Tomate, Vegetarisch, Zucchini

**Q.:** Holland-Gemüse-Werbung

**Grillzeit:** 15 min

**Vorbereitungszeit:** 10 min

### 13.25 Gefüllte Bischofsmützen

4 mittl. Bischofsmuetzen  
(Patissons -Speisekuerbis

Salz

**Fuellung:**

1 Zwiebel

75 g geriebener Parmesan

1 Lauchstange

Pfeffer aus der Muehle

2 Moehren

Majoran

1 Bd. glatte Petersilie

Oregano

200 g Magerquark

Fett fuer die Form

3 Eigelb

**Sauce:**

1/8 l trockener Weisswein

200 g suesse Sahne

200 g Gorgonzola

Stielansatz der Bischofsmuetzen zurueckschneiden. Gemuese in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Herausnehmen, kalt abschrecken, dann einen Deckel wegschneiden und die Bischofsmuetzen bis auf einen Rand von ca. 2 cm aushoehlen. Bei jungen Exemplaren kann das Innere in kleine Wuerfel geschnitten und fuer die Fuellung verwendet werden. Bei sehr gross gewachsenen aelteren Bichofsmuetzen ist der Kernanteil fast zu gross. Fuer die Fuellung Zwiebel, Lauch und Moehren fein wuerfeln. Petersilie fein hacken. Zusammen mit dem Fruchtfleisch, Quark, Eigelb und geriebenen Kaese vermischen. Kraeftig mit Salz, Pfeffer und Kraeutern abschmecken. Diese Masse in die vorbereiteten Bischofsmuetzen fuellen. Nebeneinander in eine gut gefettete feuerfeste Form stellen. In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens ca. 30 Minuten ueberbacken. Fuer die Sauce den Wein etwas einkochen lassen. Gorgonzola mit Sahne vermischen und unter staendigem Ruehren zum Wein geben. Bei kleiner Hitze saemig einkochen lassen. Mit Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu den gefuellten Bischofsmuetzen servieren.

\* gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 13.26 Gefüllte Gemüsezwiebeln

|                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 4 Gemüsezwiebeln (à 300g)             | Salz                               |
| <b>Fuer die Fuellung</b>              |                                    |
| 1 Pkg. TK-Blattspinat (300g)          | Pfeffer                            |
| 100 g gekochter gewuerfelter Schinken | 75 g saure Sahne                   |
| Salz                                  | 250 g geriebener mittelalter Gouda |
|                                       | Edelsuess-Paprika                  |

Zwiebeln abziehen. In kochendem Salzwasser ca. 45 Minuten garen. Aufgetauten, ausgedrueckten Spinat fein schneiden, Schinken zugeben, wuerzen. Sahne und Kaese verruehren, abschmecken. Die Haelfte der Kaesesahne mit Spinat mischen. Von den abgetropften Zwiebeln einen Deckel abschneiden, Zwiebeln aushoehlen. Inneres hacken, wuerzen, zum Spinat geben. Zwiebeln mit der Spinatmasse fuellen. Restliche Fuellung in eine gefettete Auflaufform geben. Zwiebeln daraufsetzen. Mit restlicher Kaesesahne begiessen, Zwiebeldeckel daraufsetzen. Bei 225 Grad ca. 25 Minuten backen. Mit Paprika bestreuen. Pro Person ca. 520 kcal (2180 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** P4

### 13.27 Gefüllte Kartoffeln

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 8 frisch gekochte Kartoffeln, ungeschält           | ), gehackt                      |
| je 100 g rote und gelbe Paprika                    | 120 -150 g grob ger. Butterkäse |
| 1 Bd. Kräuter (Petersilie, Dill, Thymian, Majoran) | Salz, Pfeffer, Muskat           |
|  | 20 g flüssige Butter            |
|  | 20 g Butterflocken              |

E-Ofen auf 225° vorheizen. Von den Kartoffeln längs einen Deckel abschneiden und das Fleisch sorgfältig bis auf einen 5mm-Rand aushöhlen. Das Ausgehöhlte sowie das Kartoffelfleisch vom Deckel mit einer Gabel fein zerdrücken. Paprika entkernen und fein hacken, mit den Kräutern, dem Käse und der Kartoffelmasse mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und in die Kartoffeln füllen. Die Schalenkartoffeln mit flüssiger Butter bestreichen und die Füllung mit Butterflocken belegen. Im heißen Ofen 10-15 min backen (Gas Stufe 4). Sofort servieren.

**Stichworte:** Backofengericht, Gemüse, Kartoffel, Vegetarisch

★ Quelle: ARD/ZDF-Videotext 21.09.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**13.28 Gefüllte Paprikaschoten**

8 Paprikaschoten (ca. 1,2 kg)

**Fuer die Fuellung**

1 Dos. Maiskoerner (Einwaage: 285g)

Salz

Pfeffer

Edelsuess-Paprika

200 g junger Gouda

200 g Kabanossi-Wurst

1 Bd. Petersilie (gehackt)

100 g Bacon (Fruehstuecksspeck)

500 g Tomatenpueree

1/8 l Instant-Bruehe

Thymian

Pfeffer

2 zerdrueckte Knoblauchzehen

Von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden, Trennwaende einschliesslich der Kerne entfernen. Paprika waschen. Fuer die Fuellung abgetropften Mais, Gewuerze, Kaesewuerfel, Kabanossischeiben und Petersilie mischen. Paprika damit fuellen. Bacon-Streifen knusprig braten. Tomatenpueree, Bruehe und Gewuerze verruehren und in eine feuerste Form geben, Bacon zufuegen. Paprika hineinsetzen. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten schmoren. Dann die Deckel auf die Schoten legen und 20 Minuten weiterschmoren. Dazu: Reis. Pro Person ca. 900 kcal (3780 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

\* aus "Fuer Sie" 5/92

**13.29 Gefüllte Paprikaschoten**

4 gelbe Paprikaschoten (jeweils 150g)

150 g Dinkelkoerner

1/2 l Gemuesebruehe

(Instant)

1 Bd. Lauchzwiebeln (250g)

200 g Champignons

30 g Butter

100 g ungesalzene Erdnusskerne

(gehackt)

3 El. Creme fraiche

4 Tl. Steinpilz-Hefebuehe (Paste)

600 g Tomaten

2 zerdrueckte Knoblauchzehen

100 ml Schlagsahne

3 El. Emmentaler Kaese; geraspelt

Paprika laengs halbieren, putzen, waschen. Dinkel in der Bruehe aufkochen, ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Lauchzwiebeln und Pilze putzen, waschen, kleinschneiden. Beides in heisser Butter kurz anduensten. Dinkel, Erdnuesse, Creme fraiche und 3/4 der Steinpilz-Hefebuehe zugeben. Abschmecken. Tomaten haehlen, fein hacken. Mit Knoblauch, Sahne und restlicher Bruehe in eine feuerfeste Form geben. Paprika jeweils mit der Dinkelmischung fuellen, auf die Tomaten setzen. Mit Kaese bestreuen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten garen. Pro Person ca. 690 kcal (2900 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** P4, Vollwert

### 13.30 Gefüllte Paprikaschoten und Tomaten

#### Hauptzutaten

4 Paprikaschoten 50 g Korinthen

4 Tomaten

#### Nebenzutaten

2 Zwiebel 6 El. Öl

0 Petersilie 0 Salz

.5 TL Pfefferminze 0 Pfeffer

1.5 Tassen Reis 1 Tas. Wasser

- Deckel der Paprikas und der Tomaten abschneiden - Tomaten aushöhlen und Fruchtfleisch aufbewahren - Zwiebel würfeln - Reis mit Tomatenfleisch, Petersilie, Pfefferminze, Korinthen mischen - Zwiebel, Salz, Pfeffer, Öl zugeben - Mischung in Paprikas und Tomaten füllen - Paprika und Tomaten in eine Kasserolle setzen - Öl und Wasser darübergießen - Salz und Pfeffer darüber streuen - 40 Minuten dünsten

**Stichworte:** Gemüse, Paprika, Schmoren, Tomate

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:55

**Vorbereitungszeit** 0:15 350 kcal

### 13.31 Gefüllte Tomaten

#### Hauptzutaten

12 feste Tomaten 2 El. Korinthen

2 El. Minze 2 El. Pinienkerne

2 Paprikaschote 300 g Reis

#### Nebenzutaten

4 2 Zwiebeln 0 Petersilie

0 Öl 0 Pfeffer

6 Knoblauchzehen 30 Tomatenmark



- Tomaten aushöhlen und salzen - Zwiebeln würfeln - Knoblauch zerdrücken - Paprikaschote klein würfeln - Korinthen hacken - Zwiebeln in Öl andünsten - Inneres der Tomaten und etwas Wasser dazugeben - alle Zutaten außer Tomatenmark dazugeben - Tomaten halb füllen und Deckel aufsetzen - Öl und verdünntes Tomatenmark in feuerfeste Form geben - Tomaten in Form setzen - bei 150 Grad 40 Minuten im Ofen backen

**Stichworte:** Gemüse, Schmoren, Tomate

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:20 580 kcal

### 13.32 GEFUeLLTE TOMATEN MIT BRATWURST UND

|                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| Das brauchen Sie:                  | Pfeffer                            |
| 8 Fleischtomaten 'a 150 g          | Salz                               |
| <b>FUer die FUellung</b>           |                                    |
| 150 g Moehren                      | 2 Ungebruechte Kalbsbratwuerste 'a |
| 2 El. fertlge Gemuesebruehe        | 150g                               |
| 1 Bd. Fruhlingszwiebeln (ca. 250g) | Salz                               |
| 1 Bd. Petersilie                   | Pfeffer                            |
| 100 g TK-Erbsen                    |                                    |
| <b>Ausserdem</b>                   |                                    |
| 1 Knoblauchzehe                    | Salz                               |
| 2 El. Tomatenmark                  | Pfeffer                            |
| 2 1/2 Tl. Speisestaerke            | Zucker                             |
| 20 g Butterfloekchen               |                                    |

Die Tomaten waschen, mit Kuechenkrepp trockentupfen. Von den Tomaten oben oder unten einen Deckel abschneiden . Die Tomaten mit einem Teeloeffel vorsichtig aushoehlen, dann von innen leicht pfeffern und salzen. Das innere der Tomaten mit einem grossen Kuechenmesser grob hacken und in eine kleine Schuessel geben. Mit Frischhaltefolie abgedeckt fuer die Sosse bei Seite stellen. Fuer die Fuellung die Moehren schaelen, waschen und in etwa 1 cm grosse Wuerfel schneiden. In eine mikrowellengeeignete Form (ca. 20 x 30 cm) geben und mit der Gemuesebruehe uebergiessen. Alles mit einem passenden Deckel oder mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt Mikrowellenleistung 6 Minuten garen . Fruhlingszwiebeln putzen, waschen, fein schneiden. Petersilie hacken. Mit Erbsen, Moehren und der Haelfte der Fruhlingszwiebeln in eine Schuessel geben. Bratwurstbraet aus der Pelle druecken, zufuegen. Alles mischen, abschmecken und in die Tomaten fuellen. Knoblauchzehe abziehen, zerdruecken. In der mikrowellengeeigneten

Form mit Tomateninnerem, Tomatenmark, restlichen Fruehlingszwiebeln, Speisestaerke und Butter mischen, wuerzen. Tomaten auf die Sosse setzen. Abgedeckt bei 600 Watt 7 Minuten garen. Tomatendeckel auflegen, abgedeckt 1 bis 1 1/2 Minuten weitergaren.

Zubereitung: ca. 30 Min. Garzeit: ca. 15 Minuten Kalorien pro Pers.: ca. 370

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Bratwurst, P4

### 13.33 GEFUELLTE TOMATEN MIT SPINAT UND SCH

8 Fleischtomaten 'a 150 g

Pfeffer

Salz

#### **Fuer die Fuellung**

1 Zwiebel (50 g)

1 Eigelb

20 g Butter oder Margarine

50 g abgezogene, gemahlene Mandeln

300 g TK-Blattspinat

Salz

1 Knoblauchzehe

weisser Pfeffer; frisch gemahlen

100 g Schafskaese

Muskat

Fuer die Fuellung die Zwiebel abziehen und fein wuerfeln. Eine mikrowellengeeignete Form mit Fett auspinseln, Zwiebelwuerfel hineingeben und abgedeckt bei 600 Watt 2 Minuten duensten. Spinat zugeben, abgedeckt bei 600 Watt 6 Minuten auftauen und vorgaren. Knoblauchzehe abziehen, zerdruecken. Die Tomaten waschen, mit Kuechenkrepp trockentupfen. Von den Tomaten oben oder unten einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Teeloeffel vorsichtig aushoehlen, dann von innen leicht pfeffern und salzen. Das innere der Tomaten mit einem grossen Kuechenmesser grob hacken und in eine kleine Schuessel geben. Mit Frischhaltefolie abgedeckt fuer die Sosse bei Seite stellen. Gehacktes Tomateninneres abtropfen lassen. Schafskaese zerbroeckeln. Tomateninneres, Knoblauch, Schafskaese, Eigelb und Mandeln mit dem Spinat mischen. Fuellung wuerzen und abschmecken. Vorbereitete Tomaten fuellen, restliche Fuellung in der mikrowellengeeigneten Form (20 x 30 cm) verteilen. Tomaten daraufsetzen. Abgedeckt bei 600 Watt 7 Minuten garen. Tomatendeckel auflegen, abgedeckt 1 bis 1 1/2 Minuten weitergaren. Zubereitung: ca. 30 Min. Garzeit: ca. 16 Minuten Kalorien pro Pers. ca. 260

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Kaese, P4

### 13.34 Gemüse - Chinesisch eingemacht

500 gr. Kohl Alle Gemüse waschen, kleinschneiden. 500 gr. Kohl Alle Gemüse waschen, kleinschneiden. 500 gr. Karotten 500 gr. Karotten 500 gr. Radies 500 gr. Radies 500 gr. Gurken nicht vorgeschrieben 500 gr. Gurken nicht vorgeschrieben Salzlösung: Salzlösung: 2,5 Liter Wasser 2,5 Liter Wasser 3/4 Tasse Salz 3/4 Tasse Salz 1/4 Tasse Sake 1/4 Tasse Sake 1 EL Sechuanpfeffer 1 EL Sechuanpfeffer 1/4 Tasse Ingwer frisch, kleingeschnitten 1/4 Tasse Ingwer frisch, kleingeschnitten 1/4 Tasse Paprika frisch oder getrocknet 1/4 Tasse Paprika frisch oder getrocknet Je nach Version, die Lösung kochen (oder nicht), über Gemüse schütten, Je nach Version, die Lösung kochen (oder nicht), über Gemüse schütten, pressen und verschlossen 4 Tage stehen lassen. Danach bis zu 2 Wochen pressen und verschlossen 4 Tage stehen lassen. Danach bis zu 2 Wochen verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

### 13.35 GEMUESE MIT BRAeTKLOeSSCHEN

|                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| 500 g Moehren                    | 200 g Schlagsahne  |
| 500 g Staudensellerie            | Salz               |
| 1 El. Oel                        | Pfeffer            |
| 1/8 l Gemuesebruehe<br>(Instant) | 3 El. Sossenbinder |
| <b>Fuer die Kloesschen</b>       |                    |
| 2 frische ungebruehte            | Pfeffer            |
| Schweinebratwuerste (300g)       | 1 Schalotte (30g)  |
| 1 Tl. Senf                       | 20 g Butterschmalz |

Moehren und Sellerie putzen, waschen, kleinschneiden. Im heissen Oel ca. 5 Minuten anduensten. Bruehe und Sahne zugiesen, ca. 5 Minuten garen. Wuerzen, binden. Abschmecken. Fuer die Kloesschen Bratwurstbraet aus der Pelle druecken. Senf, Pfeffer und Schalottenwuerfel zufuegen, gut vermengen. Abschmecken. 20 Kloesschen daraus formen. Im heissen Fett ca. 5 Minuten braten Alles anrichten. Pro Person ca. 540 kcal (2270 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 9/92

### 13.36 GEMUESE MIT NUSSCREME

|                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 1 Spitz- oder Wirsingkohl (ca. 500g) | 1/4 l Gemuese-Hefebuehe   |
| 500 g Zuckererbsen                   | 200 g Champignons         |
| <b>Fuer die Nussscreme</b>           | 20 g Butter               |
| 100 g geraspelter Gouda              | 2 El. Vollkorn-Paniermehl |
| 1/4 l Schlagsahne                    | Vollmeersalz              |

2 Eier  
50 g Walnusskerne

Pfeffer

Kohl putzen, waschen, kleinschneiden. Zuckererbsen putzen, waschen. Kleingeschnittenen Kohl und Zuckererbsen in der Bruehe ca. 5 Minuten duesten. Pilze putzen, waschen, kleinschneiden. In der Butter ca. 5 Minuten braten. Zutaten fuer die Nusscreme puerieren. Gemuese abgiessen, Bruehe auffan Nusscreme damit glattruehren, abschmecken. Alles zusammen anrichten. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu: Vollkornnudeln. Pro Person ca. 600 kcal (2520 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 8/92

### 13.37 Gemuese-Eierpfanne "Tschakschuka"

#### Zutaten:

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 8 Eier           | 2 Paprikaschoten         |
| 2 Zwiebeln       | 5 El. Kraeuter. gehackt  |
| 2 Knoblauchzehen | (Petersilie, Minze       |
| 2 El. Oel        | Salbei, Dill, Basilikum) |
| 500 g Tomaten    | Salz, Pfeffer            |

Oel erhitzen, feingehackte Zwiebeln und Knoblauchzehen glasig werden lassen, Paprikastreifen und geschaelte und gewuerfelte Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 30 Minuten duesten. Nun die Eier verquirlen daruebergeben und stocken lassen. Mit frischen Kraeutern bestreut auftragen.

**Stichworte:** Eier, Gemuese, Gemuesegerichte, Kartoffel-

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Quelle: Manfred Otto, "Weltweit gekocht" Berliner Verlag 1988, ISBN-Nr.: 3-86020-004-6 aufgenommen von Eberhard Hofmann 12/98

### 13.38 GEMUESE-RUEHREI

|                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 300 g Tomaten                     | Salz                        |
| 300 g Porree                      | Pfeffer                     |
| 1 Zwiebel (50g)                   | Muskat                      |
| 20 g Butter oder Margarine,       | 1/2 Bd.                     |
| 1 Dos. Mais (280g Abtropfgewicht) | Schnittlauchroellchen       |
| 8 Eier                            | 1/2 Bd. gehackte Petersilie |

1/8 l Milch

Tomaten waschen, achteln und entkernen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zwiebelwuerfel im heissen Fett anduensten. Porree zufuegen, ca. 3 Minuten mitduensten. Tomaten und abgetropften Mais untruerhren. Restliche Zutaten verquirlen, daruebergeben und unter gelegentlichem Ruerhren stocken lassen. Dazu: Salzkartoffeln. Pro Person ca. 360 kcal (1510 kJ) Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 15/92

**Stichworte:** Ei, P4

### 13.39 GEMUeSEKUCHEN

1 Bd. Suppengemuese (450g)

5 Eier

100 g Weizenmehl

**Fuer den Belag**

400 g Champignons

1 Bd. Lauchzwiebeln (200g)

100 g Rindersaftschinken

20 g Butter oder Margarine

Salz

Pfeffer

2 El. Paniermehl

Salz

Pfeffer

100 g Gouda

2 El. Kuerbiskerne

Suppengemuese putzen, waschen, fein schneiden. Eigelb, Mehl, Gewuerze und Suppengemuese verruerhren. Eischnee darunterheben. Teig auf einem gefetteten Backblech glattstreichen. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten verbaken. Mit Paniermehl bestreuen. Fuer den Belag Champignons und Lauchzwiebeln putzen, waschen, kleinschneiden. Mit Schinkenstreifen im heissen Fett ca. 5 Minuten anduensten. Abschmecken, auf dem Teig verteilen. Mit geraspeltem Kaese und Kuerbiskernen bestreuen. Bei 200 Grad ca. 15 Minuten ueberbacken. Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 9/92

### 13.40 GEMUeSEPFANNE

50 g Kidney-Bohnen

2 rote Paprikaschoten (400g)

2 Stangen Porree (400g)

2 Tofuwuerste (200g)

2 El. Oel

1/4 l Gemuese-Hefebuehe

150 g Schafskaese

Vollmeersalz

Pfeffer.

Kidneybohnen in 1/2 l Wasser ca. 50 Minuten garen. Abtropfen lassen. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tofuscheiben im heißen Öl kräftig anbraten. Gemüse zugeben, kurz mitbraten. Brühe zugiessen und alles ca. 10 Minuten garen. Bohnen und zerbröckelten Schafskäse unterheben, kurz miterhitzen. Abschmecken. Pro Person ca. 260 kcal (1090 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Für Sie" 1/93

### 13.41 Gemüseplatte mit Estragonsabayon 1. Teil

#### Zutaten 1:

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 600 g sehr kleine Karotten | 100 ml Gemüsebrühe         |
| 2 Zwiebeln, gewürfelt      | 1 Bd. Petersilie           |
| 2 EL Butter                | 60 g Pinienkerne, geröstet |
| 2 EL Zucker                |                            |

#### Zutaten 2:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| 600 g Kohlrabi     | Salz      |
| 2 EL Butter        | Pfeffer   |
| 150 ml Gemüsebrühe | Muskatnuß |
| 100 g Sahne        |           |

#### Zutaten 3:

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 500 g Frühlingszwiebeln | Salz         |
| 3 EL Butter             | Pfeffer      |
| 100 ml Weißwein         | Zitronensaft |

#### Zutaten 4:

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 50 g Schalotten, gewürfelt       | Salz    |
| 4 EL Butter                      | Pfeffer |
| 300 g Spinat, geputzt, gewaschen | Muskat  |
| 3 EL geschlagene Sahne           |         |

1: Karotten putzen, evt. schälen. Zwiebelwürfel in der Butter glasig dünsten, Kartoffeln dazugeben und mit dem Zucker glasieren. Gemüsebrühe dazugeben und etwa 10 Minuten dünsten. Die gehackte Petersilie und die Pinienkerne zum Schluß darübergerben. 2: Kohlrabi putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Einige junge Blätter in feine Streifen schneiden. Kohlrabistifte in der Butter andünsten, Gemüsebrühe zufügen und etwa 6 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Mußkatnuß abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Die in Streifen geschnittenen Kohlrabiblätter darüberstreuen. 3: Frühlingszwiebel putzen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In Butter und Weißwein etwa 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. 4: Schalotten in der Butter andünsten, Spinat tropfnaß dazugeben und etwa 1 Minute dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Mußkatnuß abschmecken und die Sahne unterheben.

**Stichworte:** Gemüse, Hauptgericht, P6

★★ aus Johann Lafer kocht, Falken Verlag

### 13.42 Gemüseplatte mit Estragonsabayon 2. Teil

**Zutaten 5:**

|               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| 3 Eigelb      | 20 g Estragon, fein geschnitten |
| 4 EL Weißwein | 50 g Butter                     |

**Zutaten 6:**

|                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| 125 ml Milch, lauwarm | 4 Eier                           |
| 20 g Hefe             | 80 g Sonnenblumenkerne, geröstet |
| 175 g Mehl            | Salz                             |
| 50 g Dinkelmehl       | Zucker                           |

5: Für das Sabayon Eigelb in einer Rührschüssel über dem heißen Wasserbad aufschlagen. Estragon dazugeben und die nicht zu heiße, zerlassene Butter in dünnem Strahl langsam unterrühren. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. 6: Dazu passen Hefeküchlein. Die Milch mit der Hefe und 125g Mehl glattrühren. An einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat. Restliches Mehl, Dinkelmehl, Eier, Salz und eine Prise Zucker zum Vorteig geben, glattrühren und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Geröstete Sonnenblumenkerne dazugeben und kleine Küchlein formen. Im heißen Öl von beiden Seiten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Stichworte:** Gemüse, Hauptgericht, Hefeteig, P6

★★ aus Johann Lafer kocht, Falken Verlag

### 13.43 GEMUeSEPUFFER

|                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 750 g Kartoffeln             | 4 El. kernige Haferflocken |
| 250 g Moehren                | Vollmeersalz               |
| 2 Zucchini (250g)            | Pfeffer                    |
| 3 Eier                       | 6 El. Oel                  |
| 100 g Roggenmehl (Type 1050) |                            |

Kartoffeln und Moehren waschen, schaelen. Zucchini putzen, waschen. Gemuese und Kartoffeln grob raspeln. Eier, Mehl und Haferflocken untermischen. Abschmecken. Aus dem Teig im heissen Oel portionsweise 12 kleine Puffer ca. 6 Minuten braten. Dazu: Kraeuterquark-Sosse und Feldsalat. Pro Person ca. 500 kcal (2100 kJ) Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 11/92

**Stichworte:** P4, Vollwert

#### 13.44 GEMÜSEPUFFER MIT KÄSE

|                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 kg mehligkochende Kartoffeln | 1 rote Paprikaschote (150g) |
| 2 Zwiebeln (100g)              | Salz                        |
| 3 Eier                         | Pfeffer                     |
| 6 El. Mehl (Type 405)          | 50 g durchwachsener Speck   |
| 2 Moehren (200g)               | 6 El. Öl                    |
| 1 Stange Porree (200g)         | 150 g Raclette-Käse         |

Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Gut ausdrücken. Zwiebelwürfel Eier und Mehl unterrühren. Teig dritteln. Gemüse putzen, waschen. Moehren fein reiben. Porree in Ringe schneiden und 1 Minute blanchieren, abtropfen lassen. Paprika in Streifen schneiden. Gemüse jeweils unter ein Drittel des Kartoffelteiges heben, würzen. Speckwürfel unter den Porree Teig mischen. Im heißen Fett nacheinander kleine Puffer von jeder Seite 45 Minuten braten. Mit geraspeltem Käse bestreuen und ca. 3 Minuten übergrillen. Nach Wunsch mit Schnittlauch garnieren. Dazu: Krauter-Dip Pro Person ca. 690 kcal (2900 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 1/93

#### 13.45 GEMÜSETORTE

##### Fuer den Teig

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 175 g Weizenmehl (Type 405) | Salz                       |
| 1 Ei                        | 80 g Butter oder Margarine |

##### Fuer den Belag

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 250 g Kartoffeln           | 1 Knoblauchzehe; zerdrückt |
| 150 g Zucchini             | Salz                       |
| 150 g Champignons          | Pfeffer                    |
| 150 g Speck (durchwachsen) | Muskat                     |
| 200 g Creme fraiche        | 100 g Gouda geraspelt      |
| 3 Eier                     | 1 Bd. Schnittlauch         |
| 1 Tl. Speisestärke         |                            |

Teigzutaten verkneten, 30 Minuten kalt stellen. Kartoffeln und Zucchini putzen, waschen,



in duenne Scheiben schneiden. Kartoffeln ca. 5-7 Minuten in kochendem gesalzenem Wasser garen. Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Speckwuerfel auslassen. Zwei Drittel des Teiges in Groesse einer Springform (26 cm) ausrollen, hineinlegen. Restlichen Teig zur Rolle formen und als Rand ca. 2 cm hochdruecken. Speck, Kartoffeln und Gemuese auf dem Teig verteilen. Creme fraiche, Eier und Staerke verruehren. Wuerzen. Auf den Belag geben und mit Kaese bestreuen. Bei 200 Grad ca. 50 Minuten backen. Mit Schnittlauchroellchen bestreuen. Pro Person ca. 920 kcal (3860 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** P4, Pizza, Teig

### 13.46 Gemuesetorte mit Spargel

#### Fuer den Teig

120 g Blaetterteig (TK)

#### Fuer den Belag

300 g weisser Spargel

1 Eigelb

250 g Brokkoli

1 Ei

1 Fruhlingszwiebel

20 g geriebener Gouda

100 g Zucchini

Salz

1/4 Bd. Schnittlauch

Pfeffer

50 ml Sahne

Muskatnuss

1 Pkg. "Sauce Hollandaise"

Den Blaetterteig nach Packungsvorschrift auftauen. Eine Backform (26 cm Durchmesser) ausbuttern und mit mehl bestaeuben. Teig duenn ausrollen und in die Form legen. Boden und Rand gut andruecken, ueberlappenden Teig abschneiden und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Spargel schaelen und in Stuecke schneiden. Brokkoli in Roeschen zerlegen und putzen. Zucchini putzen, laengs halbieren und in Scheiben schneiden. Fruhlingszwiebel fein hacken. Spargel und Brokkoli in gesalzenem Wasser 4 Minuten ankochen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Feingeschnittenen Schnittlauch, Brokkoli, Spargel, Zwiebel und Zucchini in eine Schuessel geben und vermengen. Das Ei verquirlen, Eigelb, Sahne und 150 ml Sauce Hollandaise sowie den Kaese zufuegen und zum Gemuese giessen. Gut vermengen und mit den Gewuerzen abschmecken. Gemuese mit der Fluessigkeit auf dem Teigboden verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 50 Minuten backen. Restliche Hollandaise nach Packungsanleitung zubereiten. Die Gemuesetorte aus dem Ofen nehmen, aus der Form loesen und mit der Sauce servieren.

★ gepostet von: PHYTON@BASIS.gun.de (ELKE LOHSE)

**Stichworte:** P4, Pizza

### 13.47 Gespritzter Kartoffelaufbau

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| 800 g mehligkochende Kartoffeln | 4 Eider        |
| 400 g Buttermilch               | 200 g Lauch    |
| Pfeffer, Muskat, Majoran, Salz  | 100 g Karotten |
| Butter für die Form             |                |

Kartoffeln schälen, halbieren und kochen. Kartoffeln in einer Schüssel mit 300 g Buttermilch mischen und zu einem Püree zerstampfen. Mit Majoran würzen. Masse in einen Spritzbeutel geben. An den Rand einer gebutterten Form Rosetten spritzen. Eier mit Pfeffer, Muskat und Salz verquirlen. Gemüse waschen, putzen, in Streifen schneiden. Gemüse mit 100 g Buttermilch unter die Eimasse rühren. Mischung in die Mitte der Form geben. Bei 200° 20 min backen, bis die Eimasse in der Mitte gestockt ist.

**Stichworte:** Auflauf, Kartoffel, Vegetarisch

\* Quelle: rtv Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 13.48 Gesunde japanische Sardinen-Hamburger

#### Hamburger:

|                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 12 Sardinen (frisch oder gefroren) | 30 g Kartoffelmehl                    |
| 100 g frischer Ingwer              | 1 Blatt "Nori" (getrockneter Seetang) |
| 2 Stangen Jungzwiebel              | Mehl                                  |
| 2 Eier                             |                                       |
| 50 g Misopaste                     |                                       |

#### Sauce:

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| 200 ml Sojasauce | 100 ml Sake (japanischer Reiswein) |
| 200 g Zucker     |                                    |

Sardinen putzen (Kopf, Schwanz, Gräten .. entfernen) und faszieren. Ingwer reißen und Jungzwiebel klein schneiden. Kartoffelmehl, Eier, Misopaste mit den Sardinen, Ingwer und Jungzwiebeln gut verrühren. Aus der Masse acht gleich große Laibchen formen. Das Nori-Blatt in 16 gleich große Stücke schneiden, jedes Laibchen beidseitig mit jeweils einem Seetangblatt versehen, mit Mehl bestäuben. Laibchen in heißem Öl herausbacken. In einer Pfanne in dieser Reihenfolge Reiswein, Zucker und Sojasauce erhitzen und zum Kochen bringen. Die mittlerweile fertig gebackenen Hamburger auf einzelne Teller anrichten und mit der heißen Sauce übergießen.

**Stichworte:** Fisch, Vorspeise

\*\* Yoshinobu Nozawa "Unkai"-Menü, News 43/96

**13.49 Glacierte Kastanien**

500 g Kastanien  
1 El. Zucker

2 El. Butter

In heisser Butter den Zucker goldgelb schmelzen, mit Wasser aufgiessen, die geschaelten Kastanien begeben. Bei maessiger Hitze etwa 30 Minuten duensten, bis das Wasser voll verdunstet ist. Man kann die Kastanien auch mit kraeftig eingekochtem Kalbsfond und einem Selleriebouquet zugedeckt, ohne umzuruehren, weich duensten. Den Fond bis zur Glace einkochen, die Kastanien darin leicht rollen.

> Quelle: Maier-Bruck; Sacher-Kochbuch; 1971, S.425 \* gepostet von: sto-  
eckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** Maronen, P6

**13.50 Gnocci verdi**

450 g TK Creme Spinat  
1 kg mehliges Erdäpfel (Kartoffel)  
30 g Butter  
75 g geriebener Parmesan  
250 g Mehl

3 Dotter  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuß

Die gekochten Erdäpfel sofort schälen und noch heiß zerdrücken. Die Butter schmelzen und darin den Spinat auftauen. Mit Salz und Muskat abschmecken, zu den Erdäpfeln geben und zusammen mit Mehl und den Dottern zu festem Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig walnußgroße Kugeln formen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit zerlassener Butter übergießen und mit Parmesan bestreut servieren.

**Stichworte:** Spinat, Vollwertküche

★★ Neue Kornen Zeitung, 19.10.1996

**13.51 GROSSMUTTERS KARTOFFELPUFFER**

350 g Kartoffeln  
80 g glattes Mehl  
1/2 dl Milch  
1 Ei  
80 g Oel

Knoblauch  
250 g Aepfel  
Majoran  
Pfeffer gemahlen  
Salz

Die Kartoffeln schälen, fein reiben, stehen lassen und das Wasser abseihen. In die Kartoffeln Ei, Milch, Salz, Mehl, zerdrückten Knoblauch, zerriebenen Majoran und gemahlene Pfeffer hinzufügen. Den Teig umrühren und zum Schluss geschälte, grob geriebene Äpfel hinzufügen. Auf heißes Öl mit einem Schöpflöffel gießen und goldbraun backen.

> Spezialitäten der Tschechischen Küche Dolezal / Dolezalova / Mikulova \* gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** Kartoffel, P4, Puffer

### 13.52 GRÜNER SPARGEL MIT EIKRAUT-MARINADE

1 kg grüner Spargel

Salz

**Für die Marinade**

1 Schalotte (30g)

1 Knoblauchzehe

2 Eier; hartgekocht

4 EL Kräuter (gehackt);

z.B. Kerbel, Schnittlauch

6 EL Rotwein-Essig

1 Prise Zucker

20 g Butter oder Margarine

2 EL Gemüsebrühe (Instant)

1 TL Senf

Salz

Pfeffer

Zucker

8 EL Olivenöl

Spargel waschen, das untere Drittel schälen. In kochendem Salzwasser mit Zucker und Fett 8 bis 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Eier pellen. Alles fein würfeln, mit den Kräutern vermengen. Essig, Brühe und Senf verrühren, würzen. Öl nach und nach darunterschlagen. Mit den vorbereiteten Zutaten vermischen. Alles anrichten. Dazu: Schinken und Butterkartoffeln. Pro Person ca. 310 kcal (1300 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

**Stichworte:** Ei, P4, Soße, Spargel

\* aus "Für Sie" 14/92

### 13.53 Grüner Spargel mit Parmesan

1 kg grüner Spargel

Salz

1 Prise Zucker

1 Zwiebel

5 EL Olivenöl

70 g Parmesan

Für 4 Personen 1 kg grünen Spargel waschen, nur am unteren Drittel etwa 5 cm schälen. In Salzwasser mit einer Prise Zucker 15 Minuten kochen. 1 gehackte Zwiebel in 5 Eßlöffel Olivenöl sachte schmoren; 70 g Parmesan (am Stück) grob reiben. Garen Spargel abtropfen, mit Käse bestreuen und das heiße Olivenöl samt Zwiebeln darüber gießen.

**Stichworte:** Spargel

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Rezepte für grünen Spargel Karstadt AG 1997

### 13.54 Grünes Gemüse (chin.)

1 Kg Gemüse (grün) (Spinat, Gurken, Paprika china-Kohl etc.) kleinschneiden in kochendem Wasser 2 Min. blanchieren 2 EL Öl im Wok erhitzen 1/2 Tl Salz 1 Tl Zucker (braun) 1 Msp MSG Sofort das blanchierte und abgeseibte Gemüse hinzugeben und gut umrühren. Nach etwa einer Minute, Wok zudecken, Hitze mindern, 2-3 EL Sake Reiswein (oder Wodka oder Gin als Ersatz) am Rand des Deckels in den Wok gießen. Noch eine Minute lang zugedeckt simmern lassen. Sofort servieren

### 13.55 GRUeNKERNRING

|                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 l Gemuesebruehe                | Pfeffer                         |
| 20 g Butter                      | 1 gelbe Paprikaschote (200g)    |
| 250 g Gruenkernschrot            | 1 Stange Porree (200g)          |
| 1 Pkg. TK-Erbesen (450g)         | 2 El. Oel                       |
| 2 Bd. gehackte Petersilie        | 1 Dos. geschaelte Tomaten (400g |
| 100 g geriebener Greyerzer-Kaese | Einwaage)                       |
| Vollmeersalz                     | 100 ml Schlagsahne              |

Bruehe, Butter und Schrot kurz aufkochen, zugedeckt ca. 35 Minuten quellen lassen. Aufgetaute Erbsen, Petersilie und Kaese unter die Masse heben. Abschmecken, in eine gefettete Kranzform fuellen. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen. Paprika in Stuecke, Porree in Ringe schneiden. Beides im Oel anduensten. Tomaten mit Fluessigkeit und Sahne zugiessen, etwas einkochen lassen. Sosse wuerzen. Ring stuerzen, mit der Sosse anrichten. Pro Person ca. 530 kcal (2230 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** P4, Vollwert

**13.56 GURKENKALTSCHALE -2**

|                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| 2 gross. Salatgurken (à 500g) | Salz               |
| 1 Zwiebel (50g)               | Pfeffer            |
| 1 El. Zitronensaft            | 1 Bd. Dill         |
| 3/4 l Buttermilch             | 1 Bd. Schnittlauch |
| 300 g Sahnejoghurt            |                    |

Gurken schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides mit Zitronensaft, Buttermilch und Joghurt verrühren. Pikant würzen. Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Unterrühren. Abschmecken. Dazu passt knuspriges ofenwarmes Fladenbrot. Nach Wunsch mit Dill garnieren. Pro Person ca. 220 kcal (920 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

**Stichworte:** Kalt, Salat

\* aus "Für Sie" 12/92

**13.57 Hefeküchlein**

|                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| 125 ml Milch, lauwarm | 4 Eier                           |
| 20 g Hefe             | 80 g Sonnenblumenkerne, geröstet |
| 175 g Mehl            | Salz                             |
| 50 g Dinkelmehl       | Zucker                           |

Die Milch mit der Hefe und 125g Mehl glattrühren. An einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat. Restliches Mehl, Dinkelmehl, Eier, Salz und eine Prise Zucker zum Vorteig geben, glattrühren und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Geröstete Sonnenblumenkerne dazugeben und kleine Küchlein formen. Im heißen Öl von beiden Seiten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Stichworte:** Hefeteig, P6

\*\* aus Johann Lafer kocht, Falken Verlag

**13.58 Holländisches Chicorée-Porree-Gemüse**

|                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 4 Chicoréetribe              | 1/8 l süße Sahne                   |
| 2 dicke, mögl. grüne         | 2 El. Tomatenmark                  |
| Lauchstangen (Porree) (300g) | Salz, Pfeffer                      |
| 1/4 l                        | 1 Msp. Zucker                      |
| Fleischbrühe/Gemüsebrühe     | 2 El. geriebener mittelalter Gouda |

Chicorée putzen, waschen, die bitteren Keile herausschneiden. Lauch gründlich waschen (sonst knirscht der Sand nachher so arg). Chicorée und Lauch in gleich lange Stücke schneiden. Fleischbrühe, Sahne und Tomatenmark aufkochen, mit Salz, Pfeffer, und Zucker abschmecken. In eine feuerfeste Form gießen. Chicorée- und Lauchstücke abwechselnd aufrecht in die Soße stellen. im Ofen bei 220° ca. 20 min garen. 5 min vor Ende der Garzeit den Käse darüberstreuen und schmelzen lassen.

**Stichworte:** Chicorée, Gouda, Holland, Käse, Lauch, Porree, vegetarisch

**Q.:** Holland-Gemüse-Werbung

**Zubereitungszeit:** 40 min

### 13.59 Holländisches Chicorée-Porree-Gemüse

|                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 4 Chicoréetriebe             | 1/8 l süße Sahne                  |
| 2 dicke, mögl. grüne         | 2 EL Tomatenmark                  |
| Lauchstangen (Porree) (300g) | Salz, Pfeffer                     |
| $\frac{1}{4}$ l              | 1 Msp. Zucker                     |
| Fleischbrühe/Gemüsebrühe     | 2 EL geriebener mittelalter Gouda |

Chicorée putzen, waschen, die bitteren Keile herausschneiden. Lauch gründlich waschen (sonst knirscht der Sand nachher so arg). Chicorée und Lauch in gleich lange Stücke schneiden. Fleischbrühe, Sahne und Tomatenmark aufkochen, mit Salz, Pfeffer, und Zucker abschmecken. In eine feuerfeste Form gießen. Chicorée- und Lauchstücke abwechselnd aufrecht in die Soße stellen. im Ofen bei 220° ca. 20 min garen. 5 min vor Ende der Garzeit den Käse darüberstreuen und schmelzen lassen.

**Stichworte:** Chicorée, Gouda, Holland, Käse, Lauch, Porree, Vegetarisch

**Q.:** Holland-Gemüse-Werbung

**Zubereitungszeit:** 40 min

### 13.60 Hüllerchen oder Hüllchen aus Thüringen

**Zutaten:**

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 750 g Kartoffeln | 3 El. Kartoffelmehl       |
| 100 g Butter     | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |
| 500 g Zwiebeln   |                           |

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und gut würzen. Das Kartoffelmehl unter ständigem Rühren zugeben, bis sich der Teig leicht zieht. Die Butter erhitzen, den gewürfelten Speck darin ausbraten. Jetzt im Fett die klein gewürfelten Zwiebeln glasig braten. Aus der Kartoffelmasse kleine Bällchen drehen. Die Bällchen in die Specksauce geben und unter ständigem Rütteln backen, bis sie glasig aussehen. Dann sind sie gar. Werden die Bällchen nicht gerüttelt, bekommen sie knusprige Bäckchen. Dazu einen grünen Salat.

**Stichworte:** Kartoffeln, Speck, Zwiebeln

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ aufgestöbert in "Unvergessene Küche" Essen&Trinken 1979 von Dieter van Rijn

### 13.61 Hummus bi Tahina

#### Hauptzutaten

550 g getrocknete Kichererbsen 2 Tas. Tarator

80 ml Zitronensaft

#### Nebenzutaten

4 Tl. Salz 6 Knoblauchzehen

- Kichererbsen waschen und über Nacht ziehen lassen - Kichererbsen in Salzwasser 2,5 Stunden kochen lassen - Knoblauch in Mörser zerstoßen - Erbsen, Knoblauch und 1/8 l Kochflüssigkeit pürieren - Zitronensaft und Tarator untermischen - verdünnen bis es leicht auseinanderläuft

**Stichworte:** Ägypten, Dip, Gemüse, Kichererbse, Tarator

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.62 KAPLITZER KARTOFFELPUFFER

400 g geselechtes Bauchfleisch Pfeffer gemahlen

600 g Kartoffeln Majoran

120 g Fett Knoblauch

1 Ei Salz

1 dl Milch 300 g Sauerkraut

150 g glattes Mehl



Die Kartoffelpuffer wie im vorigen Rezept in einer grösseren Pfanne backen. Dann auf eine Hälfte eines Kartoffelpuffers das gedünstete Sauerkraut legen und darauf eine Scheibe gekochtes geselchtes Bauchfleisch geben. Die Kartoffelpuffer wie Omelettes umstuerzen und auf einem warmen Teller gleich nach dem Backen servieren, solange sie knusprig sind.

> Spezialitäten der Tschechischen Kueche Dolezal / Dolezalova / Mikulova ★ gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** Kartoffeln, P4, Puffer

### 13.63 Karottenkranz

300 gr Karotten julienne raspeln 2 Schalotten in Ringe schneiden 1 Apfel schälen, würfeln 1 EL Zitronensaft auf Karotten, Schalotten und Äpfel träufeln 150 gr Quark cremig schlagen und mit 1 EL Öl 1 tl 1 tl Zitronensaft verrühren. Salz und Pfeffer 6 Walnuß hacken und darüberstreuen 1 EL Kürbiskerne darüberstreuen

### 13.64 Kartoffel Ricotta Taler

**Hauptzutaten**

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 300 g Kartoffeln        | 70 g Ricottakäse |
| 1 Paprikaschote (klein) |                  |

**Nebenzutaten**

|            |              |
|------------|--------------|
| 2 Ei       | 0 Pfeffer    |
| 30 g Grieß | 0 Öl         |
| 0 Salz     | 4 El. Butter |

- Pellkartoffeln herstellen und grob zerdrücken - mit Eigelb, Grieß, Salz und Pfeffer mischen - Paprika fein würfeln und andünsten - Paprika und Käse zu der Kartoffelmasse geben und abschmecken - Taler von 1 cm dicke formen - goldbraun backen

**Stichworte:** Gemüse, Käse, Kartoffel, Ricotta-Käse

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:30 210 kcal

**13.65 Kartoffel-Matjes-Auflauf**

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1 kg Pellkartoffeln     | 1 El. Butter         |
| 2 Zwiebeln              | Salz                 |
| 75 g Speck durchwachsen | Pfeffer              |
| 4 Matjesfilets          | 1/4 l Sahne          |
| 1 Bd. Dill              | Butter fuer die Form |

★Zubereitungszeit: 25 Minuten ★Backzeit: 45 Minuten

Die Kartoffeln schaelen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schaelen und fein hacken. Den Speck wuerfeln. Die Matjesfilets quer in Streifen schneiden. Den gewaschenen Dill feinhacken.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die Butter in einer Pfanne heiss werden lassen und den Speck und die Zwiebeln darin glasig braten.

Die Haelfte der Kartoffeln und der Zwiebelmischung in die Form fuellen, die Matjesstreifen darueber verteilen, mit Dill bestreuen. Die restlichen Kartoffeln und die restliche Zwiebelmischung daruebergeben, leicht salzen und pfeffern. Mit der Sahne uebergiessen. Den Auflauf in den kalten Ofen schieben und bei 200 GradC etwa 45 Minuten backen.

★Das passt dazu★: gemischter Feld- und Radicchiosalat ★ Quelle: Reizvolle Kartoffelgerichte Gunhild von der Recke Graefe und Unzer GmbH, Muenchen 1989

**Stichworte:** Auflauf, Fisch, Kartoffeln, P4

**13.66 Kartoffelgulasch**

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 800 g Kartoffeln           | 1 Tl. Thymian (getrocknet) |
| 2 Zwiebeln                 | 1/2 l Fleischbruehe        |
| 100 g durchwachsener Speck | 1 Bd. Schnittlauch         |
| 2 El. Oel                  | 8 Wiener Wuerstchen        |
| 1 El. Paprika edelsuess    | 4 El. Sahne                |
| 1 klein. Dose Tomatenmark  | Salz                       |
| 1 El. Weinessig            | weisser Pfeffer            |

Die Kartoffeln schaelen und grob wuerfeln. Die Zwiebeln schaelen und fein hacken. Den Speck in Wuerfel schneiden. Das Oel in einem Topf erhitzen und den Speck darin glasig braten. Die Zwiebeln zugeben und goldgelb werden lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Paprikapulver einruehren. Das Tomatenmark, den Essig und den Thymian zufuegen, unter Ruehren kurze Zeit durchbraten. Die Kartoffeln daraufschieben und so viel Fleischbruehe auffuellen, dass die Kartoffeln bedeckt sind. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Minuten schmoren lassen. Den Schnittlauch waschen, trockenschwenken und

kleinschneiden. Die Wurstchen in mundgerechte Stuecke teilen. Kurz vor Ende der Garzeit die Wurstchen im Gulasch erhitzen. Die Sahne einruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell mit Essig nachwuerzen. Das Gericht mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Person etwa 2600 Joule / 620 Kalorien (Wir haben es auch zu dritt alles verputzt, fuer 4 Personen wuerde ich etwas mehr machen ;-))

★ Quelle: Reizvolle Kartoffel-Gerichte Gunhild von der Recke

**Stichworte:** Kartoffeln, P4, Wurst

### 13.67 KARTOFFELKLOESSE AUF PORREEGEMUESE

|   |   |
|---|---|
| 1 Pkg. Knuedelpulver halb und halb<br>(fuer 8 Stueck) | 2 El. Creme fraiche                           |
| Salz  | Pfeffer                                       |
| 5 g gertocknete Steinpilze                            | 1 Bd. Petersilie                              |
| 3 Stangen Porree (500g)                               | 12 Scheib. Bacon (200g,<br>Fruehstuecksspeck) |
| 2 El. Oel   |   |

Aus dem Knuedelpulver nach Packungsanweisung acht Kloesse zubereiten. Steinpilze in wenig Wasser einweichen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden und im heissen Oel anduensten. Steinpilze zugeben und ca. 5 Minuten duensten. Creme fraiche unterruehren. Abschmecken. Gehackte Petersilie zugeben. Gemuese in eine gefettete Form geben. Bacon der Laenge nach halbieren, jeweils drei Scheiben um die Kloesse wickeln. Auf das Gemuese setzen, bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen. Pro Person ca. 630 kcal (2650 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Gemuese, Kloesse, P4

### 13.68 Kartoffelkuchen mit Käse

|   |   |
|---|---|
| 6 Eigelb                                  | Salz, frisch gemahlener Pfeffer         |
| 1 EL natürliches Zitronenaroma            | Muskatnuß                               |
| 1 TL Zucker                               | 1/2 TL Paprikapulver<br>edelsüß         |
| 400 g gekochte mehlig Kartoffel           | 6 Eiweiß                                |
| 200 g halbfesten Schnittkäse<br>(Almkäse) | geröstete Haselnüsse                    |
| 4 EL Kürbiskerne                          | Keimöl und Semmelbrösel für<br>die Form |
| 1 EL Mondamin                             |   |

1 EL feingeschnittener Schnittlauch

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Eigelb mit Zitronenschale, -saft und Zucker schaumig schlagen. Die Kartoffel schälen und fein reiben (event. Vortag). Den Käse in kleine Würfel schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne trocken (ohne Fett) rösten und anschließend hacken. Alles mit Mondamin und Schnittlauch (geschnitten) vermischen und unter die Schaummasse rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen. Das Eiweiß in einer fettfreien, kalt ausgespülten Schlagschüssel zu steifem Schnee schlagen. Locker und gleichmäßig unter die Masse heben. Eine Kastenform (oder ähnl.) mit Öl auspinseln und Semmelbröseln ausstreuen. Die Teigmasse einfüllen und auf der mittleren Schiene in etwa 1 1/2 Stunden gar backen. Auf ein Kuchengitter stürzen und vor dem aufschneiden ein wenig ruhen lassen. Warm mit Salat ist dieser Käsekuchen eine sattmachende Mahlzeit.

**Stichworte:** Auflauf, Käsekuchen, Kartoffel, P4-P6, Schuhbeck

★ Schuhbecks regionale Küche - Sachsen-Anhalt - BR 6.10.1996

### 13.69 Kartoffellaibchen in Sesamsauce

**Kartoffelteig:**

8 Stk. Kartoffel

**Hühnerfleisch:**

1 kg Hühnerbrust

Pfeffer

2 rote Zwiebel

chin. Kochwein

Salz

Zucker

**Sesamsauce:**

Salz

Ingwer

Pfeffer

Essig

chin. Wein

Sezchuan Pfeffer

Knoblauch

Sesampaste

Hühnerfleisch: Zwiebel anrösten, das Fleisch zugeben, rösten bis es halbdurch ist, würzen. Kartoffelteig herstellen, in Stücke schneiden, kl. Laibchen formen, mit Fleisch füllen und in Öl goldgelb herausbacken. Am Küchentrepp abtropfen lassen. Sesamsauce: Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Kurz aufkochen lassen. Fertig. Laibchen in Sauce anrichten, mit frischem Schnittlauch bestreuen.

**Stichworte:** Chinesisch, Hähnchenbrust, Kartoffel, Sauce, Sesam

★ News 20/95 - Restaurant Shanghai, Wien

**13.70 KARTOFFELNUDELN**

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 750 g Kartoffeln | 100 g Weizengriess   |
| 1 Ei             | 200 g griffiges Mehl |
| 120 g Speck      | Salz                 |

Die Kartoffeln kochen und auskuehlen lassen. Dann reiben oder durchdruecken, Salz, Ei, Mehl, Griess hinzufuegen und zu einem festen Teig gut verarbeiten. Vom Teig dicke Rollen auswalken und in Stuecke schneiden. Aus den Stuecken kleinere runde Nudeln mit den Haenden formen und in kochendes Salzwasser einlegen. Die gekochten Nudeln mit etwas kaltem Wasser uebergiessen und mit einem Stueck ausgelassenen Speck schmalzen. Vor dem Auftragen mit dem Rest ausgelassenen Speck uebergiessen.

> Spezialitaeten der Tschechischen Kueche Dolezal / Dolezalova / Mikulova \* gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** Kartoffel, Nudeln, P4

**13.71 KARTOFFELOMELETT**

|   |                     |
|---|---------------------|
| 500 g Kartoffeln                            | Salz                |
| 2 Moehren (200g)                            | Pfeffer             |
| 1 Stange Porree (200g)                      | 4 El. Oel           |
| 100 g roher Schinken                        | 4 Eier              |
| 1 Dos. Maiskoerner (285g<br>Abtropfgewicht) | 2 El. Mineralwasser |
| 200 g TK-Erbsen                             | Muskat              |

Kartoffeln und Gemuese putzen, waschen. Kartoffeln und Moehren grob raffeln, Porree in Ringe, Schinken in Streifen schneiden. Abgetropften Mais und aufgetaute Erbsen zufuegen, wuerzen. Alles in 1 Essloeffel heissem Oel 3-4 Minuten duensten. Eier, Mineralwasser und Gewuerze vorquirlen. Restliches Oel erhitzen. Aus je einem Viertel der Gemuese- und Eiermasse Omeletts ca. 6 Minuten braten. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu: gemischter Salat. Pro Person ca. 400 kcal (1680 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

\* aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** Ei, Gemuese, P4

**13.72 KARTOFFELPFANNE MIT GEMÜSE UND EIER**

|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 600 g Gemüse (verschiedenes) | Jodsalz               |
| 400 g Kartoffeln             | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Tl. Butterschmalz          | 4 frische Eier        |
| 1/4 l Gemüsebrühe            | 1 l Wasser            |
| 1 Knoblauchzehe              | 0.1 l Weinessig 5%    |

1 El. Schnittlauchröllchen

**Für die Sauce Hollandaise:**

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 3 Eigelbe; frisch | Jodsalz                    |
| 3 El. Weisswein   | Pfeffer; weiss             |
| 150 g Butter      | Zitronensaft               |
| 1 Tl. Senf        | Kräuter frisch und gehackt |

1. Gemüse und Kartoffeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. > 509 SAT.1  
 TEXT ★ gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Eier, Gemüse, P2**13.73 Kartoffelsterz**

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 500 g Kartoffeln | 80 g Speck gerauchert |
| 500 g Roggenmehl | Salz                  |

Die geschälten Kartoffeln in Stücke schneiden, in einen grossen Topf geben, mit Wasser aufgiessen, bis sie bedeckt sind und salzen. In einer eisernen oder Aluminiumpfanne das Roggenmehl anbraten, aber nicht anbrennen lassen. Die Kartoffeln mit (etwas) gebratenem Mehl bestreuen und einkochen. 15 Minuten kochen, Wasser abgiessen, Kartoffeln mit Mehl gut vermischen und in eine Form geben, in der bereits der gebratene und geschnittene Speck vorbereitet wurde. Im Backofen backen. Die gebratene Masse mit der Gabel zerdrücken. Mit Fleisch oder Sauerkraut servieren.

★ aus: "Jugoslawische Spezialitäten" von Ljiljana Bisenic Verlag für die Frau, Leipzig

**Stichworte:** jugoslawisch, P4**13.74 Kastanienpueree (1)**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 500 g Kastanien | 1/8 l Milch  |
| 50 g Zucker     | 2 El. Butter |

1/8 l Obers

Die vorbereiteten, ausgelösten Kastanien in Obers und Milch mit der Butter und dem Zucker weich kochen, dann herausnehmen und passieren. mit einem Stück Butter zur Puereekonsistenz verarbeiten und leicht salzen. Das Kastanienpueree wird gern zu Wild- und Wildgeflügelgerichten serviert. Sehr gut schmeckt das Pueree auch, wenn man 1/2 Sellerieknolle, blättrig geschnitten und in Salzwasser und etwas Zitronensaft weich gekocht, mit den Kastanien passiert. Nach Wunsch das Pueree mit Cognac abschmecken.

> Quelle: Maier-Bruck; Sacher-Kochbuch; 1971, S.425 \* gepostet von: stoekkel@berlin.sireco.net (stoekkel)

**Stichworte:** Maronen, P6

### 13.75 Kichererbsenbrei

2 Tassen Kichererbsen über Nacht einweichen, dann mindestens eine Stunde kochen, abgießen, durch Fleischwolf geben. 1/2 Tasse Tahina Sesampaste hinzugeben mit Wasser Pfeffer, Salz und 3 Knoblauchzehen 1/2 Zitronensaft würzen, abschmecken und zu einer Paste rühren. Als Beilage gekochte Eier, in Ringe geschnittene Zwiebeln, 1/2 Tasse Pinienkerne geröstet 1/2 Tasse Olivenöl 1 TL Paprika 1/2 Tasse Petersilie gehackt drüberstreuen

### 13.76 Knoblauch-Auberginen

#### Hauptzutaten

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 500 g Auberginen | 150 ml Öl          |
| 2 El. Parmesan   | 1 Saft von Zitrone |

#### Nebenzutaten

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 2 Knoblauchzehe   | 0 Petersilie |
| 50 g Semmelbrösel | 0 Salz       |
| 2 Ei              | 0 Pfeffer    |

- Petersilie fein hacken - Auberginen der Länge nach in 3 mm dicke Scheiben schneiden - Eier schlagen - Auberginen 5 Minuten in die Eimasse legen - Knoblauchzehe zerdrücken - Knoblauch, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Parmesan mischen - Auberginen in Semmelbröseln wenden - Auberginen in Pfanne braten - Zitronensaft getrennt mit Auberginen servieren

**Stichworte:** Aubergine, Gemüse, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:35

**Vorbereitungszeit** 0:35 500 kcal

### 13.77 Knoblauchtomaten

**Für 4 Portionen:**

100 g Speck in Scheiben

5 Fleischtomaten

8 Knoblauchzehen

Basilikum

Petersilie

Salbeiblättchen

200 g Schafskäse

Speck in eine flache feuerfeste Form legen, Tomaten nebeneinander darauf setzen. Knobwürfeln, Kräuter hacken und beides auf den Tomaten verteilen. Schafskäse darüberbröseln. Die Form im Rohr bei 175° etwa 35 min backen.

**Stichworte:** Knoblauch, Schafskäse, Tomate, Vegetarisch

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 13.78 KOHLROULADEN

125 g Gruenkern

3/4 l Gemüse-Hefebroehe

1 Kopf Weisskohl (ca. 1 kg)

Vollmeersalz

250 g Moehren

200 g Austernpilze

2 Zwiebeln (100g)

4 El. Oel

Pfeffer

1/8 l Schlagsahne

3 Messloeffel Biobin (pflanzl.

Bindemittel)

100 g geraspelter Gouda-Kaese

Gruenkern in 1/2 Liter

Broehe aufkochen, ca. 50 Min

lassen. Kohl putzen, Strunk

herausschneiden. Kohl

die Rippenansaet

Moehren schalen, Austempilze

putzen und wuerfeln.

und Pilze in 2 Essloeffel heissem

Oel ca. 3 Minute

Gruenkern unterheben. Wuerzen.

Jeweils zwei Kohl

legen, dass eine grosse

Blattflaeche entsteht. Gru

verteilen. Aufrollen, feststecken.

Uebrigen Kohl

und im restlichen Oel ca. 5

Minuten duensten. In e

geben, Rouladen daraufsetzen.

Restliche Br

Wuerzen, zugiessen. Rouladen mit

Kaese bestreuen.



Salzwasser ca. 2 Minuten garen.  
Herausnehmen und a  
Zwoelf Blaetter abloesen, jeweils

backen.  
Pro Person ca. 490 kcal (2060 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 21/92

**Stichworte:** P4, Pilze, Vollwert

### 13.79 Krautpilze

500 g Pilze  
500 g Weißkohl  
1 Zwiebel  
40 g Butter

200 ml Weißwein  
200 ml Wasser  
1 TL Gemüsebrühe  
Pfeffer, Salz

Pilze putzen und blättrig schneiden. Zwiebel feinhacken. Beides in heißer Butter anbraten. Kohl in feine Streifen, zur Zwiebel und den Pilzen geben und unter Rühren so lange erhitzen, bis das Kraut leicht braun wird. Alle Flüssigkeiten zufügen und 30 min dünsten. Mit Pfeffer, Brühe und Salz abschmecken

**Stichworte:** Gemüse, Kraut, Pilz, Weißkohl

**Q.:** Südwest-Text 29.09.96

### 13.80 Lauch in Käse-Schinken-Soße

**Für 4 Personen:**

1 3/4 kg Porree (Lauch,  
etwa 8 Stangen)

750 ml (3/4 l) Salzwasser

**Für die Soße:**

1 Zwiebel  
25 g Butter oder Margarine  
30 g Weizenmehl  
250 g gekochten Schinken  
1/2 Becher (75-150 g)  
Crème fraîche, evtl. mehr  
100 g geriebenen Gouda

Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Muskatnuß  
1 Eigelb  
Zitronensaft

Den Lauch putzen, waschen, in etwa 6 cm lange Stücke schneiden, evtl. nochmals waschen. In das kochende Salzwasser geben, zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten kochen lassen. Auf ein Sieb geben, abtropfen lassen, die Gemüsebrühe auffangen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter oder Margarine zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Das Weizenmehl darüberstäuben und unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. 500 ml der Gemüsebrühe hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klumpen entstehen. Zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen.

Den gekochten Schinken in Würfel schneiden, mit der Crème fraîche und dem geriebenen Gouda in die Soße geben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und geriebener Muskatnuß abschmecken. Die Lauchstücke in die Soße geben und mit dem Eigelb legieren (nicht mehr kochen lassen). Mit Zitronensaft abschmecken.

**Stichworte:** Gekochter Schinken, Gemüse, Gouda, Käse, Lauch, MK, P4, Porree, Schinken

★ Quelle: Dr. Oetker Küchen-Bibliothek: Kartoffeln - Reis - Nudeln - Gemüse - Salate, ISBN 3-7670-0603-0

★★ Erfasst von Martina Klein.

### 13.81 Lavanttaler Spargel mit Sauce Holla San Danieleschinken

1.5 kg frischer weisser Spargel

2 altbackene Semmeln

**Sauce Hollandaise:**

2 Ei ; (Dotter)

1 Dos. Gartenkresse

3 El. Weisswein

120 g San Daniele Schinken; duenn

300 g Butterschmalz

geschnitten

Den Spargel sauber schaelen (immer von der Spitze zum unteren Ende hin) und in kochendes Salzwasser mit den altbackenen Semmeln kochen, bis der Spargel schoen bissfest ist.(-die Semmeln nehmen dem Spargel den eventuell bitteren Geschmack) die Eidotter mit dem Weisswein ueber Wasserdampf aufschlagen, von der Hitze nehmen - und das lauwarme! Butterschmalz langsam einschlagen! dies erfordert ein wenig Routine - ist aber leicht zu lernen - danach mit etwas Worcestersauce (oder Sojasauce), Salz und Zitronensaft abschmecken. Tip: falls die Sauce anfaengt zu gerinnen - etwas geschlagene Sahne einruehren! Den heissen Spargel auf einem Teller anrichten, mit etwas Sauce Hollandaise zur Haelfte uebergiessen, mit Kresse garnieren und den San Danieleschinken herum anrichten.

★ gepostet von Rene Gagnaux

**Stichworte:** P6, Spargel

### 13.82 Leineweber

**Zutaten:**

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 700 - 800 g Gr. Kartoffelbrei | 3 - 4 Eßl. Mehl   |
| 1 Prise Salz                  | 1/2 P. Backpulver |
| 3 - 4 Eier                    |                   |

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Eßlöffelweise in heißem Fett in der Pfanne braten. Zu den Kartoffelplätzchen schmeckt gut Rübenkraut, Apfelkraut oder Apfelmus evtl. auch eine Scheibe Schwarzbrot.

**Stichworte:** Kartoffeln, Pfannkuchen, Plätzchen

★ Quelle: Landfrauen Hückeswagen

### 13.83 Malaysia: gebratene Auberginen

4 (375 gr.)Auberginen längsweise vierteln - Salz besprenkeln und 5 Minuten ruhen lassen. Dann abspülen und trocknen. 5 cm hoch Öl erhitzen bis es raucht. Darin Auberginen braten bis sie weich sind. Nach einer Minute Hitze verringern. Abkühlen und Fett abtropfen lassen. 1 EL Öl erhitzen. Darin 6 Schalotten kleingeschnitten 8 Zehen Knoblauch nach 2 Minuten folgendes hinzufügen: 2 TL Ingwer geraspelt 2 frische Chillies kleingeschnitten. Nach einer Minute: 1 1/2 TL Cumin gemahlen 3 Cardamom im Mörser zerkleinert 2.5 cm Cassia 1 TL Fenchel im Mörser gerieben 2 EL Currypaste (mild) 1 Chillies (rot, frisch) kleingeschnitten 1 Tasse Santen dicke Kokosmilch hinzugießen und mit Salz abschmecken, umrühren. Jetzt erst die Auberginen in den Topf geben, und bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Warm oder kalt servieren.

### 13.84 Maluns

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 800 g Kartoffeln | 4 El. Sonnenblumenoel |
| 250 g Weismehl   | 2 El. frische Butter  |
| 2 Tl. Salz       |                       |

Kartoffeln mindestens einen, besser zwei Tage zuvor in der Schale kochen. Kartoffel

schaelen, grob raffeln, Mehl und Salz dazugeben, mit den Haenden alles gut miteinander vermengen. In vier Portionen teilen. Jede Portion fuer sich in 1 tb Oel braten, in der Masse dabei staendig stochern. Ist sie goldbraun und knusprig geworden, in eine Schuessel geben, warmstellen. Mit den uebrigen Portionen gleich verfahren, zum Schluss die Butter heiss werden lassen und die ganze Menge darin wieder unter stetigem Ruehren noch einmal ganz heiss werden lassen. Milchkaffee dazu und Apfelmus oder Kaese. Werner O. Feisst; Kathrin Rueegg Copyright by SWF! Aus: dem Netz  
 \* gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** P4

### 13.85 Maluns

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 800 g Kartoffeln; gekocht (alt) | 4 El. Sonnenblumenoel |
| 250 g Weissmehl                 | 2 El. Butter          |
| 2 Tl. Salz                      |                       |

Kartoffeln schaelen, grob raffeln. Mehl und Salz dazugeben. Mit den Haenden alles gut miteinander vermengen. In vier Portionen teilen. Jede Portion fuer sich in 1 tb l braten. In der Masse dabei staendig stochern. Ist sie goldbraun und knusprig geworden, in eine Schuessel geben, warmstellen. Mit den uebrigen Portionen gleich verfahren. Zum Schluss die Butter heiss werden lassen und die ganze Masse unter stetigem Ruehren noch einmal ganz heiss werden lassen.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4

### 13.86 Möhren in Gorgonzola-Sahne

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| 600 g Möhren       | 200 ml Schlagsahne          |
| 3 El. Öl           | 80 g Gorgonzola             |
| 600 ml Gemüsebrühe | 1 Bd. Kerbel                |
| 100 ml Weißwein    | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

Möhren schälen, Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Möhren dazugeben und 5 - 6 Minuten unter Rühren braten. Mit 200 ml Brühe und Weißwein ablöschen und offen 10 - 12 Minuten garen. Dabei nach und nach 400 ml Brühe dazugießen. Möhren auf einer Platte warm stellen. Die Brühe mit der Sahne und dem Gorgonzola pürieren und weitere 8 - 10 Minuten dicklich einkochen.

Den Kerbel hacken und zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren mit der Sauce servieren. Dazu passen Schweinemedallions.

**Stichworte:** Gemüsebrühe, Gorgonzola, Möhre, Schlagsahne, Weißwein

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

### 13.87 MOEHREN IN ZITRONENBUTTER

|                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 2 Bd. Moehren (a 500 g)        | Pfeffer                 |
| 100 g Butter                   | 1 Bd. glatte Petersilie |
| 100 ml Gemuesebruehe (Instant) | 1 Zitrone (unbehandelt) |
| Salz                           | 50 g Pinienkerne        |
| 1 1/2 Tl. Zucker               |                         |

Die Moehren schaelen, dabei etwas Gruen dranlassen. Moehren waschen und trop in 25 g zerlassener Butter kurz schwenken. Die Bruehe dazugiessen, Moehren mit Salz, Zucker und Pfeffer wuerzen. Zugedeckt einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 15-20 Min. garen. Petersilie abzupfen, bis auf einige Blaetter fein hacken. Die Haelfte der Zitronenschale duenn abschaelen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in 75 g Butter goldgelb anroesten. Petersilie und Zitronenschale in die Butter geben, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Abgetropfte Moehren mit Butter anrichten und mit Petersilienblaettern und eventuell Zitronenspalten garniert servieren.

> 591 ARD/ZDF Do 06.11.97 13:40:08 ★ gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** P4

### 13.88 MOEHREN MIT ERDNUSS-ZITRONEN-SOSSE

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 kg kleine Moehren         | 1/8 l Schlagsahne         |
| 150 ml Wasser               | 2 El. Petersilie; gehackt |
| Vollmehrsalz                | 1/2 Zitrone unbehandelt;  |
| 1 El. Butter oder Margarine | abgerieb. Schale u. Saft  |
| 300 ml Instant-Bruehe       | Pfeffer                   |
| 25 g feingemahlener Dinkel  | Koriander                 |
| 150 g gemahlene Erdnuesse   |                           |

Moehren waschen, schaelen. im leicht gesalzenen Wasser mit Fett 20 Minuten duensten. Gemuese herausnehmen, wann stellen. Bruehe zum Kochsud geben. Dinkel einruehren, 10 Minuten kochen. Erdnuesse und Sahne unterruehren. Petersilie, Zitronenschale und -saft zugeben. Abschmecken. Nach Belieben mit gehackten Erdnuessen, Zitronenscheiben und frischem Koriander garnieren. Dazu: Pellkartoffeln. Pro Person ca. 500 kcal (2100 kJ) Zuberehungszeit: ca. 45 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Kartoffeln, Nuss, P4, Sosse

### 13.89 MOEHREN-KARTOFFEL-PLAETZCHEN

|                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 500 g Moehren                     | 1 Zitrone unbehandelt; abgeriebene |
| 200 g Kartoffeln                  | Schale                             |
| 100 g gemahlene Sonnenblumenkerne | Vollmeersalz                       |
| 5 Eier                            | 4 El. Butterschmalz                |
| 80 g Weizenvollkornmehl           |                                    |

Moehren und Kartoffeln waschen, schaelen und grob raspeln. Sonnenblumenkerne, Eier, Mehl, Zitronenschale und Gewuerze zugeben und verruehren. Abschmecken. Aus dem Teig im heissen Fett portionsweise 12 Plaetzchen von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Nach Wunsch mit Schnittlauch anrichten. Dazu: Kraeutersosse und gemischter Salat. Pro Person ca. 550 kcal (2310 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Kartoffeln, P4, Vollwert

### 13.90 Nudelauflauf

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 500 g Bandnudeln         | 2 Eier                 |
| 2 Tomaten                | 2 EL Semmelbrösel      |
| 2 Gewürzgurken           | 100 g Käse             |
| 200 g gekochter Schinken | Salz, Pfeffer, Paprika |
| 150 g Sauerrahm          |                        |

Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen und grob hacken. Schinken in Würfel schneiden. Sauerrahm mit den Eiern gut

verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Tomaten, Gurke und Schinken mit den Nudeln mischen. In eine gefettete Auflaufform geben und mit Käse und Semmelbröseln bestreuen. Bei 160° ca 1 Std. backen.

**Stichworte:** Auflauf, Nudel

★ Quelle: Südwest-Text 21.09.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 13.91 Ofenkartoffeln mit grüner Sauce

|                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| 5 El. Sonnenblumenöl         | 150 g Schmand (oder saure Sahne) |
| 3 El. Sesamsamen             | 1 Krauterbund                    |
| 1 TL Kümmel                  | 1/2 Zwiebel                      |
| 2 TL grobes Salz             | 1/2 Zitrone, Saft von            |
| 750 g Kartoffeln festkochend | Salz                             |
| 2 Eier                       | Pfeffer                          |
| 150 g Joghurt                |                                  |

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten 1. Den Backofen auf 200GradC vorheizen.

★ gepostet von: helga@sensecom.de (Helga Albrecht)

**Stichworte:** P4

### 13.92 Paprika-Pilz-Pfanne

#### Für 4 Portionen:

|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 3 Beutel 8-Minuten-Reis   | 1 Knoblauchzehe                   |
| 250 g frische Champignons | 200 g fettreduzierte Fleischwurst |
| 1 rote Paprika            | schwarzer Pfeffer a.d.Mühle,      |
| 1 kl. Zwiebel             | Muskat                            |
| 1 TL Öl                   | 1 Kästchen Kresse                 |

Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen. Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, in schmale Streifen schneiden. Zwiebel feinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Champignon und Paprika zugeben und 3 min andünsten. Knoblauch schälen, zerdrücken und in die Pfanne geben. Fleischwurst pellen, längs vierteln, in Scheiben schneiden und untermischen. Reis in die Pfanne geben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und weitere 5 min erhitzen. Kresse abbrausen, abschneiden und unter die Gemüsepfanne heben.

**Stichworte:** Gemüse, Pfannengericht, Reis

★ Pro Portion ca. 300 kcal/1260 Joule

### 13.93 Paprikaschoten mit Gemüse Couscous gefüllt

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 200 g Couscous      | 300 g Tomaten              |
| 1 Sternanis         | 20 ml Olivenöl             |
| 4 gelbe Paprika     | Salz, Pfeffer              |
| 240 g Zucchini      | 40 ml Weißwein             |
| 160 Auberginen      | 40 ml Geflügelfond (-brühe |
| 1 mittelgr. Zwiebel | tut's auch)                |
| « Knoblauchzehe     |                            |

Couscous in 1/4 l Wasser quellen lassen (15 in), auf ein Sieb zerbröseln, mit Sternanis über Wasserdampf 30 min garen. 100 ml Wasser dazugeben und 15 in ziehen lassen. Von den Paprika einen Deckel abschneiden und Schoten aushöhlen. Zucchini und Auberginen grob, Zwiebel und Knobi fein würfeln. Tomaten abziehen, entkernen, kleinschneiden. Das Gemüse in Olivenöl anschwitzen, salzen, pfeffern. Wein und Fond/Brühe dazugießen und knapp gar dünsten. Mit Couscous mischen und in die Schoten füllen. Deckel auflegen und bei 180o 25 min im Ofen garen.

**Stichworte:** Aubergine, Couscous, Gemüse, Paprika, Tomate, Vegetarisch, Zucchini

**Q.:** Holland-Gem-se-Werbung

### 13.94 PELLKARTOFFELN MIT KAeSEDIP

1.5 kg Kartoffeln

#### Fuer den Dip

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1 Lauchzwiebel (50g)            | 1 zerdrueckte Knoblauchzehe |
| 150 g Gorgonzola-Kaese          | Salz                        |
| 250 g Mascarpone (italienischer | grober Pfeffer              |
| Frischkaese)                    | 3 Tl. Zitronensaft          |
| 300 g Magermilchjoghurt         |                             |

Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten kochen. Fuer den Dip Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Gewuerfelten Gorgonzola, Mascarpone, Joghurt und Knoblauch verruehren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lauchzwiebel zugeben. Dip zu den Kartoffeln servieren. Beilage: Friseesalat Pro Person



ca. 660 kcal (2770 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.  
 \* aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Kaese, P4, Sosse

### 13.95 PELLKARTOFFELN MIT QUARK-DIP

1.5 kg festkochende Kartoffeln

#### Fuer den Dip

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 500 g Sahnequark       | Pfeffer                         |
| 300 g Vollmilchjoghurt | 1/2 Bd. Dill; gehackt           |
| 1/2 Zitrone; Saft      | 50 g Lachs- oder Forellenkaviar |
| Salz                   |                                 |

Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten kochen. Quark, Joghurt, Zitronensaft und Gewuerze verruehren. Dill und Kaviar unterheben. Pikant abschmecken und zu den Pellkartoffeln servieren. Nach Wunsch mit Dill und Kaviar garnieren. Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ)  
 Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
 \* aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** Fisch, P4, Sosse

### 13.96 Pikante Wirsingsaekchen

#### Für 4 Personen:

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1 kl. Wirsing                             | Pfeffer              |
| Salz                                      | 1 Bd. Schnittlauch   |
| 100 gekochter Schinken                    | 1 Zwiebel            |
| 3 Eier                                    | 30 g Margarine       |
| 400 g Frischkaese (Montana, Exquisa usw.) | 1 groß. Dose Tomaten |
|   | 1 Bd. Petersilie     |

Wirsing in einzelne Blaetter zerlegen und diese in kochendem Salzwasser 4 min blanchieren. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Schinken klein wuerfeln. Eier mit dem Kaese verruehren, Schinken untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwoelf Wirsingblaetter mit je 1 EL der Kaesemasse fuehlen und mit Schnittlauch zusammenbinden. Anschließend die Zwiebel fein hacken und in Margarine glasig duesten. Tomaten mit dem Saft zugieBen und etwas einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Wirsingsaekchen in die Sauce setzen und 10 min bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Die Petersilie grob hacken und unter die Sauce mischen. Dazu: Reis oder Baguette.

**Stichworte:** Gemüse, Käse, Tomate, Wirsing

★ Pro Portion ca. 514 kcal / 2143 kJ Extra-Tip: Durch das Blanchieren von Gemüse wird der Nitratgehalt (Krebsauslöser) um die Hälfte gesenkt. Quelle: Das Aktuelle

★1 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 13.97 PORREE-ROULADEN MIT KÄSESOSSE

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 2 Stangen Porree (200g)    | 1/8 l Instant-Brühe         |
| 2 Möhren (200g)            | 1/4 l Schlagsahne           |
| 350 g gekochte Kartoffeln  | Kurkuma                     |
| 2 Eier                     | 70 g geriebener alter Gouda |
| 100 g geraspelter Gouda    | 2 El. Sossenbinder.         |
| 30 g Butter oder Margarine |                             |

Porree putzen, waschen, Blätter einzeln ablesen. Möhren schälen, längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Gemüse 1 Minute blanchieren. Kartoffeln zerdrücken, Eier und Käse unterrühren. Für 12 Rouladen jeweils ein Porreeblatt und eine Möhrenscheibe aufeinanderlegen. Auf ca. 15 cm Länge abschneiden. Reste kleinschneiden, unter die Kartoffelmasse heben. Masse auf die Rouladen verteilen, aufrollen. Im heißen Fett andünsten. Brühe zugeben, aufkochen, 10-15 Minuten garen. Rouladen herausnehmen. Sahne und Kurkuma einrühren. Käse darin schmelzen lassen. Sose binden, dazugeben. Pro Person ca. 490 kcal (2060 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

★ aus "Für Sie" 1/93

### 13.98 PORREE-TORTE

#### Für den Mürbeteig

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 200 g Roggenmehl (Type 1150) | 1 Ei         |
| Vollmeersalz                 | 2 El. Wasser |
| 125 g kalte Butter           |              |

#### Für den Belag

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 1 kg Porree       | 200 g Crème fraîche     |
| Vollmeersalz      | 100 g Gouda (geraspelt) |
| 5 El. Kurbiskerne | Pfeffer                 |
| 5 Eier            |                         |

Teigzutaten verkneten, ca. 30 Minuten kalt stellen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abtropfen lassen. Zwei Drittel

des Muerbeteigs auf dem Boden einer Springform (28 cm) ausrollen. Restlichen Teig zu einer Rolle formen, als Teigrand andruecken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. 2 Essloeffel Kuerbiskerne fein hacken, auf den Teigboden streuen. Porreeringe darauf verteilen. Restliche Fuellungszutaten verruehren, wuerzen und daruebergeben. Bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen. Mit restlichen Kuerbiskernen bestreuen Pro Person ca. 960 kcal (4030 kJ) Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** P4, Teig

### 13.99 Provençalische Tomaten

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 8 Fleischtomaten | 4 EL gehackte Petersilie |
| Pfeffer, Salz    | 2 EL Paniermehl          |
| 4 EL Öl          | 1 EL Öl                  |
| 2 Knoblauchzehen |                          |

Tomaten in breite Sscheiben schneiden, entkernen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl erhitzen und Tomaten von jeder Seite 3 min anbraten. Inzwischen Knobi schälen und klein hacken (oder durch die Knoblauchpresse jagen). Tomaten mit Petersilie, Knobi und Paniermehl bestreuen, etwas Öl darüberträufeln und in einer feuerfesten Schüsseln im vorgeheizten Ofen bei 220° 10 min backen (Gas Stufe 5). In der Schüssel servieren.

**Stichworte:** Gemüse, Knoblauch, Tomate, Vegetarisch

**Q.:** Holland-Gemüse-Werbung

**Kochzeit** 20 min

**Vorbereitung** 5 min

### 13.100 Pur'e di maroni (Kastanienpueree)

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 500 g Kastanien | Bouillon |
| 2 El. Butter    |          |

Kastanien mit Wasser bedecken, 10-15 Minuten kochen, abgiessen, schälen, dabei auch die braune Haut entfernen, eine halbe Stunde in Wasser, Bouillon oder Salzwasser weichkochen, passieren, mit Butter verruehren.

> Quelle: Piepenstock; Italienische Kueche; 1969, S.141 ★ gepostet von: stoeckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** italienisch, Maronen, P6

### 13.101 Ratatouille

100 g Zwiebeln  
100 g Paprika  
100 g Zucchini

100 g Auberginen  
200 g passierte Tomaten

Die Gemüse in gleichmäßige Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebeln in einen Topf geben und Olivenöl goldgelb anschwitzen. In einem anderen Topf nach einander Paprika, Zucchini und Auberginen leicht anrösten und zu den Zwiebeln geben, mit 200 g passierten Tomaten auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver, Knoblauch und Kräutern der Provence würzen und 15 min schmoren. Als Beilage event. Schwenkkartoffel.

**Stichworte:** Gemüse, Menü, P4, Zucchini

★ Schleswig-Holstein-Magazin 8.12.1996

★★ Weihnachtsmenü

### 13.102 REIBEKUCHEN

2 kg Kartoffeln  
1 Zwiebel (50g)  
2 El. saure Sahne  
Salz

2 Eier  
1 El. Paniermehl (20g)  
50 g Schweineschmalz

Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein reiben. Saure Sahne, Salz, Eier und Paniermehl zugeben, alles gründlich vermischen. Schmalz erhitzen und darin portionsweise kleine Reibekuchen von jeder Seite ca. 3 Minuten backen. Dazu: Apfelkompott mit Preiselbeeren, garniert mit Minze. pro Person ca. 540 kcal (2270 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** P4

**13.103 Roigebrageldi (Bratkartoffeln auf Muenstertaler Art)**

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 2 kg Kartoffeln     | 100 g Butter |
| 300 g Raeucherspeck | Salz         |
| 150 g Zwiebeln      | Pfeffer      |

Die Kartoffeln schaelen und in duenne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln kleinhacken und den Speck wuerfeln. Die Speckwuerfel in einen gusseisernen Topf geben, mit einer Schicht Kartoffeln und einer Schicht Zwiebeln bedecken. Salzen. Weiter abwechselnd Kartoffeln und Zwiebeln mit einigen Butterfloekchen aufschichten. Mit einer Schicht Kartoffeln enden, die restliche Butter darauf verteilen. Salzen. Den Deckel auf den Topf geben und das Ganze eine Stunde im heissen Backofen (Stufe 8) schmoren. Kurz vor dem Servieren die Speckwuerfel, Kartoffeln und Zwiebeln in dem Topf vermischen. Manche Bewohner des Muenstertals zerdruecken die Kartoffeln leicht, geben sie auf eine Servierplatte und druecken sie dort noch einmal fest, andere wiederum stuerzen sie auf die Platte. Dazu wird Schaeufele oder geraeucherter Schweinehals gegessen und gruener Salat.

★ gepostet von Gunter Thierauf (Simone Morgenthaler, Ernest Wieser, Louis Fortmann: Die besten Rezepte aus dem Elsass, Edition DNA, Strassburg)

**Stichworte:** P6

**13.104 Rosenkohl auf flaemische Art (Chou-de-Bruxelles 'a la flaman**

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 800 g Rosenkohl     | 4 El. Schweineschmalz |
| 200 g Kastanien     | 8 Wuerstchen          |
| 125 g Raeucherspeck |                       |

Rosenkohl in Salzwasser weichgesimmert; Kastanien geschaelt und 30 Minuten gegart; Speck in Salzwasser blanchiert, gewuerfelt und glasig sautiert; Rosenkohl mit Kastanien und Speck vermischt, mit heissen Wuerstchen umlegt.

> Quelle: Dupr'e; Die beruehmte franzoes. Kueche; 1981, S.215

**Stichworte:** Maronen, P4

**13.105 Schinken-Tomaten-Pfanne****Für 4 Portionen:**

|                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| 1 kg reife Tomaten | 10 Eier                      |
| 4 EL Öl            | Salz, schwarzer Pfeffer a.d. |

2 EL feingewürfelte  
Karstschinken  
1 feingehackte Zwiebel  
6 feingehackte Knoblauchzehen

Mühle  
 $\frac{1}{2}$  Bund feingehackte  
Petersilie

Tomaten häuten, entkernen und grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schinken darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, leicht andünsten. Tomatenwürfel zugeben und so lange garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und über die Tomaten geben. Unter mehrmaligem Rühren stocken lassen und zum Schluß die gehackte Petersilie darüberstreuen. Dazu: frisches Baguette oder kleine Pellkartoffeln. Getränke-Tip: wohltemperierter Rotwein.

**Stichworte:** Ei, Gemüse, Pfannengericht

★ Pro Portion ca. 480 kcal/2016 Joule

### 13.106 SCHMORGEMÜSE

1 kg Kartoffeln  
2 El. Öl  
2 Stangen Porree (500g)  
1 Zwiebel (50g)  
1/8 l Instant-Brühe  
500 g Tomaten

100 g Schlagsahne  
Salz  
Pfeffer  
100 g geraspelter Gouda  
1 Bd. Petersilie

Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. im heißen Öl ca. 5 Minuten braten. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Porree und Zwiebelwürfel zufügen, kurz mitbraten. Brühe zugeben und ca. 20 Minuten schmoren. Tomaten häuten, vierteln, entkernen. Tomaten und Sahne zugeben, würzen, weitere 3 Minuten garen. Abschmecken. Käse und gehackte Petersilie darüberstreuen. Pro Person ca. 400 kcal (1680 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

★ aus "Für Sie" 25/92

**Stichworte:** Kartoffeln, P4, Sose

### 13.107 SCHMORGURKEN MIT FLEISCHBALLCHEN

1.2 kg Schmorgurken  
2 Zwiebeln

Pfeffer  
Zucker

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| 20 g Butter oder Margarine       | 100 g Creme fraiche |
| 1/2 Zitrone; Saft                | 1 klein. Bund Dill  |
| Salz                             |                     |
| <b>Fuer die Fleischbaellchen</b> |                     |
| 250 g Rinderhackfleisch          | 1 Tl. Senf          |
| 1 Ei                             | Salz                |
| 2 El. Paniermehl                 | Pfeffer             |
| <b>Ausserdem</b>                 |                     |
| 20 g Butterschmalz               |                     |

Schmorgurken schaelen, laengs halbieren, entkernen, in Stuecke schneiden. Zwiebelscheiben im heissen Fett anduensten, Gurke zufuegen. Wuerzen, ca. 15 Minuten schmoren. Zutaten fuer die Fleischbaellchen verkneten. 16 kleine Baellchen formen, im heissen Butterschmalz ca. 10 Minuten braten. Zum Gemuese geben. Creme fraiche und Dill zufuegen, wuerzen. Dazu: Salzkartoffeln. Pro Person ca. 440 kcal (1850 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 15/92

**Stichworte:** Hackfleisch, P4, Rind, Sosse

### 13.108 Schmorgurken süßsauer

#### Hauptzutaten

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1200 g Schmorgurken | 2 Bd. Schnittlauch |
|---------------------|--------------------|

#### Nebenzutaten

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| 2 Zwiebel    | 4 El. Zitronensaft |
| 30 g Butter  | 0 Salz             |
| 2 Tl. Mehl   | 0 Pfeffer          |
| 250 ml Sahne | 2 Prise Zucker     |
| 2 El. Senf   | 2 Ei               |

- Ei hart kochen - Gurken in Stifte schneiden - Zwiebeln würfeln - Zwiebeln in Butter glasig dünsten - Schmorgurken zugeben - mit Mehl überstäuben - Sahne zugeben - mit Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken - 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen - Eier würfeln - Schnittlauch in Röllchen schneiden - Ei und Schnittlauch über die Gurken streuen

**Stichworte:** Gemüse, Gurke, Kräuter

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40**Vorbereitungszeit** 0:20 315 kcal**13.109 Schnelle Zucchini**

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 1 Zucchini                   | Salz                    |
| 150 g Gruenkern              | Dill; fein gehackt      |
| 1 Zwiebel; kleingeschnitten  | Butter; fuer die Pfanne |
| 2 Knoblauchzehen; zerdrueckt |                         |

Den Gruenkern bissfest kochen. Die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel in Fett anroesten, Zucchini kurz mitroesten, Gruenkern dazugeben, mit Salz, Knoblauch und Dill wuerzen. Nach Geschmack kann man auch in Scheiben geschnittene Tomaten dazugeben. Statt mit Dill kann man auch ein anderes Suedlaendisches Gewuerz nehmen.

\* gepostet von: khm3@adis.at (Krista Mauler)

**Stichworte:** P1, Vollwert**13.110 Schnittlauchpuffer mit Quarkfüllung****Hauptzutaten**

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 320 g Kartoffeln   | 320 g Quark              |
| 4 Bd. Schnittlauch | 100 g gekochter Schinken |

**Nebenzutaten**

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 2 Ei            | 2 Tl. Zitronensaft |
| 2 Tl. Mehl      | 2 Prise Zucker     |
| 2 Knoblauchzehe | 2 Bd. Petersilie   |

- Kartoffeln reiben - Kartoffeln, Mehl, Ei und Salz verrühren - Schnittlauch schneiden  
 - die Hälfte des Schnittlauchs unter die Kartoffeln mischen - Quark, Milch, Knoblauch, Schnittlauch, Zitronensaft mischen - mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen - Schinken fein würfeln - Petersilie hacken - Schinken und Petersilie unter Quark mischen - Kartoffelpuffer backen - Kartoffelpuffer mit Quark bestreichen

**Stichworte:** Gemüse, Kartoffel, Kartoffelpuffer, Quark, Schinken, Vorspeise**Mengenangabe:** 4 Portionen**Gesamtzeit** 0:45**Vorbereitungszeit** 0:30 688 kcal



**13.111 Schwarzwurzeln "Maurice"**

|  |   |
|--|---|
| 3 Dos. Schwarzwurzeln (á 400 g<br>Gesamtgewicht) | Butter zum Braten<br>etwas Weißwein zum Ablöschen |
| 2 Be. Creme fraiche                              | Salz  |
| 600 g Kalbfleisch                                | Pfeffer   |

Das Kalbfleisch schnetzeln und in der Butter scharf anbraten, salzen und pfeffern. Wenn das Kalbfleisch Farbe bekommen hat, mit einem Schuß Weißwein ablöschen, die Röststoffe loskochen und wenn der Wein verdampft ist, die Schwarzwurzeln mit ihrer Flüssigkeit in die Pfanne geben. Bei starker Hitze reduzieren lassen, die Creme fraiche zugeben und so lange einkochen lassen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**13.112 Spargelstrudel mit Brennessel-Sauce****Strudelteig:**

|                        |          |
|------------------------|----------|
| 250 g Mehl             | 40 ml Öl |
| 1/8 l lauwarmes Wasser | Salz     |

**Fülle:**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 500 g Spargelreste       | Butter                                  |
| 6 EL Maisgrieß (Polenta) | 200 g Hirschschenkel                    |
| 2 Eidotter               | 15 schöne Spargelstangen,<br>vorgekocht |
| Salz                     |   |
| Zucker                   |   |

**Brennesselsauce:**

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| 200 g junge Brennesseln | 1/4 l Rindsuppe |
|-------------------------|-----------------|

Strudelteig bereiten, mit Öl bestreichen und zugedeckt warm rasten lassen. Spargelreste mit Salz, Zucker und Butter weichkochen, Polenta einrühren, zu Brei verkochen. Durch Passiersieb treiben, mit Eidotter binden, auskühlen lassen. Die Fülle auf den gezogenen Strudelteig streichen, in Hirschschenkel gewickelte Spargelstangen darauflegen, einrollen, mit Ei bestreichen. Ca. 20 Minuten bei 200 Grad backen. Für Sauce die Brennesseln in Wasser, Suppe und Gewürzen weichkochen, mit MIXstab pürieren und mit eiskalter Butter montieren.

**Stichworte:** P4, Spargel, Strudel

★★ Die besten Rezepte der Steiermark - ORF Stmk - Eva Ederer-Gr ogger "Groggerhof",  
Obdach

**13.113 Spinattörtchen****Für den Teig:**

350 g Weizenmehl  
 200 g Butter  
 125 g Topfen  
 1 Dotter

Salz  
 Muskat  
 Backpulver

**Für die Fülle:**

250 g Topfen (Quark)  
 1 Becher Rahm  
 3 Eier  
 Salz

Pfeffer  
 150 g geschnittene Zwiebel  
 450 g Creme Spinat

Alle Zutaten zu Teig verarbeiten und 15 Minuten rasten lassen. Den Teig dann auswalken und an die Wand von kleinen Tortenformen drücken. Die Törtchen 10 Minuten bei 190°C vorbacken. Füll-Zutaten vermischen, dann in die Formen geben und im Rohr zwanzig Minuten bei 160°C fertigbacken.

**Stichworte:** Spinat, Vollwertküche

★★ Neue Kronen Zeitung, 19.10.1996

**13.114 STECKRUEBENGEMÜSE**

500 g Steckrueben  
 300 g Moehren  
 1 klein. Zwiebel  
 30 g Butter

1/2 l Entenbruehe  
 Salz  
 Pfeffer

Steckrueben und Moehren schaelen und in Stifte schneiden. Die Zwiebeln fein w feln und in Butter anschwitzen. Moehren und Riebenstifte zufuegen, mit Bruehe auffuellen, weichduensten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemuese au der Bruehe nehmen und trocken anrichten.

> 618 NORDTEXT Mo 3.11. 15:44:03 \* gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Ente, P4

**13.115 SUeSSE QUARK-GNOCCHI**

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 250 g Kartoffeln      | 30 g Zucker           |
| 250 g Magerquark      | 1 Ei                  |
| Salz                  | 70 g gehackte Mandeln |
| 200 g Mehl (Type 405) | 2 El. Butterschmalz   |

Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten garen. Pellen, durch die Kartoffelpresse druecken. Mit Quark, Salz, Mehl, Zucker, Ei und 50 g Mandeln zu einem Teig verruehren. Wuerzen. Zu laenglichen, ca. 3 cm dicken Rollen formen. In daumendicke Stuecke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Abtropfen lassen. Im heissen Butterschmalz mit den restlichen Mandeln braten. Nach Wunsch mit Minze garnieren. Dazu: Nektarinen-Melonen-Kompott. Pro Person ca. 490 kcal (2060 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** P4, Suess

**13.116 Thüringer Klöße****Zutaten**

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 12 schöne große Kartoffeln | Salz                     |
| ca. 2,5 kg                 | einige EL kochende Milch |

**Zutaten Füllung**

150 g Schweinemett

Die Kartoffeln schälen, in kaltes Wasser legen. Drei Kartoffeln in kochendes Salzwasser gar kochen. Neun Kartoffeln auf einer Hauhaltsreibe oder auf der Reibe einer Küchenmaschine fein reiben und mit Hilfe einer Kartoffelpresse oder einem Tuch ausdrücken. Die gekochten Kartoffeln in kleine Stücke zerkleinern und mit den vorher gepreßten rohen Kartoffeln vermengen. Salzen und etwas kochende Milch darübergerben, sodaß sich die Masse gut formen läßt. Nicht zu weich sonst kochen sie ab (Die äußeren Kartoffelraspel lösen sich ab). Achtung die Masse ist sehr heiß. Mit nassen Händen Klöße formen in die Mitte eine Mulde drücken und das zu kleinen Kugeln geformte Schweinemett hineingeben. Erneut nachformen. Besonderer Hinweis: Echte Thüringer Klöße haben die Größe einer Weitstoßkugel bis zu einer Kanonenkugel! Die Knödel in das leicht siedende Wasser legen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Wenn die Klöße an die Oberfläche kommen sind sie gar.

**Stichworte:** Hackfleisch, Hauptgericht, Kartoffel, Knödel, P4, Schuhbeck

★ Schuhbecks regionale Küche Vogtland 13.10.1996

**13.117 TOFU-GEMÜSE-PFANNE**

|                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 400 g Tofu                   | 100 ml Gemuesebruehe              |
| 3 El. Sojasosse              | 250 g Sajabohnensprossen          |
| 1 rote Paprikaschote (200 g) | 250 g Tomaten                     |
| 1 Staudensellerie (400g)     | 1 Knoblauchzehe                   |
| 150 g Moehren                | Salz                              |
| 1 Stange Porree (250g)       | Pfeffer                           |
| 1 Peperoni                   | 50 g geroestete Sonnenblumenkerne |
| 4 El. Oel                    |                                   |

Tofu in Streifen schneiden, mit der Sojasosse in einer Schuessel gut vermischen. Paprika, Staudensellerie, Moehren, Porree und Peperoni putzen, waschen und in Streifen oder Stifte schneiden (Selleriegruen beiseite legen). Vorbereitetes Gemuese in heissem Oel anduensten. Bruehe zufuegen, ca. 15 Minut weiterduensten. Gewaschene Sprossen, gehaeutete, entkernte und gewuerfelte Tomaten, gehackte Knoblauchzehe und Tofu (mit Sojasosse) zugeben. Alles 5 Minuten schmoren. Abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen und Selleriegruen anrichten. Dazu: Naturreis Pro Person ca. 250 kcal (1050 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 3/92

**Stichworte:** Knoblauch, P4, Vollwert

**13.118 TOMATEN-KALTSCHALE**

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 750 g Fleischtomaten        | 1/8 l Schlagsahne |
| 250 g Staudensellerie       | 4 El. Tomatenmark |
| 2 Zucchini (250g)           | Salz              |
| 1 ApfeI (150g)              | Tabasco           |
| 1 Pkg. Tomatenpueree (500g) | 1 Beet Kresse     |
| 150 g Vollmilchjoghurt      |                   |

Tomaten haeuten, achteln und entkernen. Gemuese putzen, waschen und kleinschneiden. Apfel schaelen, vierteln, Kerngehaeuse entfernen. Apfel wuerfeln. Apfelwuerfel, die Haelfte der Tomaten und des Gemueses purieren. Tomatenpueree, Joghurt, Sahne, Tomatenmark und Gewuerze zufuegen. Abschmecken. Die Kaltschale mit restlichem Gemuese und Tomaten anrichten und mit Kresse garnieren. Pro Person ca. 270 kcal (1130 kJ) Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** kalt, P4

### 13.119 UeBERBACKENE AUBERGINEN

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 4 Auberginen (à 200g) | 1 Zwiebel (40g)     |
| 1 Zitrone (Saft)      | 20 g Butter         |
| 100 g Hirse           | 150 g Cheddar-Kaese |
| 200 ml Gemuesebruehe  | Vollmeersalz        |
| 250 g Champignons     | Pfeffer             |
| 2 Tomaten (100g)      |                     |

Auberginen putzen, waschen und jeweils laengs eine Scheibe abschneiden. Etwas Fruchtfleisch mit einem Loeffel herausloesen, wuerfeln. Auberginen saeuern. Hirse in kochende Bruehe geben, ca. 20 Minuten quellen lassen. Champignons und Tomaten waschen, putzen, kleinschneiden. Zwiebelwuerfel im heissen Fett anduensten. Pilze, Auberginenwuerfel und Tomaten zugeben, ca. 5 Minuten duensten. Hirse und zwei Drittel des geraspelten Kaeses zufuegen. Abschmecken. Auberginen wuerzen und fuellen. Mit restlichem Kaese bestreuen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten ueberbacken. Nach Wunsch mit Kerbel anrichten. Dazu: Kartoffelplaetzchen. Pro Person ca. 330 kcal (1390 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
 \* aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** Gemuese, Kaese, P4, Ueberbacken, Vollwert

### 13.120 UeBERBACKENE AUBERGINEN -2

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| 4 Auberginen (800g) | 125 g gewuerfelter roher Schinken |
| 250 g Tomaten       | 1 Pkg. Tomatenpueree (500g)       |
| 5 El. Oel           | 150 g Creme fraiche               |
| Salz                | 75 g geriebener Parmesankaese     |
| Pfeffer             | 75 g fein raspelter Emmentaler    |
| Rosmarin            |                                   |

Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten haeuten, in Scheiben schneiden. Auberginen im heissen Oel anbraten, wuerzen. In eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten, Schinken und Tomatenpueree zufuegen. Creme fraiche und Kaese verruehren, abschmecken und daruebergeben. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten ueberbacken. Nach Wunsch mit Rosmarin anrichten. Dazu: Nudeln. Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ) Zubereitungszeit ca. 50 Minuten  
 \* aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Kaese, P4, Ueberbacken

### 13.121 UeBERBACKENE ZUCCHINI

3 Zucchini (jeweils 250g)

Vollmeersalz

250 g Champignons

2 El. Öl

**Ausserdem**

600 g Fleischtomaten

1 Zwiebel (50g)

5 El. gehackte Sonnenblumenkerne

Pfeffer

100 g geraspelter Gouda

1 Bd. Basilikum (gehackt)

30 g Butter

Geputzte Zucchini in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas aushöhlen, Inneres hacken. Zucchini in gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten garen. Champignonscheiben und Zucchini-Inneres im heißen Öl andünsten. Restliche Zutaten zugeben. Abschmecken. Zucchini-Scheiben damit füllen. Tomaten häuten, vierteln. Zwiebelwürfel im heißen Fett dünsten. Tomaten zugeben, 5 Minuten einkochen. Abschmecken. In eine Auflaufform geben, Zucchini daraufsetzen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten ueberbacken. Nach Wunsch mit Basilikum anrichten. Pro Person ca. 420 kcal (1760 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

★ aus "Für Sie" 15/92

**Stichworte:** Auflauf, P4, Vollwert

### 13.122 Versunkene Eier

**Für 4 Portionen:**

1.5 kg Kartoffeln

Salz

gut 1/4 l Milch

35 g Butter

8 Eier

100 g geriebener Parmesan

Pfeffer

2 EL Semmelbrösel

100 g gekochter Schinken

1/2 EL Öl

1 EL Schnittlauchröllchen

Die Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser 20 min garen. Abgetropft durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Handquirl zerkleinern. Mit heißer Milch glattrühren. 30 g Butter, zwei verquirlte Eigelb und 50 g Parmesan unter den Kartoffelbrei rühren. Salzen, pfeffern und zum Schluß die zu Schnee geschlagenen Eiweiße von 2 Eiern unter den Brei heben. In eine gefettete Auflaufform füllen. 6 Vertiefungen eindrücken und die aufgeschlagenen Eier hineingleiten lassen. Restlichen Käse und Semmelbrösel

darüberstreuen. Im heißen Ofen bei starker Mittelhitze 20 min backen. Schinkenwürfel in Öl braten und mit Schnittlauchröllchen über den Auflauf streuen.

**Stichworte:** Ei, Kartoffel, Kartoffelgericht

★ Pro Portion ca 790 kcal Quelle: ARD/ZDF-Videotext 11.10.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 13.123 Weißkraut mit Paprika

|                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1 Weißkohl (klein)               | 2 El. Paprikapulver, edelsüß |
| 2 Paprikaschoten (rot)           | Salz                         |
| 1 Peperoni (rot)                 | Pfeffer, frisch gemahlen     |
| 4 El. Butterschmalz              | 250 ml Apfelsaft             |
| 1 El. Paprikapulver, rosenscharf | 4 El. Sahne                  |

Den Kohl putzen, waschen, vierteln oder achteln und Mittelstrunk entfernen. Kohl in dünne Streifen hobeln. Paprikaschoten waschen, Kerne und Zwischenwände entfernen, Schoten fein würfeln. Peperoni waschen, putzen und fein hacken. Butterschmalz erhitzen, Paprika und Peperoni darin anbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Kohl dazugeben und den Apfelsaft angießen. Paprika und Kohl vermischen und in etwa 45 Minuten gar dünsten. Mit der Sahne abschmecken. Dazu passen Bandnudeln oder Gnocchi.

TIP! Dieses Gericht schmeckt auch mit Sauerkraut statt Weißkohl.

Wenn man keinen Butterschmalz zur Hand hat, kann man auch Butter oder gute Margarine nehmen. Wer es nicht gerne scharf hat, läßt die Peperoni einfach weg und nimmt nur edelsüß Paprikapulver.

**Stichworte:** Paprika, Weißkohl

**Mengenangabe:** 4 Personen

**1 Std. Zubereitungszeit** 210 kcal / 880 kJoul, Eiweiß: 4 g, Fett: 14 g, Kohlenhydrate: 19 g

### 13.124 WIRSINGGEMUESE

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1 kg Wirsing      | 1 Tl. gekoernte Bruehe |
| 4 klein. Zwiebeln | 1/2 Lorbeerblatt       |
| 250 g Moehren     | 1 Prise Thymian        |
| 1/4 l Wasser      | Salz                   |
| 2 El. Oel         |                        |

> 668 SUeDWEST-TEXT 10.Okt 08:34:58 \* gepostet von: annathe-greek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** P4

### 13.125 WIRSINGROULADEN

|                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 kg Wirsing                 | 1 Tl. Senf                  |
| 100 g Gruenkerngruetze       | 2 Eigelb                    |
| 400 ml Wasser                | 200 g Doppelrahmfrischkaese |
| 10 g Steinpilze getrocknet   | 2 El. Oel                   |
| 1 gelbe Paprikaschote (150g) | 1/4 l Gemuesebruehe         |
| Vollmeersalz                 | 150 g Creme fraiche         |
| Pfeffer                      |                             |

Wirsing putzen, waschen, acht grosse Blaetter abloesen und in kochendem Wasser 3 Minuten garen. Gut abtropfen lassen und ausbreiten. Restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden. Gruenkerngruetze mit Wasser aufkochen, ca. 15 Minuten quellen lassen. Steinpilze in 5 Essloeffel kaltem Wasser einweichen. Paprika putzen, waschen und wuerfeln. Pilze mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Gewuerze, Senf, Eigelb und Frischkaese zugeben. Abschmecken. Je zwei Wirsingblaetter aufeinanderlegen und die Fuellung darauf verteilen. Jeweils aufrollen und im heissen Oel anbraten. Wirsingstreifen zugeben und kurz mitbraten. Bruehe zufuegen und ca. 15 Minuten schmoren. Rouladen herausnehmen und warmstellen. Creme fraiche in den Fond geben, abschmecken. Dazu: Petersilienkartoffeln. Pro Person ca. 530 kcal (2220 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

\* aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** P4, Pilze, Vollwert

### 13.126 ZUCCHINI-GEMUESE

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 500 g Moehren          | 1/4 l Gemuese-Hefebraeue   |
| 600 g Zucchini         | Vollmeersalz               |
| 250 g Porree           | Muskat                     |
| 2 Zwiebeln (100g)      | 1 Bd. Petersilie (gehackt) |
| 1 Knoblauchzehe        | 2 El. Vollkorn-Paniermehl  |
| 50 g Butter            | 1 El. geriebener Parmesan  |
| <b>Fuer die Sosse</b>  |                            |
| 150 g Vollmilchjoghurt | Pfeffer                    |



200 g Creme fraiche  
Vollmeersalz

1 Tl. geriebener Meerrettich  
100 g geraspelter Gouda

Gemuese putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel in 20 g heisser Butter anduensten. Gemuese Zugeben, kurz anduensten. Bruehe zugliessen und ca. 10 Minuten duensten. Abschmecken. In eine gefettete Form schichten. Petersilie zugeben. Paniermehl und Kaese mischen, darueberstreuen. Restliche Butterfloeckchen darauf verteilen. Bei 225 Grad ca. 10 Minuten ueberbacken. Joghurt, Creme fraiche und Gewuerze verruehren. Abschmecken. Sosse ueber das Gemuese geben, Kaese darueberstreuen. Pro Person ca 500 kcal (2100 kJ) Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 7/92

### 13.127 ZUCCHINI-PFANNE

4 Bratwuerste (500g)  
3 Zucchini (500g)  
4 Zwiebeln (200g)  
1 rote Paprikaschote (300g)  
3 El. Oel  
1/4 l Bruehe (Instant)

Salz  
Pfeffer  
Edelsuesspaprika  
100 g Creme fraiche,  
1/2 Bd. Majoran

Bratwurst in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, Paprika putzen und waschen. Beides in mundgerechte Stuecke schneiden. Bratwurst im heissen Oel anbraten. Herausnehmen. Vorbereitetes Gemuese ins Bratfett geben, Bruehe und Gewuerze zufuegen. Zirka 10 Minuten schmoren. Wuerzen. Creme fraiche untarruehren, pikant abschmecken. Bratwurstscheiben 2 Minuten vor Ende der Garzeit unterheben. Vor dem Servieren mit Majoranblaettchen bestreuen. Dazu schmecken Nudeln. pro Person ca. 570 kcal (2390 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** Bratwurst, P4



## 14 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 14.1 Amerikanische Karottentorte

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 4 Eier                | 3/8 l Öl                |
| 300 g Vollkornmehl    | 250 g Zucker            |
| 1 1/2 Natron          | 1/8 l Buttermilch       |
| 1 1/2 Zimt            | 1 kg Karotten           |
| 1 1/2 Lebkuchengewürz | 1/8 l gehackte Walnüsse |
| <b>Creme</b>          |                         |
| 340 g Frischkäse      | 250 g Puderzucker       |
| 1/8 l Schmand         | 3 El. Butter            |

Trockene Zutaten vermischen. Öl und Zucker 3 min schlagen und abwechselnd trockene Zutaten mit der Buttermilch zugeben. Die geschälten und ergeraspelten Karotten untermischen. In einer Springform bei 165 Grad 45 bis 50 Minuten backen. Garprobe machen. Die Zutaten der Creme schlagen, bis sie glatt sind. Den abgekühlten Boden einmal in der Mitte durchschneiden und die Hälfte der Creme darauf verteilen. Die restliche Creme auf der Torte verteilen. Am besten geht es, wenn man immer nur dünne Schichten aufträgt und im Kühlschrank festwerden läßt.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Möhren, Pralinen

**Mengenangabe:** 1 Springform

★ Zugessandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)

### 14.2 Ananas-Schnitten

|                    |  |
|--------------------|--|
| 5 Eier             | 1/2 P. Backpulver                                |
| 250 g Puderzucker  | 2 Dos. Schlagobers (ups<br>Entschuldigung Sahne) |
| 250 g Mehl         | 2 Dos. Schmand                                   |
| 1/8 Liter Öl       | 1 Dos. Ananas,                                   |
| 1/8 Liter Wasser,  | 5 Blatt Gelatine                                 |
| 1 P. Vanillezucker | Kokosette.                                       |
| etwas Salz         |  |

**Stichworte:** Ananas, Kuchen

★ Von: Waff@gmx.net

### 14.3 APFELDALKEN

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 300 g halbgriffiges Mehl | 400 g Äpfel          |
| 2 Eier                   | Sauerkirschmarmelade |
| 40 g Griess              | Zimtzucker           |
| 40 g Staubzucker         | Vanillezucker        |
| 2 dl Milch               | Rum                  |
| 20 g Hefe                | Zitronenschale       |
| 30 g Fett                | Salz                 |
| 30 g Rosinen             |                      |

Aus Hefe, Zucker, Milch, halbgriffigem Mehl, Eiern, Zitronenschale, Salz und Fett einen Teig zubereiten, aufgehen lassen. Den fertigen Teig auswalken, Dalken markieren, auf jeden ein Scheibchen geschälten Apfel ohne Kerngehäuse geben, darauf Zimtzucker, Sauerkirschmarmelade und abgebrühte Rosinen legen, mit Rum beträufeln, mit Teig bedecken und Dalken formen. Aufgehen lassen, dann im Fett backen. Fertige Dalken mit Staub- und Vanillezucker bestreuen.

> Spezialitäten der Tschechischen Kueche Dolezal / Dolezalova / Mikulova ★ gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** P4

### 14.4 Apfelkuchen mit Zabaione

#### Für den Apfelkuchen

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 150 g Marzipan    | 1.2 kg Äpfel           |
| 150 g Margarine   | Margarine für die Form |
| 2 Eier            | 100 g Apfelkraut       |
| 75 g Zucker       | 2 EL Calvados          |
| 150 g Mehl        | 30 g Mandelblättchen   |
| 1/2 TL Backpulver | Puderzucker            |

#### Für die Zabaione:

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| 3 Eigelbe   | 6 EL Marsala oder süßer Sherr |
| 2 EL Zucker |                               |

Marzipan, Margarine, Eier und Zucker schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Äpfel im ganzen schälen, Kerngehäuse ausstechen. Teig in eine gefettete Form füllen. Äpfel hineinssetzen. Im vorgeheizten Ofen bei 175° 45 min backen. Apfelkraut erwärmen, mit Calvados verrühren. 10 min vor Ende der Backzeit Äpfel damit bestreichen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Kuchen auskühlen lassen. Aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben. Für die Zabaione Eigelb mit Zucker im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Marsala unter ständigem Rühren zufügen. Schaum sofort zum Kuchen servieren.

**Stichworte:** Apfelkuchen, Kuchen, Zabaione

★ Quelle: rtv-Fernsehmagazin Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

## 14.5 Apfeltorte "spezial"

### Teig

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 80 g Butter       | 100 g gehackte Walnüsse |
| 80 g Zucker       | 90 g Zucker             |
| 1 Zitronenschale  | 40 g Butter             |
| 2 Eier            | 500 g Apfelscheiben     |
| 80 g Speisestärke | 80 g Rosinen            |
| 100 g Mehl        | 1 Zimt                  |
| 1 Backpulver      |                         |

Eine Springform mit Backpapier auslegen und das Papier am Rand etwas hochziehen. Dann die Walnüsse und den Zucker darauf verteilen. Butter schmelzen und darübergeben. Apfelscheiben mit Rosinen und Zimt vermischen und darauf verteilen. (Apfelspalten sind wohl besser)

Aus den anderen Zutaten einen Rührteig bereiten und über die Äpfel streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 50 bis 60 min backen. Dann den Kuchen auf eine Platte stürzen.

**Stichworte:** Apfelkuchen, Gebäck, Kuchen, Nüsse, Pralinen, Rosinen

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

## 14.6 Apfelwaffeln

### Zutaten:

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 250 g Margarine | 1/8 l Milch (lauwarm) |
|-----------------|-----------------------|

75 g Zucker  
 4 Eier  
 250 g Mehl  
 1 Tl. Backpulver

300 g Äpfel  
 50 g Mandel oder Nüsse (gerieben)  
 1/2 Teel. Zimt

Fett schaumig schlagen und abgeriebene Zitronenschale sowie Eier dazugeben Mehl mit Backpulver mischen und mit lauwarmen Milch einrühren. Die geschälten und in Würfel geschnittenen Äpfel zusammen mit den Mandeln vorsichtig unter den Teig heben. Waffeln mit Zucker und Zimt bestreuen und warm servieren.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Plätzchen, Waffeln

★ Quelle: Landfrauen Hückeswagen

### 14.7 Bergische Waffeln

**Zutaten:**

250 g Butter  
 500 g Mehl  
 4 Eier  
 250 g Zucker

1 Pkg. Backpulver  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 1/4 - 3/4 l Sprudel

Butter und Zucker schlägt man schaumig und fügt dann nach und nach die anderen Zutaten zu und verarbeitet alles zu einen glatten Teig. Mit einer Schöpfkelle gießt man den Teig portionsweise in das gefettete Waffeleisen, und zwar soviel, daß er allseitig bis zum Rand verläuft. Die Waffeln goldbraun backen. Die Waffeln können mit Milchreis oder heißen Kirschen und Sahne gereicht werden.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Plätzchen, Waffeln

★ Quelle: Landfrauen Hückeswagen

### 14.8 Berliner Ballen

500 g Mehl  
 30 g Hefe  
 2 TL Zucker  
 250 ml lauwarme Milch  
 50 g Zucker  
 80 g Butter

2 Eigelb  
 1 Prise Salz  
 Zitronenschale, abgeriebene  
 Marmelade  
 1 Eiweiß  
 1 kg Schweineschmalz

Das Mehl sieben, eine Vertiefung eindrücken, Hefe mit Zucker in 125 ml Milch auflösen und in die Vertiefung geben. 20 Minuten gehen lassen. Dann die restliche Milch mit Zucker, Butter, Eigelb, Salz und Zitronenschale zugeben und einen Teig kneten. Gehen lassen. Teig ca. 1 cm dick ausrollen und Kreise ausstechen (ca. 8 cm Durchmesser). Auf die eine Hälfte der Teigscheiben Marmelade setzen, den Rand mit Eiweiß bestreichen, die andere Teigscheiben daraufsetzen und andrücken. Nochmals gehen lassen. Schweineschmalz erhitzen und die Berliner mit der Oberseite in das Fett legen. Sobald die eine Seite braun ist, die Berliner wenden und von der anderen Seite backen. Anschließend die Berliner auf einem mit Küchenpapier belegten Küchengitter abtropfen lassen und in Zucker wälzen.

**Stichworte:** Gebäck

**Mengenangabe:** 8 Stück

★ Quelle: Westf. Rundsch. v. 23.2.1998

### 14.9 Biskuitteig für Tortenboden

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 2 Eigelb               | 1 Prise Salz      |
| 1 El. lauwarmes Wasser | 2 Eiweiß          |
| 60 g Zucker            | 35 g Mehl         |
| 1/2 P. Vanillezucker   | 35 g Speisestärke |

Eier trennen, Eigelb und Wasser in einer Schüssel mit dem Mixer schaumig schlagen. 2/3 des Zuckers, Vanillezucker und Salz dazugeben und auf höchster Stufe zu Creme schlagen (ca. 6-8 min.). Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen und 1/3 des Eischnees mit dem Schneebesen unter die Creme ziehen. Mehl und Speisestärke darübergeben, den restlichen Eischnee dazu und alles vorsichtig unterheben. Backofen auf 225 Grad vorheizen und den Boden in einer Form ca. 12-15 Minuten backen. Den fertigen Boden abkühlen lassen und mit frischen Früchten belegen. Für Erdbeerboden benötigt man ca. 1 kg Erdbeeren.

**Stichworte:** Erdbeere, Kuchen

**Mengenangabe:** 1 Kuchen

### 14.10 Brombeertorte

**Für 8 Stücke:**

**Für den Biskuit:**

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1 Ei                | 20 g Speisestärke |
| 40 g Diabetikersüße | 1 Prise Salz      |

30 g Mehl

**Für die Füllung:**

250 g geputzte Brombeeren

5 Blatt weiße Gelatine

250 g Dickmilch

1 Becher (150 g) Magermilch-Joghurt

abger. Schale einer  $\frac{1}{2}$

unbehandelten Zitrone

1 TL Süßstoff

1 Becher (200 g) Schlagsahne

1 EL (10 g) Mandelblättchen

Ei und Diabetikersüße schaumig rühren. Mehl, Stärke und Salz unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegt Springform (Durchmesser 20 cm) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd. 175°C / Gas Stufe 2) ca. 20 min backen. Auskühlen lassen. Beeren waschen. 8 Beeren beiseite legen. Gelatine einweichen. Dickmilch, Joghurt und Zitronenschale verrühren. Mit Süßstoff abschmecken. Gelatine ausdrücken, auflösen, unter die Creme rühren und kaltstellen. Sahne steif schlagen. Hälfte in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, restliche Sahne und Brombeeren unterheben. Creme auf den Biskuit geben und fest werden lassen. Mit Sahnetupfen, übrigen Brombeeren und gerösteten Mandelblättchen verzieren.

**Stichworte:** Backen, Kuchen, Sahne, Torte

★ Pro Stück ca  $1\frac{1}{2}$  anzurechnende BE, 750 kJ / 180 kcal Gepostet von Suse Harnisch  
suse@bigfoot.com

**Zubereitungszeit:** ca. 50 min (ohne Wartezeit)

### 14.11 Bunte Fruchttorte

**Für 8 Stücke:**

50 g Butter oder Margarine

100 g Zucker oder

Diabetikersüße

1 Ei

4 EL Milch

125 g Mehl

1 TL Backpulver

5 EL Vanillelikör

2 Aprikosen

1 Kiwi

100 g Kirschen

100 g Himbeeren

100 g rote Johannisbeeren

e EL Mandelblättchen

2 Becher (à 200 g) Schlagsahne

Mark von 2 Vanilleschoten

Fett für die Form, Minze zum

Verzieren

Fett und 75 g Zucker schaumig rühren, Mehl und Backpulver unterheben. Teig in eine gefettete Springform (Durchm. 22 cm) streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 175°C / Gas Stufe 2) ca. 25 in backen. Auf ein Kuchengitter stürzen, abkühlen lassen und mit 2 EL Likör beträufeln. Inzwischen die Aprikosen überbrühen und die Haut



abziehen. Die Früchte halbieren und entsteinen. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Restliche Früchte putzen, waschen und abtropfen lassen. Kirschen entsteinen. Beeren und Kirschen mit restlichem Likör beträufeln und etwas ziehen lassen. Mandeln goldbraun rösten. Sahne steif schlagen, dabei das Vanillemark zufügen und den restlichen Zucker einrieseln lassen. Vanillesahne auf den Boden streichen und die Früchte darauf verteilen. Mit Mandelblättchen bestreuen und mit Minze verzieren. Sofort servieren.

**Stichworte:** Backen, Kuchen, Obst, Sahne, Torten

★ Pro Stück ca. 390 kcal / 1630 kJ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**Zubereitungszeit:** ca. 60 min

### 14.12 Buttermilch-Blaubeer-Muffins

|                        |  |
|------------------------|--|
| 1 3/4 Tas. Weizenmehl  | 1 abgeriebene Zitronenschale                     |
| 2/3 Tas. Zucker        | 1/2 Vanillezucker                                |
| 1 El. Backpulver       | 1 Tas. Blaubeeren (TK, frisch oder aus dem Glas) |
| 3/4 Salz               | 1 Ei   |
| 6 El. weiche Margarine | Fett für die Form                                |
| 1/2 Tas. Buttermilch   |  |

Trockene Zutaten vermischen und flüssige Zutaten vermischen. Dann die nassen Zutaten zu den trockenem geben und alles verrühren. Abgetropften Blaubeeren vorsichtig unterheben und 2/3 in die Muffinformen füllen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 20 bis 25 min backen

Warm oder kalt mit Butter servieren.

**Stichworte:** 131, 547, Buttermilch, Gebäck, kcal, kJoule, Kuchen, Muffin, Pralinen

**Mengenangabe:** 12 Stück

★ Zugessandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 14.13 Der schnelle Butterkuchen

#### Teig

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 1 Dos. Sahne          | 1 Pkg. Backpulver                       |
| 1 Dos. Zucker         | 1 Prise Salz                            |
| 1 Pkg. Vanillinzucker | abgeriebene Schale einer halben Zitrone |
| 4 Eier                |   |
| 2 Dos. Mehl           |   |

**Guss**

125 g Butter  
1 Pkg. Vanillinzucker

4 El. Milch  
200 g gestiftete Mandeln

Sahne in eine Rührschüssel gießen, Becher ausspülen und abtrocknen. Zucker abmessen und mit dem Vanillinzucker zur Sahne geben, ebenso die Eier. Gut verrühren, dann das Mehl zugeben. Backpulver, Salz und Zitronenschale unterrühren und den Teig auf ein gefettetes und bemehltes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen (200°C) auf der mittleren Einschubleiste 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Guss bereiten: Weiche Butter mit Zucker und Vanillinzucker und der Milch verrühren, Mandeln zugeben. Kuchen aus dem Ofen nehmen, Guss gleichmäßig darüberstreichen und den Kuchen auf der zweiten Einschubleiste von oben nochmals 10 Minuten backen.

**Stichworte:** Backen, Blechkuchen, Butterkuchen, Einfach, Kuchen, Schnell

\*

**14.14 E.T.- Die Außerirdische - Torte****Für den Boden**

2 Eier  
50 g Zucker  
25 g Mehl

25 g Speisestärke  
200 g Löffelbiskuits

**Für die Füllung und den Belag**

5 weiße Gelantine  
4 Eigelb  
100 g Zucker  
1/4 l Milch  
1 Vanilleschote, aufgeschlitzt  
1 Glas Sahne

250 g Zartbitterschokolade  
120 g Butter  
5 Eier  
75 g Puderzucker  
2 El. Weinbrand  
3 weiße Gelantine

**Für Verzierung**

50 g Zartbitterschokolade

1 Glas Sahne

Eier und Zucker schaumig schlagen. Mehl und Speisestärke unterheben und in eine gefettete Springform geben, bei 175 Grad ca. 20 min backen. Aus der Form lösen und vom Teigboden rundherum 1 cm abschneiden. Löffelbiskuits um 1 cm kürzen und rundherum an den Rand stellen.

Gelantine einweichen. Eigelb und Zucker im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Milch und Vanille erhitzen und zur Ei-Masse geben und cremig rühren. Vom Herd nehmen und die Gelantine darin auflösen. Abkühlen lassen. Sahne schlagen und unter die Creme ziehen.

Auf den Biskuitboden verteilen.

Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen lassen. Eigelb, Puderzucker und Weinbrand untermischen. Eingeweichte Gelantine darin auflösen und etwas abkühlen lassen. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Danach auf die feste Vanillecreme streichen. Mit geraspelter Schokolade und Sahnetupfen verzieren.

**Stichworte:** Modetorte, Torte

**Mengenangabe:** 1 Springform

★ Zugessandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 14.15 Eierschecken

**Teig:**

150 g Mehl

75 g Zucker

1 Ei

1 Eigelb (Eiweiß für Belag)

1/2 TL Backpulver

**Belag:**

500 g Quark

175 g Zucker

1/4 l Milch

1 Tasse Öl (knapp)

1 Ei

3 Eigelb (Eiweiß für Belag)

1 P. Vanillepudding

1 P. Vanillezucker

Teig: Knetteig herstellen, Rand in der Backform hochziehen.

Belag: Alle Zutaten gut verrühren und in die vorbereitete Backform schütten. Achtung der Belag ist sehr flüssig!! Im Backofen bei 175-200 Grad ca. 1 Std. backen (mittlere Schiene). Wenn die Oberfläche des Kuchens braun wird die 4 Eiweiß, die noch übrig sein müßten, mit 4 EL. Zucker zu Eischnee schlagen, über den Kuchen ziehen und noch ca. 15 Minuten backen. Den Kuchen in der Form etwas erkalten lassen.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Süßspeise

**Mengenangabe:** 1 Kuchen

### 14.16 Feiner Tortenboden

3 Eier

100 g Zucker

150 g gemahlene Haselnüsse

150 g Raspelschokolade

Eier und Zucker cremig schlagen. Nüsse und Raspelschokolade einrühren. Teig in eine gefettete Springform füllen und bei Mittelhitze ca. 30 min abbacken.

**Stichworte:** Kuchen, Tortenboden

★ Quelle: Schoko-Werbung Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 14.17 Gärtnerkuchen

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 300 g Mehl       | 5 Eier             |
| 300 g Zucker     | 1 Kart. Backpulver |
| 300 g Margarine  |                    |
| <b>Streuseln</b> |                    |
| 200 g Butter     | 200 g Mehl         |
| 200 g Zucker     | 3 El. Kakao        |

Zutaten für den Teig verrühren und auf eine gefettete Springform geben, dann die Streusel darauf verteilen und 30 min bei 180 Grad backen.

**Stichworte:** Blechkuchen, Gebäck, Kuchen, Pralinen

**Mengenangabe:** 1 Blech

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 14.18 Käse-Gebäck

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 125 g zarte Haferflocken | 1 Ei        |
| 75 g Mehl                | 2 EL Wasser |
| 100 g Margarine          | Salz        |
| 60 g geriebener Käse     |             |

Haferflocken in 35 g Margarine rösten, abkühlen lassen und mit Mehl, Fett, Käse, Ei, Salz und Wasser einen Mürbeteig kneten,  $\frac{1}{2}$  Std. kühl stellen. Dünn ausrollen und in 20 gleich große Stücke teilen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 min backen.

**Stichworte:** Gebäck, Haferflocken, Käse

★ Quelle: Südwest-Text 17.10.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**14.19 Käsekuchen vom Blech****Teig**

|              |              |
|--------------|--------------|
| 140 g Butter | 300 g Mehl   |
| 140 g Zucker | 2 Backpulver |
| 2 Eier       |              |

**Belag und Guß**

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 200 g Zucker  | 2 Vanillepudding |
| 2 Eier        | 1 kg Quark       |
| 4 Eigelb      | 350 Öl           |
| 2 El. Zitrone | 4 Eiweiß         |
| 3/4 l Milch   | 4 El. Zucker     |

Fett, Zucker, Eier, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren und auf eine tiefe gefettetes Backblech geben

Für den Belag Zucker, Eier und Eigelb verrühren. Zitrone und Milch unterrühren. Puddingpulver, Quark und Öl hinzugeben und auf den Teig gießen. Bei 200 Grad 30 min backen.

Für den Guß das Eiweiß steif schlagen und den Zucker einrieseln lassen. Die gebackene Quarkmasse damit bestreichen und nochmals 10 min in den Ofen geben.

Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

**Stichworte:** Blechkuchen, Gebäck, Kuchen, Pralinen, Quark, Zitrone

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

**14.20 Karamalisierte Birnentorte****Torte:**

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 4 Stk. reife Birnen | 4 Kugeln Vanilleeis |
| 250 g Blätterteig   | Zitronensaft        |
| 50 g Zucker         |                     |

**Gesponnener Zucker:**

200 g Zucker

Torte: Birnen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Zucker-Zitronenwasser kurz aufkochen. Eine kleine Pfanne gut ausbuttern, die Birnenspalten einschichten und mit dem ausgerollten Blätterteig zudecken. Im Rohr bei 210°C rasch backen. Die Pfanne vorsichtig umdrehen und die Birnentorte stürzen, etwas anzuckern und im Rohr bei Oberhitze kurz karamelisieren lassen. Gesponnener Zucker: Zucker in kleiner Kasserolle dunkelbraun schmelzen lassen. Mit einer Gabel Fäden ziehen und die Torte umspinnen.

Mit Vanilleeis- kugeln garnieren.

**Stichworte:** Birne, Nachspeise, Torten

★★ News 20/95

### 14.21 Kirsch-Streuselkuchen

#### Für den Streuselteig:

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 250 g Butter       | 375 g Mehl             |
| 150 g Zucker       | 50 g Mandeln, gehackte |
| 2 P. Vanillezucker | 1 Tl. Backpulver       |

1 Eigelb

#### Für die Creme:

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 2 Eier                     | Schale von                 |
| 50 g Zucker                | (oder 1/2 P. Citro-back)   |
| 1 P. Vanillezucker         | 25 g Grieß                 |
| 250 g Quark                | 2 El. Butter, geschmolzene |
| 1/2 unbeh. Zitrone, abger. |                            |

#### Außerdem:

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 500 g Kirschen, frische oder | 1 El. Puderzucker |
| 720 g Kirschen aus dem Glas  |                   |

Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eigelb zufügen. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und mit dem Rührbesen des Handrührgerätes unter die Butter-Zucker-Masse rühren, bis Streusel entstehen. Zwei Drittel der Streusel auf dem Boden einer Springform (26 cm) verteilen und mit der Hand gut festdrücken.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und 1 El Zucker dabei einrieseln lassen. Eigelb, Quark, restlichen Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Grieß verrühren. Butter und Eischnee unterheben.

Quarkmasse auf den Teig geben. Mit gewaschenen und entsteinten oder abgetropfen Kirschen belegen. Restliche Streusel darüberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Min. auf der mittleren Schiene backen. Etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit Schlagsahne servieren. Den Kuchen vor Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie abdecken, damit er nicht zu dunkel wird. (Nach ca. 30 Min.)

**Stichworte:** Kirsche, Kuchen

★ Quelle: Monika Eckert, Rittershausstr. 4, 61231 Bad Nauheim

**14.22 Kokos-Gugelhupf**

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| 175 g Margarine                 | 250 g Mehl                 |
| 175 g Zucker                    | 1 Glas Mandelpuddingpulver |
| 1 Glas Vanillinzucker           | 3 TL Backpulver            |
| 1 Prise Salz                    | 100 ml Milch               |
| 2 Tropfen Bittermandelöl        | 150 g Kokosraspel          |
| 3 Eier                          |                            |
| <b>Creme</b>                    |                            |
| 1 Glas Tortencremehilfe Vanille | 100 ml Ananassaft          |
| 100 ml Milch                    | 100 ml Apfelsaft           |
| <b>Dekoration</b>               |                            |
| 1 El. Kokosraspel (evtl. mehr)  | Pistazien                  |
| 1 TL gemahlene oder gehackte    |                            |
| <b>zum Tränken</b>              |                            |
| 3 El. Ananassaft                | 75 g Ananaskonfitüre       |

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig herstellen und in einer Gugelhupfform bei 175 °C ca. 60 Min. backen (Stäbchenprobe machen).

Noch warm mit dem Ananassaft tränken, erkalten lassen. Mit der, durch ein Sieb gestrichene u. erwärmte, Ananaskonfitüre glasieren.

Tortencremehilfe Vanille nach Anleitung, aber mit je 100 ml Milch, Ananas- u. Apfelsaft zubereiten.

Den Kuchen damit bestreichen und mit Kokosraspeln und Pistazien bestreichen. schmeckt dann noch feiner!

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Pralinen

**Mengenangabe:** 0 Keine Angabe

★ Die Kokosraspeln für den Teig nochmals fein mahlen,

★★ Quelle: Dr. Oetker, Zeitschrift Gugelhupf

**14.23 Krümelkuchen****Teig**

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| 250 g Butter | 1 Backpulver    |
| 250 g Zucker | 1 Ei            |
| 500 g Mehl   | 1 Glas Apfelmus |

**Streusel**

|              |            |
|--------------|------------|
| 150 g Butter | 150 g Mehl |
| 150 g Zucker |            |

Zuerst die Zutaten für den Teig verrühren und alles auf ein gefettetes Backblech geben. Dann den Apfelmus darauf verteilen und die Streusel. Bei mittlerer Hitze 50 bis 60 min backen.

**Stichworte:** Blechkuchen, Gebäck, Kuchen, Pralinen

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

#### 14.24 Lauchtorte

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 300 g Vollkornmehl    | 5 EL Pflanzenöl |
| 250 g Quark           | 1 TL Salz       |
| <b>Für den Belag:</b> |                 |
| 4 Stangen Lauch       | 300 g Schmand   |
| 3 Eier                |                 |

Zutaten für den Teig gut mischen, in einer gefetteten Springform verteilen und gut andrücken. Lauch putzen, in Ringe schneiden, andünsten und anschließend auf den Teig geben. Die restlichen Zutaten verquirlen, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen und über die Torte geben. Rund 45 Minuten bei 200°C backen. Sie erhalten eine Art Quiche Lorraine in Grün; sie sieht auch sehr appetitlich aus.

**Stichworte:** Hobbythek, Kuchen, Lauch, Vollwertküche

★★ Hobbythek Nr.191

#### 14.25 Lebkuchentorte mit Äpfeln

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 400 g Mehl           | 700 g Äpfel in kleinen Scheiben |
| 250 g Butter         | 5 EL Zitronensaft               |
| 200 g Zucker         | 75 ml Weißwein                  |
| 1 Ei                 | 20 g Vanille-Puddingpulver      |
| 3 TL Lebkuchengewürz | 1 EL Wasser                     |
| 1 EL Kakao           | 4 Blatt weiße Gelatine          |
| <b>weiter:</b>       |                                 |
| 500 ml Schlagsahne   | Mark von 1 Vanilleschote        |
| 1 Pkg. Vanillezucker | 3 EL Puderzucker                |



Mehl, Fett, 125 g Zucker, Ei, Gewürz und Kakao mit dem Handrührgerät verkneten, 1 Stunde ruhen lassen, Äpfel mit Zitronensaft, Weißwein und 50 g Zucker auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen, 2 Minuten auf 0 ziehen lassen. Puddingpulver mit Wasser glattrühren, dazugeben, nochmals kurz aufkochen. Auskühlen lassen. Teig dritteln. Je 1/3 auf mit Backpapier belegtem Blech ausrollen. Kreise von 26 cm O ausschneiden mit Hilfe einer Springform, jedoch 2 Kreise vor dem Backen in je 12 gleich große Tortenstücke schneiden, backen. Schaltung: 180-200 grd, 2. Schiebeleiste v.u.; 160-180 grd, Umluftbackofen 12-15 Minuten. Gelatine kalt einweichen. Sahne mit 25 g Zucker, Vanillezucker und -mark steif schlagen. Gelatine im Topf auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2-3 auflösen, unterrühren. Mit einem Spritzbeutel mit Lochtülle Nr. 6 auf den ungeteilten Boden spritzen. 20 Minuten kalt stellen. Hälfte des Kompotts daraufstreichen. 2. Boden daraufsetzen, Sahne aufspritzen, 20 Minuten kalt stellen. Restliches Kompott daraufstreichen. 1 Stunde kalt stellen. Kleine Baumschablonen ausschneiden. 3. Boden auflegen, mit Schablonen belegen, mit Puderzucker bestäuben.

**Stichworte:** Torte

**Mengenangabe:** 12 Portionen

\* HEW Winke und Rezepte 12/97

**pro Stück** 539 kcal / 2264 kJoul

#### 14.26 Linzer Plätzchen

125 g weiche Butter oder Margarine  
1 Ei  
50 g Zucker  
40 g Haselnüsse  
200 g Weizenvollkornmehl  
1/2 TL Backpulver

1 Prise Nelken  
1 Prise Zimt  
Mehl zum Bearbeiten  
200 g Hagebuttenkonfitüre  
2 EL Puderzucker

Butter oder Margarine, Ei, Zucker, Haselnüsse, Mehl, Backpulver und Gewürze mit dem Handrührgerät verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca 3 mm dünn ausrollen und etwa 70 runde Plätzchen (6 cm O) ausstechen. Aus der Hälfte der Kreise mit einem kleineren Förmchen jeweils ein rundes Loch aus der Mitte ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen backen. Schaltung: 180-200 grd, 2. Schiebeleiste v.u.; 160-180 grd, Umluftbackofen 10-15 Minuten. Plätzchen auskühlen lassen. Die Hagebuttenkonfitüre erwärmen. Die Plätzchen ohne Loch damit bestreichen und mit den Ringen zusammensetzen. Die Plätzchen mit Puderzucker bestäuben und das Loch mit Hagebuttenkonfitüre füllen. 1 Std. trocknen lassen.

**Stichworte:** Plätzchen

**Mengenangabe:** 35 Stück

★ HEW Winke und Rezepte 12/97

### 14.27 Mailänderli

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| 500 g Mehl       | 3 Eier                           |
| 250 g Butter     | (+ paar Eigelbe zum Bestreichen) |
| 250 g Zucker     | 1 Zitronenschale, abgerieben     |
| 1 Prise Kochsalz | (nicht behandelt)                |

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen bis eine Teigmasse entsteht. Dann den Teig ein paar Stunden im Kühlschrank aufbewahren, bis er nicht mehr weich ist. Mit "Teighölzer 5mm" den Teig auswallen und mit verschiedenen "Förml" ausstechen. "Guetzli" mit Eigelb bestreichen. Bei vorgeheiztem Backofen ca. 10 min. bei 200o Backen.

### 14.28 Mandarinen-Schnitten

**Für 25 Stück:**

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| 4 Eier               | 3 gestr. TL Backpulver         |
| 250 g Zucker oder    | 3 Dos. (à 314 ml)              |
| Diabetikersüße       | Mandarin-Orangen               |
| 3 Pkg. Vanillezucker | 3 -4 EL Mandelstifte           |
| 80 ml Öl             | 2 Becher (à 200 g) Schlagsahne |
| 130 ml Mineralwasser | 2 Becher (à 250 g) Schmand     |
| 300 g Mehl           | 1 TL Zimt                      |

Eier, 225 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker schaumig schlagen. Öl und Mineralwasser unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterheben. Teig auf einem gefetteten Backblech glattstreichen und im vorgheizten Backofen (E-Herd: 175°C / Gas: Stufe 2) ca. 20 min backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Mandarin-Orangen abtropfen lassen. Mandelstifte in einer trockenen Pfanne rösten und auskühlen lassen. Sahne steif schlagen, restlichen Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Schmand unter die geschlagene Sahne heben. 2 EL Mandarinen zur Seite stellen, die restlichen auf dem Kuchen verteilen, Sahne-Schmand-Masse daraufgeben und verstreichen. Mit den Mandelstiften bestreuen. Zimt und den restlichen Zucker mischen und auf den Kuchen streuen. Mit den bei Seite gestellte Mandarinen verzieren.

**Stichworte:** Backen, Gebäck, Kuchen, Mandarine

★ Pro Stück ca. 280 kcal / 1170 kJ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std. (ohne Wartezeit)

**14.29 Mandelküchlein mit Früchten****Für 6 Personen:****Küchlein:**

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 400 g Mehl               | Vanille mischen)        |
| $\frac{1}{4}$ l Milch    | 1 Prise Salz            |
| 40 g Hefe                | 100 g gemahlene Mandeln |
| 50 g Zucker oder         | 5 Eier                  |
| Diabetikersüße           | 150 g weiche Butter     |
| 2 Pkg. Vanillezucker (o. | Butter und Mehl für die |
| Diabetikersüße mit       | Förmchen                |

**Füllung:**

|                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 100 ml Orangenlikör    | 40 g Mandelblätter          |
| 200 Aprikosenmarmelade | 500 g gemischte Früchte der |
| 1 EL Zucker oder       | Saison                      |
| Diabetikersüße         |                             |

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Hefe hineinbröckeln, mit lauwarmen Milch und 1 TL Zucker verrühren. 15 min an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen. Restlichen Zucker, Vanillezucker, Salz, gemahlene Mandeln, Eier und Butter zugeben, zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Mehl bestreut weitere 40 min gehen lassen. Teig durcharbeiten, in gebutterte Napf- kuchenförmchen (12 cm) füllen. Im Ofen bei 200° (Gas Stufe 3) 20-25 min backen. 100 ml Wasser und Likör erhitzen, Teig tränken, abkühlen lassen. Marmelade, 2 EL Wasser und Zucker aufkochen, Küchlein einpinseln. Mandeln anrösten, Küchlein damit bestreuen. Früchte säubern und die Küchlein damit füllen.

**Stichworte:** Backen, Backofengericht, Dessert, Frucht, Gebäck, Kuchen, Mandel

★ Pro Person ca. 890 kcal/3730 kJ

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std. (ohne Wartezeit)

**14.30 Mohn-Kuchen mit Streuseln "Quax"****Hefeteig:**

|                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| 500 g Weizenmehl     | Salz                             |
| 1 P. Trockenbackhefe | 75 g zerlassene, lauwarme Butter |
| 75 g Zucker          | 250 ml lauwarme Milch            |
| 2 P. Vanillezucker   |                                  |

**Für den Belag:**

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 500 g frisch gemahlener Mohn | 125 ml heiße Milch, knapp |
| 125 g Zucker                 | 1 El. Honig               |

2 P. Vanillezucker  
 etwas Citro-back  
 1/2 Tl. Zimt, gestr.  
 75 g zerlassene Butter

**Für die Streusel:**

240 g Weizenmehl  
 200 g Zucker

100 g Rumrosinen  
 80 g gesplitterte Mandeln  
 etwas Amaretto (ca. 40 ml)

200 g Butter  
 2 P. Vanillezucker

Weizenmehl in eine Schüssel sieben, mit der Hefe sorgfältig vermischen. Zucker, Vanillezucker, Salz, Butter und Milch hinzufügen. Die Zutaten in etwa 5 Min. zu einem Teig verarbeiten, sollte er kleben, noch etwas Mehl hinzufügen (aber nicht zuviel, der Teig muß weich bleiben). Den Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er etwa doppelt so hoch ist, ihn dann nochmals gut durchkneten. Den Teig ausrollen, in eine gefettete Grillschale geben.

Für den Belag den Mohn mit heißem Wasser überbrühen, daß er gut feucht ist und etwas quellen lassen. Zucker, Vanillezucker, Citro-back und Zimt hinzugeben, mit der zerlassenen Butter, der Milch und dem Honig zu einer streichfähigen Masse verrühren. Rumrosinen, Mandeln und Amaretto unterheben, die Masse abkühlen lassen und gleichmäßig auf den Teig streichen.

Für die Streusel Mehl, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben, vermischen, die Butter zugeben und zu Streuseln verarbeiten. Gleichmäßig auf dem Mohn verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175-200 Grad ca. 25-30 Min. backen.

Variation: Ohne den Mohnbelag ergibt dieses Rezept einen wunderbar lockeren Streuselkuchen. 450 g Pflaumenmus, abgeriebene Schale und Saft und 1 unbeh. Zitrone verrühren und beim Streuselkuchen auf den Teig streichen bevor die Streusel aufgestreut werden. Für die Streusel evtl. einen Teil des Mehls durch gemahlene Mandeln ersetzen.

**Stichworte:** Kuchen, Mohn

★ Quelle: Monika Eckert, Rittershausstr. 4, 61231 Bad Nauheim

**14.31 Mohn-Streusel-Kuchen****Teig**

250 g Quark  
 6 El. Milch  
 6 El. Öl  
 75 g Zucker

**Mohnbelag**

500 g Mohn-Back

**Streusel**

200 g Mehl

1 Kart. Vanillezucker  
 1 Sp./Schuss Salz  
 300 g Mehl  
 1 Kart. Backpulver

150 g Rum-Rosinen

1 Kart. Vanillezucker

100 g Zucker

100 g Butter

Den Teig bereiten und auf ein gefettetes Backblech geben. Dann den Mohn mit den Rosinen vermischen und darauf verteilen. Die Streusel bereiten und auf dem Kuchen verteilen. Bei 175 Grad 25 bis 30 min backen.

**Stichworte:** Gebäck, Kuche, Mohn, Pralinen

**Mengenangabe:** 1 Springform

★ Zugessandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 14.32 Mohn torte

125 g Mehl

3 Eier

125 g Butter

1/2 Backpulver

125 g Mohn

**Belag**

1 Kart. Mandelpudding

1 Butter

Mandelpudding kochen nach Anleitung und erkalten lassen. Dann das Stück weiche Butter schlagen und unter den Pudding ziehen.

Die anderen Zutaten verrühren und in eine gefettete Springform geben und ca. 30 min bei Mittelhitze backen. Auskühlen lassen.

Dann die Creme auf den Boden verteilen und kühl stellen.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Mohn, Pralinen

**Mengenangabe:** 1 Springform

★ Zugessandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 14.33 Napfkuchen

20 g Mondamin

Zitronenaroma

80 g Biskuitbrösel

100 g Butter

50 g gemahlene Pistazien

2 TL Mehl

100 g gemahlene Mandeln

1 TL BACKpulver

5 Eier

50 g Rosinen

140 g Zucker

50 g Semmelbrösel

1 Prise Salz

etwas frischgeriebene Muskatnuß

1/2 TL natürliches

**Außerdem:**

Keimöl für die Form

Puderzucker zum Bestäuben

2 EL Mandelblättchen

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier mit der Hälfte des Zuckers, Salz und Zitronenaroma in einer Schlagschüssel schaumig schlagen (5min). Die weiche Butter mit restlichem Zucker in einer zweiten Schüssel cremig rühren. Beide Massen in der Schlagschüssel miteinander vermischen. Die übrigen Zutaten alle miteinander vermischen und nach und nach unter die Schaummasse rühren. Eine Guglhupf-Form mit einem Liter Inhalt mit Keimöl ausstreichen und mit Mandelblättchen ausstreuen. Die Teigmasse einfüllen und im heißen Backofen etwa 50 Minuten backen. Den Kuchen nach dem Backen kurz auf ein Kuchengitter stürzen und zum Abkühlen wieder zurück in die Form geben. Abgekühlt auf einen Kuchenteller stürzen und mit Puderzucker bestreuen.

**Stichworte:** Kuchen, Mehlspeise, Nachspeise, Rührkuchen, Schuhbeck

★ Schuhbecks Regionale Küche - Bergisches Land BR Genießen Erlaubt 19. Sept. 1996

### 14.34 Negerkuchen mit Kirschen

2 Zucker

50 g Kakao

2 Milch

1 Zimt

4 Mehl

1/2 Natron

250 g Margarine

1 Glas Sauerkirschen

2 Eier

Die Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann die übrigen Zutaten zu einem Teig verrühren und auf ein gefettetes Blech geben. Dann die abgetropften Kirschen darauf verteilen und bei 180 bis 220 Grad 10 bis 15 min backen. Mit Schlagsahne servieren.

**Stichworte:** Blechkuchen, Gebäck, Kuchen, Pralinen

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 14.35 Nougat-Eier

42 Pralinen-Halbschalen

250 g Puderzucker

150 ml susses Sahne

1 Eiweiss

|                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 40 ml Milch                 | Lebensmittelfarbe rot, gruen und gelb |
| 1/2 Vanilleschote (Mark)    | Pistazien gehackt                     |
| 60 g Butter                 | Zuckerbluemchen                       |
| 270 g dunkles Nougat        | Backpapier                            |
| 400 g Vollmilch-Kurvertuere | Pergamentpapier                       |
| 50 g weisse Kuvertuere      |                                       |

Die Pralinenhalbschalen bereitstellen. Sahne, Milch und Vanillemark aufkochen, Butter und dunkles Nougat darin schmelzen lassen. Abkuehlen lassen. Die fertige Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtuelle geben und die Pralinenhalbschalen damit bis zum Rand fuehlen. Etwa 15 Minuten kalt stellen. Jeweils einen Ei-Haelfte genau auf die andere setzen und ca. 30 Minuten kuehlen. Vollmilch-Kuvertuere schmelzen und abkuehlen lassen. Die gefuellten Eier mit der Kuvertuere ueberziehen. Weisse Kuvertuere schmelzen lassen. Aus Puderzucker einen Guss herstellen, dritteln. Jedes Drittel mit roter, grueener und gelber Lebensmittelfarbe einfaerben. Die Pralineneier mit dem Guss bemalen oder mit gehackten Pistazien und Zuckerbluemchen garnieren.

> Zubereitungszeit: 1 Stunde, pro Stueck 120 kcal \* gepostet von: PHY-TON@BASIS.gun.de (ELKE LOHSE)

**Stichworte:** P21, suess

### 14.36 Nusskuchen

|                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 6 Eier                      | 1/2 Zitrone; Saft einer           |
| 200 g Puderzucker           | 1 Sp./Schuss Backpulver           |
| 300 g Haselnuesse, gerieben | Schokoladenguss; (nur bei Bedarf) |

Eigelb, Backpulver und Puderzucker schaumig ruehren, das geschlagene Eiweiss, die fein gemahlene Haselnuesse und den Zitronensaft hinzufuegen und gut mischen. Bei mittlerer Hitze 50 bis 60 Minuten backen. Bei Bedarf den Schokoladenguss auf dem Kuchen verteilen.

**Stichworte:** Gebaeck, Kuche, Kuchen, Pralinen

**Mengenangabe:** 8 Portionen

\* Erfaßt von Gert Matern (Gert.Mt@t-online.de)

### 14.37 Österreichischer Nußkuchen

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 140 g Butter               | 1 Backpulver               |
| 140 g Zucker               | 100 g Zartbitterschokolade |
| 1 Vanillezucker            | 5 El. Rum                  |
| 4 Eigelb                   | 4 Eiweiß                   |
| 170 g geriebene Haselnüsse | 30 g Zucker                |
| 70 g Paniermehl            | 200 g Zartbitterkuvertüre  |

Butter mit Zucker, Vanillezucker und Eigelb schaumig rühren. Haselnüsse, Paniermehl und Backpulver unterrühren. Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit dem Rum unter den Teig heben. Eiweiß steif schlagen und Zucker einrieseln lassen bis alles steif ist. Eischnee unterheben. In eine Kastenform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 50 bis 60 min backen. Auskühlen lassen.  
Mit der Kuvertüre überziehen.

**Stichworte:** Gebäck, Haselnüsse, Kuchen, Pralinen, Zartbitterschokolade

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)

### 14.38 Oma-Bader-Plätzchen

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 80 g Butter      | 1000 g Mehl          |
| 2 Eier           | 1 Vanillezucker      |
| 500 g Zucker     | 10 g Natron          |
| 1/4 l süße Sahne | Schale einer Zitrone |

Butter, Eier, Zucker, Sahne cremig rühren. Mehl und restliche Zutaten unterkneten. Ausrollen und Plätzchen ausstechen. Bei 200 Grad etwa 10 min backen.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Plätzchen, Pralinen, Weihnachten

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)



**14.39 Pflaumenkuchen mit Streuseln****Boden**

|              |              |
|--------------|--------------|
| 250 g Butter | 350 g Mehl   |
| 250 g Zucker | 2 Backpulver |
| 4 Eier       |              |

**Belag**

|                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| 750 g Quark      | 1 Zitrone                             |
| 2 Eier           | 2 kg halbierte und entkernte Pflaumen |
| 1 Vanillepudding |                                       |
| 150 g Zucker     |                                       |

**Streusel**

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 400 g Mehl            | 200 g Zucker |
| 200 g flüssige Butter | 1 Zimt       |

Teigzutaten nacheinander zu einem Rührteig verarbeiten und auf ein gefettetes Backblech streichen. Quark, Eier, Puddingpulver, Zucker und Zitrone glatt rühren und auf dem Teig verteilen. Pflaumen daraufsetzen. Für die Streusel Mehl, Zucker und Zimt mischen, die Butter nach und nach zufügen. Streusel auf die Pflaumen geben.  
Bei 200 Grad 40 min backen.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Pflaumen, Pralinen, Quark, Zitrone

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugessandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

**14.40 Preiselbeer-Birnen-Kuchen****Kuchen**

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 300 g Butter oder Margarine | 100 g gemahlene Haselnußkerne |
| 150 g Zucker                | 1 Pkg. Backpulver             |
| 1 Pkg. Vanillinzucker       | 100 ml Sahnelikör             |
| 1 Prise Salz                | 2 EL lösliches Kaffeepulver   |
| 4 Eier                      | 30 g Semmelbrösel             |
| 400 g Mehl                  | 2 kg reife Birnen             |

**weiter:**

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| 2 EL Zitronensaft                 | ml)               |
| 1 Glas Preiselbeeren im Saft (370 | 75 g Quittengelee |

Fett, Zucker, Vanillinzucker, 1 Pr. Salz, Eier, Mehl, gem. Nüsse und Backpulver mit dem Handrührgerät verrühren. Likör und Kaffeepulver unter den Teig rühren. Den Teig auf ein

gefettetes, mit Semmelbröseln bestreutes Backblech streichen. Birnen schälen, vierteln und entkernen. Viertel dicht an dicht fächerförmig einschneiden und auf den Teig setzen. Mit Zitronensaft bestreichen. Preiselbeeren abtropfen lassen, zwischen den Birnenfächern verteilen und backen. Schaltung: 180-200Grad, 2. Schiebeleiste v.u. 160-180 Grad, Umluftbackofen 40-45 Minuten. Gelee erwärmen, Kuchen noch warm damit bestreichen, auskühlen lassen

**Stichworte:** Kuchen

**Mengenangabe:** 20 Personen

★ HEW Winke und Rezepte 9/97

**pro Portion** 355 kcal / 1460 kJoul

#### 14.41 QUARKSTRUDEL

##### **Fuer den Teig**

250 g Mehl

2 El. Oel

1 Eigelb

1 Prise Salz

1/8 l lauwarmes Wasser

##### **Fuer die Fuellung**

75 g Butter oder Margarine

100 g Zucker

2 Eier

1 Pkg. Citro-back

375 g Magerquark

1 TL Speisestaerke

75 g Rosinen

##### **Ausserdem**

70 g fluessige Butter

Teigzutaten verkneten, 30 Minuten ruhenlassen. Fett schaumig rühren, Zucker, Eigelb und Citro-back unterrühren. Quark und Staerke kurz unterrühren. Rosinen und Eischnee unterheben. Teig auf einem bemehlten Geschirrtuch hauchduenn zu einem Rechteck ausrollen. Quarkmasse darauf verteilen. Von der Laengsseite aufrollen und mit Fett bepinseln. Auf ein gefettetes Backblech legen. Bei 200 Grad ca. 50 Minuten backen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestaeuben und mit Zitronenmelisse garnieren. Dazu: Brombeeren. Pro Person ca. 870 kcal (3640 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden.

**Stichworte:** P4, Suess, Teig

★ aus "Fuer Sie" 15/92

**14.42 Rosinenbrot****Für den Teig:**

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 500 g Mehl           | 200 g Sultaninen |
| 40 g Hefe            | 1 Prise Salz     |
| 50 g Zucker          | 1 Ei             |
| 1/8 l lauwarme Milch | 2 Eigelb         |

**Zum Bestreichen und Bestreuen:**

|            |                  |
|------------|------------------|
| 1 Eigelb   | 2 EL Hagelzucker |
| 1 EL Milch |                  |

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken, Hefe hineinbröckeln, 1 TL Zucker daraufstreuen, mit der Milch zu einem Vorteig verrühren. 15 min gehen lassen. Sultaninen waschen und abtrocknen. Restlichen Zucker, Salz, Ei und Eigelb zum Vorteig geben, Teig kneten, Sultaninen dazugeben und den Teig 30 min aufgehen lassen. Aus dem Teig drei 50 cm lange Rollen formen, zu einem Zopf flechten und auf ein gefettetes Backblech legen. Noch 20 min gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 40 min backen. 10 min vor Backzeitende mit Eigelb und Milch bestreichen und mit Zucker bestreuen.

**Stichworte:** Backen, Hefeteig, Rosine, Sultanine

★ Quelle: Bayerntext 21.09.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bifoot.com

**14.43 Rüeblitorte**

|                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| 5 Eigelb                   | 1 El. Backpulver |
| 250 g Zucker               | 1 Deckel Kirsch  |
| 250 g Rüebl, feingeraffelt | 5 Eiweiss        |
| 250 g Mandeln, gemahlen    | 1 Prise Salz     |
| 1 Zitrone                  | Marzipan Rüebl   |
| 80 g Mehl                  |                  |

**Glasur:**

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 250 g Puderzucker     | 4 El. Wasser |
| 2 El. Zitronenextrakt |              |

Springform mit flüssiger Butter ausfetten und tiefkühlen. Eigelbe und den Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Rüebl, Mandeln und Zitronen-Schale/Saft dazugeben und das Ganze vermischen. Mehl, Backpulver und den Kirsch dazugeben und daruntermischen. Eiweiss und eine Prise Salz in eine separate Schüssel geben und steif schlagen. Eiweiss in die Schüssel mit der Rüeblmasse geben und vorsichtig vermischen. Springform bemehlen. Rüeblmasse in die Springform geben und in den vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 40 min. backen. (Unter/Oberhitze) (Ofen darf am Anfang nicht geöffnet werden.) Mit Stricknadel

testen ob die Torte schon fertig ist. (Torte einstechen, es darf nichts an der Nadel kleben bleiben.) Puderzucker mit Wasser und Zitronenextrakt vermischen, dass eine halb- flüssige Masse entsteht und dann auf der abgekühlten Torte die Oberfläche und den Rand mit einer Spachtel verteilen. Torte mit den Marzipan Rüeblli garnieren.

**Stichworte:** Rüeblli, Torte

#### 14.44 Rumkugeln

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 1/8 l süße Sahne       | 4 Gläschen Rum       |
| 400 g Raspelschokolade | 100 g Schokostreusel |
| 150 g gemahlene Nüsse  |                      |

Sahne langsam einmal aufkochen lassen, Raspelschokolade darin schmelzen. Nüsse unterheben und den Rum dazu gießen. Masse erkalten lassen, Kugeln formen und in den Schokostreuseln wälzen.

**Stichworte:** Praline, Schokolade, Süßigkeit

★ Quelle: Schoko-Werbung Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

#### 14.45 Sahne-Baiser-Torte

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 Biskuit- oder         | 2 Pkg. gehackte Mandeln |
| Schokoladen-Tortenboden | 3 Becher Sahne          |
| 150 g Raspelschokolade  | 2 Pkg. Sahnesteif       |
| 10 Baiser (Schäumchen)  | Rum                     |

Raspelschokolade mit Mandeln und grob zerbröselten Baiser mischen. Sahne mit Sahnesteif festschlagen, Rum zufügen und die Mandel-Mischung unterheben. Masse auf den Tortenboden auftragen, glattstreichen und mit Schokoflocken verzieren. Eine Zeitlang in den Kühlschrank stellen.

**Stichworte:** Kuchen, Sahnetorte, Torten

★ Quelle: Schoko-Werbung Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**14.46 Sahne-Krümeltorte****Für den Teig:**

|                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| 200 g Margarine       | 100 g Schokolade              |
| 250 g Zucker          | 100 g Mehl                    |
| 1 Vanilleschote       | $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver |
| 6 Eigelb              | 6 steifgeschlagene Eiweiß     |
| 100 g Nüsse, gemahlen | 1 TL Zimt                     |

**Für die Füllung:**

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| 3 Becher Sahne, steifgeschlagen | 3 Sahnesteif |
| 3 Pkg. Vanillezucker            |              |

Margarine und Zucker cremig schlagen. Eigelb, Nüsse, geriebene Schokolade und Zimt und Vanille unterrühren. Nach und nach das mit Backpulver gemischte Mehl unterrühren. Eischnee unterheben. Bei 170-200° ca. 45 min backen. Für die Füllung Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steifschlagen. Kuchen aushöhlen, dabei einen Rand stehen lassen. Die ausgehöhlten Krümel unter die Sahne heben und in den Kuchen füllen. Den Kuchen mit restlichen Krümeln oder Raspelschokolade oder Rocher oder halben Schokoeiern oder oder oder verzieren (da sind der Phantasie wohl keine Grenzen gesetzt).

**Stichworte:** Kuchen, Sahne, Torte

\* Quelle: Christine Wagner Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**14.47 Sahnige Quarktorte****Boden**

|              |                        |
|--------------|------------------------|
| 125 g Butter | 2 Backpulver           |
| 100 g Zucker | 2-3 Kakao oder Nutella |
| 2 Eier       | 1 Glas Sauerkirschen   |
| 300 g Mehl   |                        |

**Belag**

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| 500 g Quark  | 2 Glas süße Sahne  |
| 200 g Zucker | Schokoladenraspeln |
| 1 Gelantine  |                    |

Die Zutaten für den Boden zu einem Teig verarbeiten. Zwei Hälften bereiten. Eine Hälfte mit Kakao oder Nutella verrühren und in eine gefettete Springform geben und dann die andere Hälfte des Teiges dazu.

Dann die abgetropften Kirschen darauf verteilen und im Ofen backen für ca. 30 bis 40 min. Auskühlen lassen.

Die Gelantine auflösen. Quark mit Zucker verrühren und dann die Gelantine dazugeben.

Danach noch die süße Sahne schlagen und unterheben. Alles auf den ausgekühlten Boden in einen Tortenring geben und im Kühlschrank erstarren lassen. Mit Schokoraspeln verzieren.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Pralinen, Quark, Sauerkirschen

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

#### 14.48 Sauerkirschtorte

##### Teig

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 150 g Mehl       | 1 Vanillezucker |
| etwas Backpulver | 1 Ei            |
| 75 g Zucker      |                 |

##### Belag

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1 Glas Sauerkirschen | 1 Zitrone          |
| 100 g Zucker         | 4 El. saure Sahne  |
| 2 Eier               | 1 El. Speisestärke |
| 1 Vanillezucker      |                    |

Teigzutaten zu einem Teig verarbeiten und in eine gefettete Springform geben. Die abgetropften Sauerkirschen hineinlegen und bei 200 Grad 15 min vorbacken.

Für den Belag die Eier mit Zucker, Vanille, Zitrone, saure Sahne und Stärke verschlagen. Die Masse auf die Kirschen geben und den Kuchen nochmals ca. 45 min backen.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Pralinen, Sauerkirschen, Zitrone

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

#### 14.49 Schinkengipfel Spezial

**200 gr schinken gekocht**

**500 gr Blätterteig fixfertig**

**2 hargekochte Eier**

**1 Kleine Zwiebel**

**Petersilie**

**Salz, Pfeffer**

**1 rohes Ei**

Alle Zutaten ( ausserr Blätterteig )klein schneiden und im Küchencutter zu einer krümeligen masse cuttern oder durch den Fleischwof mit der kleinen Scheibe treiben. Die Masse nun ein wenig Salzen und mit Pfeffer abschmecken. Den Blätterteig rechteckig auswallen ca 50\*50 cm und je und insgesamt 9 Rechtecke daraus schneiden. Die Masse gleichmässig in die mitte der Rechtecke verteilen. Das rohe Ei teilen ( Dotter und Eiklar ) und die Rechtecke mit Eiklar bestreichen. Nun diagonal aufrollen damit ein Hörnchen entsteht und auf ein bemehltes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und mehrmals mit einer Gabel Dampföcher einstechen. Backen in der mitte des auf 200 C° vorgeheitstem Backofen ca 25 min

Als Vorspeise können auch mehr als 9 Schinkengipfel hergestellt werden.Einfach aus dem Teig kleinere Rechtecke schneiden.

**Stichworte:** Backen, Schinken, Vorspeise

**Mengenangabe:** 1 6 Personen als Vorspeise

### 14.50 Schinkenwaffeln

**Zutaten:**

100 g Butter

8 Eier

500 g Mehl

1/2 l Milch oder Wasser

100 g rohen o. gek. Schinken

1/2 Tl. Backpulver

1/2 Tl. Salz

1/2 Tl. Kümmel

Mehl, Salz und Backpulver in die Rührschüssel geben, mit der Milch von der Mitte aus anrühren, Eier und weichgemachte Butter unterrühren, Kümmel und kleingeschnittenen Schinken unterrühren. Im Waffeleisen goldbraun backen.

**Stichworte:** Waffeln

\* Quelle: Landfrauen Hückeswagen

### 14.51 Schmand-Mandarinen-Torte

**Teig:**

150 g Mehl

1 Backpulver

75 g Zucker

1 Sp./Schuss Salz

75 g kalte Butter

**Füllung:**

3 Mandarinen

1/2 l Milch

200 g Zucker

3 Glas Schmand á 200 g

1 Kart. roter Tortenguß

30 g Mandelblätter

## 2 Kart. Vanillepudding

Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig bereiten und zu einer Kugel formen, in eine bemehlte Form auslegen, den Rand etwas hochziehen, da die Füllung sehr flüssig ist und in den Kühlschrank stellen. Boden mehrmals einstechen.

Mandarinen abtropfen lassen. Den Saft auffangen.

3/8 l Milch und Zucker aufkochen lassen. Puddingpulver mit der restlichen Milch verrühren und dazugeben, einmal aufkochen lassen. Schmand unterrühren und sofort in die Springform geben. Creme glattstreichen und die Mandarinen darauf verteilen. Bei 175 Grad 70 bis 75 min backen. Eventuell mit Alufolie abdecken, damit die Mandarinen nicht verbrennen.

In der Form auskühlen lassen, am besten über Nacht.

1/4 l Mandarinsaft mit Tortenguß anrühren und zum Kochen bringen. Dann über die Torte geben. Mandelblätter auf den Tortenrand streuen.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Pralinen

**Mengenangabe:** 1 Springform

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 14.52 Schneller Käsekuchen

5 Eier

1 kg Quark

250 g Zucker

1 Vanillezucker

1 Vanillepudding

2 El. Gries

1 Backpulver

abgeriebene Schale einer Zitrone

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit den anderen Zutaten vermischen und dann das Eiweiß unterheben. Teigmasse in eine gefettete Springform geben und bei 175 Grad 60 bis 80 min backen.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Pralinen, Quark, Zitrone

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)



**14.53 Schokoladen-Biskuit****Schokoladen-Biskuit**

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 4 Eiweiß             | 4 Eigelb                |
| 4 EL kaltes Wasser   | 25 g Stärkemehl         |
| 120 g Zucker         | 25 g Kakao              |
| 1 Prise Salz         | 50 g Mehl               |
| 1 Pkg. Vanillezucker | 1 gestr. Tl. Backpulver |

Mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine auf höchster Einstellung Eiweiß und Wasser schnittfest schlagen, Zucker und Salz einrieseln lassen, kurz unterschlagen, Eigelb bei niedrigster Stufe unterziehen. Mehl, Stärkemehl und Backpulver in die Schüssel sieben. Alle Zutaten vorsichtig vermengen. Je nach Gebäckform folgende Backtemperaturen wählen: Für die Biskuitplatte: 180-200 grd, 2. Schiebeleiste v.u.; 160-180 grd, Umluftbackofen 15-20 Minuten. Für die Biskuittorte: 170-190 grd, 2. Schiebeleiste v.u.; 160-180 grd, Umluftbackofen 40-45 Minuten.

**Stichworte:** Biskuit

★ HEW Winke und Rezepte 12/97

**14.54 Tortenboden für Torten**

|              |              |
|--------------|--------------|
| 4 El. Öl     | 2 Eier       |
| 4 El. Zucker | 1 Tas. Mehl  |
| 3 El. Milch  | 1 Backpulver |

Öl, Zucker, Milch und Eier vermischen und dann das Mehl und das Backpulver dazugeben und in einer Springform ausbacken.

**Stichworte:** Gebäck, Kuchen, Pralinen, Teig

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

★ Zugesandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)

**14.55 Trüffel****Füllung: (für 36 Trüffel)**

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 250 g KOchschokolade, in Stücke | gebrochen |
|---------------------------------|-----------|

**Überzug:**

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 225 g Schokolade, in Stücke | 3 EL Schlagobers (Sahne) |
|-----------------------------|--------------------------|

gebrochen  
3 EL Puderzucker

3 EL Weinbrand

Für die Füllung Schokolade im Wasserbad schmelzen, Schlagobers und Cognac begeben, abkühlen, bis sie fest ist. Ein Tablett mit Backpapier auslegen. Die geschmeidige Masse mittels einer Spritztüte in lange Streifen auf das Backpapier spritzen und steif werden lassen. Für den Überzug Schokolade wie oben erhitzen. Die Füllung in 4 cm große Streifen schneiden, mit einer Pralinengabel in die geschmolzene Schokolade tauchen, dann in Puderzucker wälzen. Kühl und trocken aufbewahren.

**Stichworte:** Konfekt, Schokolade, Süßspeise

★★ Meinl, Card a la Carte 4/96

### 14.56 Waffeln aus Haferflocken

**Zutaten:**

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 500 g Haferflocken | 20 g Zucker       |
| 1/2 l Milch        | 1 El. Anis + Zimt |
| 200 g Margarine    | 1/4 l Milch       |
| 3 -4 Eier          |                   |

Haferflocken mit der Milch übergießen, umrühren und 2-3 Stunden stehen lassen. Dann zerlassene Butter in Haferflockenbrei geben, die Eier u. Gewürze hinzufügen und gut verrühren. Damit der Teig dickflüssig wird, noch 1/4 l Milch hinzufügen. Bei leichter Hitze backen. Mit Puderzucker bestäuben.

**Stichworte:** Haferflocken, Waffeln

★ Quelle: Landfrauen Hückeswagen

### 14.57 Weihnachtliches Roggenbrot (Joululi)

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| 3 1/2 Tas. kochendes Wasser | 2 Tl. Salz             |
| 1/2 Tas. dunkler Sirup oder | 1 Pkg. Trockenhefe     |
| Melasse                     | 1/4 Tas. warmes Wasser |
| 4 Tas. Roggenmehl           | 4 -5 c Weizenmehl      |

**Glasur:**

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| 1 El. dunkler Sirup oder Melasse | 1 El. warmes Wasser |
|----------------------------------|---------------------|

1 1/2 Tassen kochendes Wasser, Sirup und 1 Tasse Roggenmehl gut miteinander verruehren. 30 Minuten lang stehen lassen. Eine weitere Tasse Roggenmehl und weitere 1 1/2 Tasse kochendes Wasser hinzufuegen, wieder gut verruehren, eine weitere Stunde stehenlassen. Das restliche kochende Wasser (1/2 Tasse) hinzufuegen, wieder gut vermischen, stehenlassen, bis die Mischung nur noch lauwarm ist. Das Salz zu der Mehl-Wasser-Mischung hinzugeben. Die Trockenhefe in 1/4 Tasse warmem Wasser aufloesen und ebenfalls dazugeben. Gut verruehren. Langsam und unter staendigem Ruehren das restliche Roggenmehl und das Weizenmehl hinzufuegen. Wenn der Teig steif geworden ist, fuer weitere 15 Minuten stehenlassen. Auf einer bemehlten Arbeitsflaeche den Teig glattkneten, dann den Teig in eine eingefettete Schuessel legen und wenden, damit er rundherum eingefettet ist. Mit einem Handtuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat (ca. 1-3 Stunden). Den aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsflaeche in zwei Haelften teilen und jede der beiden Haelften zu einer Kugel formen. Auf einem eingefetteten Backblech Kugeln flacher druecken und auf knapp doppelte Groesse aufgehen lassen. Bei mittlerer Temperatur (ca. 190 C) 45-50 Minuten lang backen. Die Laibe sind fertig, wenn sie hohl klingen, wenn man mit dem Finger dagegenklopf. Die noch heissen Laibe mit einer Mischung aus 1 tb Sirup oder Melasse und 1 El Wasser glasieren.

★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Ojakangas, Beatrice A.: The Finnish Cookbook. New Yo

**Stichworte:** Brot, finnisch, P2

## 14.58 Zitronenkuchen

### **Kuchen**

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 4 Eier                    | 250 g Margarine   |
| 1 Zitronenschale gerieben | 200 g Zucker      |
| 200 g Mehl                | 1 Sp./Schuss Salz |
| 1/2 Kart. Backpulver      |                   |

### **Belag**

|              |                         |
|--------------|-------------------------|
| 150 g Zucker | 2 Zitronen; besser drei |
|--------------|-------------------------|

Zur schaumig geschlagenen Margarine den Zucker(Kuchen), nach und nach die Eier, etwas abgeriebene Zitronenschale und Salz geben. Mehl und Backpulver dazugeben und den glatten Teig in einer gefetteten Springform 30 bis 40 Minuten bei Mittelhitze backen. Sofort mit einem duennem Hoelzchen Loecher in die Oberflaeche stechen und den zuvor mit dem Zucker(Belag) verruehrten Zitronensaft darauf verteilen. Der Zitronensaft kann durch den Saft einer Orange ergaenzt werden.

**Stichworte:** Gebaeck, Kuchen

**Mengenangabe:** 8 Portionen

★ Erfaßt von Gert Matern (Gert.Mt@t-online.de)

### 14.59 Zwetschkuchen mit Quark-Öl-Teig

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 150 g Speisequark    | 1 Pkg. Backpulver |
| je 6 EL Milch und Öl | 300 g Weizenmehl  |
| 75 g Zucke           | Salz              |
| 1 Pkg. Vanillezucker | 1000 g Zwetschgen |

Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker und Salz mischen. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Quarkmasse zu einem Teig kneten. Backblech einfetten und den Teig darauf ausrollen. Pflaumen waschen, entsteinen und gleichmäßig auf den Teig legen, Innenseite nach oben. Bei ca. 200° 15-25 min backen Tip: Ich habe das Rezept zwar noch nicht ausprobiert, aber Zimt-Streusel dürften schon recht lecker darauf schmecken.

**Stichworte:** Backen, Kuchen, Zwetsche

★ Quelle: Südwest-Text Gepostet von Susanne Harnisch suse@bigfoot.com

## 15 Marmeladen, Eingelegtes

### 15.1 Aprikosen-Melonen-Marmelade

Für 3 Gläser à  $\frac{1}{4}$  l:

250 g entsteinte Aprikosen

250 g Honigmelonen-Fruchtfleisch

250 g Spezial-Gelierzucker

Saft einer Zitrone

Aprikosen und Melonenfleisch pürieren. Zitronensaft und Gelierzucker zugeben, zum Kochen bringen, dabei ständig umrühren. 4 min sprudelnd kochen lassen, dann in Schraubgläser füllen und verschließen. Tip: Statt normalem Gelierzucker nehme ich immer Diabetikersüße und Diät-Gelierzucker Extra (spart ganz schön Zucker)

**Stichworte:** Konfitüre, Marmelade

★ Quelle: irgend ein Herz-Schmerz-Blatt von meiner Oma

★1 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 15.2 Kastanien einzumachen (Maronen einzumachen)

1 1/2 kg Maronen

500 g Zucker

1/2 Stange Vanille

1 bis 1 1/2 kg Maronen (italienische) werden geschält und die zweite Haut durch Einlegen der Maronen in heisses Wasser entfernt. Nun wird ein ziemlich duenner Syrup von 500 g Zucker, 1/4 Liter Wasser samt 1/2 Stange Vanille daran gegossen, die Maronen 8 Tage nacheinander abgeschuettet und der Syrup jedesmal wieder mehr eingekocht, bis er den letzten Tag ziemlich dick ist. Die Maronen werden in Glaeser gethan, der Syrup daraufgegossen und dieselben zum Gebrauche aufbewahrt.

> Quelle: Loeffler-Bechtel; Illustr. Kochbuch; 1897, S.973 ★ gepostet von: stoeckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** Maronen

### 15.3 Kirsch-Pfirsich-Töpfchen

750 g entsteinte Sauerkirschen

2 kg Zucker

750 g entsteinte Pfirsiche

225 g Opekta mit Citropekt

Sauerkirschen grob zerkleinern. Pfirsiche kurz mit heißem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden. Früchte mit Zucker und Citropek mischen und zum Kochen bringen, 10 sec kochen lassen und das Geliermittel einrühren. Erneut zum Kochen bringen, aufwallen lassen, Gelierprobe machen und in Schraubgläser füllen und verschließen. Tip: Statt normalem Gelierzucker nehme ich immer Diabetikersüße und Diät-Gelierzucker Extra (spart ganz schön Zucker)

**Stichworte:** Konfitüre, Marmelade

★ Quelle: irgend ein Herz-Schmerz-Blatt von meiner Oma

★1 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 15.4 Stachelbeer-Marmelade

1 kg rote Stachelbeeren

1 Vanilleschote

1 kg Gelierzucker

Stachelbeeren waschen, abtropfen lassen, von Blüten und Stielen befreien. Im Mixer grob zerkleinern und in einem großen Topf mit dem Gelierzucker und der aufgeschnittenen Vanilleschote 4 Stunden ziehen lassen. Unter Rühren zum Kochen bringen und 4 min sprudelnd kochen lassen. Die Vanilleschote rausfischen und Marmelade in Schraubgläser füllen und verschließen. Tip: Statt normalem Gelierzucker nehme ich immer Diabetikersüße und Diät-Gelierzucker Extra (spart ganz schön Zucker)

**Stichworte:** Konfitüre, Marmelade

★ Quelle: irgend ein Herz-Schmerz-Blatt von meiner Oma

★1 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

## 16 Mehlspeisen, Nudeln

### 16.1 Blätterteigtorte mit Räucherfisch

#### Hauptzutaten

300 g Blätterteig 700 g geräucherter Fisch

250 g Crème Fraîche

#### Nebenzutaten

2 Ei 0 Petersilie

0 Salz 0 Estragon

0 weißer Pfeffer

- Blätterteig auftauen lassen - Backofen auf 160 Grad vorheizen - Crème Fraîche und Eier verquirlen - mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Estragon würzen - Blätterteig ausrollen - Form einfetten - Boden und Seiten der Form mit Teig auslegen - Boden mehrfach einstechen - Räucherfischstücke auf Teig legen - Eier auf Teigboden gießen - 30 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Blätterteig, Fisch, Pikant, Räucherfisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:15 500 kcal

### 16.2 Blinis mit Räucherlachs

#### Hauptzutaten

200 g Buchweizenmehl 2 Bd. Dill

20 g Hefe 2 Bd. Schnittlauch

140 ml saure Sahne 12 Scheib. Räucherlachs

250 ml Sahne

#### Nebenzutaten

140 ml Milch 0 Salz

2 Prise Zucker 30 g Butter

2 Ei

- Buchweizenmehl in Schüssel sieben - Mit Milch, Hefe und Zucker einen Vorteig rühren - 15 Minuten gehen lassen - Ei, saure Sahne und Salz unterkneten - 2 Stunden ruhen lassen - 6 kleine Pfannkuchen ausrollen - in der Pfanne ausbacken - Sahne steif schlagen - Dill und

Schnittlauch unter Sahne mischen - Blinis mit je einer Lachsscheibe belegen - Kräutersahne neben Lachs setzen - mit Pfeffer überstreuen

**Stichworte:** Fisch, Lachs, Mehlspeise, Pfannkuchen, Räucherlachs, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 3:00

**Vorbereitungszeit** 0:30 585 kcal

### 16.3 Bohnenpakete mit Käse in Blätterteig

#### Hauptzutaten

4 Platten Tiefkühlblätterteig 8 Scheib. Raclettekäse

700 g Brechbohnen

#### Nebenzutaten

0 Rosmarin 2 Eigelb

- Backofen auf 200 Grad vorheizen - Bohnen 10 Minuten kochen - Bohnen mit Rosmarin bestreuen - in vier Paketen einteilen und mit Käse einwickeln - Blätterteigscheibe teilen und ausrollen - Bohnenpakete in Teig einschlagen - mit Eigelb bestreichen - 20 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Blätterteig, Brechbohne, Pikant, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.4 Burgul mit Samne

250 gr Weizen grobgemahlen, oder sogar ganzer Weizen. Mit Wasser gut bedecken und ähnlich wie Reis weichkochen. 2 EL Honig 2 EL Samne hinzugeben. Wie ein britisches Porridge essen. Hat sehr ausgeprägten Geschmack.

### 16.5 Cannelloni

1 Pkg. Cannelloni (Nudelroehrchen, 250g)

#### Fuer die Fuellung

500 g Rinderhackfleisch 2 Eier

2 El. Oel Salz



|                                     |             |
|-------------------------------------|-------------|
| 2 Zwiebeln (100g)                   | Peffer      |
| 1 Pkg. tiefgefrorener Spinat (300g) |             |
| <b>Fuer die Sosse</b>               |             |
| 40 g Butter                         | Salz        |
| 40 g Mehl                           | Pfeffer     |
| 1/4 l Milch                         | Muskat      |
| 1/8 l Schlagsahne                   |             |
| <b>Ausserdem</b>                    |             |
| 1 El. Paniermehl                    | 20 g Butter |

Zuerst fuer die Fuellung Hackfleisch im heissen Oel portionsweise kruemelig anbraten. Zwiebelwuerfel zufuegen, kurz mitbraten. Aufgetauten, abgetropften Spinat Eier und Gewuerze untermischen. Abschmecken. Masse in die Cannelloni fuellen. In eine gefettete, feuerfeste Form geben. Fuer die Sosse Fett erhitze Mehl zufuegen, darin anschwitzen. Mit Milch und Sahne abloeschen, unter Ruehre ca. 10 Minuten kochen. Wuerzen. Sosse ueber die Cannelloni giessen. Paniermehl und Fettfloekchen daraufgeben. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Pro Person ca. 1000 kcal (4200 kJ) Zubereitungszeit:

★ aus "Fuer Sie" 5/92

**Stichworte:** Nudeln, P4, Rind

## 16.6 Cannelloni mit Spinat-Nuss-Fuellung

|                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 16 Cannelloni (Nudeiroehren, ohne   | Vorkochen)                 |
| <b>Fuer die Fuellung</b>            |                            |
| 2 Pkg. TK-Spinat (grob gehackt, a   | 4 El. Paniermehl           |
| 300g)                               | Salz                       |
| 1 Pkg. Doppelrahmfrischkaese (200g) | Pfeffer                    |
| 3 El. gehackte Haselnuesse          | Muskat,                    |
| 4 El. frisch geriebenen             | gemahlener Rosmarin        |
| Parmesankase                        | 2 El. Zitronensaft         |
| <b>Fuer die Sosse</b>               |                            |
| 10 g getrocknete Steinpilze         | 1/4 l Milch                |
| 1/8 l Instant-Bruehe                | 30 g Butter oder Margarine |
| 1/8 l Schlagsahne                   | 30 g Weizenmehl (Type 405) |
| <b>Ausserdem</b>                    |                            |
| 2 Lauchzwiebeln (80g)               | 4 El. frisch geriebener    |
| 100 g Champignons                   | Parmesankaese              |

Fuer die Sosse Steinpilze in der warmen Bruehe ca. 15 Minuten einweichen. Fuer die FUEL-

lung Spinat nach Packungsanweisung auftauen. Auf ein Sieb geben, etwas ausdruecken und gut abtropfen lassen. Spinat, Frischkaese, Nuesse, Parmesankaese, Paniermehl, Gewuerze und Zitronensaft verruehren, wuerzen. Fuer die Sosse Steinpilze mit Einweichfluessigkeit, Sahne und Milch verruehren. Fett und Mehl in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 26 cm) geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 4 Minuten erhitzen. Zwischendurch mehrmals durchruehren. Steinpilz-Sahne mit dem Schneebesen unter das Mehl-Fett-Gemisch ruehren. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 4 Minuten erhitzen. Mehrmals kraeftig durchruehren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schraeg in gleichmaessige Ringe schneiden. Champignons waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Gemuese in eine mikrowellengeeignete, feuerfeste, rechteckige Form (ca. 20 x 30 cm) geben. Abgedeckt bei 600 Watt 4 Minuten garen. Spinat-Nuss-Fuellung in einen Spritzbeutel mit grosser Lochtuelle geben und in die Cannelloni spritzen. Die gefuellten Nudelroehren auf das Gemuese legen. SoBe auf den Cannelloni verteilen. Abgedeckt bei 600 Watt 15 Minuten garen. Parmesankaese darueberstreuen. Ohne Abdeckung bei 360 Watt und zugeschaltetem Grill ca. 5 Minuten fertiggaren und ueberbacken. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Zubereitung: ca. 50 Minuten Kalorien pro Person ca. 720

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Gemuese, italienisch, Nuss, P4, Sosse

## 16.7 CANNELONI

16 Connelloni (Nudelroehren, ohne

Vorkochen)

### **Fuer die Fuellung**

300 g Haehnchenbrustfilet

150 g Dopperahmfrischkaese

100 g Austernpilze

1 unbeh. Zitrone (Schale u. Saft)

2 Schalotten (60g)

Salz

2 El. Oel

Pfeffer

### **Ausserdem**

1/2 l Weisswein

Pfeffer

2 Schalotten (60g)

200 g Creme fraiche

Salz

150 g Mozzarella-Kaese

Zuerst fuer die Fuellung das Haehnchenfleisch wuerfeln. Pilze putzen, hacken. Haehnchenfleisch, Schalottenwuerfel und Pilze im heissen Oel anduensten. Zerbroeckelten Frischkaese, abgeriebene Zitronenschale und -saft zufuegen. Abschmecken. Masse in die Cannelloni fuellen. Wein mit Schalottenvierteln auf die Haelfte einkochen. Wuerzen. Creme fraiche unterruehren, abschmecken. Cannelloni in eine feuerfeste Form geben, die Sosse daruebergiessen. Mit Mozzarellascheiben belegen. Bei 200 Grad ca. 45 Minuten garen. Pro Person ca. 730 kcal (3070 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** Gefluegel, Huhn, P4, Sosse

### 16.8 Canneloni mit Haehnchenfleisch in Tomatensauce

|                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 16 Cannelloni (Nudelrohren, ohne | Vorkochen)                   |
| <b>Fuer die Fuellung</b>         |                              |
| 3 Haehnchenbrustfilets (450g)    | Salz                         |
| 1 Zucchini (200g)                | Pfeffer                      |
| 1 Dos. geschaelte Tomaten (800g  | 2 El. Zitronensaft           |
| Fuellmenge)                      | 1/2 Tl. getrocknetes         |
| 2 El. Weisswein                  | Basilikum                    |
| 5 El. frisch geriebenen          | 1/2 Tl. getrockneter         |
| Parmesankaese                    | Thymian                      |
| 5 El. Paniermehl                 | 1/2 Tl. getrockneter Oregano |
| 2 El. Tomatenmark                |                              |
| <b>Ausserdem</b>                 |                              |
| 200 g Creme fraiche              | Pfeffer                      |
| 1 Bd. Basilikum                  | 150 g Mozzarella-Kaese       |
| Salz                             |                              |

Fuer die Fuellung die Haehnchenbrustfilets waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. In kleine Wuerfel schneiden. Zucchini waschen, Blueten- und Stielansatz ab schneiden. Zucchini auf der Haushaltsreibe grob raspeln. Tomaten auf ein Sieb geben, den Saft auffangen. Tomaten grob hacken. Haehnchenfleisch-Wuerfel in eine mikrowellengeeignete Form (ca.26 cm) geben. Weisswein zufuegen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 4 Minuten garen. Zwischendurch einmal durchruehren. Fleisch in eine Schuessel geben. Zucchini, die Haelfte der gehackten Tomaten, Parmesankaese, Paniermehl, Tomatenmark, Gewuerze, Zitronensaft und Kraeuter zufuegen. Alles vermischen. Haehnchenfleisch-Zucchini-Mischung in der Kuechenmaschine oder im elektrischen Blitzhacker zerkleinern, bis eine spritzfaehige Masse entstanden ist. Haehnchenfleisch-Zucchini-Fuellung in einen Spritzbeutel mit grosser Lochtuelle geben. AnschlieBend in die Nudelroehren fuellen. Gefuellte Cannelloni nebeneinander dicht an dicht in eine mikrowellengeeignete feuerfeste, rechteckige Form (ca. 20x30cm) legen. Tomatensaft und Creme fraiche sorgfaeltig verquirlen. Restliche gehackte Tomaten unterruehren. Basilikum waschen und trockentupfen. Die Basilikumblaettchen von den Stengeln zupfen und feinschneiden. Unter die Sosse ruehren. Tomatensosse mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen. Ueber die Cannelloni geben. Cannelloni abgedeckt bei 600 Watt 15 Minuten garen. Mozzarella in gleich duenne Scheiben schneiden, auf den Cannelloni verteilen. Ohne Abdeckung bei 360 Watt und zugeschaltetem Grill ca. 5 Minuten fertiggaren und ueberbacken. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren. Zubereitung: ca. 50 Minuten Kalorien pro Person: ca. 660

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Gefluegel, Huhn, italienisch, Kaese, P4

### 16.9 Capuns

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| 300 g Mehl                   | 20 Blaetter Schnittmangold     |
| 3 Eier                       | (Ersatz: grosse Spinatb        |
| 150 ml Wasser                | - oder Blattgruen von          |
| 1 Sp./Schuss Salz            | Stielmangold, 1 Min. blanc     |
| 100 g luftgetrockneter Speck | 100 ml Milch                   |
| 100 g roher Schinken         | 100 ml Fleischbruehe           |
| 1 Landjaeger                 | 100 g Sbrinz oder Gruyre-Kaese |
| 2 El. Petersilie             | (gerieben)                     |
| 1 Tl. Pfefferminzblaetter    | 2 El. Butter                   |

Aus Mehl, Eier (verklopft), Wasser und Salz einen ganz dicken Spaetzleteig herstellen und 1/2 Stunde stehen lassen. Speck und Schinken in feine Wuerfel und Landjaeger in kleine Stuecke geschnitten, feingehackte Petersilie und Pfefferminzblaetter begeben. Je einen Essloeffel Teig in ein Mangoldblatt geben, einwickeln, dicht an dicht in eine leicht bebuterte Bratpfanne legen, Milch und Fleischbruehe dazugiessen und 15 Minuten koecheln lassen. Abgetropft lagenweise mit dem Kaese auf eine vorgewaermte Platte legen. Die Butter braun werden lassen und daruebergiessen. Capuns fuer Eilige: Mangoldblaetter 3 Minuten blanchieren, hacken und zum Teig geben. Den Teig in teelloeffelgrossen Stuecken in kochendem Salzwasser garen. Mit dem Schaumloeffel herausheben. Werner O. Feisst; Kathrin Rueegg Copyright by SWF! Aus: dem Netz

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** P4

### 16.10 Champignontaart

|                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| 50 g Holländischen Gouda, alt | 250 g Champignons        |
| 200 g Mehl, Weizen, Typ 1050  | 1 Bd. Petersilie         |
| 100 g Margarine               | 200 g Pikantje van Gouda |
| 1 Ei                          | 200 g Sahne, süße        |
| 2 El. kaltes Wasser           | 3 Eier                   |
| 1 Prise Salz                  | Salz                     |
| 1 Zwiebel                     | Pfeffer                  |
| 20 g Margarine                |                          |

Alten Gouda fein reiben, Mehl sieben und beides mischen. Mit Butter, Ei, Wasser und Salz zu einem glatten

Mürbeteig kneten. In Folie gewickelt 30 Min. in den Kühlschrank legen.

Zwiebeln Schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Pilze putzen, feinblättrig schneiden, zur

Zwiebel geben und dünsten bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann abkühlen lassen. Petersilie

abspülen, trockentupfen und hacken.

Pikantje reiben, Sahne und Eier verquirlen, Käse, Pilze und Petersilie untermischen, alles mit Salz und Pfeffer

würzen.

Mit dem Teig eine gut eingefettete Springform von 26 cm Durchmesser auskleiden, dabei einen kleinen Rand

hochziehen. Die Pilze-Käse-Mischung einfüllen und die Tarte im auf 200 Grad C vorgeheizten Ofen etwa 30

Min. backen.

Noch warm aus der Form lösen, in Stücke teilen und rasch servieren!

**Stichworte:** Käse, Pilze, Taart, Vegetarisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ von Anke

### 16.11 Champignontarte

50 g Holländischen Gouda, alt

200 g Mehl, Weizen, Typ 1050

100 g Margarine

1 Ei

2 EL kaltes Wasser

1 Prise Salz

1 Zwiebel

20 g Margarine

250 g Champignons

1 Bd. Petersilie

200 g Pikantje van Gouda

200 g Sahne, süße

3 Eier

Salz

Pfeffer

Alten Gouda fein reiben, Mehl sieben und beides mischen. Mit Butter, Ei, Wasser und Salz zu einem glatten Mürbeteig kneten. In Folie gewickelt 30 Min. in den Kühlschrank legen. Zwiebeln Schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Pilze putzen, feinblättrig schneiden, zur Zwiebel geben und dünsten bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann abkühlen lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Pikantje reiben, Sahne und Eier verquirlen, Käse, Pilze und Petersilie untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Teig eine gut eingefettete Springform von 26 cm Durchmesser auskleiden, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Die Pilze-Käse- Mischung einfüllen und

die Tarte im auf 200 Grad C vorgeheizten Ofen etwa 30 Min. backen. Noch warm aus der Form lösen, in Stücke teilen und rasch servieren!

**Stichworte:** Herzhaft, Käse, Pilze, Tarte, Vegetarisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ von Anke

### 16.12 Cornish Pasties

#### Hauptzutaten

700 g magere Rinderhüfte 2 weiße oder gelbe Rüben

4 Kartoffeln

#### Nebenzutaten

700 g Mehl 0 Pfeffer

300 g Butter 6 El. Fleischbrühe

0 Salz 2 Ei

8 El. Wasser 0 Mehl

2 Zwiebel

- Mehl, Salz und Butter und Wasser zu einem Teig verarbeiten - eine Stunde im Kühlschrank ruhen - Fleisch, Kartoffeln ganz klein würfeln - Rüben, Zwiebeln grob hacken und zum Fleisch geben - die Füllung mit Fleischbrühe, Salz, Pfeffer würzen - Ofen auf 200 Grad vorheizen - Teig ausrollen und Quadrate ausschneiden - Füllung auf ein Quadrat setzen und zur Tasche formen - Teigtaschen mit Ei bestreichen - 20 Minuten backen - Temperatur auf 160 Grad zurückschalten - 20 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Fleisch, Pikant, Zwischenmahlzeit

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.13 DALKEN

500 g glattes Mehl 30 g Hefe

100 g Staubzucker Salz

100 g Margarine 1/4 l Milch

2 Eidotter Zitronenschale

In eine Tasse Hefe zerbroeseln, 1 Teeloeffel Zucker und ein wenig Mehl hinzufuegen,

mit 4 Löffeln Milch begießen und angesetzte Hefe aufgehen lassen. Eidotter und Salz im lauwarmen Fett und Milch verquirlen und in die Schuessel mit Mehl, Zitronenschale und Zucker hinzufügen. Die angesetzte Hefe hineingiessen und den Teig verarbeiten, die Schuessel mit dem Teig zudecken und aufgehen lassen. Den aufgegangenen Teig etwa 0,5 cm dick auswalken und daraus Kuechlein mit einer in Mehl getauchten Tasse ausstechen. Auf ein gefettetes Blech legen und noch eine Weile aufgehen lassen. Dann mit verquirltem Ei bestreichen, mit einer Gabel auf der ganzen Fläche durchstechen und ins vorgewärmte Backrohr stellen. Etwa 20 Minuten goldbraun backen. Eventuell mit Honig bestreichen.  
 > Spezialitäten der Tschechischen Kueche Dolezal / Dolezalova / Mikulova ★ gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** P4

### 16.14 Dillenburg Schinkenkäse

**Hauptzutaten**

150 g Schinken

140 Quark

**Nebenzutaten**

2 Zwiebel

0 Petersilie

0 Salz

140 ml Dosenmilch

4 El. Weinbrand

0 Pfeffer

0 Paprikapulver

8 Eier

- Schinken, Zwiebeln fein schneiden - Petersilie und Weinbrand zugeben - Eier, Salz, Paprikapulver, Dosenmilch, Quark zu glatter Masse verarbeiten - Topfkuchenform mit Butter - Eimasse einfüllen und 8 Minuten in Wasserbad - Schinkenmischung einrühren - 40 Minuten im Wasserbad festwerden lassen und stürzen

**Stichworte:** Auflauf, Ei, Fleisch, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.15 Empanadas

**Hauptzutaten**

200 g Weizenvollkornmehl

100 g Maismehl

250 g Fleischtomaten

10 schwarze Oliven

**Nebenzutaten**

100 g Butter

100 g Parmesankäse

250 g Rote Bohnenkeime

2 Peperoni

2 El. Tomatenmark

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 Ei            | 2 El. Petersilie |
| 2 Zwiebel       | 0 Salz           |
| 2 Knoblauchzehe | 0 Pfeffer        |
| 2 El. Öl        |                  |

- Backofen auf 220 Grad vorheizen - Mehl, Butter, Ei, 1 EL Wasser, Salz zu Teig verkneten  
 - Zwiebel würfeln - Knoblauchzehe würfeln - Tomate enthäuten und würfeln - Oliven fein hacken - Käse reiben - Zwiebeln anbraten - Knoblauch, Tomaten, Zwiebeln, Bohnenkeime, Tomatenmark zugeben - mit Käse, Petersilie, Salz, Pfeffer abschmecken - Teigscheiben mit 12 cm Durchmesser formen - Füllung in die Mitte geben - zu Halbmonden zusammenklappen - 20 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Pikant, Sprosse, Tomate, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.16 Empanadas

#### Hauptzutaten

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| 240 g Rinderhackfleisch | 4 Eier          |
| 12 grüne Oliven         | 240 g Mürbeteig |
| 2 El. Rosinen           |                 |

#### Nebenzutaten

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 2 El. Öl          | 0 Salz          |
| 1 Zwiebel         | 0 Paprikapulver |
| 2 Tomate          | 0 Oregano       |
| 2 Tl. Chilipulver |                 |

- Zwiebel fein würfeln - Hack und Zwiebel anbraten - Tomaten, Rosinen, Oliven und Gewürze untermischen - 10 Minuten köcheln - ein Ei hart kochen und dann hacken - gehacktes Ei untermischen - den Teig zu zwei Scheiben mit 15 cm Durchmesser ausrollen - Mischung auf Teig verteilen - Teig zusammenklappen, andrücken, einstechen - mit gerührtem Ei bepinseln - bei 200 Grad 30 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Hack, Olive, Pikant, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen



**16.17 Farfalle mit Gemüse****Für 4 Portionen:**

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 150 g Karotten          | 70 g Butter                |
| 4 Blätter Wirsing       | 400 g Farfalle             |
| 150 g frische Erbsen    | 1 EL Öl                    |
| 2 Kohlrabi oder anderes | $\frac{1}{2}$ Bund Kräuter |
| Saisongemüse            | (Petersilie, Dill, Salbei) |
| Salz                    | 100 g ger. Parmesan        |

Karotten schälen, würfeln, Wirsing und Kohlrabi waschen und in Streifen schneiden. Gemüse nach Sorten getrennt in Salzwasser kanpp gar kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Nudeln in viel Salzwasser unter Beigabe des Öls al dente kochen. Abschütten und in 30 g Butter schwenken. Kräuter in den restliche 40 Butter andünsten, Gemüse hinzufügen und heiß werden lassen. Nudeln und Gemüse mischen, auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten und mit Käse bestreuen.

**Stichworte:** Gemüse, Nudel, Pasta, Vegetarisch

**Q.:** ARD/ZDF-Videotext 29.09.96

**16.18 Garnelen Chili Quiche****Hauptzutaten**

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 100 g Cheddar Käse | 200 g grüne Chilis |
| 100 g Emmentaler   | 200 g Garnelen     |

**Nebenzutaten**

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 200 g Weizenmehl | 340 ml Kondensmilch |
| 0 Salz           | 4 Knoblauchzehen    |
| 100 g Butter     | 2 Zwiebel           |
| 2 El. Wasser     | 0 Petersilie        |

- Mehl, Salz, Butter kneten und Wasser zufügen, Teig kneten und ausrollen (20 cm) - runde Kuchenform damit auskleiden, Boden einstechen 6 Min backen (180 Grad) - Eier, Kondensmilch, Mehl, Knoblauch, Käse, Zwiebel, Chilis mischen - Masse in die Form gießen - Garnelen darüber verteilen - 40 Minuten backen - 15 Minuten abkühlen lassen mit Petersilie garnieren

**Stichworte:** Backen, Chili, Garnele, Käse, Pikant, Quiche

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**16.19 GEBRATENE FEINE DALKEN**

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 500 g halbgriffiges Mehl | Salz                        |
| 20 g Hefe                | Fett zum Backen             |
| 60 g Zucker              | Marmelade                   |
| 1 Ei                     | Schlagsahne                 |
| 60 g Fett                | harter Topfen zum Bestreuen |
| 2 dl Milch               |                             |

Aus Mehl, lauwarmer Milch, angesetzter Hefe, Ei, zerschmolzenem Fett, Zucker und Salz einen geschmeidigen Teig zubereiten und aufgehen lassen. Etwa nach einer Stunde den gut aufgegangenen Teig etwa 1,5 cm dick auswalken und Kuechlein ausschneiden, wieder aufgehen lassen. In die aufgegangenen Kuechlein mit dem Ende eines staerkeren Kochloeffels Vertiefungen machen und die Dalken mit dieser Seite in heisses Fett legen. Auf beiden Seiten backen und mit geriebenem hartem Topfen bestreuen. Mit steifgeschlagener Sahne verzieren.

> Spezialitaeten der Tschechischen Kueche Dolezal / Dolezalova / Mikulova ★ gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** P4

**16.20 Gebratenes Saiblingfilet mit Nudeln und Basilikum****Zutaten (für gelbe Nudeln):**

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 350 g Hartweizengries     | 4 EL Olivenöl |
| 150 g Weizenmehl, griffig | Salz          |
| 4 Eier                    | Wasser        |

Zutaten (auf einem Brett oder in der Rührmaschine) vermischen und zu einem festen glatten Teig verkneten (Wasser je nach Bedarf), Teig ca. 1/2 Stunde rasten lassen, danach mit der Nudelmaschine zu jeder beliebigen Nudelform weiterverarbeiten. Frische Nudeln in viel (1 Liter je 100 g Nudeln) sprudelndem Salzwasser "al dente" kochen (Achtung: Kochzeit bei frischen Nudeln ist wesentlich kürzer). Nudeln in ein großes Sieb gießen, gründlich abtropfen lassen. In heißer Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit frischem Basilikum verfeinern. Fertige Nudeln mit dem gebratenen Saibling auf Welschrieslingsoße gustiös auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

**Stichworte:** Nudel

★★ Die besten Rezepte der Steiermark - ORF Stmk - Gasthof Veit, Schloßwirt, Schloß Kapfenstein

**16.21 Gefülltes Partybrot****Hauptzutaten**

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1 Stangenweißbrot | 150 g Gewürzgurken |
| 200 g Champignons | 200 g Mozzarella   |
| 150 g Salami      | 2 El. Parmesan     |

**Nebenzutaten**

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| 0 Salz              | 0 Thymian      |
| 0 schwarzer Pfeffer | 0 Schnittlauch |
| 0 Petersilie        |                |

- Brot in der Mitte teilen und Krume herausholen - Pilze in Scheiben schneiden - Gurken, Mozzarella, Salami würfeln - Pilze, Hälfte der Brotkrume, Gurken, Mozzarella, Salami mischen - Salz, Pfeffer, Thymian zufügen - Petersilie, Schnittlauch hinzufügen - Masse in das Brot füllen - 20 Minuten im Ofen backen (200 Grad)

**Stichworte:** Backen, Brot, Champignon, Käse, Pikant

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:40

**16.22 Gemüse-Eier-Pie**

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| 200 g Mehl   | 1 Zwiebel                   |
| 150 g Butter   | 2 Möhren                    |
| 1 Prise Salz   | 1 Paprikaschote, rot        |
| Muskat   | 1 Stange Lauch              |
| Pfeffer, weißen, frisch<br>gemahlen                    | 1 Glas Weißwein             |
| 1 Tasse gehackte Kräuter (1 P.<br>8-Kräuter geht auch) | 4 Eier, hartgekocht         |
| 200 g Crème fraîche                                    | 125 g geriebenen Emmentaler |
|  | 2 Eier                      |

Mehl mit 125 g Butter, Salz, Muskat und 50 ml kaltem Wasser zu einem Teig verkneten, im Kühlschrank ca. 1 Std. ruhen lassen. Zwiebeln, Möhren, Paprika und Lauch klein schneiden (würfeln), 25 g Butter in Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten, mit Wein ablöschen; mit Salz und Pfeffer würzen und noch ca. 8 Minuten dünsten. Hartgekochte Eier kleinschneiden, zusammen mit dem Gemüse auf den in einer Pieform ausgelegten Teig verteilen. Crème fraîche mit den beiden Eiern und dem Käse sowie den Kräutern verrühren und über den Zutaten ausgießen. Bei 200 Grad C und vorgeheizter Röhre ca. 30 Minuten

backen.

Dazu paßt: Blattsalat in allen Variationen.

**Stichworte:** Gemüse, Tarte, Vegetarisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ von Elisabeth

### 16.23 GEMUESE-NUDELN

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| 250 g Bandnudeln                | 2 El. Oel                  |
| Salz                            | 1 Zwiebel (50g)            |
| 1 gelbe Paprikaschote (200g)    | 30 g Butter oder Margarine |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln (200g)      | 1 zerdrueckte Knoblauche   |
| 4 Nackenkoteletts ('a ca. 175g) | 1/8 l Bruehe (Instant)     |
| Pfeffer                         |                            |

Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser zubereiten. Gemuese putzen, waschen und kleinschneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und wuerzen. Im heissen Oel ca. 15 Minuten braten. Zwiebelwuerfel im heissen Fett anduensten. Paprika, Knoblauch und Bruehe zufuegen, ca. 7 Minuten duensten. Lauchzwiebeln zugeben, 3 Minuten mitduensten. Abgetropfte Nudeln unterheben. Kurz warm stellen. Alles zusammen anrichten. Pro Person ca. 820 kcal (3440 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 21/92

**Stichworte:** Gemuese, P4

### 16.24 Grossmutter's Nudelteig

|   |              |
|---|--------------|
| 400 g Mehl (Typ 405, Typ 1080,<br>Dinkel- oder Buchwe | 4 Eier       |
|   | 1/2 Tl. Salz |

Es lohnt sich, eine groessere Portion herzustellen, denn die Teigwaren lassen sich - wenn man sie nach dem Auswallen und Trocknen gut bemehlt - einige Tage im Kuehlschrank und drei Monate im Tiefkuehler aufbewahren. Grundrezept Nudelteig, den man fuer Nudeln, Lasagne, Cannelloni, Ravioli usw. verwenden kann: Will man gruene Teigwaren machen, ersetzt man 1 Ei durch 350 g Spinat, den man weichkocht und durch ein Sieb streicht. Das Mehl auf den Tisch sieben, Salz darueberstreuen, in der Mitte eine Vertiefung machen,

die Eier einzeln hineingeben, mit einer Gabel mit etwas Mehl vermengen, dann mit den Haenden durchkneten. Das am Tisch und an den Haenden haftende Mehl mit einem Teigschaber abloesen, in die Teigmasse hineinarbeiten. Je nach Eiergroesse braucht es 3 oder 4 Eier fuer diese Mehlmenge. Ist der Teig glatt und geschmeidig, eine Kugel formen, diese mit einem feuchten Tuch bedeckt 1/2 Stunde ruhen lassen. Dann mit dem Wallholz ausrollen, bis er nur noch millimeterdick ist. Fuer Lasagne etwa 5 cm breite Stuecke schneiden, die in der Laenge der vorgesehenen Auflaufform entsprechen. Fuer Nudeln den Teig etwas dicker belassen, locker aufrollen, in 5 mm breite Streifen schneiden. Will man die Nudeln nicht sofort verwenden, auf ein Tuch gelegt trocknen.

\* gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Teigwaren

## 16.25 Grüne Riesenpizza

### Hauptzutaten

|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 150 g Magerquark   | 2 Bd. Frühlingszwiebeln |
| 250 g Weizenmehl   | 200 g Zucchini          |
| 50 g Maismehl      | 300 g Mozzarella        |
| 300 g Brokkoli     | 4 El. saure Sahne       |
| 200 g Zuckererbsen |                         |

### Nebenzutaten

|           |              |
|-----------|--------------|
| 1 Ei      | 0 Salz       |
| 6 El. Öl  | 0 Petersilie |
| 0 Oregano |              |

- Backofen auf 200 Grad vorheizen - Quark, Öl, Ei, Oregano, Mehl, Salz zu einem Teig verkneten - Brokkoli blanchieren und zerteilen - Frühlingszwiebeln der Länge nach zerteilen - Zucchini in Scheiben schneiden - Petersilie hacken und mit saurer Sahne vermischen - Teig ausrollen - Petersilien-Sahne-Soße auf Teig verteilen - je ein Viertel mit einem Gemüse belegen - Mozzarella würfeln und über die Pizza verteilen - 30 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Brokkoli, Gemüse, Italien, Pikant, Pizza, Quark, Zucchini, Zuckerschote

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 16.26 Hackfleisch-Pizza mit Kartoffeln

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| 500 g gemischtes Hackfleisch | Kuemmell |
|------------------------------|----------|

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 4 Lauchzwiebeln (200g)                                | Salz                            |
| 4 Gewuerzgurken (80g)                                 | Pfeffer                         |
| 400 g Kartoffeln                                      | Muskat                          |
| 150 g Raclette-Kase (im Stueck)<br>oder mittelalten G | 1 Ei                            |
| 1 Tl. getrockneter Majoran                            | 2 El. Paniermehl                |
|   | 1 klein. Bund glatte Petersilie |

Hackfleisch in eine Schuessel geben. Von den Lauchzwiebeln dunkles Gruen und Wurzelansatz abschneiden. Lauchzwiebeln waschen, abtropfen lassen. Eine Lauchzwiebel fein hacken, den Rest schraeg in 1-2 cm dicke Ringe schneiden. Gewuerzgurken fein wuerfeln. Kartoffeln waschen, schaelen und mit der Kuechenmaschine oder einem scharfen Messer in sehr duenne Scheiben schneiden. Raclette-Kaese oder Gouda ebenfalls in duenne Scheiben schneiden. Gehackte Lauchzwiebeln und die Haelfte der Gurkenwuerfel zum Hackfleisch geben. Majoran, Kuemmel, Salz, Pfeffer und Muskatnuss, Ei und Paniermehl zufuegen. Alles mit den Knethaken des elektrischen Handruehrgeraetes sorgfaeltig verkneten. Abschmecken. Hackfleischteig in eine runde mikrowellengeeignete Form (ca. 30 cm) geben. Mit den Haenden gleichmaeBig in die Form druecken. Kartoffelscheiben dach ziegelartig auf dem Hackfleischteig verteilen. Salzen, pfeffern und mit Muskat wuerzen. Lauchzwiebelringe und Kaese daraufgeben. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 15 Minuten garen. Anschliessend ca. 5 Minuten im ausgeschalteten Mikrowellenherd nachgaren lassen. Petersilie waschen und trockentupfen. Petersilienblaettchen von den Stielen zupfen. Die fertige Hackfleisch-Pizza mit Kuemmel und den restlichen Gurkenwuerfeln bestreuen und mit Petersilienblaettchen anrichten. Zubereitung ca. 30 Minuten  
Kalorien pro Person: ca. 570

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Hackfleisch, Kartoffeln, P4

### 16.27 Hackfleisch-Pizza mit Spinat

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| 500 g Rinderhackfleisch                   | getrockneten Oregano        |
| 100 g mit Paprika gefuellte grUene Oliven | 1 Ei                        |
| 1 Knoblauchzehe                           | 2 El. Paniermehl            |
| 1 Bd. glatte Petersilie                   | 1 Pkg TK-Blattspinat (300g) |
| 2 Zwiebeln (100 g)                        | 200 g Tomaten               |
| Salz                                      | 100 g Schafskaese           |
| Pfeffer                                   | 1/2 Bd. Oregano             |

Rinderhackfleisch in eine Schuessel geben. Die Haelfte der Oliven fein hacken. Knoblauch-

zehe abziehen und hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und die Blaettchen von den Stengeln zupfen. Petersilie mit einem grossen Kuechenmesser oder einem Wiegemesser fein hacken. Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel fein wuerfeln, die andere Zwiebel in Ringe schneiden. Vorbereitete Zutaten (ausser Zwiebelringen), Salz, Tomatenscheiben, Spinat und Zwiebelringe auf dem vorgegarten Hackfleischteig verteilen. Restliche gruene Oliven und den zerbroeckelten Schafskaese darauf verteilen. Abgedeckt bei 600 Watt 6 Minuten fertiggaren. Hackfleisch-Pizza im ausgeschalteten Mikrowellengerat ca. 5 Minuten nachgaren lassen. Oregano waschen, trockentupfen und die Blaettchen von den Stengeln zupfen. Pizza mit dem Oregano anrichten. Pfeffer, Oregano, Ei und Paniermehl zum Hackfleisch geben. Mit den Knethaken des Handruehrgeraetes sorgfaeltig zu einem glatten Teig verkneten. Abschmecken. Hackfleischteig in eine runde mikrowellengeeignete Form (ca. 30 cm) geben. Mit den Haenden gleichmaessig in die Form druecken. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 8 Minuten garen. Blattspinat nach Packungsanweisung auftauen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen (nach Wunsch haeuten) und in duenne Scheiben schneiden, dabei die gruenen Stielansaezte herausschneiden. Schafskaese grob zerbroeckeln Fuer 4 Personen Zubereitung: ca. 30 Minuten Kalorien pro Person: ca. 400  
 \* aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Hackfleisch, P4, Rind

### 16.28 Hackfleisch-Pizza mit Zucchini und

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 500 g Rinderhackfleisch | Edelsuesspaprika      |
| 2 Zwiebeln (100 g)      | 1 Ei                  |
| 2 Tl. Kapern            | 2 El. Paniermehl      |
| 3 El. Tomatenmark       | 1 Zucchini (200 g)    |
| getrockneten Thymian    | 1 rote Paprikaschote  |
| Salz                    | 1 gelbe Paprikaschote |
| Pfeffer                 | 100 g jungen Gouda    |

Hackfleisch in eine Schuessel geben. Zwiebeln abziehen und in kleine Wuerfel schneiden. Kapern nach Wunsch hacken. Vorbereitete Zutaten, Gewuerze, Ei und Paniermehl zum Hackfleisch geben. Alles mit den Knethaken des Handruehrgeraetes gruendlich verkneten. Abschmecken. Hackfleischteig in eine runde mikrowellengeeignete Form (ca. 30 cm) geben. Mit leicht angefeuchteten Haenden gleichmaeBig in die Form druecken. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 8 Minuten garen. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, Stielansaezte und die weissen Trennwaende mit den Kernen herausschneiden. Paprika waschen und in duenne Streifen schneiden. Kaese auf einer Reibe grob raspeln. Paprika und Zucchini auf dem vorgegarten Hackfleisch verteilen. Mit Kaese bestreuen. Abgedeckt bei 600 Watt 6 Minuten garen. Im ausgeschalteten Mikrowellenherd ca. 5 Minuten nachgaren lassen. Nach Wunsch

mit Kapern und frischem Thymian anrichten. Zubereitung: ca. 30 Minuten Kalorien pro Person: ca. 310

★ aus "Fuer Sie"

**Stichworte:** Hackfleisch, P4, Rind, Teig

## 16.29 HACKFLEISCH-ZWIEBELKUCHEN

### Fuer den Teig

|  |              |
|--|--------------|
| 1 Pkg. Fix-Teig fuer Pizza und<br>Gemuesekuchen (460g) | 1/4 l Wasser |
|--|--------------|

### Fuer den Belag

|   |                         |
|---|-------------------------|
| 400 g gemischtes Hackfleisch                | Salz                    |
| 2 El. Oel                                   | Pfeffer                 |
| 2 Knoblauchzehen                            | Paprika                 |
| 1 Pkg. Tomatenpueree mit Zwiebeln<br>(370g) | 400 g Zwiebeln          |
|   | 200 g geraspelter Gouda |

Zuerst das Hackfleisch in heissem Oel kruemelig anbraten. Zerdrueckte Knoblauchzehen und Tomatenpueree zugeben, wuerzen und 15 Minuten garen. Zwiebelringe 2 Minuten blanchieren. Teig nach Packungsanweisung mit Wasser anruehren und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Mit Fleisch und Zwiebeln belegen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Noch ca. 10 Minuten den Kaese darueberstreuen. Nach Wunsch mit Basilikumblaettchen anrichten. Pro Person ca. 930 kcal (3910 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 15/92

**Stichworte:** Gemuese, Hackfleisch, P4, Teig

## 16.30 HAUSMANNSDALCFN

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| 500 g glattes Nlehl | Muskatbluete                |
| 20 g Hefe           | Marmelade oder Pflaumenmus  |
| 30 g Fett,          | harter Topfen zum Bestreuen |
| 20 g Zucker         | Fett fuers Blech            |
| Milch; nach Bedarf  | Fett zum Bestreichen        |

Aus einer kleinen Menge Mehl, Hefe, 1 Prise Zucker und ein wenig lauwarmer Milch Hefe ansetzen. Ins Mehl die angesetzte Hefe, lauwarmer Milch, zerlassenes Fett, den



restlichen Zucker, Salz und 1 Prise Muskatbluete geben. Einen festeren Teig zubereiten, an warmer Stelle aufgehen lassen. Aus dem aufgegangenen Teig auf einem Nudelbrett kleine fingerdicke Kuechlein ausstechen, mit einem Tuch bedecken und wieder aufgehen lassen. Die Die Dalken auf einem gefetteten Blech backen und nach dem Backen mit zerlassenem Fett bestreichen. Mit Marmelade oder Pflaumenmus bestreichen und mit geriebenem harten Topfen bestreuen.

> Spezialitaeten der Tschechischen Kueche Dolezal / Dolezalova / Mikulova ★ gepostet von: F-M.Seifert@t-online.de (F. Seifert)

**Stichworte:** P4

### 16.31 Helle Pizza mit Ballaststoffen

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 400 g Weizenmehl Type 405 | 1/2 TL Salz   |
| 30 g Erbsenfaser HT       | 1/2 TL Zucker |
| 10 -20 g Weizenkleber HT  | 30 g Hefe     |
| 5 g Reinlecithin P        | 250 ml Wasser |
| 4 EL Olivenöl             |               |

Zubereitung siehe Pizzazubereitung Hobbythek

**Stichworte:** Hobbythek, Pizza, Vollwertküche

★★ Ballaststoffgehalt des Pizzabodens liegt bei 35.8 g

### 16.32 KAeSESPAeTZLE

#### Fuer den Teig

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| 300 g Weizenvollkornmehl | 1 El. Oel     |
| 3 Eier                   | 150 ml Wasser |
| Salz                     |               |

#### Ausserdem

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 2 Bd. Lauchzwiebeln (´a 150g) | 150 g geriebener Emmentaler |
| 30 g Butter                   | 3 El. Sonnenblumenkeme      |

Teigzutaten verruehren. Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft, dann auf ein kalt abgspueltes Brett streichen. Den Teig mit einem Messer in duenne Streifen schneiden (oder durch eine Presse druecken), dabei in kochendes Wasser geben. Wenn die Spaetzle an der Oberflaeche schwimmen, herausnehmen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in

Stuecke schneiden. in heissem Fett ca. 10 Minuten duensten. Spaetzle und Kaese zugeben, kurz miterwaermen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Pro Person ca. 670 kcal (2810 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** Kaese, P4, Vollwert

### 16.33 Kaesespaetzle -3

400 g Mehl  
4 Eier  
1 Tl. Salz  
kaltes Wasser  
1 El. Oel

250 g Allgaeuer Emmentaler;  
gerieben  
100 g Butter  
4 Zwiebeln

Aus Mehl, Eiern, Salz und etwas Wasser einen Spaetzleteig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Kurz ruhen lassen. Reichlich Wasser mit Salz und Oel zum Kochen bringen. Aus dem Teig Spaetzle vom Brett ins Wasser schaben. Oder mit Spatzenhobel oder aehnlichem Geraet. An die Oberflaeche gekommene Spaetzle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Angewaermte Schuessel mit etwa 1 tb Butter ausschwenken. Dann abwechselnd Spaetzle und geriebener Kaese schichtweise einfuellen. Zum Schluss noch etwas Butter in Floeckchen aufsetzen, alles durcheinanderheben. In der restlichen Butter die zu Ringen geschnittenen Zwiebeln goldbraun anroesten. Mitsamt ihrem Fett ueber die Kaesespaetzle schuetten. Als Beilage gibt es gruenen Salat. (Horst Scharfenberg: Aus Deutschlands Kuechen, Hallwag-Verlag)

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** P4, Teigware

### 16.34 Käseträubles Taschen

#### Hauptzutaten

900 450 Blätterteig  
200 100 Jagdwurst

250 125 Grüne Trauben  
500 250 Weinkäse

#### Nebenzutaten

4 Eier  
2 Tl. Paprika  
2 Tl. Kräuter der Provence

0 Salz  
0 Pfeffer

- Jagdwurst würfeln - Käse vierteln - Trauben halbieren (Kerne entfernen) - Blätterteig dünn ausrollen - Quadrate mit 14x14 schneiden - Eier mit 2 El Wasser und Kräutern mischen - Teig mit der Eimasse bestreichen - in die Mitte jeden Quadrats ein Stück Käse geben - darauf ein Stück Jagdwurst und Trauben geben - die Taschen zuklappen und mit Ei bestreichen - Ofen auf 200 Grad vorheizen - Küchlein in 15 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Blätterteig, Käse, Pikant, Weintraube, Wurst

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.35 Kartoffel-Wähe mit Curry-Hack

#### Hauptzutaten

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 150 g mehlig Kartoffeln | 300 g Rinderhack   |
| 1 Stangensellerie       | 150 ml Schlagsahne |
| 2 Stange Lauch          | .5 Würfel Hefe     |

#### Nebenzutaten

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| 220 g Mehl | 0 Salz                    |
| 2 Zwiebel  | 0 Pfeffer                 |
| 2 Ei       | 0 edelsüßes Paprikapulver |

- Salzkartoffeln kochen - Hefe in 50 ccm Wasser auflösen und 5 Minuten gehen lassen - Kartoffeln stampfen - Kartoffelbrei mit Hefewasser, Mehl, Salz und Muskat verrühren - Teig 30 Minuten gehen lassen - Ofen auf 200 Grad vorheizen - Zwiebel würfeln, Sellerie in Scheiben, Lauch in Stücke schneiden - Zwiebel, Sellerie, Lauch dünsten - Hack anbraten und mit Gemüse mischen - mit Currypulver, Salz, Pfeffer würzen - Ei, Sahne, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry verquirlen - Springform einfetten - Teig ausrollen und Springform damit auskleiden - Gemüse-Fleischmischung einfüllen - Sahne darübergießen - 30 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Hack, Kartoffel, Pikant, Quiche, Stangensellerie, Wähe

**Mengenangabe:** 4 Portionen 540 kcal

### 16.36 Kartoffelroulade

#### Hauptzutaten

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 300 g Möhren, Kohlrabi,     | 2 Rote Bete       |
| Blumenkohl, Knollensellerie | 4 El. Saure Sahne |

#### Nebenzutaten

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1000 g Kartoffeln | 200 g Butter |
| 125 ml Milch      | 0 Salz       |

4 Eier

60 g Paniermehl

- Pellkartoffeln herstellen - Kartoffeln pürieren - Brei mit Milch, einem Ei, Salz und 25 g Butter mischen - 30 Minuten ruhen lassen - Gemüse würfeln und in Butter dünsten - Wasser zugeben, salzen und 10 Minuten kochen - ein Ei verquirlen und dazugeben - Ofen auf 200 Grad vorheizen - Kartoffelmasse auf einem nassen Handtuch 2cm dick aufstreichen - Gemüse darauf verteilen und eine Roulade formen - Backblech einfetten und Roulade darauf legen - saure Sahne auf die Roulade streichen und Paniermehl darauf streuen - 15 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Gemüse, Kartoffel, Pikant, Rote Bete

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit:** 1:45 690 kcal

### 16.37 kleine Spinatnocken mit Wirsing: (G)

300 g Spinat, gut ausgedrückt

60 g Butter

350 g Mehl

1 Zwiebel; fein gehackt

1 El. Olivenöl

300 g Wirsingblätter; in Streifen

2 Eier

geschnitten

Salz

1/8 l Milch

Pfeffer

120 g Parmesan

Aus dem Spinat, Mehl, Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Eiern einen Teig machen - gut durchkneten - auf ein bemehltes Brett geben, ca 3cm dicke Rolle formen, daraus wieder ca 1,5 cm lange Stücke abschneiden, leicht rollen und mit einer Gabel das charakteristische Gnocchimuster eindrücken. In Salzwasser ca 3 min kochen (falls der Spinat zu nass sein sollte, etwas mehr Mehl dazugeben) Für die Sauce: feinschnittene Zwiebel in etwas Olivenöl anrösten, den Wirsing zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca 6 min leicht dünsten lassen, den Parmesan unterrühren. - mit den Gnocchi nochmal kurz aufkochen, und servieren.

\* gepostet von Rene Gagnaux

**Stichworte:** Gemüse, P6

**16.38 Knoblauch-Blätterteig****Hauptzutaten**

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 300 g Blätterteig | 400 ml Saure Sahne          |
| 500 g Champignons | 250 g geriebener Emmentaler |
| 1 Zitrone         | 200 g Schinken              |

**Nebenzutaten**

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 4 Knoblauchzehen | 0 Pfeffer          |
| 2 Zwiebel        | 2 Tl. Speisestärke |
| 0 Salz           | 2 Tl. Butter       |

- Form mit Blätterteig auslegen - Teigboden einstechen - Zwiebel in feine Würfel schneiden  
 - Knoblauch zerdrücken - Champignons in Scheiben schneiden - Schinken in Würfel schneiden - Zwiebel in Butter dünsten - Knoblauch, Champignons, Salz, Pfeffer zugeben  
 - dünsten bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden - Masse mit Zitronensaft, Sahne, Stärke, Käse und Schinken vermischen - Masse auf Teigboden streichen - Bei 250 Grad auf unterster Stufe 25 Min. backen

**Stichworte:** Backen, Blätterteig, Champignon, Käse, Knabberei, Pikant, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**16.39 Kohlpastete****Hauptzutaten**

|                |            |
|----------------|------------|
| 20 g Hefe      | 2 Bd. Dill |
| 500 g Weißkohl |            |

**Nebenzutaten**

|            |              |
|------------|--------------|
| 0 Salz     | 0 Petersilie |
| 0 Zucker   | 4 Eier       |
| 4 El. Öl   | 60 g Butter  |
| 2 Zwiebeln |              |

- Ofen auf 175 Grad vorheizen - Mehl in eine Schüssel sieben - aus Hefe, 80 ccm Wasser, Öl, Salz einen Teig mischen - ein Ei hart kochen - Weißkohl in Streifen schneiden, 5 Minuten kochen - Zwiebel in Streifen schneiden - Dill und Petersilie hacken - Weißkohl, Zwiebel, Kräuter, Salz, Pfeffer mischen - Teig zu einem Rechteck rollen - mit Weißkohl belegen - hartgekochtes Ei hacken und darüberstreuen - Butter zerlassen und darüberträufeln - Pastete zusammenrollen - mit Ei bestreichen - 40 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Pastete, Pikant, Weißkohl

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.40 Kokosnußfladen

#### Hauptzutaten

50 g Kokosflocken

#### Nebenzutaten

.5 TL Salz

1 TL. Zucker

100 g Weizenmehl

4 El. Wasser

0 Cayennepfeffer

100 g Fett

- Kokosflocken, Salz, Mehl, Pfeffer und Zucker mischen - Wasser dazugeben - Teig kneten  
 - in 6 Stücke teilen und zu Fladen ausrollen - Fett in der Pfanne erhitzen und die Fladen langsam braten

**Stichworte:** Gebäck, Knabberei, Kokos, Pikant, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.41 Kräuter-Weißbrot

#### Hauptzutaten

2 El. Dill, Schnittlauch,  
 Petersilie und Thymian

50 g Hefe

750 ml Milch

#### Nebenzutaten

800 g Mehl

2 TL. Schwarzer Pfeffer

2 TL. Salz

- Mehl in eine Schüssel sieben - mit Hefe und warmer Milch Vorteig anrühren - 15 Minuten gehen lassen - Vorteig, Mehl und Salz zu einem Teig verrühren - 20 Minuten gehen lassen  
 - Kräuter und Pfeffer unterkneten - Kastenform einfetten und Teig einfüllen - Oberfläche kreuzweise einschneiden - 25 Minuten gehen lassen - Backofen auf 250 Grad vorheizen - 10 Minuten auf unterer Schiene backen - mit Milch einpinseln - Temperatur auf 180 Grad herunterschalten - 60 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Brot, Kräuter, Pikant

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 2:30

**Vorbereitungszeit** 0:20

**16.42 Kräuterkugeln****Hauptzutaten**

0 Dosenmilch

**Nebenzutaten**

250 g Mehl

2 Tl. Kräuter der Provence

2 Pkg. Trockenhefe

0 Salz

100 g Butter

0 Zucker

140 ml Milch

0 grobes Salz

- Butter zerlassen - Mehl, Hefe, Zucker, Salz, Butter, Milch, Kräuter verrühren - Teig bis zur doppelten Größe gehen lassen - kleine Kugeln formen und auf Backblech setzen  
 - Backofen auf 175 Grad vorheizen - Teig bis zur doppelten Größe gehen lassen - mit Dosenmilch bestreichen und grobem Salz bestreuen - 15 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Knabberei, Pikant

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**16.43 Kuerbis-Gnocchi**

100 g Butter

Pfeffer

400 g Kuerbis

400 g Weismehl

250 g Gorgonzola

100 g geriebener Parmesan

Salz

5 Salbeiblaetter

Kuerbis raffeln und zusammen mit der Haelfte der Butter und 1/2 dl Wasser weichdaempfen bis ein Mus entsteht. Gorgonzola in Stuecke schneiden und zu den Kuerbis geben, ruehren bis der Kaese geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mehl darunterarbeiten bis ein glatter Teig entsteht. Auf einer bemehlten Arbeitsflaeche diesen Teig in 1-cm-dicke Wuerste ausrollen und von diesen 1-cm-dicke Stuecke abschneiden. Diese Stuecke zu Kuegelchen drehen und in viel kochendes Salzwasser geben bis sie an die Wasseroberflaeche aufsteigen (ca. 5 Minuten). Dann lagenweise in eine ausgebutterte Auflaufform geben, dazwischen Parmesan streuen. Die restliche Butter schmelzen, die feingeschnittenen Salbeiblaetter darin anziehen lassen und ueber die Gnocchi geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten ueberbacken.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** Auflauf, Gemuese, P4

**16.44 Kürbis-Pie****Hauptzutaten**

750 g Kürbisfleisch

250 ml Apfelwein

150 g Crème fraîche

1 Zitrone

300 g gekochter Schinken

4 El. Kürbiskerne

**Nebenzutaten**

120 g kalte Butter

2 Ei

0 Cayennepfeffer

0 Salz

- Mehl, Butter, Salz, 2 EL Wasser zu Teig kneten - 30 Minuten kühl ruhen lassen - Backofen auf 200 Grad vorheizen - Kürbis würfeln und in Apfelwein dünsten - Ei, Crème fraîche, Cayennepfeffer, Zitronensaft unterrühren - Schinken würfeln und unter Kürbis mischen - Teig ausrollen und Form damit auslegen - Kürbismischung einfüllen - mit Kürbiskernen bestreuen - 50 Minuten backen

**Stichworte:** Apfelwein, Backen, Kürbis, Pikant, Quiche, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**16.45 Lasagne****Rote Sauce**

500 g Gehacktes (halb &amp; halb)

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe

500 g passierte Tomaten

Oregano

Pfeffer, Salz

**Bechamelsauce**

50 g Butter

80 g Mehl

1/4 l Sahne

1/4 l Milch

1 Tl. Klare Brühe

Pfeffer, Salz

10 Blatt Lasagne-Nudeln

Die Zwiebel in etwas Fett

**16.46 Lasagne à la Florenz****Für 4 Personen:**

50 g Butter/Margarine

50 g Mehl

 $\frac{1}{2}$  l klare Brühe $\frac{1}{4}$  l Milch

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

6 Tomaten

12 weiße Lasagneblätter



|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| Salz, Pfeffer, Muskat | 40 g frisch ger. Parmesan |
| 500 g Spinat          | Petersilie                |
| 1 Zwiebel             |                           |

Butter schmelzen, Mehl anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen, würzen. Zwiebel und Knobi würfeln, in 2 EL Öl andünsten. Gewaschenen Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen, würzen, abtropfen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden. 1/3 der Sauce in eine Auflaufform geben, mit Lasagneblättern bedecken. Die Hälfte des Spinats und der Tomaten darauf schichten. Mit Lasagneblättern abdecken, wieder mit 1/3 Sauce begießen. Restlichen Spinat und Tomaten daraufgeben. Mit Lasagneblättern abdecken, Sauce darüber geben. Mit Parmesan bestreut im Ofen (E-Herd: 200°/Gas: Stufe 3) ca. 30 min backen. Restliches Öl 15 min vor Ende der Garzeit über die Lasagne träufeln. Mit Petersilie bestreut servieren.

**Stichworte:** Lasagne, Nudel, Pasta, Vegetarisch

★ Pro Person ca. 550 kcal/2310 Joule

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{4}$  Std.

### 16.47 Makkaroni mit Kastanien

|           |                |
|-----------|----------------|
| Makkaroni | Milch          |
| Kastanien | Semmelbroeseln |
| Zwiebel   | Kaese          |
| Butter    |                |

Geroestete, puerierte, gesalzene Kastanien, mit gekochten Makkaroni vermischt, Butter und geschälte nicht zerschnittene Zwiebel beigefügt, 10 Minuten ueber dem Feuer verruehrt, mit Milch angefeuchtet, Zwiebel entfernt, mit Semmelbroeseln und Kaese bestreut, gratiniert.

> Quelle: Universal-Lexikon der Kochkunst; 1878, S.56 ★ gepostet von: stoeckel@berlin.sireco.net (stoeckel)

**Stichworte:** Maronen

### 16.48 Makkaroni mit Krabben

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| <b>Hauptzutaten</b> |              |
| 300 g Makkaroni     | 0 Petersilie |

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 300 g Krabben       | 50 g geriebener Emmentaler |
| 1 Zitrone           |                            |
| <b>Nebenzutaten</b> |                            |
| 2 Zwiebel           | 140 ml Fleischbrühe        |
| 30 g Butter         | 0 Salz                     |
| 4 El. Tomatenmark   | 0 Schwarzer Pfeffer        |
| 2 Gewürzgurke       | 0 Paprikapulver            |

- Makkaroni 20 Minuten kochen - Krabben mit Zitronensaft beträufeln - Gurke fein hacken  
 - Zwiebel würfeln und in Butter andünsten - Fleischbrühe, Tomatenmark und Gurke zu  
 Zwiebeln geben - mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen - 10 Minuten kochen - Petersilie  
 fein hacken - Nudeln mit Soße mischen, mit Petersilie und Käse bestreuen

**Stichworte:** Krabbe, Nudelgericht, Sauce

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 16.49 Makkaroni sizilianische Art

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| <b>Hauptzutaten</b> |                                   |
| 500 g Auberginen    | 250 g Hack                        |
| 4 Tomaten           | 100 g Parmesan und Greyerzer Käse |
| 250 g Makkaroni     |                                   |
| <b>Nebenzutaten</b> |                                   |
| 2 Knoblauchzehe     | 0 Thymian                         |
| 2 Zwiebel           | 0 Basilikum                       |
| 4 El. Öl            | 0 Cayennepfeffer                  |
| 0 Salz              | 0 Muskatnuß                       |
| 0 schwarzer Pfeffer |                                   |

- Zwiebeln würfeln - Zwiebeln und Hack anbraten - Auberginen würfeln, Tomaten häuten  
 und würfeln, Knoblauch hacken - Auberginen, Tomaten, Knoblauch zum Hack geben - Mit  
 Gewürzen und Kräutern abschmecken - 15 Minuten dünsten - Makkaroni 20 Minuten ko-  
 chen - Makkaroni in Form geben, Soße darüber, mit Käse bestreuen - 5 Minuten überbacken

**Stichworte:** Aubergine, Auflauf, Hack, Makkaroni, Nudelgericht

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**16.50 Marios goldene Käsekugeln****Hauptzutaten**

240 g Cheddar Käse 60 Oliven

**Nebenzutaten**

200 g Mehl 2 Tl. Paprika

110 g Butter 0 Salz

- Käse, Mehl, Butter, Paprika, Salz zu einem Teig kneten - Teig zu einer Rolle formen - 30 Stücke davon abschneiden - in jedes Stück eine Olive stecken und eine Kugel formen - Ofen auf 175 Grad vorheizen - 12-15 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Käse, Knabberei, Olive

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**16.51 Moosbacher Käsekuchen****Der Mürbeteig:**

80 g Butter 1 Ei

150 g Mehl 1 Prise Salz

**Die Füllung:**

150 g Räucherspeck oder Schinken 1 Prise Pfeffer

1 Zwiebel 1 Prise Muskatnuß

150 g Champignons 1 Bd. Petersilie

50 g Butter 1/4 l Sauerrahm

1 1/2 Stück bunte 2 ganze Eier

Parikaschoten 250 g Moosbacher Käse (ähnl.

1 Prise Salz Emmentaler gr. Löcher)

Der Mürbeteig: 80 g Butter in 150 g Mehl reiben, 1 Ei und 1 Prise Salz hinzufügen, alles verkneten, Teig ca. 1/2 Stunde kühl ruhen lassen, dann auf bestäubter Arbeitsfläche dünn auswalzen und in vorgefettete Form auslegen. Teig mit Gabel mehrmals anstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200 grd C ca. 10 Minuten lang backen. Die Füllung: Räucherspeck oder Schinken in kleine Würfel schneiden, Zwiebel hacken, Champignons in Scheiben schneiden und alles in erhitzter Butter ausschwenken. In Streifen geschnittene Paprikastreifen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen, gehackte Petersilie hinzugeben. Masse in ein Sieb leeren und abtropfen lassen. Sauerrahm mit Eiern verrühren, dann Gemüsemischung, Rahm und grob geriebenen Moosbacher Käse ( bis auf eine Handvoll ) vermengen und auf Mürbeteigboden gießen. Restlichen Moosbacher Käse darüberstreuen und Kuchen bei 180 grd C 30 Minuten backen. Guten Appetit!

**Stichworte:** Käse, Pie, Pizza

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Schärddinger Rezept Nr. 1. 1997

### 16.52 NUDELN MIT FENCHELSSOSSE

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 250 g Nudeln (z.B. Makkaroni) | Salz                          |
| 3 Fenchelknollen ('a 300g)    | Pfeffer                       |
| 20 g Butter oder Margarine    | 1 Knoblauchzehe               |
| 200 ml Schlagsahne            | 50 g geriebener Parmesankaese |
| 1/4 l Milch                   | 3 El. Sossenbinder            |

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Fenchel putzen (Fenchelgruen aufbewahren), waschen, kleinschneiden und im heissen Fett anduensten. Sahne, Milch und Gewuerze zufuegen. Abgezogenen Knoblauch dazupressen. Alles 10-15 Minuten garen. Kaese untarruehren, binden. Abschmecken. Abgetropfte Nudeln und Sosse anrichten. Mit Fenchelgruen garnieren. Pro Person ca. 590 kcal (2480 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 8/92

### 16.53 NUDELN MIT GEMUESE

|                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| 250 g Bandnudeln              | 300 g Zucchini           |
| Salz                          | 200 g gekochter Schinken |
| 300 g Moehren                 |                          |
| <b>Fuer die Sosse</b>         |                          |
| 250 g Schlagsahne             | Muskat                   |
| 2 Ecken Schmelzkaese ('a 25g) | Pfeffer                  |
| Salz                          |                          |

Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen. Gemuese putzen, waschen und der Laenge nach in Sfreifen schneiden. Getrennt in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen. Schinken in Sfreifen schneiden. Fuer die Sosse Soehne erhitzen, Kaese darin schmelzen lassen. Abschmecken. Nudeln und Schinkenstreifen mischen und mit Gemuese und Sosse anrichten. Nach Wunsch mit glatter Petersilie garnieren. Pro Person ca. 540 kcal (2240 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

**16.54 NUDELN MIT GRÜNEM SPARGEL**

|  |  |
|--|--|
| 300 g Bandnudeln                         | 1/8 l Hühnerbrühe                              |
| Salz                                     | (Instant)                                      |
| 500 g grüner Spargel                     | Salz   |
| 1 zerdrückte Knoblauchzehe               | Pfeffer  |
| 20 g Butter oder Margarine               |  |
| <b>Für die Basilikumsosse</b>            |  |
| 2 Pkg. "Sauce Hollandaise" (je<br>1/4 l) | 2 El. Butter oder Margarine<br>2 Bd. Basilikum |

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Spargel waschen, das untere Drittel schälen. Spargel in Stücke schneiden. Knoblauch im heißen Fett andünsten. Spargel und Brühe zufügen, wärzen. 10 Minuten dünsten. "Sauce Hollandaise" nach Packungsanweisung mit Fett zubereiten. Ein Bund Basilikum hacken, zugeben. Abgetropfte Nudeln, Spargel und Sose mischen. Mit restlichem Basilikum garnieren. Pro Person ca. 340 kcal (1430 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

★ aus "Für Sie" 9/92

**16.55 NUDELN MIT KRÄUTERPASTE**

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 300 g Nudeln (z.B. Gnocchi)  | Salz                      |
| <b>Für die Paste</b>         |                           |
| 1 Chilischote                | 1 Bd. Basilikum (gehackt) |
| 1 Knoblauchzehe              | 1 Zitrone; Saft           |
| 8 entsteinte schwarze Oliven | 8 El. Öl                  |
| 1 El. Kapern                 | Salz                      |
| 30 g Pinienkerne (gehackt)   | Pfeffer                   |
| 1 Bd. Petersilie             |                           |
| <b>Außerdem</b>              |                           |
| 50 g Butter oder Margarine   |                           |

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Für die Paste die Chilischote waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit Knoblauchwürfeln, gehackten Oliven, Kapern und restlichen Zutaten verrühren. Abschmecken. Fett unter die abgetropften Nudeln heben. Kräuterpaste darübergeben. Pro Person ca. 700 kcal (2940 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Für Sie" 12/92

**Stichworte:** P4, Sose

**16.56 Nudeln mit Walnuss (Cevizli Eriste)****Fuer Teig:**

500 g Mehl,  
5 gross. Eier,

2 El. Olivenoel  
1/2 El. Salz.

**Fuer die Nudeln:**

500 g Nudeln  
1 El. Butter

2 El. geriebene Walnuesse

Teig: Alle Zutaten zu einen festen Teig verarbeiten. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Ausrollen. Sobald die Teigblaetter etwas getrocknet sind, diese in einen halben Zentimeter breite, ca. fuenf Zentimeter lange Streifen schneiden. Wie gewoehnlich in Salzwasser kochen. NudelN: Die Nudeln wie gewoehnlich kochen. Die Butter erhitzen und zusammen mit den geriebenen Nuessen auf die Nudeln geben. MfG Gunter

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** P4, Teigwaren, Tuerkisch

**16.57 Nudeln und Blumenkohl mit Safran**

1 klein. Blumenkohl (ca. 800g)  
Salz  
300 g Nudeln (z.B. Tortiglioni)  
2 Zwiebeln  
2 Sardellen (in Salzlake)  
2 El. Olivenoel  
50 g Pinienkerne

80 g Rosinen  
120 ml Gemuesebruehe  
(Fertigprodukt)  
1 Pkg. Safran (gemahlen)  
2 El. Tomatenmark  
4 El. Zitronensaft  
Cayennepfeffer

1. Blumenkohl putzen, in Roeschen zerteilen, waschen. In kochendem Wasser 5 bis 6 Minuten garen, in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. 2. Die Nudeln bissfest garen und abgiessen. 3. Zwiebeln schaelen, halbieren, quer in feine Streifen schneiden. Sardellen abspuelen und fein hacken. Oel in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Sardelle darin unter Ruehren anbraten. 4. Pinienkerne, Rosinen, Gemuesebruehe, Safran und Tomatenmark zugeben, 3 bis 4 Minuten koecheln lassen. 5. Blumenkohl und Nudeln untermischen, mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Pro Person: 499 kcal

★ aus "freundin" 3/97

**16.58 NUDELPFANNE**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 250 g Nudeln (z.B. Fussih) | 1 Dos. Bambussprossen (170g<br>Abtropfgewicht) |
| Salz                       | 150 g TK-Erbesen                               |
| 400 g Beefsteak            | 4 El. Sojasosse                                |
| 2 Moehren (200g)           | Ingwer   |
| 3 El. Oel                  | Pfeffer  |
| 1 Zwiebel                  |  |

Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen. Fleisch in Streifen schneiden. Moehren schaelen, raffeln. Fleisch im heissen Oel anbraten, Moehren und Zwiebelwuerfel kurz mitbraten. Abgetropfte Bambussprossen, Nudeln und Erbsen zugeben. Wuerzen und ca. 10 Minuten garen. Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 15/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Rind

**16.59 Oliven Bällchen****Hauptzutaten**

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 150 g Oliven  | 200 g Magerquark |
| 150 g Mandeln | 200 g Sahnequark |

**Nebenzutaten**

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 40 g Hefe               | 4 El. Öl      |
| 400 ml Wasser (lauwarm) | 4 El. Kräuter |
| 600 g Weizenmehl        | 1 Tl. Salz    |

- Hefe in 60 ml Wasser auflösen - Hefe mit Mehl, 150 ml Wasser, Öl, 1 1/2 El Kräutern und Salz mischen - Oliven, Mandeln im Mixer pürieren - mit Sahnequark, Magerquark, Kräutern mischen - aus dem Teig 15 kleine Kugeln formen - in die Mitte der Kugel ein Loch drücken - Teigkugeln mit der Oliven-Mandel-Creme füllen - Teigkugeln auf ein Backblech setzen - 15 Minuten gehen lassen - Ofen auf 180 Grad heizen - 25 Minuten backen - mit roten Paprikastreifen verzieren

**Stichworte:** Backen, Knabberei, Mandel, Olive, Pikant, Quark

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 2:00

**16.60 Paezinhos de Batata Doce****Hauptzutaten**

30 g Hefe 1 Tl. Anis

**Nebenzutaten**

|                  |              |
|------------------|--------------|
| 700 g Weizenmehl | 2 Tl. Salz   |
| 100 g Maismehl   | 200 ml Milch |
| 700 g Kartoffeln | 3 Tl. Zucker |
| 100 g Margarine  | 4 Eier       |

- Weizenmehl und Maismehl mischen - Kartoffelbrei herstellen mit Margarine und Salz  
 - Hefe, Milch, Zucker, Eier, Anis und etwas Mehl zu einem Vorteig - 30 Minuten gehen lassen - Kartoffeln dazugeben - einen Teig kneten und das Mehl dazugeben - 40 Minuten gehen lassen - in 72 walnußgroße Bällchen teilen - Je drei Bällchen in eine eingefettete Pastetenform geben - 30 Minuten gehen lassen - Brötchen mit Ei bestreichen - 20 Minuten bei 190 Grad backen

**Stichworte:** Backen, Kartoffel, Pikant**Mengenangabe:** 4 Portionen**16.61 Partybrot Peppone****Hauptzutaten**

1 Meterbrot 8 Scheib. Mittelalter Gouda

400 Gemischtes Hack 4 klein. Tomaten

150 Gouda

**Nebenzutaten**

60 g Butter 1 Tl. Salz

2 klein. Zwiebel .5 Paprika edelsüß

2 Ei 0 Pfeffer

2 El. Paniermehl 8 Gefüllte Oliven

2 El. Tomatenmark

- Brot der Länge nach aufschneiden - Brot mit Butter bestreichen - Zwiebeln würfeln - Gouda würfeln - Zwiebeln mit Hack, Ei, Paniermehl, Tomatenmark, Gouda mischen - Salz und Pfeffer mischen - Teig auf beide Brotseiten streichen - im vorgeheizten Backofen 12 -15 Minuten backen (200 Grad) - Tomaten in Scheiben, Käsescheiben in Dreiecke schneiden - Brot mit Tomaten und dann mit Käse belegen - Brot nochmals 3 Minuten backen - mit Oliven garnieren

**Stichworte:** Backen, Brot, Hack, Käse, Olive, Pikant



**Mengenangabe:** 4 Portionen**Gesamtzeit** 0:30**Vorbereitungszeit** 0:20 837 kcal**16.62 Pasta (Grundteig)**

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 300 g Weizenmehl      | gewünscht)   |
| 3 Eier (groß)         | 1 Prise Salz |
| 30 ml Olivenöl (falls |              |

Die Zutaten sollten vorher auf Raumtemperatur gebracht werden.

1. Wenn Sie den Teig mit der Hand kneten, sieben Sie das Mehl in eine große Keramikschüssel und bilden in der Mitte eine Mulde. 2. In diese Vertiefung schlagen Sie die Eier, geben eine großzügige Prise Salz zu und gießen das Öl an, falls Sie es verwenden. Mit einer Gabel wird die Masse nun verschlagen und dabei vom Innenrand beginnend allmählich das Mehl eingearbeitet. 3. Halten Sie die Schüssel mit der freien Hand fest, und achten Sie darauf, daß die Eimasse nicht durch den Mehrling läuft. 4. Nun den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche mit leichten Bewegungen kneten. Er sollte weich und elastisch sein, sich aber trocken anfühlen. Falls er klebt, etwas Mehl dazugeben. 5. Das Kneten sollte mindestens 6 Minuten dauern, damit der Teig eine glatte, elastische, leicht glänzende Oberfläche bekommt. Wenn man mit einer Mehlmischung aus Durumweizen arbeitet, verlängert sich die Knetzeit auf ca. 8 Minuten. Nun wird der Teig lose in eine Plastiktüte gepackt oder mit einem Küchenhandtuch oder einer Schüssel abgedeckt. Ruhezeit: 30 Minuten. Der Teig kann auch in einer Küchenmaschine geknetet werden.

**Stichworte:** Grundrezept, Italien, Nudeln, Pasta**Mengenangabe:** 4-6 Personen

★

**16.63 PFANNKUCHEN MIT JOHANNISBEEREN****Fuer den Teig**

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 5 Eier                | 5 O g Zucker      |
| 3/8 l Milch           | 175 g Mehl        |
| 1 Pkg. Vanillinzucker | 1 Sp./Schuss Salz |

**Ausserdem**

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 250 g Johannisbeeren | 1/2 Tl. Citro-back         |
| 90 g Zucker          | 1/8 l Schlagsahne          |
| 200 g Sahnequark     | 50 b Butter oder Margarine |

1 Pkg. Vanillinzucker

Teigzutaten verruehren, 20 Minuten quellen lassen. Johannisbeeren waschen, entstielen, mit 50 g Zucker bestreuen. Quark, restlichen Zucker, Vanillinzucker und Citro-back verruehren. Steifgeschlagene Sahne unterheben. Fett erhitzen, aus dem Teig nacheinander vier Pfannkuchen backen. Mit Johannisbeeren fuellen. Dazu die Quark-Sahne servieren. Pro Person ca. 820 kcal (3440 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
 \* aus "Fuer Sie" 18/92

**Stichworte:** Ei, Obst, P4, Pfannkuchen

### 16.64 Pikante Quarktaschen

#### Hauptzutaten

300 g Blätterteig

1 Zwiebel

160 g Schinken

#### Nebenzutaten

200 g Paprikaquark

2 Ei

2 El. Sesam

- Backofen auf 200 Grad vorheizen - Zwiebel fein wuelfeln - Schinken wuelfeln - Quark, Zwiebeln, Schinken, Eiweiß mischen - Teig in Quadrate zerteilen - Füllung auf Quadrat geben und Tasche formen - Quarktaschen auf Backblech legen - Quarktaschen mit Eigelb bestreichen - mit Sesam bestreuen - 20 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Blätterteig, Pikant, Quark, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.65 Pizza

#### Salsa Pizzaiola

3 EL Olivenöl

1 Tasse Zwiebeln (feingehackt)

1 EL Knoblauch (feingehackt)

4 Tasse Tomaten aus der Dose

(ital.)

150 g Tomatenmark

1 EL Basilikum, frisch, getrocknet

#### Teig

1 TL

1 EL Oregano

1 Lorbeerblatt

1 EL Salz

1 TL Zucker

Pfeffer, schwarz, frischgemahlen

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| 3 Tasse Mehl   | 1 Tasse warmes Wasser |
| 30 g Hefe      | 1 TL Salz             |
| 1 Prise Zucker | 3/4 Tasse Öl          |

**Salsa Pizzaiola:**

Öl erhitzen, Zwiebeln weich und glasig dünsten, Knoblauch und die anderen Zutaten zugeben und zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme 1 Stunde köcheln lassen.

**Teig:**

Alle Zutaten von Hand verkneten, eine große Kugel formen, 15 min. kneten. Gehen lassen bis zur doppelten Größe.

Dann den Teig auf einem Blech ausrollen, die Salsa Pizzaiola aufstreichen und beliebig belegen.

**Stichworte:** Italien, Vegetarisch

**16.66 PIZZA MIT THUNFISCH UND PAPRIKA****Fuer den Teig**

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 375 g Mehl (Type 405)  | 2 El. Oel           |
| 1 Pkg. Trockenbackhefe | 1 Sp./Schuss Zucker |
| 1/4 l lauwarmes Wasser | 1 Sp./Schuss Salz   |

**Fuer den Belag**

|   |   |
|---|---|
| 200 g Zwiebeln                                      | 1 Dos. Tomaten (500g<br>Abtropfgewicht) |
| 1 gruene Paprikaschote (200g)                       | Salz                                    |
| 2 El. Butter oder Margarine                         | Pfeffer                                 |
| 1 Pk. Schwarze Oliven (85g<br>Abtropfgewicht)       | Oregano                                 |
| 2 Dos. Thunfisch in Oel ('a 150g<br>Abtropfgewicht) | 150 g Emmentaler Kaese (geraspelt)      |

Alle Teigzutaten verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Zwiebelringe und Paprikastuecke im heissen Fett ca. 5 Minuten duensten. Oliven abgiessen. Thunfisch abtropfen lassen (Oel dabei auffangen), grob zerpfleucken. Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Tomaten puerieren, auf dem Teig verteilen. Vorbereitete Zutaten daraufgeben. Wuerzen. Mit 2 Essloeffeln Thunfischoeel betraeufern und mit Kaese bestreuen. Bei 225 Grad ca. 20 Minuten backen. Nach Wunsch mit Oregano garnieren. Pro Person ca. 920 kcal (3860 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 26/29

**16.67 Quark-Pizza****Hauptzutaten**

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 200 g Magerquark      | 50 g Salami     |
| 100 g 50 g Schafskäse | 50 g Emmentaler |
| 4 Tomaten             |                 |

**Nebenzutaten**

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| 250 g Mehl         | 0 Zucker  |
| 1 Pkg. Trockenhefe | 2 Ei      |
| 2 El. Öl           | 0 Oregano |
| 0 Salz             |           |

- Mehl, Hefe, Öl, Salz, Zucker, 70 ccm Wasser mischen - Teig bis zur doppelten Größe gehen lassen - Backofen auf 200 Grad vorheizen - Teig ausrollen - Quark, Schafskäse, Ei verrühren und auf Teig streichen - Tomaten in Scheiben auf die Pizza verteilen - Salami auf die Pizza legen - Emmentaler über die Pizza raspeln - 20 Minuten backen

**Stichworte:** Käse, Pikant, Pizza, Quark, Schafskäse, Wurst

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**16.68 Quarknudel**

|                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 500 g Magerquark                  | 150 g - 200 g Hartweizengries   |
| 250 g Sahnequark                  | 4 Eiweiß                        |
| 1 mittelgroße Zwiebel             | Salz, frisch gemahlener Pfeffer |
| 30 g Butter                       | frisch geriebene Muskatnuß      |
| 4 Eigelb                          | Keimöl zum Auspacken            |
| <b>Außerdem</b>                   |                                 |
| 1 Kopfsalat                       | 3 EL Rotweinessig               |
| 100 g durchwachsener Räucherspeck | 1 Bd. Schnittlauch              |
| 1 EL Keimöl                       |                                 |

Mager- und Sahnequark auf einem Sieb am besten über Nacht abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Von der Kochplatte nehmen und abkühlen lassen. Den abgetropften Quark in eine Schüssel geben. Die Eigelb unterrühren und nach und nach mit dem Grieß und den gedünsteten Zwiebeln unter den Quark mischen. Soviel Grieß hinzufügen, daß eine formbare Masse entsteht. Die Eiweiß in einer fettfreien Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Gleichmäßig unter die Grießmasse ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Mit 1 EL etwas vom Teig abstechen und mit bemehlten Händen Nudeln von etwa 2 cm Durchmesser und 8 cm Länge formen. Das Keimöl

in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Nudeln darin bei mittlerer Hitze portionsweise rundum goldgelb ausbacken. Die fertig gebratenen Quarknudeln im 100 Grad heißen Backofen warm halten. Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Speck in kleine Würfel schneiden. Das Keimöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel bei schwacher Hitze langsam ausbraten. Mit Rotweinessig ablöschen, salzen und pfeffern und etwas abkühlen lassen. Den Schnittlauch waschen und fein schneiden. Den Kopfsalat mit der warmen Specksauce übergießen und mit Schnittlauch bestreuen. Sofort mit den Quarknudeln servieren. Wenn ihnen die Specksauce etwas zu üppig ist, rühren sie ein Päckchen Salatkrönung mit etwas Wasser an, rühren sie das Öl darunter und machen den Salat damit an. Zum Schluß Croutinos z.B. mit Paprika und Pinienkernen bestreuen.

**Stichworte:** Hauptgericht, P4, Quark, Salat, Schuhbeck, Topfen

★ Schuhbecks regionale Küche Vogtland 13.10.1996

### 16.69 Safranspaghetti mit Mozzarella

#### Für 4 Portionen:

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 2 Schalotten                | g)                           |
| 60 g Butter                 | Salz, schwarzer Pfeffer a.d. |
| 1 EL Olivenöl               | Mühle                        |
| 4 g Safran                  | 400 g Spaghetti              |
| 1/8 l trockener Weißwein    | 150 g Mozzarella             |
| 1/2 Becher Schlagsahne (125 | einige Basilikumblätter      |

Schalotten würfeln, in Öl und Butter glasig dünsten, Safran einrühren, mit Sahne und Wein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, leicht köcheln lassen. Nudeln kochen, in die Sauce mischen. Mozzarella würfeln, unterziehen, leicht schmelzen lassen.

**Stichworte:** Mozzarella, Nudel, Pasta, Safran, Spaghetti

★ Quelle: ARD/ZDF-Videotext Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 16.70 Scharfer Party Snack

#### Hauptzutaten

|                  |         |
|------------------|---------|
| 400 g Rinderhack | 2 Chili |
| 500 g Magerquark |         |

#### Nebenzutaten

|              |            |
|--------------|------------|
| 500 g Mehl   | 4 Zwiebeln |
| 500 g Butter | 0 Pfeffer  |

2 Tl. Salz  
100 g Semmelbrösel

4 Ei

- Aus Mehl, Butter, Quark und Salz einen Teig herstellen - Teig mehrere Stunden kalt stellen - Zwiebeln würfeln und glasig dünsten - Hack mit Ei und Semmelbröseln mischen - Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Chili zugeben - Teig ausrollen und Quadrate 7x7 cm herstellen - Auf jedes Quadrat 1 Teelöffel Füllung setzen - Teigquadrate umklappen und mit der Gabel zudrücken - mit der Gabel einstechen - mit verquirltem Ei bestreichen - Ofen auf 200 Grad vorheizen - 20 Minuten goldbraun backen

**Stichworte:** Backen, Chili, Hack, Pastete, Pikant, Quark

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.71 Schinken- und Pilzopf

#### Hauptzutaten

200 g Gekochter Schinken  
200 g gehackte Pilze

50 g Brotkrumen

50 g Hefe

#### Nebenzutaten

2 Zwiebel  
50 g Margarine  
0 Salz  
0 Pfeffer  
1 Tl. Senf  
1 Tl. Worcestersauce  
2 Ei

0 Milch

500 ml Milch

50 mg C Tablette

2 Tl. Salz

2 Tl. Zucker

100 g Margarine

2 Ei

- Aus Hefe, Milch, C-Tablette, etwas Mehl einen Vorteig mischen - Mehl, Salz, Zucker, Vorteig mischen - Margarine zugeben - Ei zugeben und zu einem Teig verarbeiten - 10 Minuten gehen lassen - 50 Minuten gehen lassen - Zwiebeln hacken und in Margarine anbraten - Schinken und Pilze hacken und zugeben - Krumen, Salz, Pfeffer, Senf, Worcestersauce zugeben - Ei zugeben - abkühlen - Teig ausrollen - Füllung auf den Teig geben - Zopf formen - 30 Minuten bei 220 Grad backen

**Stichworte:** Backen, Brot, Pikant, Pilz, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**16.72 SCHINKENNUDELN**

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 350 g Bandnudeln           | 250 g gekochter Schinken |
| Salz                       | 4 El. Schlagsahne        |
| 150 g Champignons          | Salz                     |
| 3 Zwiebeln (150g)          | Pfeffer                  |
| 20 g Butter oder Margarine | 1 Bd. Basilikum          |
| 150 g TK-Erbсен            |                          |

Bandnudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebelwuerfel im heissen Fett anduensten. Champignons, Erbsen und Schinkenstreifen zugeben, ca. 5 Minuten abgedeckt duensten. Sahne und abgetropfte Nudeln zugeben und erhitzen. Abschmecken. Mit Basilikum anrichten. Pro Person ca. 560 kcal (2350 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Gemuese, P4

**16.73 Seemanns-Pizza****Hauptzutaten**

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 600 g Blätterteig  | 200 g Grüne Oliven |
| 2 Zwiebel          | 2 Dos. Thunfisch   |
| 2 Glas Sardellen   | 2 El. Kapern       |
| 2 Dos. Tomatenmark | 200 g Krabben      |
| 2 El. Öl           |                    |

**Nebenzutaten**

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 2 Knoblauchzehe | 0 Oregano |
|-----------------|-----------|

- Blätterteig auftauen lassen - Backofen auf 200 Grad vorheizen - Blätterteig ausrollen und Springform damit auslegen mit 2 cm Rand - Tomatenmark mit Öl vermischen und Teig damit bestreichen - Oliven in Scheiben schneiden - Tomaten enthäuten und in Scheiben schneiden - Thunfisch zerpfücken - Zwiebeln in Ringe schneiden - alles auf Teig verteilen - Knoblauch zerdrücken und verteilen - Oregano darüberstreuen - auf unterer Leiste 20 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Blätterteig, Fisch, Krabbe, Olive, Pikant, Pizza, Thunfisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:20

**16.74 SPAETZLE**

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 320 g Mehl (Type 405)                   | 125 g TK-Blattspinat             |
| 4 Eier                                  | 200 g Greyerzer Kaese; geraspelt |
| Salz                                    | 4 rote Zwiebeln (200g)           |
| 30 g fluessige Butter oder<br>Margarine | 100 g Butter oder Margarine      |

300 g Mehl, Eier, Salz und Fett verkneten. Teig halbieren. Aufgetauten, ausgedrueckten Spinat puerieren. Mit dem restlichen Mehl unter eine Teighaelfte ruehren. 30 Minuten quellen lassen. Teig portionsweise auf ein nasses Holzbrett streichen. Mit einem Messerruecken Streifen in kochendes Salzwasser schaben, 3 Minuten garen. Herausnehmen, abschrecken. Helle und gruene Spaetzle mit dem Kaese in eine gefettete Form schichten. Zwiebelringe anduensten, daruebergeben. Bei 225 Grad ca. 15 Minuten ueberbacke Pro Person ca. 900 kcal (3780 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.

★ aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** Auflauf, Gemuese, P4

**16.75 Spätzlepfanne mit Käse**

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 60 g durchwachsener Speck | 10 g Butterschmalz     |
| 1 Bd. Fruehlingszwiebeln  | 100 g Spätzle, gekocht |
| 150 g Tomaten             | Salz, Pfeffer          |
| 1/2 Bd. glatte Petersilie | 2 Eier                 |
| 80 g Emmentaler Käse      |                        |

Den Speck in Streifen schneiden, Fruehlingszwiebeln putzen, in schräge Stücke schneiden. Tomaten vierteln und entkernen, Viertel in Spalten schneiden. Die Petersilie von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Käse grob raspeln.

Den Speck in mittlerer Hitze im Butterschmalz knusprig ausbraten, Spätzle etwa 5 Minuten mitbraten, ab und zu wenden. Dann die Fruehlingszwiebeln und die Tomatenspalten untermischen, die Spätzlepfanne mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken und eine weitere Minuten braten. Die Petersilienstreifen untermischen.

Die Eier mit dem Schneebeesen verquirlen und in die Pfanne gießen. Bei schwacher Hitze ohne zu rühren eine Minute stocken lassen. Den Käse drüberstreuen und zwei Minuten schmelzen lassen.

In Schwaben gehört dazu ein grüner Salat, der mit einer Vinaigrette angemacht ist.

**Stichworte:** Schwaben, Spätzle, Speck, Tomate



**Mengenangabe:** 2 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

### 16.76 SPAGHETTI MIT PESTO

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 400 g Vollkornspaghetti     | Vollmeersalz       |
| <b>Fuer das Pesto</b>       |                    |
| 5 El. Olivenoel             | 40 g Parmesankaese |
| 2 Bd. Basilikum             | 40 g Pinienkerne   |
| 1 Bd. Petersilie            | Pfeffer            |
| 2 abgezogene Knoblauchzehen | Vollmeersalz       |
| <b>Ausserdem</b>            |                    |
| 200 g Champignons           | 3 Tomaten (150g)   |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln         | 1 El. Olivenoel    |

Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen. Fuer das Pesto alle Zutaten im elektrischen Zerkleinerer puerieren. Abschmecken. Champignons und Lauchzwiebeln waschen, putzen und kleinschneiden. Tomaten haeuten, vierteln und entkernen. Alles im heissen Oel ca. 3 Minuten duensten. Abgetropfte Spaghetti, Pesto und Gemuese anrichten. Pro Person ca. 650 kcal (2730 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 15/92

**Stichworte:** P4, Sosse, Spaghetti, Vollwert

### 16.77 Spaghetti al Pomodoro

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 400 g Spaghetti                                | 6 El. Olivenöl, kaltgepresst      |
| 5 Fleischtomaten (groß und reif), ca. 1-1,5 kg | 12 Basilikumblätter, frisch, groß |
| 2 Schalotten                                   | 200 g Mozzarella                  |
| 1 Pfefferschote (frisch), kleines Stückchen    | Pfeffer aus der Mühle             |
|  | Salz                              |

1. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. 2. Inzwischen die Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die geschälten Schalotten in Würfel schneiden, die entkernte Pfefferschote in feine Streifen. Alles miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl hinzugeben sowie das in Streifen geschnittene Basilikum. 3. Mozzarella in 2 cm große Würfel schneiden. 4. Die Spaghetti auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen. In einen Kochtopf geben. Mit

den marinierten Tomaten und den Mozarellawürfeln vermischen. Bei leichter Hitze unter Wenden mit 2 Holzgabeln 2-3 Minuten erhitzen, bis der Mozzarella zu schmelzen beginnt.

**Stichworte:** Italien, Mozzarella, Nudeln, Spaghetti, Tomate, Vegetarisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Quelle: U. Jacobs, H. Schaaf, Spaghetti. Lieblingsrezepte à la carte (Mosaik-V.)

### 16.78 Spaghetti Carbonara

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 300 g Spaghetti "Barilla"      | 2 Knoblauchzehen |
| 100 g Bauernspeck              | 2 Eier           |
| 90 g Parmesan, frisch gerieben | Muskat           |
| 180 g Saucen-Halbrahm          | Salz             |
| 1 Zwiebel                      | Pfeffer          |

Speck in feine Streifen schneiden und anbraten. Zwiebel fein gehackt und Knoblauch ausgepresst dazugeben und dämpfen, bis die Zwiebeln weich sind. (Sie dürfen aber nicht braun werden.) Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Abschütten. Den Speck mit den Spaghetti gut vermischen. Rahm, Eier, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel sehr gut verrühren. Die Pfanne mit den Spaghetti vom Herd nehmen und die Eiermischung gleichmässig darunterziehen und noch kurz auf den Herd stellen. (Die Eier dürfen aber nicht gerinnen.)

**Stichworte:** Saucen, Spaghetti

### 16.79 Spaghetti mit Blumenkohlsauce und Scampis

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 1 klein. Blumenkohl       | Muskatnuss |
| 1 Dos. susses Sahne       | Salz       |
| 0.2 l Milch               | Pfeffer    |
| 20 Scampis                | Olivenoel  |
| 1/4 l Fleischbruehe       | Spaghetti  |
| 1/2 Bd. glatte Petersilie |            |

Blumenkohl putzen und in kleine Roeschen teilen, in Salzwasser kochen, dann kalt abschrecken. Die Haelfte der Roeschen aufbewahren, sie werden hinterher in Olivenoel geschwenkt und ueber die Nudeln gegeben. Die andere Haelfte puerieren und durch ein Sieb passieren. Dieses Puerree mit Sahne, Milch und Butter erhitzen, mit Muskat, Salz und

Petersilie wuerzen und zu einer Sauce einkoecheln lassen - nicht zu dick und vorsichtig mit der Hitze! Nun Spaghetti kochen, die Scampis von Darm und Schale befreien und in einer grossen Pfanne in Olivenoel braten. Dazu die restlichen Blumenkohlroesschen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dampfende, leicht feuchte Spaghetti auf einen Teller geben, die Sauce darueber und zum Schluss Scampis und Roesschen. Die Menge der Sauce ist ausreichend fuer eine zweite Mahlzeit. Also falls etwas uebrig ist, einfach am naechsten Tag mit etwas Bruehe verlaengern und al Suppe servieren.

> 612 NORDTEXT Do 6.11. 13:56:04 \* gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Fisch, Gemuese, P4

### 16.80 Spaghetti mit Eiertomaten

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| 280 g Spaghetti                  | 2 El. Olivenöl           |
| 600 g Eiertomaten, ersatzweise 2 | 40 g frisch geriebener   |
| Dosen Pizza - Tomaten            | Parmesankäse             |
| 1 Knoblauchzehe                  | Basilikum, Salz, Pfeffer |

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und kleinschneiden. In einer großen Schüssel Tomaten, Öl, Knoblauch, Basilikum, Salz, Pfeffer und Parmesan verrühren. Spaghetti kochen und mit den Tomaten vermengen und sofort servieren.

**Stichworte:** Mehlspeisen, Nudeln, Spaghetti, Tomate

**Mengenangabe:** 4 Personen

\* Sehr schnelles Gericht Rezept von Jutta

\*1 Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 16.81 SPAGHETTI MIT FENCHEL

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 400 g Spaghetti            | 2 El. Creme fraiche (60g) |
| Salz                       | 1 El. Anislikoer          |
| 2 Fenchelknollen; (300g)   | Salz                      |
| 30 g Butter oder Margarine | Pfeffer                   |
| 1/8 l Instant-Bruehe       | 2 El. Sossenbinder        |
| 200 g Sahne                |                           |

Spaghetti in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen. Fenchel putzen (Gruen

aubewahren), waschen und vierteln. Strunk entfernen, Fenchel in Stücke schneiden und im heißen Fett andünsten. Brühe, Sahne, Crème fraîche und Likör zufügen, 10-15 Minuten garen. Würzen, binden. Abgetropfte Spaghetti zugeben und abschmecken. Mit Fenchelgrün garnieren. Pro Person ca. 630 kcal (2650 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

\* aus "Für Sie" 13/92

**Stichworte:** Gemüse, P4, Sose, Spaghetti

### 16.82 Spaghetti mit Gemüsesoße

|   |   |
|---|---|
| 1 Zwiebel, groß                           | 1 Dos. Tomaten, geschält                                |
| 2 El. Olivenöl                            | 100 ml Gemüsebrühe                                      |
| 1 Dos. Champignons (besser 250 g frische) | Basilikum   |
| 1 Dos. Mais                               | Oregano   |
| 1 Dos. Pizzatomen                         | Spaghetti nach Belieben (wie einem halt zuträglich ist) |

Zubereitung in 10 Minuten: Spaghetti in reichlich Wasser bissfest kochen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, und in Olivenöl glasig dünsten. Champignons hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann den Mais zufügen. Pizzatomen, geschälte Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen, alles ca. 3 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Soße mit Basilikum und Oregano abschmecken. Hinweis: Natürlich kann man auch frische Tomaten nehmen. Diese aber bitte vorher kurz überbrühen und von der Haut und grünem Ansatz befreien und in Würfel schneiden. Man benötigt dann etwa 6-8 Tomaten.

**Stichworte:** Nudeln, Spaghetti, Tomate, Tomatensoße

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 16.83 Spaghetti mit Möhren-Knoblauch-Sauce

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| 400 g Möhren     | 50 g Parmesan, frisch gerieben |
| 2 El. Olivenöl   | Salz                           |
| 4 Knoblauchzehen | Pfeffer aus der Mühle          |
| 250 g Sahne      | Muskat, frisch gerieben        |
| 400 g Spaghetti  | Zitronensaft                   |

1. Die Möhren schälen, waschen und fein raspeln. 2. Das Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch hineinpressen. Die Möhren zufügen und 5 Minuten dünsten. Mit Sahne aufgießen und

weitere 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. 3. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgießen. 4. Den Parmesan in die Möhren-Knoblauch-Sauce rühren. Die Spaghetti mit der Sauce mischen.

**Stichworte:** Italien, Knoblauch, Möhre, Nudeln, Spaghetti

**Mengenangabe:** 4 Personen

★

### 16.84 Spaghetti mit Schafskäse

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 2 El. Olivenöl                        | Pfeffer aus der Mühle                    |
| 1 Zwiebel, gehackt                    | Muskatnuß, frisch gerieben               |
| 300 g Spinat, tiefgekühlt,<br>gehackt | 1 Tl. Oregano, frisch oder<br>getrocknet |
| 250 ml Gemüsebrühe                    | 200 g Schafskäse                         |
| 500 g Spaghetti                       | 2 El. Pinienkerne                        |
| Salz                                  |  |

1. Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Spinat dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. 2. Die Spaghetti in Salzwasser in 8-10 Minuten al dente kochen und abgießen. 3. Den Spinat mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen. 4. Den Schafskäse zerbröckeln oder grob zerschneiden. Unter den Spinat mischen und 5 Minuten weiterköcheln. Die Pinienkerne einstreuen und nochmals abschmecken. 5. Die Spaghetti auf 4 Teller verteilen, die Sauce als Klacks in die Mitte geben.

**Stichworte:** Schafskäse, Spaghetti, Spinat

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ aus: U.Jacobs/H.Schaaf, Kochen & Genießen: Spaghetti (Mosaik-Verl. 1995) 680 kcal

### 16.85 Spaghetti mit Tomatensosse "Thomas"

|                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 3 El. Suppengruen (getrocknet) | 1 Tl. Senf mittelscharf |
| 500 g Schweinefleisch          | 1/2 Tl. Sambal Oelek    |
| 280 g Tomatenmark              | 2 El. Sahne             |
| 2 Zwiebeln                     | Pfeffer                 |
| 4 Knoblauchzehen               | Salz                    |
| 1/4 l Brühe (Instant)          | 2 El. Zucker            |

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| 1/8 l Rotwein (trocken)       | 1 El. Essig     |
| 1 El. Oregano (getrocknet)    | 500 g Spaghetti |
| 2 Tl. Paprikapulver edelsuess | Salz            |

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Das Schweinefleisch in Wuerfel schneidn, Oel in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebel vierteln, in Scheiben schneiden und zugeben. Kurz weiterbraten, gewuerfelten Knoblauch zugeben und weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig werden. Salzen, pfeffern und Paprika zugeben, mit Rotwein abloeschen und die Bruehe dazugiessen. Oregano, Suppengruen und Essig hinzugeb und das Ganze bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten schmoren. Das Tomatenmark, Senf, Sambal Oelek und Zucker zugeben. Eventuell mit etwas Wasser auffuellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Parmesan und/oder geriebener Edamer.

★ Rezept von T.Pfaffenbrot

**Stichworte:** Fleisch, Nudeln, Schwein, Sosse, Spaghetti, Tomatensosse

### 16.86 Spaghetti mit Tomatensosse "Thomas"

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 3 El. Suppengruen (getrocknet) | 1 TL Senf mittelscharf |
| 500 g Schweinefleisch          | 1/2 TL Sambal Oelek    |
| 280 g Tomatenmark              | 2 El. Sahne            |
| 2 Zwiebeln                     | Pfeffer                |
| 4 Knoblauchzehen               | Salz                   |
| 1/4 l Bruehe (Instant)         | 2 El. Zucker           |
| 1/8 l Rotwein (trocken)        | 1 El. Essig            |
| 1 El. Oregano (getrocknet)     | 500 g Spaghetti        |
| 2 TL Paprikapulver edelsuess   | Salz                   |

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Das Schweinefleisch in Wuerfel schneidn, Oel in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebel vierteln, in Scheiben schneiden und zugeben. Kurz weiterbraten, gewuerfelten Knoblauch zugeben und weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig werden. Salzen, pfeffern und Paprika zugeben, mit Rotwein abloeschen und die Bruehe dazugiessen. Oregano, Suppengruen und Essig hinzugeb und das Ganze bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten schmoren. Das Tomatenmark, Senf, Sambal Oelek und Zucker zugeben. Eventuell mit etwas Wasser auffuellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Parmesan und/oder geriebener Edamer.

**Stichworte:** Fleisch, Nudeln, Schwein, Sosse, Spaghetti, Tomatensosse

★ Rezept von T.Pfaffenbrot

**16.87 Spaghetti mit Zucchini und Kräutern**

|                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| 300 g Spaghetti  | 20 g Pinienkerne                      |
| 300 g Zucchini   | 60 g Parmesan, gerieben               |
| 3 Tomaten        | 3 El. Basilikum, frisch, fein gehackt |
| 3 El. Olivenöl   | Pfeffer, schwarz, aus der Mühle       |
| 3 Knoblauchzehen | Salz                                  |
| 1 Prise Thymian  |                                       |
| 1 Prise Oregano  |                                       |

1. Für die Spaghetti reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. 2. In der Zwischenzeit Zucchini in dünne Scheiben und Tomaten in Viertel schneiden. Spaghetti in 7 bis 10 Minuten al dente kochen. 3. In dieser Zeit das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den feingehackten Knoblauch darin kurz anbraten, Zucchini zufügen, leicht salzen und unter Rühren 3 Minuten braten. Tomaten untermischen, alles mit Thymian und Oregano würzen, und die Gemüse zugedeckt 3 Minuten dünsten. Die Tomatenviertel dürfen nicht zerfallen. 4. In einer vorgewärmten Schüssel die abgetropften, heißen Spaghetti mit dem Gemüse, Pinienkernen, Parmesan und Basilikum vermischen. Salzen, pfeffern und sofort servieren. Pinienkerne können weggelassen werden und frisches Basilikum kann man durchaus durch getrocknetes ersetzen (selbst ohne Basilikum schmeckt es noch).

**Stichworte:** Gemüse, Knoblauch, Spaghetti, Tomate, Zucchini

**Mengenangabe:** 3 Personen

\*

\*\*

**pro Portion** 690 kcal

**16.88 Spanakopitta****Hauptzutaten**

|                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| 1000 g Spinat    | 250 g Feta                  |
| 2 Bd. Dill       | 32 Lagen Strudelteig (25 cm |
| 2 Bd. Petersilie | × 28 cm)                    |

**Nebenzutaten**

|            |              |
|------------|--------------|
| 0 Olivenöl | 0 Milch      |
| 0 Zwiebeln | 4 Eier       |
| 0 Salz     | 250 g Butter |
| 0 Pfeffer  |              |

- Backofen auf 150 Grad vorheizen - Zwiebeln hacken und glasig dünsten - Spinat dazu und 5 Minuten geschlossen dünsten - Kräuter und Gewürze dazugeben - ca. 10 Minuten unter rühren dünsten bis Flüssigkeit weg - in Schüssel geben - Milch, Käse, Eier unterrühren - flache Form(15 cm x 18 cm) buttern - 8 Lagen Teig einlegen und jeweils buttern - Spinat einfüllen und glattstreichen - 8 Lagen Teig auflegen und jeweils buttern

**Stichworte:** Backen, Käse, Kräuter, Pastete, Pikant, Schafskäse, Spinat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.89 Stangenweißbrot mit Kräuter-Portwein Butter

#### Hauptzutaten

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 1 Stangenweißbrot  | 200 g Gekochter Schinken |
| 150 g Champignons  | 1 Kresse                 |
| 2 El. Zitronensaft | 2 Dill                   |

#### Nebenzutaten

|              |           |
|--------------|-----------|
| 0 Petersilie | 0 Pfeffer |
| 2 Ei         | 0 Muskat  |
| 0 Salz       |           |

- Brot halbieren und Krume herauslösen - Krume zerbröseln, mit Butter und Portwein mischen - Champignons mit Zitronensaft beträufeln - Kresse, Petersilie, Dill mischen und zur Butter geben - hartgekochtes, gehacktes Ei, gewürfelter Schinken zu Butter geben - Salz, Pfeffer, Muskat dazugeben - Mischung in das Weißbrot füllen - Brot in Folie wickeln und 2 Stunden kühlen

**Stichworte:** Brot, Champignon, Kalt, Pikant, Schinken

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 2:40

**Vorbereitungszeit** 0:40

### 16.90 Strudelröllchen Gärtnerin Art

#### Hauptzutaten

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 200 g Möhren          | 250 g Champignons |
| 200 g Porree          | 360 g Mett        |
| 200 g Staudensellerie |                   |

#### Nebenzutaten



|           |           |
|-----------|-----------|
| 4 Eier    | 0 Oregano |
| 4 El. Öl  | 0 Salz    |
| 2 Zwiebel | 0 Pfeffer |

- Weizenmehl, Salz, 50 ml Wasser, Ei, 1 EL Öl verkneten - Teig 30 Minuten an warmem Ort ruhen lassen - Ofen auf 200 Grad vorheizen - Möhren grob raspeln - Sellerie in schmale Streifen schneiden - Porree in schmale Streifen schneiden - Champignons in Scheiben schneiden - Zwiebel würfeln - Gemüse anbraten - mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen - Mett, Ei, Salz, Pfeffer mischen - nach Abkühlung des Gemüses das Mett untermischen - den Teig in vier Teile teilen - auf bemehltem Tuch ausrollen, mit den Händen auf 18x25 cm ziehen - mit Füllung belegen und mit Hilfe eines Tuches zusammenrollen - Strudel in Fettpfanne legen und mit Butter bepinseln - 35 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Champignon, Gemüse, Mett, Pikant, Stangensellerie, Strudel

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.91 Tagliolini al salmone

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 250 g Lachsfilet   | 100 ml trockener Weisswein |
| 1 Zitrone          | 2 El. Butter               |
| 200 ml Sahne       | Salz                       |
| 100 g Creme double | Pfeffer; frisch gemahlen   |

Lachs waschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft betupfen. Das Filet in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, salzen und in einer Pfanne mit etwas Butter kurz anbraten. Lachs herausnehmen und Sahne, Creme double, Weisswein dazugeben. Die Sauce einige Zeit auf kleiner Flame etwas einkochen lassen, und mit Salz, frisch gemahlenen Pfeffer und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Lachsstreifen noch einige Minuten in der Sauce ziehen lassen, aber nicht mehr kochen. Die fertige Sauce ueber die schwarzen Spaghetti geben. Das Gericht kann noch durch die Verwendung von 1-2 Schalotten und/oder Safran verbessert werden, also nach belieben abwandeln.

★ gepostet von: horn@quantum.de (Andreas Horn)

**Stichworte:** italien, P4, Sosse

### 16.92 Tomatenbrot

**Hauptzutaten**

30 g Hefe

**Nebenzutaten**

2 Tl. Zucker

600 ml Wasser

300 g Tomatenpüree

1350 g Weizenmehl

2 Tl. Salz

2 Knoblauchzehe

2 Tl. Paprika

30 g Margarine

2 Ei

- Hefe, 0,15 l warmes Wasser, Zucker, etwas Mehl mischen - Tomatenpüree mit 0,15 l Wasser mischen - Hefe, Mehl, Tomatenpüree, Salz, Knoblauch, Margarine und Paprika mischen - Teig kneten - Teigballen in geölten Plastikbeutel legen und 5 Minuten gehen lassen - In Kastenform 50 Minuten gehen lassen - mit Ei bestreichen - 35 Minuten bei 220 Grad backen

**Stichworte:** Backen, Brot, Pikant, Tomate

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

### 16.93 TORELLINI MIT GEMUESSESOSSE

250 g Tortellini (gefüllte Teigtaschen)

Salz

**Fuer die Gemuesesosse**

500 g Tomaten

1 Pkg. TK-Erbesen (300g)

2 Zwiebeln (100g)

100 ml Schlagsahne

2 Knoblauchzehen; zerdrueckt

Salz

2 El. Oel

Pfeffer

Tortellini nach Packungsanweisung kochen. Fuer die Sosse Tomaten haetzen, halbieren, entkernen und wuerfeln. Zwiebelwuerfel und Knoblauch im heissen Oel glasig duenden. Erbsen, Sahne, Tomaten und Gewuerze zufuegen und ca. 5 Minuten garen. Abschmecken. Abgetropfte Tortellini und Sosse anrichten. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren. Pro Person ca. 260 kcal (1090 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

\* aus "Fuer Sie" 11/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse

**16.94 Tortellini mit Parmesan**

|                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 4 Zwiebeln, klein                | 400 ml Sahne, süß                   |
| 750 g Tortellini oder Tortelloni | Olivenöl                            |
| mit beliebiger Füllung           | Basilikum, frisch oder tiefgefroren |
| 150 g Parmesan, gerieben         |                                     |

Die Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Mit dem Olivenöl sollte nicht zu sehr gespart werden, da es dem Gericht Flüssigkeit verleiht, also den Boden gut bedecken, so daß die Zwiebeln im Öl schwimmen. Die Tortellinis nach Anweisung kochen, danach auf einem Backblech verteilen, so daß sie nicht zu sehr übereinanderliegen. Ein normales Backblech dürfte dies aber gewährleisten. Die Zwiebeln mit dem Öl auf den Tortellinis verteilen, anschließend den Parmesan darüberstreuen und zuletzt mit frischem Basilikum (in Streifen schneiden) belegen. Zuletzt kommt die Sahne über die Tortellinis. Dann im Backofen bei ca. 200 °C ca 10-15 Minuten überbacken. Sobald der Parmesan anfängt zu bräunen und die Sahne kocht ist das Essen fertig.

**Stichworte:** Auflauf, Parmesan, Pasta, Tortellini

**Mengenangabe:** ca. 5 Personen

**16.95 Tortellini mit Soße Carbonara**

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1 Kart. Tortellini       | 1 Dos. Champignons   |
| 100 g gekochter Schinken | 2 Glas süße Sahne    |
| 1 Zwiebel                | 2 El. Butter oder Öl |
| 1 Ei                     |                      |

Tortellini kochen. Schinken und Zwiebel schneiden und mit den Pilzen in Butter andünsten, Sahne hinzugeben und aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen und das Ei unterrühren und zu den Tortellini servieren.

**Stichworte:** Käse, Mehlspeisen, Nudel, Nudeln

**Mengenangabe:** 2-3 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)

**16.96 Tortellini überbacken**

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 1 Kart. Tortellini           | 1 Kart. Bechamelsoße |
| 300 g gebratenes Hackfleisch | 1 Glas Schmand       |
| Parmesankäse nach Bedarf     |                      |

Tortellini kochen, Soße bereiten. Tortellini in eine Auflaufform geben, dann das gebratene Hackfleisch und die übrigen Zutaten dazugeben und 10 min backen.

**Stichworte:** Mehlspeisen, Nudel, Nudeln

**Mengenangabe:** 2-3 Personen

★ Zugessandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

**16.97 Überbackene grüne Nudeln****Für 4 Portionen:**

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| Für die grünen Nudeln: | 100 g Schinken         |
| 250 g Mehl             | 1 EL Parmesan          |
| 2 Eier                 | 3/8 l Milcheimachsauce |
| 2 EL feiner Spinat     | (Bechamel)             |
| Salz                   | 2 EL Reibkäse          |
| Öl                     | Butter                 |

Aus Mehl, Eiern, Spinat, Salz, ohne Wasserzugabe, einen festen Teig machen, mit Öl bestreichen. 20 min ruhen lassen. Dann dünn ausrollen, in 0,5 cm breite Nudeln teilen, übertrocknen. Al dente kochen. Abseihen, mit in Streifen geschnittenem Schinken, Parmesan und der Bechamel vermischen. In einer gebutterten Schüssel, mit Käse bestreut, mit Butter beträufelt, im Ofen goldbraun überbacken.

**Stichworte:** Nudel, Pasta, Spinat

★ Quelle: 3sat-Text 06.10.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**16.98 Vollkornpizza**

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 400 g Weizenvollkornmehl | 1/2 TL Salz        |
| 10 g Weizenkleber HT     | 1/2 TL Zucker      |
| 5 g Reinleicithin P      | 30 g Hefe          |
| 4 EL Olivenöl            | 210 -220 ml Wasser |

Zubereitung siehe Pizzazubereitung Hobbythek

**Stichworte:** Hobbythek, Pizza, Vollwertküche

★ Hobbythekbuch "Darm und Po"

★★ Ballaststoffgehalt des Pizzabodens liegt bei 46,4 g

### 16.99 Walnuß-Fladen mit Roquefort

#### Hauptzutaten

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 120 g Butterschmalz      | 400 g Magerquark     |
| 120 g geriebene Walnüsse | 16 halbe Walnußkerne |
| 2 El. Zitronensaft       | 4 Birne              |
| 200 g Roquefort          |                      |

#### Nebenzutaten

|            |           |
|------------|-----------|
| 2 Ei       | 0 Muskat  |
| 300 g Mehl | 0 Pfeffer |

- Schmalz mit 70 g Wasser aufkochen und abkühlen lassen - Mehl, Nüsse, 1 TL Salz in Schüssel geben - Schmalz, Wasser, Mehl, Nüsse miteinander verkneten - 45 Minuten ruhen lassen - Ofen auf 200 Grad vorheizen - 1 Birne in 1/2 cm große Würfel schneiden, mit Zitrone beträufeln - 1 Birne mit Käse pürieren - Quark, Ei untermischen - mit Muskat, Salz, Pfeffer würzen - aus dem Teig 4 Fladen mit je 16 cm Durchmesser formen - 5 Minuten vorbacken - Birnenwürfel unter die Creme heben - Creme auf Fladen verteilen - 15 Minuten backen - mit Walnußkernen garnieren

**Stichworte:** Backen, Birne, Käse, Pikant, Quark, Walnuß

**Mengenangabe:** 4 Portionen 1100 kcal

### 16.100 ZWIEBEL-PIZZA

|                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1 Pkg. TK-Pizzateig (500g) | 150 g geraspelter Greyerzer-Kaese |
| 2 Bd. Lauchzwiebeln (300g) | Salz                              |
| 350 g Champignons          | Pfeffer                           |
| 2 El. Oel                  | Majoran                           |
| 150 g Kabanossi-Wurst      |                                   |

Pizzateig nach Packungsanweisung auftauen lassen. Lauchzwiebeln und Champignons

putzen, waschen und kleinschneiden. Im heissen Oel ca. 5 Minuten duesten. Kabanossischeiben, Kaese und Gemuese mischen. Wuerzen. Pizzateig vierteln und auf einer bemehlten Arbeitsflaeche jeweils zu einem Rechteck (ca. 20 x 15 cm) ausrollen. Belag gleichmaessig darauf verteilen. Bei 200 Grad 20-25 Minuten backen. Dazu: gemischter Salat. Pro Person ca. 770 kcal (3230 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1/2 Stunden.

\* aus "Fuer Sie"

### 16.101 Zwiebelbrote Landhausart

#### Hauptzutaten

2 kg Roggenmehl 40 g Hefe

200 g Sauerteig

#### Nebenzutaten

4 El. Salz 8 Zwiebeln

2 Tl. Schwarzer Pfeffer 4 El. Butter

2 Prise Kardamom

- Sauerteig, 500 g Mehl, 1 l Wasser und Hefe einen Teig rühren - über Nacht an einem warmen Ort stehen lassen - Salz, Pfeffer, Kardamom und Mehl unterkneten - Teig schlagen, bis er Blasen wirft - Zwiebeln fein hacken und eine Hälfte in Butter anbraten - Zwiebeln unter den Teig kneten - Backblech bemehlen - längliche Laibe formen und auf Backblech legen - 15 Minuten ruhen lassen - Backofen auf 250 Grad vorheizen - Brote mit Wasser bepinseln und schräg einschneiden - auf unterer Schiene 30 Minuten backen

**Stichworte:** Backen, Brot, Pikant, Sauerteig, Zwiebel

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:20

**Vorbereitungszeit** 0:30

### 16.102 Zwiebelkuchen

375 g Vollkornmehl 130 g Butter oder Margarine

30 g Hefe 6 Eier

2 kg Zwiebel 400 g Creme fraiche

1/8 l Pflanzenöl 70 g durchwachsenen Speck

Die Hefe wird in einem guten achtel Liter lauwarmes Wasser eingerührt und anschließend mit dem Mehl vermengt. Danach wird die Masse zusammen mit Öl und Salz zu einem

glatten Teig verknetet und zugedeckt für 25 Minuten an einem warmen Ort gestellt. Anschließend werden die geschälten Zwiebeln in Stücke geschnitten und in Butter oder Margarine mäßig gedünstet. Die Eier verrühren Sie zusammen mit der Creme fraiche und geben sie unter die abgekühlten Zwiebeln. Dann salzen und pfeffern. Den Teig anschließend durchkneten und ausrollen. Backblech ausfetten, mit Teig belegen, 5 Minuten gehenlassen. Die Eier-Zwiebel-Mischung auf den Teig geben, mit gewürfeltem Speck und Kümmel bestreuen. Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200°C 35 bis 40 Minuten backen.

**Stichworte:** Hobbythek, Kuchen, Vollwertküche, Zwiebeln

★★ Hobbythek Nr.191





## 17 Pasteten, Terrinen

### 17.1 Fischterriner

#### Hauptzutaten

900 g Hechtfilet 2 Bd. gemischte Kräuter

300 ml süße Sahne

#### Nebenzutaten

3 Eier 0 Muskatnuß

0 Salz 0 Cayennepfeffer

0 Pfeffer 0 Butter

- Fischfilet frostet und pürieren - Kräuter kleinschneiden und untermischen - Sahne und Eier verquirlen und dazu - mit den Gewürzen abschmecken - Terrine buttern, Farce einfüllen, deckeln - Bei 180° im Wasserbad 1 Stunde garen

**Stichworte:** Fisch, Hecht, Kräuter, Terriner

**Mengenangabe:** 12 Portionen

**Gesamtzeit** 03:00

**Vorbereitungszeit** 02:00

### 17.2 Pastete mit Möhren

#### Hauptzutaten

25 g Getrocknete Steinpilze 1 Süße Sahne

400 g Rinderhack 2 gross. Möhren

#### Nebenzutaten

400 g Mehl 0 Schwarzer Pfeffer

2 Eier 0 trockenes Brötchen

200 g Butter 50 ml lauwarmer Milch

0 Salz 0 Majoran

- Mehl, Ei, Butter und Salz und 75 ml Wasser zu einem Teig verarbeiten - Teig 1 Stunde in den Kühlschrank legen - Steinpilze 20 Minuten in warmes Wasser - Brötchen würfeln und in Milch einweichen - Hack mit den kleingeschnittenen Pilzen, Salz, Pfeffer, Majoran, Sahne mischen und kalt stellen - Möhren schälen und 10 Minuten blanchieren - Pastetenform einfetten und mit Teig auskleiden - die Hälfte der Fleischmasse einfüllen - Die Möhren in

die Fleischmasse einbetten und das restliche Fleisch darauf verteilen. - den restlichen Teig obenauf legen und mit verquirltem Ei + Wasser festkleben. - Luftlöcher in den Teig stechen und mit Ei- gelb bepinseln - Auf der untersten Schiene bei 200 Grad 50

**Stichworte:** Hack, Kalt, Möhre, Pastete

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Gesamtzeit** 15:00

**Vorbereitungszeit** 2:30

### 17.3 Tourtier Zuebecoise

#### Fuellung

|  |                        |
|--|------------------------|
| 3 El. Butter   | 1/4 Zimt               |
| 2 feingewuerfelte Zwiebel                            | 1/4 Muskat             |
| 3 feingewuerfelte Knoblauchzehen                     | 2 Lorbeerblaetter      |
| 320 g enthaeutete, entkernte und gewuerfelte Tomaten | 1 Salz                 |
| 345 g mageres Schweinehackfleisch                    | 1/2 Pfeffer            |
| 345 g feingewuerfeltes Rindfleisch                   | 40 g feines Paniermehl |
| 250 ml Rinderbruehe                                  | 3 El. Milch            |
| 1/4 Piment   | 1 Ei                   |

#### Doppelter-Pie-Teig

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| 190 g gesiebtes Mehl | 90 g Backfett |
| 1/2 Salz             | 60 ml Wasser  |

Doppelter Pie-Teig:

Mehl und Salz in eine Rueherschuessel zusammensieben. Das Backfett mit einer Gabel oder einem Teigschneider in das Mehl schneiden, bis sich walnussgrosse Baellchen bilden. Nun genug Wasser untarruehren, um den Teig zu binden. Teigmasse zugedeckt kaltstellen.

Fuellung:

Die Butter in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch schwitzen lassen. Tomaten zugeben und 3 Minuten zugedeckt erhitzen. Das Schweinefleisch zufuegen und ausgiebig braten. Rindfleisch, Bruehe, Lorbeerblaetter und Gewuerze hinzufuegen. Zudecken und 30 Minuten koecheln. Den Deckel entfernen und weiter ziehen lassen, bis die Fluessigkeit weitgehend verdampft ist. Paniermehl einruehren. Die Mischung auf Zimmertemperatur abkuehlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Teig ausrollen und in zwei Haelften teilen. Eine 25 cm grosse Kuchenform mit einer Teighaelfte auslegen, dann mit der Mischung fuellen und mit dem restlichen Teig bedecken. Die Kanten zusammendruecken und oben ein 2,5 cm grosses Loch ausschneiden. Einen

Schornstein aus Alufolie formen und in die Oeffnung stecken. Milch mit Ei mischen und die Pastete damit bestreichen.

10 Minuten lang backen, dann die Hitze auf 180 Grad zurueckschlaten und weitere 25 Minuten backen lassen. Die Pastete vor dem Anschneiden 20 Minuten stehen lassen oder kaltstellen und dann servieren.

**Stichworte:** Frankreich, P8, Pastete, Pasteten, Terrinen

**Mengenangabe:** 8 Portionen

★ Erfaßt von Gert Matern (Gert.Mt@t-online.de)



## 18 Reisgerichte

### 18.1 FENCHEL-RISOTTO

|                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| 3 Fenchelknollen (ca. 750g)      | 1 El. Oel          |
| 500 g Fleischtomaten             | 250 g Langkornreis |
| 3/8 l Huehnerbruehe<br>(Instant) | 50 g Parmesankaese |
| 1 Zwiebel (50g)                  | Salz               |
| 1 Knoblauchzehe                  | Pfeffer            |
|                                  | Zucker             |

Fenchel putzen (Fenchelgruen aufbewahren), waschen, achteln, Strunk entferne Tomaten haeuten, vierteln und entkernen. Kerne und entstandenen Saft puerieren mit Bruehe auf 1/2 Liter auffuellen. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel im heissen Oel glasig duensten. Fenchel und Reis zugeben, kurz anduensten. Tomatenbruehe zugiessen, ca. 20 Minuten garen. Tomatenviertel und Kaese zufuegen, erwaermen, abschmecken. Mit Fenchelgruen anrichten. Pro Person ca. 420 kcal (1760 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 9/92

### 18.2 Gemueserisotto

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 300 g Bohnenkerne | 200 g Erbsen             |
| 1 Knoblauchzehe   | 2 Zucchini               |
| 1/2 Zwiebel       | 400 g Risottoreis        |
| Selleriestengel   | 0.4 l Rindsbouillon      |
| 2 Tl. Butter      | 4 cl Sahne               |
| 2 El. Olivenoel   | 2 El. Parmesan; gerieben |

Risottoreis in Olivenoel anduensten, und mit der Rinderbouillon aufgiessen und langsam ziehen lassen (ca 20 min). Knoblauch, Zwiebel und Selleriestengel fein hacken und in etwas Butter anduensten. Die Bohnen hineinschuetten, zweifingerbreit mit Wasser bedecken und weich garen -dann die Erbsen und in Wuerfel geschnittene Zucchini beigegeben (sollte nicht zu weich werden). Falls der Reis zu trocken ist, etwas Bouillon dazugeben - mit Sahne und etwas Weisswein verfeinern, auf einem Teller mit dem Gemuese darueber anrichten, und mit Parmesan servieren.

★ gepostet von Rene Gagnaux

**Stichworte:** Gemuese, P4

### 18.3 HACKFLEISCH-REIS-PFANNE

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 2 Stangen Porree (500g) | Pfeffer                |
| 400 g Rinderhackfleisch | Edelsuesspaprika       |
| 2 El. Oel               | 1/2 l Bruehe (Instant) |
| 2 Zwiebeln (100g)       | 250 g Schnellkochreis  |
| Curry                   | 1 Bd. Majoran          |
| Salz                    |                        |

Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Hackfleisch im heissen Oel kruemelig braten. Zwiebelwuerfel zufuegen, kurz mitbraten. Kraeftig wuerzen. Mit Bruehe abloeschen. Porree und Reis zufuegen. Zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Majoran waschen, trockentupfen, Blaettden fein hacken, unterruehren. Nach Wunsch mit Majoran garnieren. Pro Person ca. 630 kcal (2650 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 20/92

**Stichworte:** Gemuese, Hackfleisch, Rind, Sosse

### 18.4 Ic Pilav / Reis mit Leber

|                      |  |
|----------------------|--|
| 2 Tas. Patnareis     | 1 Zwiebel                                    |
| 3 1/2 Tas. Wasser    | 1 Bd. Dill                                   |
| 1 El. Pinienkerne    | 1 Tl. Yenibahar (Gewuerzmischung mit Piment) |
| 1 El. Korinthen      | Pfeffer                                      |
| 2 El. Butter         | Salz   |
| 100 g Gefluegelleber |  |

Den Reis eine Stunde lang in warmem Salzwasser einweichen. Dann die Pinienkerne goldgelb braten, die fein geschnittenen Zwiebeln hinzugeben und glasig duensten. Die gewaschenen Korinthen zugeben und zusammen mit der zerkleinerten Gefluegelleber weiterbraten. Die restlichen Zutaten und den frisch gewaschenen Reis hineinmischen und bei mittlerer Hitze so lange kochen bis die restliche Fluessigkeit fast verdampft ist. Kleine Butterstuecke darauf verteilen. Mit einem Kuechentuch den Topf zudecken, dann den Deckel darauflegen und eine halbe Stunde bei schwacher Hitze daempfen. Am Ende den Dill fein schneiden und darunter mischen. Warm servieren.

★ erfasst von Gunter Thierauf Aus: dem Netz

**Stichworte:** Innerei, P4, Tuerkisch

**18.5 Jambalaya**

|                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 2 kg Reis                          | 1 kg TK-Shrimps             |
| 1.5 kg Schweinekamm                | 6 Briefchen Safran          |
| 8 Haehnchenbrustfilets             | Thymian                     |
| 1 kg Zwiebeln                      | 6 Zehen Knoblauch           |
| 6 gruene Paprika                   | 1 Flasche Weisswein         |
| 1 gross. und 1 kleine Dose Tomaten | 3 l Huehnerbruehe (Instant) |
| 1 kg Cabanossi                     | Olivenoel                   |
| 12 Cayennepfeffer-Schotten         | Tomatenmark                 |
| 1 kg TK-Erbsen                     |                             |

Schweinekamm und Haehnchenfilets in Wuerfel bzw. Scheiben schneiden, mit Thymian, zerdruecktem Knoblauch, wenig Tomatenmark und reichlich Olivenoel verruehren und 2 Stunden Marinieren lassen. Die Zwiebeln in Ringe, den Parika in Streifen schneiden. Den Schweinekamm scharf anbraten, Zwiebeln und Paprika dazugeben, durchduersten lassen und die Tomaten samt Fluessigkeit dazugeben. Mit Salz und den zermoerserten Cayennepfefferschoten wuerzen. Achtung: nicht abschmecken, ist jetzt ungeniessbar scharf! Ca. 1 Stunde gar schmurgeln lassen. Den Reis mit dem Safran in Weisswein und Huehnerbruehe gar kochen. Die Haehnchenfiletstuecke in einer Pfanne 5 Minuten braten, bis sie gar sind. Die Cabanossi in Scheiben schneiden. Den Reis zum Schweinekamm geben, die TK-Erbsen, die TK-Shrimps, die Cabanossi und die Haehnchenfiletstuecke dazugeben, alles noch ca. 20 Minuten auf dem Herd lassen, bis auch Erbsen und Shrimps gar sind, servieren.

★ gepostet von Chris Kurbjuhn

**Stichworte:** P25

**18.6 Käse-Reis-Pfanne****Für 4 Portionen:**

|                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 250 g Rundkornreis                | $\frac{1}{4}$ TK Oregano        |
| 50 g durchwachsener Speck         | $\frac{1}{4}$ TL Thymian        |
| 1 Zwiebel                         | 4 Wiener Würstchen              |
| 2 -3 EL Olivenöl                  | 150 g mittelalter Käse (z.B.    |
| 1 -2 Knoblauchzehen               | Maasdamer)                      |
| 1 Dos. geschälte Tomaten (850 ml) | je 2 Zweige Oregano und Thymian |
| 1 TL gekörnte Brühe               |                                 |

Reis mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Speck fein würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Knobi schälen, zerdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den

Speck auslassen. Zwiebel und Knobi zugben und glasig dünsten . Reis zugeben und unterrühren. Tomaten durch ein Sieb passieren und zusammen mit der gekörnten Brühe in die Pfanne geben. Unter Rühren aufkochen lassen und mit den getrockneten Kräutern würzen. Bei geringster Hitzezufuhr 18-20 min quellen lassen. Inzwischen Wienerle in Scheiben schneiden und nach 15 min dazugeben. Käse entrinden, in Würfel schneiden, auf dem Reis verteilen und zugedeckt schmelzen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Thymian und Orega- no bestreuen.

**Stichworte:** Gemüse, Käse, Pfannengericht, Reis, Tomate

★ Pro Portion ca. 798 kcal/3339 Joule

### 18.7 Naturreis mit Geflügel

#### Hauptzutaten

200 g Naturreis

1 Fenchelknolle

600 g Hähnchenfleisch

300 g Erbsen

#### Nebenzutaten

2 El. Öl

0 weißer Pfeffer

140 ml Geflügelbrühe

2 Tl. Dillspitzen

0 Salz

- Reis 40 Minuten kochen - Hähnchenfleisch in Stücke schneiden - Fenchel in Streifen schneiden - Fleisch und Fenchel anbraten - Erbsen, Brühe, Reis, Salz, Pfeffer untermischen - 10 Minuten kochen - Dill und Fenchelgrün darüberstreuen

**Stichworte:** Eintopf, Fenchel, Geflügel, Hähnchen, Reis, Risotto, Schmoren

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:50

**Vorbereitungszeit** 0:20 530 kcal

### 18.8 REISPFANNE

350 g Rinderhackfleisch

2 Tl. Curry

2 El. Oel

1 El. Zitronensaft

2 Zwiebeln (100g)

125 g Schnellkochreis

300 ml Wasser

1 Pkg. TK-Erbsen (300g)

Salz

100 g Tiefseegarnelenfleisch

Pfeffer



Hackfleisch im heissen Oel anbraten. Zwiebelwuerfel zufuegen, kurz mitbraten Restliche Zutaten (ausser Garnelen) zugeben und ca. 5 Minuten garen. Abschmecken. Garnelen darueberstreuen - und erwaermen. Dazu: Kaese-Sahne-Sosse. Pro Person ca 370 kcal (1550 kJ) Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 7/92

### 18.9 REISPFANNE

|                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| 200 g Fleischwurst     | 300 g TK-dicke Bohnen             |
| 2 El. Oel              | 30 g geriebener Parmesankaese     |
| 1 Zwiebel (50g)        | 1 Bd. glatte Petersilie (gehackt) |
| 250 g Langkornreis     | Salz                              |
| 1/2 l Bruehe (Instant) | Pfeffer                           |

Fleischwurststreifen im heissen Oel anbraten. Zwiebelwuerfel und Reis zufuegen, glasig duensten. Mit der Bruehe abloeschen, ca. 35 Minuten ausquellen lassen. Bohnen 15 Minuten mitgaren. Kaese und Petersilie untarruehren, abschmecken. Pro Person ca. 520 kcal (2180 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 21/92

**Stichworte:** P4, Wurst

### 18.10 Risotto mit Lachs

#### Für 4 Personen:

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 500 g Blattspinat               | ein anderer                 |
| 50 ml kräftige Gemüseboillon    | Rundkornreis)               |
| Salz, Pfeffer, Musaktnuß        | 100 ml Weißwein             |
| (gerieben)                      | 1 l kräftig Fleischbouillon |
| 1 gr. Zwiebel                   | 200 geriebener Parmesan     |
| 30 g Butter                     | 200 g Lachsfilet            |
| 350 g Risottoreis (Vialone oder |                             |

Denn Spinat gut waschen und in der Gemüsebouillon 5-6 min dünsten, würzen und beiseite stellen. Die Zwiebel hacken, in der Butter glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls glasig werden lassen. Mit Wein ablöschen und unter Rühren 15-20 min köcheln lassen. Dabei nach und nach langsam die Bouillon zugießen. Kurz vor Ende der Kochzeit nochmals etwas Wein zufügen. 150 g Käse und Spinat unter den Risotto heben und heiß

werden lassen. Reis vom Feuer nehmen. Den Lachs in Streifen schneiden und auf dem Risotto verteilen. Zugedeckt 2 min ziehen lassen. Mit dem restlichen Käse bestreuen

**Stichworte:** Lachs, Parmesan, Reis, Risotto

★ Quelle: ARD/ZDF-Videotext 19.10.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 18.11 Shrimp Reis

375 gr. Reis 40 Minuten einweichen. Gut abseihen. 2 Zwiebel kleinhacken 4 Zehen Knoblauch 1 Stück Ingwer 250 gr Shrimps 1/2 TL Pfeffer 1 Stange Zimmt 3-4 Kardamom 1 TL Salz 2-3 Lorbeer 1/2 Tasse Santen (dick) gehacktes Koriandergrün gehackte Chillies 4 EL Ghee In schwerem Topf Ghee erhitzen. Knoblauch und Ingwer 1 Minute braten. Shrimps hinzufügen und braten bis sie rote Farbe angenommen haben. Reis hinzugeben und umrühren. Pfeffer, Zimmt, gestoßenen Kardamom, Salz und Santen hinzugeben. Jetzt Wasser hinzufügen, sodaß Reis etwa 3 cm hoch mit Wasser bedeckt ist. Lorbeerblätter hinzufügen. Deckel schließen, zum kochen bringen. Hitze reduzieren. Auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten simmern lassen, bis Reis fertig ist. Vorsichtig umrühren und 15 Minuten an warmem Ort (Ofen) ruhen lassen. Mit gehackten Korianderblättern und Chillies garnieren.

## 19 Salate

### 19.1 24 Stunden Salat

|   |   |
|---|---|
| 1 Glas Sellerie-Salat ca. 320g            | 1 Dos. Ananasstücke (klein)             |
| Füllung                                   | 1 Apfel, mürbe, grob gehackt            |
| 1 Dos. Mais (klein)                       | 1 -2 Stang. Lauch, in Ringe geschnitten |
| 6 Eier, gekocht, gehackt                  | 2 Bd. Petersilie                        |
| 6 Scheib. gekochter Schinken, in Streifen | 500 ml Miracel Wip                      |

Der Reihe nach in eine Glasschüssel schichten.

Miracel Wip darübergießen, nicht vermischen! Die Petersilie klein geschnitten, darüberstreuen. Mit Klarsichtfolie gut abdecken und 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

**Stichworte:** Lauch, Party, Salat

### 19.2 Avocado-Fruchtsalat

#### Hauptzutaten

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 2 Avocado       | 140 g Erdbeeren |
| 2 Orange        | 2 Banane        |
| 40 ml Cointreau |                 |

#### Nebenzutaten

|          |          |
|----------|----------|
| 0 Ingwer | 0 Zucker |
|----------|----------|

- Avocados halbieren und Fruchtfleisch herauslösen - Orangen filetieren - Zucker, Vanillinzucker, Ingwer, Cointreau über Orangenfilets - Orangenfilets ziehen lassen - Erdbeeren zuckern und ziehen lassen - Banane in Scheiben - alles mischen - in Avocadohälften anrichten

**Stichworte:** Alkoholisch, Avocado, Erdbeere, Nachspeise, Orange, Salat, Süßspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:15 353 kcal

### 19.3 Avocadosalat

#### Hauptzutaten

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| .5 Salatgurke       | 2 Taco Sauce mild |
| 4 Frühlingszwiebeln | 2 Avocado         |
| 500 g Kichererbsen  |                   |

#### Nebenzutaten

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 2 El. Petersilie | 2 El. Essig |
| 4 El. Öl         | 2 Zitrone   |

- Gurke in Scheiben schneiden - Zwiebeln hacken - Gurke, Zwiebeln, Petersilie, Kichererbsen, Taco Sauce, Öl und Essig mischen - Avocadoscheiben darüber legen - mit Zitronensaft beträufeln

**Stichworte:** Avocado, Kichererbse, Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:20

### 19.4 Bohnen-Thunfisch-Salat

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 1 Dos. Thunfisch in Öl (200g)                         | 5 EL Gemüsebrühe (instant) |
| 1 Dos. weiße Bohnen (425 g)                           | 1 Prise Salz               |
| 1 Glas Kapern   | 1 Prise Pfeffer            |
| 2 rote Zwiebeln                                       | 1 Prise Zucker             |
| 1 EL Zitronenschale (fein<br>abgerieben, unbehandelt) | 3 EL Olivenöl              |
| 2 EL Zitronensaft                                     | 1 Zitrone                  |

Thunfisch abgießen, grob zerpfücken. Bohnen und Kapern abgießen. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Zitronenschale mit Saft, Brühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl verrühren. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen, mindestens 3 Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben garnieren.

**Stichworte:** Salat, Thunfisch

**Mengenangabe:** 10 Portionen

★ HEW Winke und Rezepte 9/97

**pro Portion** 114 kcal / 479 kJoul

**19.5 Bohnensalat Carlo****Hauptzutaten**

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 500 g weiße Bohnenkerne | 300 g gemischtes Hack |
|-------------------------|-----------------------|

**Nebenzutaten**

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 4 Öl            | 2 Ei                 |
| 2 El. Weinessig | 2 El. Semmelbrösel   |
| 0 Salz          | 4 El. Tomatenketchup |
| 0 Pfeffer       | 1 Tl. Paprikapulver  |
| 0 Bohnenkraut   | 2 Tl. Senf           |
| 0 Zwiebel       |                      |

- Salatsauce aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Estragon und Senf - Bohnenkerne unter Salatsauce mischen - Frikadellen aus Zwiebel, Ei, Hack, Semmelbrösel, Ketchup, Paprikapulver

**Stichworte:** Bohne, Hack, Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:30

**19.6 Bologneser Spaghettisalat****Hauptzutaten**

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 250 g Spaghetti         | 200 g Emmentaler |
| 200 g Rinderhackfleisch |                  |

**Nebenzutaten**

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 4 El. Mayonnaise | 0 Oregano          |
| 4 El. Ketchup    | 2 Ei               |
| 1 Zwiebel        | 2 El. Semmelbrösel |

- Spaghetti kochen - Zwiebel fein würfeln - Hack mit Ei und Semmelbröseln und Zwiebel mischen - Hackbällchen mit 1cm Durchmesser formen und braten - Käse würfeln - Mayonnaise mit Ketchup und Oregano mischen - Spaghetti mit Käse und Hackbällchen mischen - Soße unterrühren

**Stichworte:** Hackfleisch, Italien, Nudelgericht, Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:30

### 19.7 Brasilianischer Fischsalat

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 50 g Butter   | 1/2 Tasse dicke saure Sahne          |
| 1/2 Tasse Champignons   | 2 Kopfsalate                         |
| 1/2 Tasse Petersilie  | 1 Tasse gekochte Erbsen              |
| je 250 g Seezunge,<br>Goldbarschfilet, Scholle und<br>Schellfisch | 1/2 Tasse geraspelte<br>Gewürzgurken |
| 1 Tasse Weißwein  | 2 harte Eier                         |
| 2 Tasse Mayonnaise  | 2 Tomaten                            |

Eine feuerfeste Form oder ein Backblech mit Butter beflocken und mit Champignonscheiben und gehackter Petersilie bestreuen. Die Fische säubern, abhäuten, die Gräten auslösen und die Filets in die Form legen. Den Weißwein darübergießen und die Fische im Ofen 15 Minuten langsam gar ziehen lassen. Dann abkühlen lassen und die abgegossene Flüssigkeit in einer Schüssel mit Mayonnaise und Sahne binden, so daß eine Salatsauce entsteht. Auf einer flachen Schale Kopfsalatblätter ausbreiten und darauf die grob zerrupften Fischstücke und die Champignonscheiben häufen, darüber die Erbsen und Gewürzgurken verteilen und alles mit der Salatmayonnaise übergießen. Den Salat mit Vierteln hartgekochter Eier und Tomatenscheiben verzieren und mit Toast und Butter essen.

**Stichworte:** Fisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ A. Krüger: Spezialitäten aus aller Welt 1964

### 19.8 Brokkoli-Lachs-Salat

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 250 g Brokkoli      | 1 Orange        |
| Prise Salz          | 75 g Salatcreme |
| 100 g Lachsfilet    | 1 Prise Pfeffer |
| 1/8 l               | 1 Prise Zucker  |
| Instant-Gemüsebrühe |                 |

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen. Strünke schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in wenig Salzwasser etwa 8 Minuten bißfest garen. Lachsfilet waschen, trockentupfen. Gemüsebrühe erhitzen und den Fisch darin etwa 8 Minuten gar ziehen lassen.

Herausnehmen und in Scheiben schneiden. Die Orage dick schälen, so daß auch die weiße Innenhaut entfernt ist. Mit einem scharfen Messer Filets zwischen den Trennwänden herrausschneiden, dabei den Saft auffangen. Für die Orangen-Mayonnaise Orangensaft mit Salatcreme verrühren, mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken. Lachsscheiben, Brokkoli und Orangenfilets auf zwei Tellern anrichten, das Orangen-Dressing darüber verteilen. Dazu paßt Vollkornbrot.

**Stichworte:** Broccoli, Salat

**Mengenangabe:** 2 Personen

★ Kochwoche Nr.3 1998

**pro Portion** 291 kcal / 1218 kJoul, Eiweiß: 14 g, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 12 g

## 19.9 Bücklingssalat

### Hauptzutaten

|            |                    |
|------------|--------------------|
| 2 Bückling | 1 Bd. Dill         |
| 2 Apfel    | 4 El. Zitronensaft |
| 2 Tomate   |                    |

### Nebenzutaten

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 200 g Kartoffeln | 0 Pfeffer |
| 4 El. Olivenöl   | 0 Zucker  |
| 0 Salz           | 2 Ei      |

- Ei hart kochen - Kartoffeln kochen - Bückling filetieren und in Stücke zerteilen - Kartoffeln fein würfeln und zugeben - Äpfel in kleine Stücke schneiden und zugeben - Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren und untermischen - 15 Minuten ziehen lassen  
- Auf Platte anrichten - Tomaten in 12 Schnitze teilen - Ei in Scheiben schneiden - Eier und Tomaten um Salat legen - Salat mit Dill überstreuen

**Stichworte:** Apfel, Fisch, Kalt, Räucherfisch, Salat, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:45 385 kcal

**19.10 Bunter Couscous-Salat**

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 1 Zucchini                  | 150 g Joghurt       |
| 3 Tomaten                   | 3 El. Zitronensaft  |
| 1 Paprikaschote (gelb)      | 3 El. Olivenoel     |
| 1 Chilischote (rot)         | 1 Kuemmel, gemahlen |
| 1 Bd. Fruehlingszwiebeln    | Salz                |
| 1 Bd. Petersilie            | Pfeffer             |
| 200 g Couscous (vorgekocht) |                     |

Gemuese (Tomaten, Paprika, Chilischoten, Fruehlingszwiebeln, Zucchini, Petersilie) moeglichst klein schneiden bzw. hacken.

Moeglichst viel vom dabei austretenden Saft in die Schuessel bringen!

Mit Joghurt, Zitronensaft, Oel und Couscous vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann ca. 30 min. quellen lassen (kann auch laenger dauern), bis der Couscous weich ist.

Kochvergnuegen taeglich neu (GU)

**Stichworte:** Couscous, Preiswert, Salat, Salate, Vegetarisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

\*

★★ Erfasst und aufbereitet von Vera Marth

**19.11 Burgul-Salat**

1 Tasse Burgul waschen und in Sieb abtropfen lassen 2 Tassen Petersilie gehackt 1 Zwiebel  
2 Tomaten 2 Gurken 1 Paprikaschote alles kleinschneiden und mischen 1 Zitronensaft 2 EL  
Olivenoel 1/2 Tl Piment 1 Tl Minze oder vielleicht Korianderblaetter und Salz

**19.12 Chicoréesalat**

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 200 g Chicorée      | 1 EL Apfelsaft           |
| 2 Bd. Radieschen    | 1 EL Orangensaft         |
| $\frac{1}{2}$ Gurke | Pfeffer, Salz            |
| 4 EL Öl             | Senf                     |
| 1 EL Weißweinessig  | 2 EL gehackte Petersilie |



Chicorée putzen, Kern entfernen, in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden. Alles in einer Salatschüssel mischen. Das Öl mit Essig, Apfelsaft, Orangensaft, Pfeffer, Salz und Senf mischen und über dem Salat verteilen. Mit Petersilie bestreuen.

**Stichworte:** Chicorée, Radieschen, Salat, Vegetarisch

**Q.:** Holland-Gemüse-Werbung

**Zubereitungszeit:** 10 min

### 19.13 Eier-Fisch-Salat

|   |                         |
|---|-------------------------|
| 100 g gekochter Wildreis mit<br>Langkornreis gemischt | 2 Zitronenmelisse       |
| 400 g Rotbarschfilet                                  | 1/2 Mango               |
| 5 hartgekochte Eier                                   | 200 g saure Sahne       |
| 150 g Schillerlocken                                  | 2 El. Essig             |
| 100 g Garnelen (keinTK)                               | 1 Honig                 |
| 1 säuerlicher Apfel                                   | 1 Curry, weißer Pfeffer |

Den Fisch säuern und 10 min dünsten. Eier schälen, Schillerlocken in breite Streifen schneiden. Garnelen abtropfen lassen. Den Apfel entkernen und in Scheibchen schneiden und mit Zitrone beträufeln. Melisse zerzupfen. Mango schälen und in Spalten vom Stein schneiden und pürieren. Das Fruchtpüree mit der Sahne, Essig, Honig und Gewürze verrühren. Das Fischfilet in Stücke teilen und unter den Reis und allen anderen Zutaten heben. Fruchtcreme darübergießen.

**Stichworte:** Ei, Salate

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 19.14 Eier-Tomaten-Salat

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 500 g gekochte Spargelstücke | 2 Dill                       |
| 4 hartgekochte Eier          | 2 El. Kräuternessig          |
| 500 g Tomaten                | 1 Sp./Schuss Knoblauchpulver |
| 4 Frühlingszwiebeln          | 2 El. Öl                     |
| 150 g geräucherte Putenbrust | schwarzer Pfeffer            |

Eier und Tomaten in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Putenbrust in Scheiben schneiden. Den Spargel abtropfen lassen. Alle Zutaten locker miteinander vermischen und mit Dill bestreuen. Dann die Marinade bereiten und über den Salat träufeln.

**Stichworte:** Ei, Salate, Tomate

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 19.15 Eier-Wurst-Salat

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 kleiner Blumenkohl  | 1/2 Bd. Petersilie    |
| 1 Zwiebel             | 1 Bd. Schnittlauch    |
| 1 Knoblauchzehe       | 1 gerieb. Meerrettich |
| 4 hartgekochte Eier   | 1 El. Sojasauce       |
| 1 grüne Paprikaschote | 4 El. Distelöl        |
| 250 g Schinkenwurst   | weißer Pfeffer        |
| 150 g Gouda           |                       |

Blumenkohl in Röschen teilen und 10 min garen, in Eiswasser abschrecken. Paprika, Wurst und Käse in Würfel schneiden. Eier vierteln, Marinade bereiten. Alles miteinander vermischen und gut durchziehen lassen.

Statt Blumenkohl und Paprika kann man auch Mais und gewürfelten Zucchini oder frische Champignons nehmen.

**Stichworte:** Ei, Salate, Wurst

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 19.16 Eiersalat japanisch

#### Hauptzutaten

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 200 g Thunfisch   | 60 g Oliven        |
| 1 Dos. Mandarinen | 2 El. Zitronensaft |
| 4 Eier            |                    |

#### Nebenzutaten

|                |           |
|----------------|-----------|
| 2 El. Öl       | 0 Pfeffer |
| 2 El. Sojasoße | 0 Zucker  |
| 0 Salz         |           |

- Thunfisch zerpfücken - hartgekochte Eier in Scheiben - Oliven in Scheiben - Mandarinen, Thunfisch, Oliven und Eier in eine Schüssel - Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren - unter den Salat mischen - 10 Minuten kaltstellen

**Stichworte:** Ei, Fisch, Kalt, Mandarine, Salat, Thunfisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:20

**Vorbereitungszeit** 0:10 355 kcal

### 19.17 Exoten-Salat

|              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| 1 Papaya     | Pfeffer                     |
| 2 -3 Kiwis   | Zitronensaft                |
| 8 -12 Scampi | Zucker                      |
| Mayonnaise   | Tomaten- oder Mango-Chutney |
| Salz         |                             |

Eine gewürfelte Papaya, 2-3 aufgeschnittene Kiwi und 8-12 halbierte Scampi oder 100 g Krabben, Mayonnaise oder Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zucker macht man zu einem pikanten Salat an und garniert ihn mit Klecksen von Tomaten- oder Mango-Chutney.

**Stichworte:** Salat

★ Rezepte für Papayas Karstadt AG 1998

### 19.18 Exotischer Paprikasalat

|                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 2 rote Paprika              | 3 El. Ananasstücke aus der Dose |
| 2 gelbe Paprika             | 3 El. Mandarinen aus der Dose   |
| 3 Tomaten                   | 4 hartgekochte Eier             |
| <b>Dressing:</b>            |                                 |
| Essig, Öl, Sojasauce, Salz, | Ingwer                          |
| Pfeffer, Zucker, eine Prise |                                 |

Paprika und Tomaten in Würfel schneiden. Mit dem Dosenobst vermengen und mit dem Dressing marinieren. Dann die geviertelten Eier als Dekoration obenauf legen und mit Kräutern verzieren.

**Stichworte:** Paprika, Salate

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.19 Feinschmeckersalat Palmira

**Hauptzutaten**

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 2 Kopf Salat             | 2 Kästchen Kresse |
| 200 g gekochter Schinken | 200 g Palmherzen  |

**Nebenzutaten**

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| 2 Ei      | 0 Knoblauchpulver |
| 2 Tomate  | 2 El. Weinessig   |
| 0 Salz    | 2 El. Öl          |
| 0 Pfeffer | 2 El. Dosenmilch  |

- Ei hart kochen und klein würfeln - Tomate achteln - Kopfsalat in Streifen schneiden - Palmherzen in Streifen schneiden - Schinken in Streifen schneiden - alle diese Zutaten mischen - aus Essig, Öl, Dosenmilch, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver eine Salatsoße anrühren und über den Salat gießen - den Salat 5 Minuten kühl stellen

**Stichworte:** Kresse, Palmherz, Salat, Schinken, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

**Vorbereitungszeit** 0:30

### 19.20 Feldsalat mit Speckwürfeln

**Zutaten:**

|                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 200 g Feldsalat | 1 Msp. Pfeffer            |
| 1 Kl. Zwiebel   | 80 g durchwachsener Speck |
| 1 EL Essig      | 1 EL Öl                   |
| 2 EL Öl         |                           |

Salat gut waschen, welke Blätter entfernen. Speck würfeln, 1 EL Öl erhitzen und Speck zugeben. Bei mittlerer Hitze langsam auslassen und knusprig braten. Fett abgießen, Speckwürfel auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen. Essig, Öl und Pfeffer mischen. Feldsalat, Speckwürfel und Marinade in eine Schüssel geben und vermischen.

**Stichworte:** Salat

**Q.:** Südwest-Text 28.09.96

**19.21 Fenchelsalat**

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 750 g Fenchel                 | 2 EL Öl          |
| 1 Bd. Dill                    | 125 g Mayonnaise |
| 5 EL Zitronensaft             | 125 g Schmand    |
| 1 Prise Salz                  | 1 Zwiebel        |
| 1 Prise Pfeffer aus der Mühle | 1 Knoblauchzehe  |

Fenchel putzen, das Grün aufbewahren. Knollen längs in dünne Scheiben schneiden, Dill waschen, trocknen, zupfen und im Universalzerkleinerer hacken. 2 EL Zitronensaft mit dem Salz, Pfeffer, Dill und Öl verrühren und unter die Fenchelscheiben mischen. Mayonnaise mit dem Schmand und dem restlichen Zitronensaft verrühren. Zwiebel und Knoblauch pellen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken und beides mit der Soße verrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, Fenchelgrün hacken. Fenchel mit der Soße servieren und mit Fenchelgrün bestreuen. Dazu passen Roastbeef und ein Roggenbrot.

**Stichworte:** Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ HEW Winke und Rezepte 1/98 431 kcal / 1803 kJoul

**19.22 Fischsalat brasilianisch****Hauptzutaten**

|   |                        |
|---|------------------------|
| 150 g Tiefkühlerbsen                              | 150 g Champignons      |
| 200 g Fischfilet (Seezunge, Goldbarsch, Kabeljau) | .5 Becher Joghurt      |
| 1 Zitrone   | .66 Becher saure Sahne |

**Nebenzutaten**

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 0 Salz           | 0 Cayennepfeffer |
| 50 g Butter      | 0 Tabascoße      |
| 1 Tas. Weißwein  | 2 Gewürzgurke    |
| 2 El. Mayonnaise | 4 Eier           |
| 0 Weißer Pfeffer | 0 Petersilie     |

- Erbsen kochen - Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen - Champignons in Scheiben  
 - Form mit Butter ausstreichen - Champignons, Petersilie, Fisch, Weißwein in die Form  
 - 15 Minuten auf 220 Grad - 30 Minuten abkühlen - Zitronensaft, Mayonnaise, Joghurt, saure Sahne, Salz, Pfeffer verrühren - Cayennepfeffer, Tabasco hinzufügen - Fischfilet zerkleinern - Gewürzgurken in schmale Streifen - hartgekochte Eier achteln und als Garnitur - Fisch, Erbsen, Champignons, Gewürzgurken und Marinade mischen

**Stichworte:** Champignon, Erbse, Fisch, Kalt, Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:20 580 kcal

### 19.23 Französischer Kopfsalat

1 Kopfsalat Marinade: 1 Tasse Sahne saure 2 Zitronensaft 1 Pr. Salz 1 Pr. Zucker 2 Apfel (rote) Kerngehäuse entfernen und schnetzeln 75 gr. Haselnüße im Mixer zerkrümeln und an die Marinade geben

### 19.24 Frischer Jägersalat

#### Salat

400 g gemischter Salat (Kopfsalat,  
Eichblatt, Lollo Rosso, Lollo  
Verde, Chicoree  
200 g Cosima Pepperoncino-Käse  
150 g Pfifferlinge

2 Stück Frühlingszwiebeln  
2 EL Olivenöl  
8 Stück Kirschtomaten, geviertelt  
1 Prise Salz und Pfeffer aus der  
Mühle

Salat waschen, putzen und in Mundgerechte Stücke zerteilen, Cosima Pepperoncino-Käse in Streifen schneiden. Pfifferlinge säubern, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und beides in einer Pfanne in heißem Olivenöl kurz anschwemmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salate in einer Schüssel anrichten, die Saucenzutaten mit der kleingeschnittenen Zwiebel verrühren und darüber geben, mit Pfifferlingen, Cosima-Käsestreifen und den geviertelten Kirschtomaten garnieren.

**Stichworte:** Käse, Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Brigitte Rezept für Ökofleisch

**19.25 Geflügel-Erdbeer-Salat**

|   |                      |
|---|----------------------|
| 4 Hähnchen-Brustfilets oder<br>Putenschnitzel (ca. 600 g) | 1 EL Ketchup         |
| 30 g Butterschmalz  | 1 TL Zucker          |
| 150 g Erdbeeren   | 2 Avocados           |
| 100 ml süße Sahne   | 2 EL Mandelblättchen |
| 1 EL saure Sahne  | 2 Prise Salz         |
| 1 EL Zitronensaft   | 2 Prise Pfeffer      |

Hähnchen oder Putenfleisch in daumenlange Streifen schneiden, pfeffern und in Butterschmalz braten. Das Fleisch soll innen gar, außen aber nur zart gebräunt sein. Salzen, aus der Pfanne nehmen, zum Entfetten auf Küchenkrepp legen und abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit Zucker und Zitronensaft marinieren. Süße Sahne leicht anschlagen, Ketchup, saure Sahne, Salz und Pfeffer unterziehen. Avocados schälen, Kern entfernen und in Würfel schneiden. Geflügel und Erdbeeren vorsichtig daruntermischen und alles auf Portionstellern anrichten. Soße darübergerben und mit Mandelblättchen dekorieren.

**Stichworte:** Avocado, Geflügel, Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ P.Geßner Küchenchef Detmold 1997

**pro Person** 606 kcal / 2550 kJoul, Eiweiß: 37 g, Fett: 42 g, Kohlenhydrate: 10 g

**19.26 Gemüse-Salat mit Spaghetti****Hauptzutaten**

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1 Bleichsellerie         | 1 rote Paprika    |
| 2 Artischockenherzen     | 200 g Champignons |
| 1 Zitrone                | 200 g Spaghetti   |
| 100 g gekochter Schinken |                   |

**Nebenzutaten**

|                  |               |
|------------------|---------------|
| 2 Tomate         | 2 El. Ketchup |
| 0 Salz           | 0 Salz        |
| 4 El. Mayonnaise |               |

- Sellerie in dünne Scheiben schneiden - Schinken und Paprika in Streifen schneiden  
 - Tomate in Scheiben schneiden - Pilze in Zitronenwasser legen - Spaghetti kochen -  
 Pilze und Artischockenherz in feine Scheiben schneiden - alles mischen und mit Salz  
 abschmecken

**Stichworte:** Artischockenherz, Champignon, Gemüse, Kalt, Nudelgericht, Salat, Schinken, Spaghetti, Stangensellerie

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 19.27 GEMUESESALAT MIT WUERSTCHEN

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 1 Blumenkohl (500g)      | 2 Wiener Wuerstchen (100g) |
| 1 Moehre (100g)          | 200 g TK-Erbesen           |
| 200 g mittelalter Gouda  |                            |
| <b>Fuer die Marinade</b> |                            |
| 1 Zwiebel (50g)          | Salz                       |
| 3 El. Essig              | Pfeffer                    |
| 3 El. Instant-Bruehe     | 1 Prise Zucker             |
| 1 El. Oel                | 1 Bd. Petersilie (gehackt) |

Blumenkohl putzen, waschen und in Roeschen teilen. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten garen. Gut abtropfen lassen. Moehre putzen, waschen, in Sifte schneiden und ca. 3 Minuten in kochendem Wasser garen. Kaese wuerfeln, Wuerstchen in Scheiben schneiden. Aufgetaute Erbsen und vorbereitete Zutaten mischen. Fuer die Marinade Zwiebelwuerfel und restliche Zutaten verruehren, abschmecken. Ueber den Salat geben und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Dazu: Bauernbrot Pro Person ca. 420 kcal (1780 kJ) Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

**Stichworte:** Gemuese, P4, Sosse, Wurst

★ aus "Fuer Sie" 16/92

### 19.28 Genfer Apfelsalat

#### Hauptzutaten

|                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 250 g Schweizer Emmentaler | 6 El. Joghurt      |
| 2 Apfel                    | 6 El. Sahne        |
| 160 g grüne Weintrauben    | 2 Tl. Zitronensaft |
| 160 g blaue Weintrauben    | 2 Orange           |
| 30 g gehackte Pistazien    | .5 Kästchen Kresse |

#### Nebenzutaten

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 0 Worcestersoße | 0 Zucker  |
| 0 Salz          | 0 Pfeffer |

- Käse in Streifen - Apfel in Streifen - Weintrauben halbieren und entkernen - alles mit gehackten Pistazien mischen - Orange entsaften - Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Orangensaft,



Gewürze mischen - Soße unterheben - Kresse darüberstreuen

**Stichworte:** Gemüse, Käse, Salat, Weintraube

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:35 435 kcal

### 19.29 Grapefruitsalat

120 g Feldsalat  
30 g Mandelstifte  
4 Grapefruit  
2 EL Zitronensaft

1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Zucker  
5 EL Öl

Feldsalat gründlich waschen, trockenschleudern und verlesen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-10 goldbraun rösten. Grapefruits rundherum schälen, so daß die weiße Haut vollständig entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft auffangen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Feldsalat mit Mandeln und Grapefruitfilets in der Soße wenden und servieren.

**Stichworte:** Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ HEW Winke und Rezepte 12/97

**pro Portion** 275 kcal / 1148 kJoul

### 19.30 Griechischer Salat

1/2 Kilo Tomaten in Scheiben schneiden 1/4 Kilo Gurken 2 Paprikaschoten 1 Zwiebel  
1/2 Tl Basilikum 400 gr. Bulgarischer Käse krümeln und über Salat streuen 100 gr. Oliven (schwarz) 2 EL Olivenöl 2 EL Zitronensaft mit Öl mischen und über Salat gießen

### 19.31 Grießplätzchen mit Rucola-Salat

|                                      |                        |
|--------------------------------------|------------------------|
| 375 ml Milch                         | 40 g Butter            |
| 1 Prise Salz                         | 60 g Bergkäse gerieben |
| 1 Prise Pfeffer aus der Mühle        | Öl zum Bestreichen     |
| 1 Prise Muskatnuß frisch<br>gerieben | 150 g Rucola-Salat     |
| 125 g Hartweizengries                | 2 kl. Schalotten       |
| 1 Eigelb                             | 1 Knoblauchzehe        |
|                                      | 20 g Butterschmalz     |

Die Milch aufkochen, salzen, pfeffern und kräftig mit Muskat würzen. Den Gries hineingeben und unter Rühren kochen, bis sich am Boden ein leichter Film bildet. Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb und 20 g Butter in den Teig rühren, den Käse untermischen. Backblech einölen, Grießmasse 1 cm dick glatt darauf ausstreichen und abkühlen lassen. Inzwischen den Rucola-Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in grobe Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe pellen und klein würfeln. Einen glatten Ausstecher (5 cm Ø) mit Öl einpinseln, damit Halbmonde (oder Kreise) aus dem Teig ausstechen. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Plätzchen darin goldbraun anbraten. Schalotten und Knoblauch in die Mitte geben, salzen und pfeffern. Die Plätzchen umdrehen und 2-3 Minuten weiterbraten. Die restliche Butter dazugeben. Den Rucola-Salat nur ganz kurz unterschwenken.

**Stichworte:** Salat

**Mengenangabe:** 6 Portionen

★ Eine Kostprobe von Johann Lafer

**pro Portion** 270 kcal / 1129 kJoul, Eiweiß: 8 g, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 20 g

### 19.32 Gurken-Radieschen-Salat

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1 Gurke               | 2 EL Zitronensaft           |
| 2 Bd. Radieschen      | Pfeffer, Salz               |
| 6 EL Bulgaria Joghurt | 2 EL gehackter Schnittlauch |

Gurken und Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Joghurt und Zitronensaft verrühren, Pfeffer, Salz und Schnittlauch zugeben. Sauce unter den Salat heben. Variation: Statt der Gurken kleine Blumenkohlröschen verwenden.

**Stichworte:** Blumenkohl, Gurke, Radieschen, Salat, Vegetarisch

**Q.:** Holland-Gemüse-Werbung

**Zubereitungszeit:** 10 min

### 19.33 Gurken-Rettich-Salat

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1 Salatgurke | 1 Salz             |
| 2 Rettiche   | Essig, Öl, Pfeffer |

Die Gurke und die Rettiche schälen und hobeln, dann mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Dann durch ein Tuch das Wasser drücken und mit der Marinade anmachen.

**Stichworte:** Gurke, Rettich, Salate

**Mengenangabe:** 2-3 Personen

★ Zugesandt von Yvette Neubert [yvette-juergen@t-online.de](mailto:yvette-juergen@t-online.de) (Juergen Neubert)

### 19.34 Gurkensalat mit Sauerrahm

|                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| 2 Gurken                     | 1 EL Mayonnaise             |
| 1 Zwiebel                    | Pfeffer, Salz               |
| 3 EL Sauerrahm (saure Sahne) | 2 EL gehackter Schnittlauch |

Gurken in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, Zwiebel kleinschneiden. Sauerrahm mit Mayo, Pfeffer, Salz und Schnittlauch verrühren. Über die Gurken geben und servieren. Mein Tip: Da fehlt eindeutig noch Dill!

**Stichworte:** Gurke, Salat, Vegetarisch

**Q.:** Holland-Gemüse-Werbung

**Zubereitungszeit:** 10 min

### 19.35 HAeHNCHENSALAT MIT GURKEN

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 4 Haehnenbrustfilets (à 125g) | 3 rote Zwiebeln (150g)       |
| 1 l Instant-Bruehe            | 250 g Tomaten                |
| 1 Salatgurke (500g)           |                              |
| <b>Fuer die Marinade</b>      |                              |
| 4 El. Essig                   | Salz                         |
| 4 El. Sherry                  | Zucker                       |
| 4 El. Oel                     | 1 El. geriebener Meerrettich |
| grober Pfeffer                | 1/2 Bd. Basilikum            |

Haehnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in der heissen Bruehe 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Fleisch herausnehmen (Bruehe anderweitig verwenden), abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Gurke schaelen, in Scheiben schneiden. Abgezogene Zwiebeln und Tomaten achteln. Alles mischen. Marinadezutaten (ausser Basilikum) verruehren und daruebergeben. Zirka 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Basilikumblaeftchen garnieren. Dazu: Bauernbrot. Pro Person ca. 270 kcal (1130 kJ) Zubereitungszeit (ohne Marinierzeit): ca. 40 Minuten.

**Stichworte:** Gefluegel, Gemuese, Huhn, P4, Sosse

★ aus "Fuer Sie" 13/92

### 19.36 Huehnersalat

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1 gebratenes Haehnchen                      | 1 Tas. Orangenstueckchen        |
| 1 Tas. gekochte Karottenwuerfel             | 3 El. Mayonnaise                |
| 1 Tas. gekochte Erbsen                      | 1 Kopfsalat                     |
| 1 Tas. Ananaswuerfel frisch o.<br>a.d. Dose | Petersilienstiele zum Verzieren |

Das Haehnchen haeuten, das Fleisch in kleine Stuecke schneiden. Fleisch, Karotten, Erbsen, Ananas und Orangenstueckchen mit der Mayonnaise mischen und einige Zeit ziehen lassen. Eine Schuessel oder runde Platte mit gewaschenen und abgetrockneten Salatblaettern auslegen, den Huehnersalat darauf verteilen und mit Petersilienblaettchen garnieren. Kilawin 300 g Schweinegulasch 3 tb Oel 1 feingeschnittene Zwiebel 3 zerdrueckte Knoblauchzehen 1/2 ts feingehackter Ingwer 1/2 c Essig 2 c Wasser 1 1/2 ts Salz 3 noch ziemlich gruene Bananen in kleinen Wuerfeln 1/2 weisser Rettich in streichholz-dicken Stuecken 2 tb Sojasauce 1 tb Zucker 1 kraeftige Prise aus der Pfeffermuehle 2 tb gehackte Petersilie Das Oel erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten anbraeunen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und noch einige Minuten mitbraten lassen. Essig, Wasser und Salz zufuegen und 10 Minuten kochen lassen. Die Petersilie fein hacken, zugeben und das Gericht auftragen.

★ gepostet von Gunter Thierauf (aus: Das grosse Buch der Fruechte, Suedwest-Verlag) ★  
gepostet von Gunter Thierauf (aus: Das grosse Buch der Fruechte, Suedwest-Verlag)

**Stichworte:** Gefluegel, Huhn, P4, Sosse

### 19.37 Husumer Kartoffelsalat

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 1 kg Salatkartoffeln | Saft einer halben Zitrone |
|----------------------|---------------------------|

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1 gr. Zwiebel        | Cayennepfeffer    |
| 200 g Speck          | (etwas Weinbrand) |
| 2 -3 EL Öl           | Salz, Pfeffer     |
| 1/8 l Rotweinessig   | etwas Bouillon    |
| 200 g Nordseekrabben |                   |

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Speck würfeln, zusammen in etwas Öl andünsten und mit etwas Rotweinessig ablöschen. Das restliche Öl hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Die Krabben in etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer (und evtl. Weinbrand) marinieren, mit den Kartoffelscheiben vermischen, pikant würzen, die Speck-Zwiebel-Marinade in warmem Zustand hinzufügen und alles gut durchmischen. Sollte der Salat noch zu trocken sein, Bouillon vorsichtig zugeben und warm servieren. Dazu: gebackene Fischgerichte oder Baguette

**Stichworte:** Kartoffel, Kartoffelsalat, Salat

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 19.38 Indianischer Salat

#### Hauptzutaten

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 500 g Kartoffeln | 2 Banane           |
| 300 g Tomaten    | 2 Zitrone          |
| 2 Dos. Ananas    | 2 Dos. Saure Sahne |

#### Nebenzutaten

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 4 Tl. Senf       | 2 Prise Zucker     |
| 0 Salz           | 0 scharfer Paprika |
| 0 Weißer Pfeffer |                    |

- Pellkartoffeln, 1 cm große Würfel - Tomaten würfeln - Ananas würfeln - Bananen in Scheiben - Kartoffeln, Tomaten, Ananas, Bananen, Mais mischen - 3/4 des Zitronensaftes darüberträufeln - Saure Sahne, Zitronensaft und Gewürze mischen - Soße unter Salat mischen - 15 Minuten kaltstellen

**Stichworte:** Ananas, Banane, Frucht, Kalt, Kartoffel, Kartoffelsalat, Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:55

**Vorbereitungszeit** 0:30 750 kcal

**19.39 Kalbfleischstreifen auf Salat****Marinade**

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 1 EL körniger Senf              | 3 EL Aceto balsamico |
| 1 EL Apfeldicksaft (Reformhaus) | 4 EL Olivenöl        |
| 1 EL Sojasauce                  |                      |

**Schnitzelstreifen**

|                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 2 Kalbsschnitzel a etwa 200 g | 1 Prise Salz                      |
| 2 EL Sonnenblumenöl           | 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer |

**Salat**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1/2 Eisbergsalat (etwa 400 g) | 250 g Cocktailtomaten                       |
| 1 Bd. Rucola (etwa 50 g)      | 1 Dos. Gemüsemais<br>(Abtropfgewicht 258 g) |
| 1 mittelgroßer Radicciosalat  |   |

Die drei Salatsorten putzen, abspülen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Cocktailtomaten abspülen und halbieren. Die Maiskörner abtropfen lassen. Alle Zutaten mischen. Die Lauchzwiebeln putzen, abspülen und schräg in 3 mm breite Ringe schneiden. Nur das Grüne zum Salat geben. Für die Marinade: Senf, Apfeldicksaft, Sojasauce und Aceto balsamico verrühren. Die Kalbsschnitzel trockentupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Im heißen Öl unter Wenden etwa fünf Minuten braun braten. Die weißen Lauchzwiebelringe zufügen. Alles salzen und pfeffern. Herausnehmen und abgedeckt warm stellen. Drei Eßlöffel Wasser in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen, bis sich der Bratensatz gelöst hat. Die vorbereitete Marinade zugeben. Von der Kochstelle nehmen und das Olivenöl unterrühren. Die lauwarmer Marinade unter den Salat mischen, Schnitzelstreifen und die Zwiebeln daraufgeben und servieren.

**Stichworte:** Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

\*

**pro Portion** 365 kcal / Fett: 18 g

**19.40 KARTOFFEL-BOHNEN-SALAT**

|                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 750 g Pellkartoffeln             | 10 schwarze Oliven          |
| 250 g Brechbohnen o. Keniabohnen | 2 El. Kapern                |
| Salz                             | 1 gewuerfelte Zwiebel (50g) |
| 150 g Schafskaese                |                             |
| <b>Fuer die Salatsosse</b>       |                             |
| 4 El. Essig                      | Salz                        |

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 4 El. Oel        | Zucker                    |
| 1 Zitrone (Saft) | 1 El. Senf                |
| Pfeffer          | 1 Bd. gehacktes Basilikum |

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen, waschen, in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Abtropfen und abkuehlen lassen. Schafskaeese in Stuecke schneiden. Alle Salatzutaten mischen. Zutaten fuer die Salatsosse verruehren, abschmecken und ueber die vorbereiteten Salatzutaten geben. Eventuell auf Roemersalatblaettern anrichten. Pro Person ca. 400 kcal (1680 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

**Stichworte:** Gemuese, Kartoffeln, P4, Sosse

★ aus "Fuer Sie" 20/91

### 19.41 Kartoffelsalat Chinesisch

2 große Kartoffeln schälen, schaben, 2 Min. in Wasser geben und gut unter fließendem Wasser spülen. Dann 4 Min. über dampf dünsten. 1 EL Essig 1 TL Soy Sauce 1 TL Sesamöl 1 EL Öl 1/2 Tasse Schalotten gehackt 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer schwarz und frisch. Für die Soße Zutaten vermischen und untermischen.

### 19.42 Kartoffelsalat Demidoff

|                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| 1 kg längliche Salatkartoffeln | Salz                |
| 2 -3 Trüffeln                  | Pfeffer             |
| 1 Flasche Madeira              | 1 Bd. Estragonkraut |
| Speiseöl                       | 1 Bd. Petersilie    |
| Essig                          |                     |

1 kg längliche Salatkartoffeln werden in der Schale gekocht, während man nebenbei zwei bis drei schöne Trüffeln in Madeira gar dünstet. Kartoffeln und Trüffeln werden geschält, in feine Scheiben geschnitten und untereinander gemischt, dann in einer Sauce durchgeschwenkt, die man aus feinstem Speiseöl, feinstem Essig, Salz, Pfeffer, fein gehacktem Estragonkraut und fein gehackter Petersilie verrührt hat. Den restlichen Madeira kann man so trinken.

**Stichworte:** Kartoffel, Salat

★ Küchenkalender Ammerland 1911

**19.43 Kartoffelsalat für 4 Personen**

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 500 g Pellkartoffeln      | Salz                         |
| 100 g gekochten Schinken  | Pfeffer                      |
| 3 ganze hartgekochte Eier | Zucker                       |
| 1 mittelgroße Zwiebel     | 1 Bd. frische Petersilie     |
| 2 geschälte Gewürzgurken  | 3 EL kalt gepreßtes Olivenöl |
| Kräuteressig              | einige Speckstreifen         |

Kartoffeln, gekochten Schinken, hartgekochte Eier, Zwiebel und Gewürzgurken in Würfel schneiden, mit etwas Kräuteressig, Salz, Pfeffer, Zucker und frischer Petersilie vermengen. Das Ganze eine Stunde in einer zugedeckten Schüssel ruhen lassen. Vor dem Servieren mit drei Eßlöffeln kalt gepreßtem Olivenöl und ausgelassenen Speckstreifen verfeinern.

**Stichworte:** Kartoffel, Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Museumsdorf Cloppenburg 1997

**19.44 Kartoffelsalat mit Heringen**

Einige Salzheringe, rote Rüben, Äpfel, gare Kartoffeln, Gurken, Kalbfleisch. Man grätet die Heringe aus, schneidet sie in kleine dünne Streifen, auch schneidet man dasselbe Quantum rote Rüben in gleiche Streifen, desgl. geschälte Äpfel und Gurken, Kartoffeln und Fleisch. Dann macht man eine Sauce von 2 Löffel Mayonnaise, 1 Teelöffel Senf, eine Prise Salz, Pfeffer und Zucker, auch etwas Saft von den roten Rüben. Dann gibt man es über das Geschnittene, mischt es schön und läßt es durchziehen. Den Salat garniert man mit hartgekochten Eiern, zerschnitten.

**Stichworte:** Kartoffel, Salat

★ Handgeschriebenes Kochbuch Fam.R. Oldenburg , um 1920

**19.45 Kichererbsensalat**

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1 Knoblauchzehe         | 1 Prise Cayennepfeffer |
| 1 klein. Zwiebel        | 1 Prise Zimt           |
| 2 EL Olivenöl           | 1 Prise Zucker         |
| 1 kl. Dose Tomaten      | 2 Stiele Minze         |
| 1 kl. Dose Kichererbsen | 1/2 Bd. Petersilie     |



1 Prise Salz

Knoblauch und Zwiebel pellen und fein hacken. Im heißen Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 andünsten. Tomaten in der Dose grob zerschneiden, mit dem Saft und den abgetropften Kichererbsen dazugeben. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zimt und einer Pr. Zucker würzen. Im offenen Topf 10 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 einkochen. Kräuter von den Stielen zupfen, waschen, im Universalzerkleinerer hacken und unterheben. Eventuell nachwürzen, kalt werden lassen.

**Stichworte:** Salat

**Mengenangabe:** 5 Personen

★ HEW Winke und Rezepte 9/97

**pro Portion** 133 kcal / 559 kJoul

## 19.46 Kopfsalat mit Erdbeeren

**Für 4 Portionen:**

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 2 Orangen       | 150 g Vollmilchjoghurt |
| 2 Köpfe Salat   | Salz, Pfeffer          |
| 250 g Erdbeeren |                        |

Orangen sorgfältig schälen, weiße Haut so gut wie möglich abzupfen. Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Kopfsalat in einzelne Blätter zerteilen, putzen, waschen und trockenschleudern. Die Erdbeeren putzen, waschen, trockentupfen und vierteln. Den Joghurt mit dem Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter mit den Orangenpalten und den Erdbeeren anrichten, mit der Joghurt-Sauce begießen. Tip: Statt Erdbeeren Obst der Saison verwenden.

**Stichworte:** Obst, Salat, Vegetarisch

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

## 19.47 Lauchsalat

**Hauptzutaten**

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 4 Stangen Lauch | 100 g Räucherlachs   |
| 6 Tomaten       | 1 Dos. Joghurt       |
| 4 Eier          | 1 Saft einer Zitrone |

**Nebenzutaten**

|            |                  |
|------------|------------------|
| 2 El. Öl   | 0 weißer Pfeffer |
| 1 Tl. Senf | 0 Zucker         |
| 0 Salz     | 1 Bd. Petersilie |

- Lauch in dünne Ringe - Tomaten würfeln - hartgekochte Eier würfeln - Räucherlachs würfeln - Lauch, Tomaten, Eier, Räucherlachs mischen - Joghurt, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen - gehackte Petersilie zur Marinade - Marinade untermischen - 30 Minuten kaltstellen

**Stichworte:** Ei, Lachs, Lauch, Salat, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:10

**Vorbereitungszeit** 0:40 200 kcal

**19.48 Loewenzahnsalat**

|  |   |
|--|---|
| 200 g frische, junge<br>Loewenzahnblatletter | 50 g geraeucherter Speck<br>1 Prise Weinessig |
|--|---|

Loewenzahn putzen und waschen. Je nachdem, wie bitter man ihn mag, laesst man ihn kuerzer oder laenger in lauwarmem Wasser liegen, das ihm Bitternis entzieht. Den Speck in kleine Wuerfelchen schneiden und in einer Pfanne auslassen, mit einem Schuss Essig abloeschen und warm ueber den Loewenzahn geben. Meist genuegt das Salz des Specks. Fischspeise (Fischauflauf) 750 g Kartoffeln; gekocht 1 tb Salz 30 g Butter 1 Ei 2 tb Mehl 750 g Fischreste 1/3 1 B'echamel Butter 1 tb Mehl 1 Eigelb B'echamel: 30 g Butter schmelzen, 30 g Weissmehl darueberstreuen, gut verruehren, 5 dl Milch nach und nach dazugeben und ebenfalls gut verruehren, mit Salz und Muskat abschmecken Mit den gekochten, geriebenen Kartoffeln, Salz, Ei, Butter und Mehl bereitet man einen Schupfnudelteig, welchen man fingerdick auf den Boden der ausgebutterten und mit Weckmehl ausgestaebten Form gibt, darauf die entgraeteten Fischreste geben und darueber die B'echamel giessen. Darauf den Rest des Schupfnudelteiges geben, mit dem Messer durch Einkerbungen verzierend und mit Eigelb bestreichen. Die Fischspeise wird im Backofen 3/4 bis 1 Stunde bei 180 Grad gebacken.

\* gepostet von Gunter Thierauf (Werner O. Feisst: Baden - Kulinarische Streifzuege, Sigloch Edition) \* gepostet von Gunter Thierauf (E. Wundt, M. Kuenzler, U.Rothmund: Kochbuch der Koch- und Haushaltungsschule, G. Braun GmbH)

**Stichworte:** P2, P4

**19.49 Lyoner Salat****Hauptzutaten**

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 250 g Kartoffeln  | 20 Grüne Paprikaoliven |
| 4 Möhren          | 20 Sardellenfilets     |
| .5 Sellerieknolle | 4 El. Kapern           |

**Nebenzutaten**

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 0 Salz           | 0 Öl             |
| 0 Weißer Pfeffer | 2 Tl. Zucker     |
| 0 Zucker         | 2 Zwiebel        |
| 0 Essig          | 1 Bd. Petersilie |

- Pellkartoffeln kochen - Möhren kochen - Sellerie mit 1 EL Essig und Zucker kochen - Oliven in Scheiben schneiden - Sardellenfilets in Streifen schneiden - Kapern hacken - Kräuter hacken - 2 EL Öl, 1 EL Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer mischen - Sardellenfilets, Kapern, Oliven, Kräuter in Soße geben - Kartoffeln, Möhren, Sellerie in 1 1/2 cm große Würfel schneiden - Gemüse mit Soße mischen - 1/2 Stunde ziehen lassen

**Stichworte:** Frankreich, Gemüse, Kalt, Kartoffel, Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:30

**Vorbereitungszeit** 1:00 265 kcal

**19.50 Matjes-Cocktail****Hauptzutaten**

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| 8 Matjesfilets                 | 140 ml Saure Sahne |
| 150 g Champignons (evtl. Dose) | .5 Becher Joghurt  |
| 0 Zitrone                      |                    |

**Nebenzutaten**

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| 250 ml Mineralwasser | 2 El. Ketchup  |
| 2 Zwiebel            | 8 Eigelb       |
| 2 Essiggurke         | 0 Schnittlauch |
| 2 El. Meerrettich    |                |

- Matjesfilets 4 Stunden in Mineralwasser wässern - Zwiebel, Essiggurke, Champignons würfeln - mit Sahne, Joghurt, Ketchup, Meerrettich verrühren - Matjesfilets anrichten, mit Soße übergießen - rohes Eigelb daraufgeben - mit Schnittlauchröllchen und Zitronenvierteln garnieren

**Stichworte:** Champignon, Fisch, Kalt, Matjes

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 4:30

**Vorbereitungszeit** 0:25 225 kcal

### 19.51 Matjesröllchen schwedisch

#### Hauptzutaten

|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 8 Matjesfilets     | 80 g Preiselbeerkompott |
| 2 Apfel            | .5 Bund Dill            |
| 120 ml Sahne       | 2 Dillsalzgurke         |
| 120 ml Saure Sahne | 1 Zitrone               |

#### Nebenzutaten

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 140 ml Mineralwasser | 0 Salz    |
| 140 ml Milch         | 0 Zucker  |
| 0 Cayennepfeffer     | 2 Zwiebel |

- Matjesfilets in Milch und Mineralwasser 3 Stunden ziehen lassen - Apfel in vier Scheiben schneiden und mit 1/4 Zitrone beträufeln - je 2 Apfelscheiben auf Teller legen - Matjesfilets trocknen, rollen, auf Apfelscheiben stellen - Sahne steif schlagen - 1/2 Zwiebel hinein reiben - Zitronensaft, Saure Sahne, Cayennepfeffer, Salz, Zucker untermischen - Matjesröllchen mit Soße übergießen - Preiselbeerkompott auf Röllchen setzen - mit Zwiebelscheiben, Dill, Gurken garnieren - dazu Weißbrot, Bier, Aquavit

**Stichworte:** Apfel, Fisch, Kalt, Matjes, Preiselbeere, Schweden

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 3:20

**Vorbereitungszeit** 0:20 390 kcal

### 19.52 Mexiko-Salat

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 1 Dos. weiße Bohnen      | 1 Dos. Mais     |
| 1 Dos. rote Kidneybohnen | 1 große Zwiebel |
| 2 grüne und rote Paprika | 4 Tomaten       |

#### Dressing:

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| Öl, Weinessig, Salz, | Cayennepfeffer nach Ge |
|----------------------|------------------------|

Paprika und Zwiebel würfeln, Tomaten vierteln und die Dosen abtropfen lassen. Dann alles vermengen und würzen.

**Stichworte:** Salate

**Mengenangabe:** 6 Personen

★ Zugewandt von Yvette Neubert yvette-juergen@t-online.de (Juergen Neubert)

### 19.53 Möhrensalat - Französisch

4-6 Möhren schaben, abwaschen, und wie Möhrensalat reiben 1/2 TL Senf 3 EL Öl 3 EL Zitronensaft 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer (schwarz) im Mixer zu einer milchigen Sauce mischen. Petersilie hacken und über die Möhren mit der Sauce streuen.

### 19.54 Nudelsalat

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 250 g Birkel-Trullis(!) Nudeln    | der       |
| 300 g Erbsen; tiefgekuehlt        | Provence  |
| 400 g Miracel Whip(!)             | Salz      |
| 250 ml Schlagsahne                | Pfeffer   |
| 1/2 Kart. tiefgefrorene           | 1 Zitrone |
| Kraeuter;(ich nehm immer Kraeuter |           |

Die Nudeln kochen (nicht zu weich). Die Erbsen in leicht gesalzenem Wasser kurz aufkochen. Die auf Zimmertemperatur abgekuehlten Nudeln mit den ebenfalls kalten Erbsen vermischen (idealerweise sollte jede Nudel genau eine Erbse aufnehmen), Miracle-Wip mit der Schlagsahne verruehren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken (das Ganze soll nicht "kraeftig" schmecken), die Kraeuter hinzugeben. Die Mischung auf die Nudeln geben, kurz durchmischen und den Salat ziehen lassen.

Alternativ koennen zusaetzlich auch kleingehackte Paprikastueeckchen beigemengt werden (diese dann mit den Erbsen aufkochen).

**Stichworte:** Gemuese, Nudel, Salat, Salate

**Mengenangabe:** 8 Portionen; als Beilage

★ Erfaßt von Gert Matern (Gert.Mt@t-online.de)

**19.55 Nudelsalat "Albert"****Salat**

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 250 g grüne Bandnudeln | 1 Salatgurke, mittelgroß |
| 1 Dos. Maiskörner      | 1 Zwiebel, fein gehackt  |
| 4 Debreziner Würstchen |                          |

**Sauce**

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1 Dos. Joghurt     | 1 Tl. scharfer Senf    |
| 4 El. Mayonnaise   | 4 El. gehackte Kräuter |
| 2 El. Zitronensaft | Pfeffer                |

Nudeln kochen und abgießen, Maiskörner abgießen, Debreziner in feine Scheiben schneiden, Salatgurke waschen und in Stifte schneiden oder hobeln, alles mit den Zwiebeln vermischen.

Für die Sauce alle übrigen Zutaten verrühren und abschmecken.

Salat erst kurz vor dem Servieren anmachen und höchstens 10 Minuten ziehen lassen.

Schmeckt auch sehr gut als Beilage zu Gegrilltem

**Stichworte:** Bandnudeln, Debreziner, Pikant, Salat, schnell

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

**19.56 Orientalischer Orangensalat**

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 6 Orangen                | gepreßt                   |
| 250 g getr. Feigen       | 3 EL Limettensaft         |
| je 1/2 rote und grüne    | 1 EL Honig                |
| Chilischote              | 1 Msp. Zimt               |
| 1/8 l Orangensaft frisch | 1 Msp. Koriander gemahlen |

Orangen so mit dem Messer schälen, daß die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Feigen mit dem Messer grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen. Chilischoten halbieren, entkernen und würfeln. Orangen- und Limettensaft mit dem Honig verrühren und ca. 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 sirupartig einkochen. Chili dazugeben und mit Zimt und Koriander würzen. Feigen und Orangenfilets mischen, anrichten und mit der Soße beträufeln.

**Stichworte:** Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Portion** 166 kcal / 694 kJoul

### 19.57 Paprika-Salat

|                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1 Fetakäse               | 1 Salatgurke                   |
| 1 Dos. Mais              | 4 Tomaten                      |
| 2 Zwiebeln               | 3 -5 entkernte grüne Oliven    |
| 2 rote und grüne Paprika | wenig Salz, Pfeffer, Knoblauch |

Paprikaschoten, Tomaten und Käse in Würfel schneiden, Zwiebel in Ringe und die Oliven halbieren. Salatgurke schälen und in Scheiben hobeln.

Dressing: nach Geschmack: Essig-Öl oder Joghurtdressing

### 19.58 Pikanter Papaya-Salat

|                |                          |
|----------------|--------------------------|
| 1 ganze Papaya | weiteres s. Zubereitung. |
|----------------|--------------------------|

Eine geschälte, entkernte, noch unreife Papaya wird in Stifte geschnitten. Man gibt etwas Geflügelfleisch oder eine helle Fleischwurst mit Streifen von Senfgurke und etwas saurem Apfel sowie geschälte, geröstete Mandeln oder Erdnüsse darunter. Der Salat wird mit einem pikanten Dressing fertig gemacht.

### 19.59 Radieschensalat mit Apfel

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| 2 Bd. Radieschen                 | 1 Msp. Senf    |
| 2 süßsaure Äpfel (z.B. Jonagold) | Pfeffer        |
| Zitronensaft                     | Salz           |
| 3 EL Öl                          | 1 Prise Zucker |
| 2 EL Weißweinessig               | Petersilie     |

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Alles in einer Schüssel geben und gut durchmengen. Das Öl mit Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker mischen und über dem Salat verteilen.

**Stichworte:** Radieschen, Salat, Vegetarisch

**Q.:** Holland-Gemüse-Werbung

**Zubereitungszeit:** 15 min

### 19.60 Roher Selleriesalat

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1 klein. Sellerieknolle (200 g) | 2 EL grob gehackte geröstete Haselnüsse |
| Saft etwa einer 1/2 Zitrone     | 1 TL fein gehackte Sellerieblätter      |
| 125 ml Mayonnaise               |   |
| 1 EL Sauerrahm                  |   |
| Salz, frisch gemahlener Pfeffer |   |

Die Sellerieknolle schälen und erst in dünne Scheiben (mit Gurkenhobel), dann in feine Streifen schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und vermischen, damit das Gemüse weiß bleibt. Mayonnaise mit Sauerrahm verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sellerie vermischen. Falls nötig noch mit etwas Zitronensaft abschmecken und mit grob gehackten Nüssen und frisch gehackten Sellerieblättern bestreuen.

**Stichworte:** P4, Salat, Sellerie

★ Schuhbecks regionale Küche - Sachsen-Anhalt - BR 6.10.1996

### 19.61 Russischer Salat

#### Hauptzutaten

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| 1 Apfel        | 250 g Erbsen          |
| 250 g Karotten | 250 g Wiese Bohnen    |
| 250 g Bohnen   | 100 g süßsaure Gurken |

#### Nebenzutaten

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 250 g Kartoffeln | 0 Pfeffer         |
| 100 g Kapern     | 10 El. Mayonnaise |
| 0 Salz           | 2 Tl. Senf        |

- Kartoffeln kochen, pellen und würfeln - Gurken und Ei würfeln - Apfel reiben - Karotten und Bohnen garen und kleinschneiden - alles mit Erbsen, weißen Bohnen, Kapern, Salz, Pfeffer mischen - Mayonnaise mit Senf mischen - Sauce über den Salat geben und ziehen lassen

**Stichworte:** Apfel, Bohne, Gemüse, Gurke, Kartoffel, Russland, Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen



**19.62 Salat aus grünem Spargel und Frisee**

|                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 500 g grüner Spargel              | Rotweinessig               |
| Salz                              | 1 Prise Salz               |
| 1 Prise Zucker                    | 1 TL Senf                  |
| 1 kleinen Frisee (krause Endivie) | 1 Prise Pfeffer            |
| Tomaten                           | Pflanzenöl (Traubenkernöl) |
| rote Zwiebeln                     | Weißbrot                   |

500 g grünen Spargel (nur etwa 5 cm am unteren Ende schälen) in Salzwasser mit einer Prise Zucker knapp 15 Minuten garen. Abtropfen, abkühlen lassen. Einen kleinen Frisee (krause Endivie) zerpfücken, in einer flachen Salatschüssel auslegen. Darauf die Spargelstangen legen. Tomatenscheiben und rote Zwiebelringe dazulegen. Aus Rotweinessig (besonders fein: Himbeeressig), Salz, einem TL Senf, Pfeffer und gutem Pflanzenöl (Traubenkernöl) eine Salatsauce rühren, darüberträufeln. Wer mag, streut noch angeröstete Weißbrotwürfelchen kurz vor dem Servieren darüber.

**Stichworte:** Salat, Spargel

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Rezepte für grünen Spargel Karstadt AG 1997

**19.63 Salat Kasseler und Melone****Hauptzutaten**

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 640 g Kasseler        | 4 El. Himbeeressig |
| 1 klein. Honigmelone  | .5 Bund Petersilie |
| 300 g gepalzte Erbsen |                    |

**Nebenzutaten**

|               |              |
|---------------|--------------|
| 2 El. Butter  | 0 Pfeffer    |
| 1 Tl. Majoran | 5 El. Sojaöl |
| 0 Salz        |              |

- Kassler in kleine Würfel schneiden und 8 Minuten in heißem Fett anbraten, mit Majoran bestreuen - Honigmelone in kleine Kugeln oder Stücke schneiden und mit dem Fleisch mischen - Erbsen 6 Minuten kochen, abschrecken und zu Fleisch geben - Sauce aus Sojaöl, Himbeeressig, Salz und Pfeffer - Petersilie über den Salat geben

**Stichworte:** Erbse, Fleisch, Kalt, Kassler, Melone, Salat, Schweinefleisch

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:45

**Vorbereitungszeit** 0:45

### **19.64 Salat: Auberginen**

3 Auberginen grillen, dann schälen und inneres zerdrücken 3 EL Olivenöl 3 Knoblauch 1 Zitronensaft Gewürze dazumischen mit Salz und Pfeffer abschmecken 1 Bund Petersilie hacken und damit anrichten

### **19.65 Salat: Auberginen mit Labane und Zinober**

2 Auberginen in dünne Scheiben schneiden, salzen, 1/2 Stunde in die Sonne legen. Dann mit Küchenpapier abtupfen. In Öl in der Pfanne die Scheiben braten, mit Küchenpapier Öl absaugen. Salz, Pfeffer und etwas Essig drüberspritzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Anrichten. Darüber: 250 gr. Labane je ein Teelöffel auf jede Scheibe geben 100 gr. Zinober in Öl kurz rösten und dann auf Labane geben

### **19.66 Salat: Auberginen mit Lebergeschmack**

3 Eier hartgekocht 2 Auberginen schälen, in Scheiben schneiden, 20 Min. salzen, 1/2 Tasse Mehl getrocknete Auberginen in Mehl wenden. In Öl backen. Auberginen auf Küchenpapier von Öl befreien. Durch Fleischwolf geben. Dazu: 1 Zwiebel hacken und in Öl bräunen. Die Eier 2 Knoblauch 1 TL Salz Anrichten mit Eierscheiben, schwarzen Oliven, Petersilie und einer Blume aus Tomatenschale.

### **19.67 Salat: Auberginen, Knoblauch und Oliven**

2 Auberginen in Streifen 3x1 cm schneiden 4 EL Öl 2 EL Dill 4 Knoblauchzehen hacken und damit Auberginen dünsten 1/2 Tasse Oliven grün in Scheiben geschnitten 1 Paprikaschote rot in Streifen 2 EL Zucker 4 EL Essig oder Zitronensaft 3 EL Orangenschale optional 1 Büchse Tomatenmark alles hinzufügen, umrühren auf kleiner Flamme zugedeckt halbe Stunde simmern lassen und dann abkühlen lassen.

**19.68 Salat: Techina-Auberginen**

3 Auberginen grillen, dann schälen und inneres zerdrücken 3 EL Olivenöl 3 Knoblauch 1 Tasse Techina Sesampaste 1/4 TL Pfeffer 2 TL Salz 1 EL Dill 2 Schalotten kleingehackt 1 EL Olivenöl 1 Prise Chillie Schata, sehr scharf 2 EL Zitronensaft Gewürze dazumischen mit Salz und Pfeffer abschmecken 1 Bund Petersilie hacken und damit anrichten

**19.69 Salat: Yoghurt-Auberginen**

3 Auberginen grillen, dann schälen und inneres zerdrücken 3 EL Olivenöl 3 Knoblauch 1 Becher Yoghurt - Cumin 1 Zitronensaft Gewürze dazumischen mit Salz und Pfeffer abschmecken 1 Bund Petersilie hacken und damit anrichten

**19.70 Salat: Zwiebel mit Sumak**

4 Zwiebel große Zwiebel längs halbieren und dann halbe Ringe schneiden. Diese in einem Sieb mit Salz bestreuen und abtropfen lassen. Abspülen. 2-3 EL Sumak darüberstreuen. anrichten

**19.71 Stangenspargel mit Räucherlachs****Hauptzutaten**

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 800 g Räucherlachs  | 1 Bd. Estragon   |
| 250 g Crème fraîche | 1 Bd. Petersilie |
| 2 Tas. Kräuter      | 2 kg Spargel     |
| 4 Eier              |                  |

**Nebenzutaten**

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 Tas. Spargelfont | 2 Zwiebel         |
| 1 Tas. Weißwein    | 1 Tas. Öl         |
| 4 El. Senf         | 4 El. Meerrettich |

- Spargel kochen, abtropfen lassen, anrichten - Eier hart kochen - Spargelfont, Weißwein, Senf, Essig glattrühren - Öl tropfenweise einrühren - Zwiebeln, Eier, Kräuter hacken und einrühren - mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer abschmecken - Soße über Spargel verteilen - Lachs darauf anrichten - Crème fraîche, Kräuter, Meerrettich, Zitronensaft verrühren. - Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer abschmecken.

**Stichworte:** Ei, Kräuter, Lachs, Salat, Spargel

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:30

### 19.72 Thai Mixed Salat mit Vermicelli

jeweils 150 gr. mungerecht geschnittene Stücke Hühnerfleisch, Leber, Fisch, Schrimps 10 Chinesische Pilze 30 Min. in heißem Wasser einweichen 1/2 Gurke 1 Tomate 1 Ei hartgekocht 1 Paprika 5 Radieschen 1 Strauß Corianderblätter 100 gr. Vermicelli einweichen Für die Soße alles in Mixer geben: 1 Corianderwurzel 10 Corianderblätter 4 Zehen Knoblauch 4 Chillies rot frisch 3 EL Zucker (braun) 2 EL Sojasoße (japanisch) 3 EL Essig 2 EL Zitronensaft 2 EL Öl 1 Prise Salz alles mixen, Soße über Angerichtetes gießen.

### 19.73 Tomatensalat mit Mangospalten

1.2 kg Tomaten

1 Stück Mango (350g)

2 Stück Limetten

1 Prise Salz

1 Prise Steakpfeffer

8 EL Olivenöl

1 Bd. Basilikum

Tomaten in Scheiben schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein, dann in Spalten schneiden. Die Limetten dünn schälen, die Schale in feine Streifen schneiden, den Saft auspressen. Tomaten und Mango abwechselnd auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl mit 4 El. Limettensaft, Limettenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Basilikumblätter abzupfen, über den Salat verteilen und mit der Soße beträufeln.

**Stichworte:** Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ HEW Winke&Rezepte 9/97

**pro Portion** 276 kcal / 1159 kJoul

**19.74 Traubensalat mit Linsensprossen**

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| 300 g blaue Trauben  | 1 Prise Pfeffer                |
| 300 g grüne Trauben  | 7 EL Traubenkernöl             |
| 1 Stück rote Zwiebel | 4 Stück Kaninchenrückensfilets |
| 100 g Linsensprossen | (a 100 g )                     |
| 3 EL Balsamessig     | 2 EL ÖL                        |
| 1 Prise Salz         | 200 g Frühlingszwiebeln        |

Trauben waschen, halbieren und entkernen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, die Zwiebel fein würfeln, Sprossen blanchieren. Essig, Salz, Pfeffer und Traubenkernöl verrühren. Alles mischen und 20 Min. ziehen lassen. Das Fleisch salzen und pfeffern. Im heißen Öl 6-8 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 braten. In Scheiben mit dem Salat servieren.

**Stichworte:** Salat

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ HEW Winke und Rezepte 9/97

**pro Portion** 448 kcal / 1228 kJoul

**19.75 Waldorfsalat a la Hobbythek**

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 250 g Sellerieknolle, geschält<br>und geraspelt     | 200 g Joghurt                   |
| 2 Äpfel, säuerlich,<br>ungeschält, kleingeschnitten | 1 EL Öl                         |
| 50 g Walnüsse                                       | 1 1/2 EL Essig                  |
|   | 2 -3 EL Orangen- oder Apfelsaft |
|   | 1 TL Zucker                     |

Zutaten zusammengeben, umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig.

**Stichworte:** Hobbythek, Joghurt, Salat, Sellerie, Vollwertküche

★★ Hobbythek Nr.191

**19.76 Warmer Kartoffelsalat**

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 1/2 Tasse Essig | Petersilie          |
| 2 Tassen Wasser | 3 EL Provenceröl    |
| Salz            | gekochte Kartoffeln |

Pfeffer  
3 Zwiebeln

1 Prise Zucker

1/2 Obertasse Essig und 2 Obertassen Wasser werden mit Salz und Pfeffer aufgekocht, 3 fein gehackte Zwiebeln und Petersilie nebst 3 Eßlöffel Provenceröl damit vermischt, die noch warmen Kartoffeln abgeschält und in Scheiben hinein geschnitten und mit Salz und Pfeffer, nach Belieben auch ein wenig Zucker abgeschmeckt. Statt des Öls kann man auch zerlassene, aber noch gelbe Butter hinein geben. Der Salat wird sofort serviert. Man serviert ihn in einer halb tiefen Schüssel.

**Stichworte:** Kartoffel, Salat

★ Math. Ehrhardt, Gr. Illustr. Kochbuch Berlin 1904

### 19.77 Warmer Rote-Bete-Salat

#### Salat

|  |                    |
|--|--------------------|
| 500 g Rote Bete (gekocht und geschält) | 250 g Bratkasseler |
| 150 g TK-Erbesen                       | 20 g Walnüsse      |
| 2 Stück Gewürzgurken                   | 1 Tablett Kresse   |

#### Für die Salatsauce:

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 2 ganze Schalotten, gewürfelt | 1 Prise Pfeffer aus der Mühle |
| 4 EL Weinessig                | 1 EL geriebener Meerrettich   |
| 1/4 TL Salz                   | 2 EL Sonnenblumenöl           |
| 1 TL Zucker                   |                               |

Die Rote Bete würfeln, Erbsen auftauen lassen und 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Gurken in feine Streifen, Kasseler in Würfel schneiden. Für die Sauce alle angegebenen Zutaten im Topf verrühren und erhitzen. Unter die schon vorbereiteten Zutaten mischen. Salat anrichten, mit Walnüssen und geschnittener Kresse bestreuen. Dazu Vollkornbrot oder warme Laugenbrezeln.

**Stichworte:** Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Funk Uhr 53 1997

**pro Port. o.Brot** 300 kcal / 1260 kJoul, Broteinheiten: 1

**19.78 Würziger Bohnensalat****Hauptzutaten**

200 g Kidneybohnen .5 Gurke

**Nebenzutaten**

4 El. Öl .5 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 El. Essig 2 Knoblauchzehe

.5 TL gemahlener Koriander

- Öl, Essig und Gewürze mischen - Soße mit Bohnen mischen - Gurke in Würfel schneiden
- Gurke unter den Salat mischen - 15 Minuten ziehen lassen

**Stichworte:** Bohne, Gurke, Salat**Mengenangabe:** 4 Portionen**Gesamtzeit** 0:30**Vorbereitungszeit** 0:15**19.79 Zucchinisalat mit Rosinen, Oliven, Schafskäse****Hauptzutaten**

100 g Rosinen 200 g Schwarze Oliven

150 g Schafskäse 500 g Zucchini

**Nebenzutaten**

2 El. Sherry 0 Pfeffer

2 El. Sherry Essig 4 El. Olivenöl

0 Senfpulver 0 Oregano

0 Salz

- Sherry, Essig, Senfpulver mit Schneebesen verrühren und Öl zugeben - Salz und Pfeffer zugeben - Rosinen und Schafskäse in die Sauce geben - Oliven in Scheiben schneiden und zugeben - Zucchini in dünne Scheiben schneiden, 10 Minuten blanchieren und zum Salat geben - mit Oregano garnieren

**Stichworte:** Olive, Rosine, Salat, Schafskäse, Zucchini**Mengenangabe:** 4 Portionen**Gesamtzeit** 0:40**Vorbereitungszeit** 0:40

**19.80 Zwiebel-Orangen-Salat**

2 gr. Gemüsezwiebel  
2 kl. Orangen  
4 EL Pflanzenöl  
2 EL Essig

3 EL Orangensaft  
1/2 EL Honig oder ein paar  
Tropfen Süßstoff

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, nach Geschmack kurz blanchieren. Orangen in Stücke schneiden, untermischen. Eine Sauce aus Öl, Essig, Orangensaft, Honig, Pfeffer und Salz darübergießen. Eventuell mit ein paar Oliven garnieren.

**Stichworte:** Orange, Salat, Zwiebeln

★★ Hobbythek Nr.191



## 20 Saucen, Marinaden

### 20.1 Avocadosauce

#### Hauptzutaten

1 Avocado 100 g gehackte Haselnüsse

#### Nebenzutaten

1 Zitrone 0 Pfeffer  
0 Salz 0 Petersilie

- Avocadofleisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen - Haselnüsse zufügen - mit Petersilie bestreuen

**Stichworte:** Avocado, Haselnuß, Sauce

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 20.2 Babagannouch

#### Hauptzutaten

3 Auberginen 2 El. Tahini

#### Nebenzutaten

4 Knoblauchzehen 0 Salz  
.5 TL Chilipulver 0 Petersilie  
.5 TL Kreuzkümmel 0 Oliven  
3 Zitronen

- Auberginen grillen, verbrannte Haut abziehen, kleinhacken - Tahini, Knoblauch, Chilipulver, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz dazugeben - Oliven und Petersilie als Garnierung

**Stichworte:** Aubergine, Dip, Gemüse, Püree, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 20.3 Bandnudeln mit Kräutern

#### Hauptzutaten

200 g Bandnudeln 50 g Schafskäse  
0 Petersilie 0 Knoblauchpulver

**Nebenzutaten**

|             |             |
|-------------|-------------|
| 0 Basilikum | 2 Tl. Öl    |
| 0 Majoran   | 2 Tl. Sahne |

- Bandnudeln 15 Minuten kochen - Basilikum, Majoran, Petersilie fein hacken und mischen  
 - Öl, 1 TL Wasser und Sahne zugeben - mit Salz und Knoblauchpulver würzen - Schafskäse zerdrücken und dazugeben - rühren bis die Soße glatt ist - Soße über die Nudeln auf dem Teller geben

**Stichworte:** Italien, Nudelgericht, Sauce, Schafskäse

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**20.4 BANDNUDELN MIT SAHNESOSSE**

|                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 300 g grüne Bandnudeln     | Salz                    |
| <b>Fuer die Sahnesosse</b> |                         |
| 1/4 l Schlagsahne          | Pfeffer                 |
| 150 g Creme fraiche        | Muskat                  |
| 100 g Mortadella           | 30 g Walnusskerne       |
| Salz                       | 2 klein. Tomaten (100g) |

Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Sahne erhitzen, Creme fraiche zugeben, verrühren und etwas einkochen lassen. Mortadella wuerfeln, zugeben. Abschmecken. Mit den abgefropften Nudeln, Walnuss- und Tomatenhaelften anrichten. Pro Person ca. 690 kcal (2900 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

\* aus "Fuer Sie" 20/91

**Stichworte:** Nudeln, Nuss, P4

**20.5 Béchamel-Sauce****Helle Grundsauce:**

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1 EL Butter          | 1/4 l Milch          |
| 25 g Mehl (ca. 1 EL) | Salz, weißer Pfeffer |

**Für das klassische Rezept zusätzl.:**

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1 kl. Zwiebel      | Lorbeer        |
| Thymian            | Zitronenschale |
| Schinken           | Pfefferkörner  |
| Petersilienstengel | Muskat         |

Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Mehl hineinstreuen. Unter Rühren anschwitzen, bis die Mischung keine Blasen mehr zeigt. Kalte Milch nach und nach unterrühren. Mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen, einmal aufkochen, würzen. Sauce durch ein Haarsieb geben. Beim klassischen Rezept der Béchamel die anderen Zutaten in der Butter mit anbraten. Die Sauce wird 30 min gekocht und durch ein Sieb gegeben. Die fertige Sauce mit etwas Muskat abschmecken.

**Stichworte:** Béchamel, Sauce

★ Quelle: Die große Kochschule Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

## 20.6 Bologneser Fedelini

### Hauptzutaten

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| 50 g Salami    | 2 El. Tomatenmark |
| 60 g Sellerie  | 2 Lorbeerblatt    |
| 2 klein. Möhre | 500 g Fedelini    |
| 300 g Mett     | 100 g Parmesan    |
| 100 ml Rotwein |                   |

### Nebenzutaten

|                 |            |
|-----------------|------------|
| 2 Knoblauchzehe | 2 Tl. Mehl |
| 2 Zwiebel       | 0 Salz     |
| 140 ml Brühe    |            |

- Wurst, Zwiebel, Sellerie und Möhre fein würfeln - Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken - Wurst und Gemüse anbraten - Mett zugeben und braun braten - mit Mehl überstäuben und mit Rotwein übergießen - Tomatenmark, Brühe und Lorbeerblatt zugeben - 20 Minuten zugedeckt kochen - Nudeln 8 Minuten kochen und abtropfen lassen - Nudeln mit Soße übergießen und mit Parmesan bestreuen

**Stichworte:** Italien, Mett, Nudelgericht, Sauce

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 20.7 Bumbu Sambal

1 EL Öl 2 MSP Trassi (Krabbenpaste) 1/2 KL Sambal Ulek (gemahlene Pfefferschoten oder Paprika) kurz dämpfen 1 Tasse Erdnüsse oder Erdnußbutter geröstet und gehackt 1 KL Zucker Salz 1 Tasse Wasser (wenn Sauce zu dick) kurz aufkochen 2 EL Soja Sauce Zitronensaft hinzugeben Schalotten kleingehackt anbraten und darübergeben

**20.8 Chili con Carne**

|   |   |
|---|---|
| 1.5 kg getrocknete rote Bohnen                | eine Knolle Knoblauch                         |
| 4 kg Hackfleisch (gemischt oder nur vom Rind) | Oel   |
| 4 gross. Dosen Tomaten                        | 14 klein. getrocknete Cayennepfeffer -Schoten |
| 8 mittelgrosse Zwiebeln                       | Cayennepfeffer                                |

Bohnen ueber Nacht in reichlich Wasser einweichen (Achtung! Die Biester gehen stark auf). Bohnen im Einweichwasser aufkochen, abschaeumen und ca. 1 Stunde kochen lassen. Waehrenddessen Zwiebeln in Ringe schneiden. In einem anderen Topf Oel erhitzen, Zwiebeln dazugeben und geschaelten Knoblauch dazu geben. Duensten bis glasig. Hitze rauf und Hackfleisch scharf anbraten (Achtung! Wenn reines, mageres Rinderhack verwendet wird, muss deutlich mehr Oel verwendet werden). Fleisch mit Salz und Cayennepfeffer wuerzen. Nach 1 Stunde zu den Bohnen geben, mit Salz und den zermoerserten Cayennepfeffer-Schoten wuerzen, weitere anderthalb Stunden koecheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die kleingeschnittenen Toma-ten ohne Saft dazugeben und erhitzen. Nachsalzen wird noetig werden. Servieren.

★ gepostet von Chris Kurbjuhn

**Stichworte:** P25

**20.9 Chillie Öl**

10 Chillies frische oder 2 EL Chillies (getrocknet) Kerne entfernen. 6 EL Erdnußbutter oder 6 EL Öl oder eine Mischung aus beiden in kleinem Topf erhitzen. Die Chillies hineingeben und alles vorsichtig rösten bis Öl dunkelrot geworden ist. Durch ein Sieb filtern. Vorsicht: sehr scharf. Haende gut waschen, da die Chillies noch Stunden spaeter ein Brennen verursachen können.

**20.10 Chin. Bohnen/Sherry Sauce**

1 EL Hoisin Sauce 3 EL Sake Reiswein oder Sherry 1 TL Zucker Tropfen Sesamöl

**20.11 Chin. Ingwer/Soja Sauce**

1 TL Ingwer zerdrückt frisch 1 Tasse Soja Sauce  
Chin. Chillie/Soja Sauce 2 EL Chillie Sauce 1 Tasse Soja Sauce

**20.12 Chin. Süß-Saure Sauce**

1 EL Soja Sauce hell 1 EL Sake Reiswein oder Sherry 3 EL Tomatenpüree 2 EL Zucker  
1 EL Essig 1 1/2 Tasse Wasser in Schüssel geben und verrühren, bis Zucker gelöst 1 EL  
Stärkemehl mit Wasser verrühren 2 EL Öl erhitzen 1 Zwiebel kleingeschnitten 1 Zehe  
Knoblauch 1/4 TL Ingwer 1 Chillies zerkleinern, Kerne entfernen 2 Minuten Pfannen-  
rühren. Sauce hineingeben, zum Kochen bringen. Maismischung eingeben. Kochen bis  
eingedickt.

**20.13 Djuvec**

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 kg Patnareis                                 | 4 gross. Dosen geschaelter Tomaten |
| 2.5 kg Zwiebeln                                | Zucker                             |
| 5 Auberginen                                   | 1 Pkg. Paprikapulver scharf        |
| 20 grüne Parika                                | 1 Pkg. Paprikapulver edelsuess     |
| 3 kg Lammfleisch ohne Knochen aus<br>der Keule | Oel                                |

Auberginen in Wuerfel schneiden, stark salzen, 10 Minuten stehen lassen und gruendlich  
abspuelen (zieht die Bitterstoffe raus). Zwiebeln in Ringe schneiden, Paprikaschoten  
putzen und in feine Streifen schneiden. Reichlich Oel in einem grossen Topf erhitzen,  
Zwiebeln, Paprikaschoten und Auberginen anduensten. Dann das Parikapulver zugeben  
und durchschwitzen, dabei heftig ruehren, damit es nicht ansetzt und bitter wird. Mit  
den Dosentomaten samt Saft bloeschen, kraeftig salzen, eine Handvoll Zucker zugeben  
aufkochen lassen und zwanzig Minuten koecheln lassen. Waehrenddessen das Lammfleisch  
in Wuerfel schneiden. Dann das Lammfleisch und den ungekochten Reis zugeben und  
soviel heisses Wasser zugeben, dass das Ergebnis eine beinahe duenne Suppe ist. Achtung!  
Topf nicht zu voll machen, da der Reis gleich zu quellen anfaengt und das Volumen des  
Eintopfs kraeftig vergroessert. Aufkochen lassen, Hitze auf kleinste Stufe stellen und ca. 30  
Minuten ziehen lassen, dabei gelegentlich kraeftig ruehren, weil anbrennt wie Sau. Fertig.  
★ gepostet von Chris Kurbjuhn

**Stichworte:** Lamm, P25, Reis

## 20.14 Eier in grüner Soße

### Hauptzutaten

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 250 ml Saure Sahne | 2 Bd. Estragon        |
| 50 g Mayonnaise    | 2 Bd. Pimpinelle      |
| 1 Zitrone          | 2 Bd. Zitronenmelisse |
| 2 Bd. Dill         | 2 Bd. Borretsch       |
| 2 Bd. Schnittlauch | 10 Eier               |
| 2 Bd. Petersilie   |                       |

### Nebenzutaten

- Eier hart kochen - saure Sahne, Mayonnaise und Zitronensaft mischen - ein Ei fein hacken und zugeben - Kräuter fein wiegen - Soße eine Stunde ziehen lassen - Soße auf Teller anrichten - Eier halbieren und in Soße legen

**Stichworte:** Ei, Kalt, Kräuter, Sauce

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:20

**Vorbereitungszeit** 0:20 425 kcal

## 20.15 ENTEN-MEERETTICH-SAUCE

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 1/2 l Entenfond        | Meerrettich  |
| 1/4 l Sahne            | Zitronensaft |
| 1/4 Stange frisch ger. |              |

Den Entenfond auf die Hälfte reduzieren. Sahne zufügen und nochmals ca. 10 Minuten einkochen lassen. Geriebenen Meerrettich zugeben, mit Zitronensaft abschmecken.

> 618 NORDTEXT Mo 3.11. 15:44:03 \* gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de

**Stichworte:** Ente, P4

## 20.16 Fischsauce für Suppen und Eggrolls

- Nam Pla - Essig - Knoblauch - Wasser (warm) einige Streifen Mohrrüben für die Farbe Essen darin eintunken. Sauce ist ein guter Ersatz für Salz in der Suppe selbst.

**20.17 Gazpacho-Dip**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 250 g Tomaten                           | Sambal Oelek          |
| 250 g Tomaten, geschaelt (aus der Dose) | 1 Prise Zucker        |
| 175 g Salatgurke                        | 1 El. Aceto Balsamico |
| 1 Tl. Zitronensaft                      | Pfeffer               |
|   | Salz                  |

Geschaelte Tomaten in einer Schuessel mit zerdruecktem Knoblauch und einer Messerspitze Sambal Oelek verruehren  
Gurken und (ungeschaelte) Tomaten fein wuerfeln, dazugeben.  
Mit Aceto Balsamico, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Stichworte:** Dip, Sauce

★ Quelle: Freundin (Zeitschrift), Nr. der Ausgabe unbekannt

★★ Erfasst und aufbereitet von Vera Marth

**20.18 Goettschieder Bruehche**

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 250 g geraeucherter Speck | 200 g Sahne |
| 3 gross. Lauchstangen     | Petersilie  |
| 4 El. Mehl                |             |

Den Speck klein-wuerfelig schneiden und hellgelb braten, ebenso den Lauch in duenne Scheiben schneiden und den gebratenen Speck hinzufuegen und glasig duensten, das Mehl unterruehren und 5 bis 6 Minuten roesten, mit Wasser auffuellen, bis es eine schoene, saemige Sauce ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne zufuegen. Hierzu werden Salz- oder Pellkartoffeln serviert. Ein Gericht, das nicht nur in Goettschied gern gegessen wird. (Heimatrezepte aus Omas Kueche, Werbegemeinschaften Idar-Oberstein)

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Aufbau, P4

**20.19 Gorgonzola-Sherry-Dip**

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 150 g Gorgonzola | Paprikapulver, edelsuess |
| 250 g Mascarpone | Cayennepfeffer           |

2 El. Sherry  
3 El. Pinienkerne

Salz

Gorgonzola, Mascarpone und Sherry zusammen puerieren, mit den Gewuerzen abschmecken.

Pinienkerne nicht zu klein hacken und darueber streuen.

**Stichworte:** Dip, Sauce

\* Quelle: Freundin (Zeitschrift), Nr. der Ausgabe unbekannt

\*\* Erfasst und aufbereitet von Vera Marth

## 20.20 Guacamole

### Hauptzutaten

1 grüne Chilischote  
2 Avocado

400 g Tortillachips

### Nebenzutaten

2 Zwiebel  
2 Tl. Korianderblätter  
2 Tl. Zitronensaft

2 Tomate  
0 Salz

- Chilischote in Mörser zerstampfen - Avocadofleisch zerdrücken - Zwiebel in kleine Würfel schneiden - alle Zutaten vermischen

**Stichworte:** Avocado, Chili, Dip, Fonduesauce, Mexiko, Tortillachips

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:15

**Vorbereitungszeit** 0:15

## 20.21 Helle Mehlschwitze

40 g Fett  
40 g Mehl  
1/2 l Wasser, Brühe oder

Milch  
1 Prise Salz  
1 Prise Gewürze



Fett im Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren hellgelb andünsten. Nach und nach mit Flüssigkeit unter Rühren ablöschen. Damit keine Klümpchen entstehen, nur wenig Flüssigkeit zugießen und solange rühren, bis die Masse glatt ist; erst dann weitere Flüssigkeit zugeben. Die Soße aufkochen und 5 Min. auf 0 quellen lassen. Mit Salz und Gewürzen abschmecken. Tips: Zwiebelwürfel vor dem Mehl in heißem Fett andünsten. Mit Zitronensaft oder Wein abschmecken. Mit Eigelb legieren. Mit süßer oder saurer Sahne oder Creme fraiche verfeinern. Zerkleinerte Kräuter zugeben. Für eine Suppe 1 l Flüssigkeit nehmen.

**Stichworte:** Sauce

**Mengenangabe:** 4 Personen

★

## 20.22 Hilbe

1 EL Fenugreek feingemahlen, über Nacht in Wasser einweichen, und dann das bittere Wasser wegschütten 1/2 TL S'chug 1 EL Tomatenpurree Tomatenpurree ist fakultativ. Alles mischen, eventuell ein wenig Wasser hinzugeben. Fladenbrot eintunken und so essen.

## 20.23 Hoisin-Sesam-Sauce.

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 6 El. Sesamoel                     | 3 El. Koriander                 |
| 3/4 Tl. rote Pfefferflocken        | 1 El. Wasser                    |
| 3 El. Ingwer                       | Das Oel mit den Pfefferflocken  |
| 3 Knoblauchzehen mittlerer Groesse | erhitzen, I                     |
| 3/4 Tas. Hoisinsauce               | dazugeben; sautieren, bis alles |
| 6 El. Essig                        | weich ist, und dan              |
| 6 El. Sojasauce                    | Zutaten bei Zimmertemperatur    |
| 6 El. Orangensaft                  | dazugeben.                      |

★ gepostet von: andreas@zamir-zg.ztn.apc.org

**Stichworte:** asiatisch, P1

**20.24 Hot Apple Sauce****Hauptzutaten**

460 g Apfelmus 4 El. Sahne

**Nebenzutaten**

4 El. Rosinen 0 Cayennepfeffer

1 Tl. Salz 3 Tl. Zimt

.5 TL Pfeffer 2 El. Meerrettich

- Rosinen quellen lassen - Apfelmus erhitzen, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer zufügen - Rosinen mit Sahne, Meerrettich, Zimt in die Sauce rühren

**Stichworte:** Apfel, Fonduesauce, Sauce, Süß

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**20.25 Ingwer-Apfel-Dip**

2 Aepfel, saeuerlich 3 El. Crème fraiche

2 Fruehlingszwiebeln Salz

2 El. Ingwer (gehackt) Zucker

1 El. Himbeeressig Cayennepfeffer

Aepfel schaelen und raspeln, Fruehlingszwiebeln und Ingwer zerhacken. Mit Crème fraiche verruehren und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

**Stichworte:** Dip, Sauce

★ Quelle: Freundin (Zeitschrift), Nr. der Ausgabe unbekannt

★★ Erfasst und aufbereitet von Vera Marth

**20.26 Joghurt-Kräuter-Sosse**

|                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 150 g Vollmilch-Joghurt | Zucker                       |
| 3 EL Schlagsahne        | Tabasco                      |
| 1 Zitrone oder Limette  | 3 EL Kräuter, gehackt (z. B. |
| Salz                    | Petersilie, Dill, Kresse)    |
| Pfeffer, frischgemahlen |                              |

Joghurt, Sahne, Zitronen- oder Limettensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und etwas Tabasco in einer Schüssel verrühren. Kräuter dazugeben und unter die Soße rühren.  
Paßt zu Blattsalaten und auch zu gegrilltem Fisch und Fleisch.

**Stichworte:** Dressing, Grillen, Joghurt, Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Quelle: Brigitte extra Heft 18/94

## 20.27 Käsecreme mit Schuß

### Hauptzutaten

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 150 g milder Edelpilzkäse | 2 Bd. Radieschen      |
| 150 g Frischkäse          | 2 klein. Gurke        |
| 4 El. Milch               | 200 g Staudensellerie |
| 4 El. Kirschwasser        | 4 Tomaten             |
| 50 g Walnüsse             |                       |

### Nebenzutaten

0 Pfeffer

- beide Käse und Milch verrühren - mit Kirschwasser und Pfeffer abschmecken - Die Hälfte der Walnüsse hacken und über die Creme streuen - Gemüse schneiden und auf einer Platte anrichten - Gemüse jeweils in die Creme dippen

**Stichworte:** Dip, Fonduesauce, Gemüse, Gurke, Käse, Radieschen, Sauce, Stangensellerie, Walnuß

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:15

**Vorbereitungszeit** 0:15 240 kcal

## 20.28 Knoblauch-Thymian-Dip

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| 200 g Salatmayonnaise  | 2 Tl. Thymian  |
| 2 El. Vollmilchjoghurt | Salz           |
| 2.5 El. Zitronensaft   | Cayennepfeffer |
| 4 Knoblauchzehen       |                |

Knoblauch zerquetschen und alles verrühren,  
mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Thymian bestreuen.

**Stichworte:** Dip, Sauce

★ Quelle: Freundin (Zeitschrift), Nr. der Ausgabe unbekannt

## 20.29 Koriander-Sauce für weißes Fleisch

auch als Salatsauce, vor Allem für Tomaten geeignet 1 EL Koriandergrün 1 EL Schnittlauch 3 EL Sherry 1 EL Essig (weiß ev. verdünnt) 6 EL Soja Sauce (süß) vermischen und in kleinen Schälchen als Dip für gewürfeltes weißes Fleisch wie Hühnerbrüste oder Schweinestückchen auf den Tisch stellen.

## 20.30 Kräuterbutter KSA

### 1.4 Butter

**256 gr Zwiebeln»»alle Zutaten in gerüsteter Mengenangabe**

**70 gr Knoblauch**

**200 gr Paprika rot, grün, gelb**

**90 gr Senf mittelscharf**

**1El Salz**

**2 El Streuwürze**

**1 1/2 El Paprika edelsüß**

**2 Tl Sambal Ohlek**

**3 Tl Bouquet de provence zubereitung oder eine Handvoll Frische Kräuter**

gehackt

**Handvoll Basilikum frisch**

**1/2 Saft einer Zitrone**

**6 El Cognac**

**3 Handvoll Petersilie**

Die Butter in einer grossen Schüssel weich werden lassen ( nicht flüssig ) Die gerüsteten Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und die Kräuter in einem Küchencutter sehr fein cuttern. Danach unter die Butter rühren. Alle anderen Zutaten ebenfalls darunter mischen. Mit dem Schneebesen oder der Küchenmaschine die Masse luftig rühren, danach abschmecken. Nun in Gefässe geben und im Kühlschrank erstarren lassen. Es können auch Rollen daraus geformt werden und man kann diese Kräuterbutter sehr gut einfrieren.

Tipp. Geben sie die Kräuterbutter nicht bloss auf Fleisch sonder mischen sie unter Teigwaren ( zB Spaghetti ) Mann kann damit auch Gemüse herrlich abschmecken oder sie in

einem Dipp mit Quark verwenden  
abgeändert

**Stichworte:** Kräuterbutter, Saucen

**Mengenangabe:** 1 Ergiebt 2 Kg Fertigmasse

★ Nach einem Rezept aus der Hauptküche des Kantonsspital Aarau leicht

### 20.31 Kräuterbutter

|                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| 250 g Butter                    | Basilikum, Peter- |
| 2 durchgedrückte Knoblauchzehen | silie             |
| 2 klitzeklein geschnittene      | Olivenöl          |
| Schalotten                      | Salz              |
| je 1 EL (gehackt) Schnittlauch, |                   |

Knobi und Schaloten 5-10 min in Öl andünsten. Zur Butter geben und Kräuter und Salz zufügen. Als Kräuter eignen sich auch frischer Thymian und Rosmarin.

**Stichworte:** Kraut

### 20.32 Lachs-Zitronen Sauce

#### Hauptzutaten

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 250 g Lachs | 130 g Saure Sahne |
| 2 Bd. Dill  | 100 g Spinat      |

#### Nebenzutaten

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 1 Zitrone | 0 Pfeffer          |
| 0 Salz    | 150 ml Gemüsebrühe |

- Lachs in Würfel mit Salz und Pfeffer würzen - Brühe erhitzen, Zitronenschale, Dill, saure Sahne zugeben (10 Min) - Fischstücke in die eingedickte Brühe (4 Min) - Spinatblätter verkleinern und unter Nudeln mischen

**Stichworte:** Dill, Lachs, Nudelgericht, Sauce

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**20.33 Letscho (Lecs'o)**

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1.4 kg Paprikaschoten | 50 g Raeucherspeck |
| 600 g Tomaten         | 5 g Gewuerzpaprika |
| 150 g Zwiebeln        | Salz               |
| 80 g Schmalz          |                    |

Aus den fleischigen Paprikaschoten den Samenstand entfernen, die Fruechte in laengliche Streifen schneiden. sind die Paprikaschoten scharf, auch die Adern ausschneiden. Die Schaerfe kann ausserdem durch Ueberbruehen gemildert werden. Die Tomaten ein paar Sekunden in heisses Wasser tauchen, die Schale abziehen und die Fruechte vierteln (grossoere in Achtel schneiden). Die Zwiebeln der Laenge nach halbieren und quer zu den Blaettern in halbe Scheiben schneiden. Fuer das Letscho einen groesseren Topf nehmen, damit die Zutaten nicht so sehr uebereinander liegen. Speckwuerfel ohne Schwarte in Schmalz auslassen, die Zwiebeln dazugeben und goldbraun roesten. Dann schnell Gewuerzpaprika darin verruehren und sogleich Paprikaschoten und Tomaten zufuegen. Salzen und zu-naechst ohne Deckel bei starker Hitze, spaeter, wenn ein Teil des Saftes schon verkocht ist, zugedeckt bei maessiger hitze duensten. (Die angegebenen Zutatenmengen entsprechen etwa 1kg Konservenletscho) Das so zubereitete Letscho eignet sich als wuerzige Speisezugabe oder als Beilage. Soll Letscho als selbstaendiges Gericht gereicht werden, Wuerstchen oder Wurst, ganz oder in Scheiben mitkochen. Es koennen auch unmittelbar vor dem Verzehr verquirlte Eier dazugeruehrt werden (pro Person 1 Ei), und einige streuen sogar gleich zu Anfang des Kochprozesses Reis mit ein, der dann zusammen mit dem Letscho duenstet und dieses gehaltvoller macht.

\* aus "Kleines ungarisches Kochbuch von K'aroly Gundel" Corvina, Ungarn 1956

**Stichworte:** Beilage, Gemuese, Sosse, Ungarisch

**20.34 Marinade: Einfach**

1/2 Tasse Soja Sauce 1/4 Tasse Sherry 1 EL Zucker Andere Moeglichkeiten: 2 Stangen Schalotten oder 3 Scheiben Ingwer feingehackt oder 1/4 TL Zimmt 1 Pr. Pfeffer hinzufuegen

**20.35 Mayonaise**

Alle Ingredienzen muessen Zimmertemperatur haben! 2 Eigelb ev. ganze Eier 1 tl Senf ev. Senfpulver - Salz 1 kl Worcestersauce 2-3 EL Zitronensaft oder Essig, Estragonessig,

Weinessig - Pfeffer (weiss) auch Cayenne-Pfeffer Zucker alles schaumig rühren 11/2 Tassen Öl (auch Nussöl) tropfenweise dann als Strahl hineingiessen 1 EL Wasser kochend hinzufuegen um Gerinnen zu verhindern.

### **20.36 Mayonaise - Elsaß**

2 Eigelb - Salz in Schüßel geben und gut schlagen 1/2 Liter Nußöl oder Olivenöl tropfenweise hinzufügen Sowie Öl verbraucht ist, 5 EL Weinessig in Topf geben und aufkochen lassen. Kochend über Sauce gießen und 2-3 Minuten rühren. 1 EL Senf ev. mehr hinzugeben.

### **20.37 Mayonaise - Urgrossmutter**

2 Eigelb 1 EL Senf 1/2 TL Salz - Öl Öl langsam hinzugiessen bis Sauce ganz fest ist. 3 EL Estragonessig - EL Weißwein hinzufuegen, bis Konsistenz richtig ist 1 EL Zucker

### **20.38 Mayonaise Schwarzenbruch**

2 Eigelb 1 Pr. Pfeffer weiß, frisch gemahlen 1 EL Senf (Dijon) 1 EL Zitronensaft 1 Pr. Zucker alles gut mixen dann Öl zugeben 1/4 Liter Nußöl Tropfen Worcestersauce 2 EL Tomatenketchup 1 Tropfen Knoblauchsft Die Mayonaise ev. mit Sahne verlängern, falls sie zu dick ist

### **20.39 Mayonnaise**

s. Zubereitung

3 Eigelb mit Salz, Pfeffer, Paprika, Senf und Zucker verrühren. Tropfenweise 1/4 l Öl unterrühren.

**Stichworte:** Mayonnaise

★ altes Rezept des Museumsdorfes Cloppenburg

**20.40 Meerrettichsauce -1**

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 1/2 Stange Meerrettich | 1/4 l Milch         |
| 50 g Butter            | 1/4 l Fleischbruehe |
| 50 g Mehl              | 1 Sp./Schuss Zucker |

Meerrettichstange waschen und schaben, so dass sie schoen weiss wird. Meerrettich fein reiben, moeglichst am offenen Fenster. Zum Meerrettichreiben gehoert das Weinen dazu. Beim Reiben muss die Stange senkrecht gehalten werden, weil der Meerrettich sonst faserig wird. Wird der Meerrettich nicht sofort verarbeitet, mit Milch in eine Schuessel geben oder sofort mit etwas Mehl bedecken, sonst wird er schwarz. In einem Topf die Butter schmelzen und darin den Meerrettich 5 bis 8 Minuten duensten. Dann Mehl darueberstaeuben und weiterruehren, nach weiteren 5 Minuten mit der Bruehe und der Milch abloeschen. Nun mit Salz und einer Prise Zucker wuerzen. Je nach Schaerfe muss nun der Meerrettich in gut verschlossenem Topf noch etwas koecheln.

★ gepostet von Gunter Thierauf Copyright by SWF! Aus: dem Netz

**Stichworte:** Aufbau, P4

**20.41 Monikas Tzatziki**

|                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1 -2 grüne Salatgurken | 1 Dos. Schmand oder Creme fraiche |
| 1 Knoblauchzehe        | Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer     |
| 1 klein. Zwiebel       |                                   |

Die grüne Gurke entkernen und fein raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und alles miteinander vermischen.

**20.42 Mousseline**

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 Eigelb              | $\frac{1}{4}$ l Öl     |
| 1 EL scharfer Senf    | ein paar Tropfen Essig |
| Salz, Pfeffer, Aromat | 1 Eiweiß               |

Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer und Aromat verrühren. Langsam das Öl unterrühren, bis die Masse fest genug ist. Am Schluß ein paar Tropfen Essig zufügen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unterrühren. Tip: paßt zu Spargel

**Stichworte:** Sauce



★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 20.43 Orangen-Salat-Sauce

Alle Zutaten in den Mixer geben und schaumig rühren. 1 Tasse Salatöl 1/8 tl Orangeschale 1/8 tl Zitronenschale gerieben 1/2 Tasse Zucker 1 Orangensaft 1 Zitronensaft 1 EL Essig 1/2 tl Salz 1/4 tl Paprika süß Vor Gebrauch gut schütteln. Im Kühlschrank eine Woche lang haltbar.

### 20.44 Paprikafondue

#### Hauptzutaten

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 8 Tomaten             | 16 Weißbrotscheiben |
| 1 Paprikaschoten      | 4 El. Paprikamark   |
| 750 g Emmentaler Käse | 140 ml Sahne        |

#### Nebenzutaten

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| .5 TL Schwarzer Pfeffer   | 1 Tl. Speisestärke |
| .5 TL Süßes Paprikapulver | 1 Glas Weißwein    |
| 0 Majoran                 | 0 Butter           |
| .5 TL Selleriesalz        |                    |

- Tomaten häuten und würfeln - Tomaten mit Butter in Fonduetopf dünsten (5 Minuten) - Paprikaschote fein hacken und zu Tomaten geben (2 Minuten) - geriebenen Käse zufügen und schmelzen - Gewürze und Paprikamark zugeben - Sahne zugeben - Speisestärke unterrühren - Weißwein zugeben - Weißbrot würfeln

**Stichworte:** Brot, Fondue, Käse, Paprika, Sauce

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 20.45 Petersilie-Ei-Dip

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 4 Eier                | 1 Tl. Senfpulver     |
| 100 g Essiggurken     | 1 El. Weissweinessig |
| 1 Bd. Petersilie      | Salz                 |
| 3 El. saure Sahne     | Pfeffer              |
| 1.5 Tl. Senf (scharf) |                      |

Eier hart kochen (ca. 10 min). Eier, Essiggurken und Petersilie klein hacken oder puerieren, dann alles mit saurer Sahne, Senfpulver und Weissweinessig verruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Stichworte:** Dip, Sauce

★ Quelle: Freundin (Zeitschrift), Nr. der Ausgabe unbekannt

#### 20.46 Radieschen-Meerrettich-Dip

|  |                    |
|--|--------------------|
| 1 Bd. Radieschen   | 3 El. Orangensaft  |
| 2 Bd. Schnittlauch                                       | 3 El. Zitronensaft |
| 1 Tl. Wasabi (scharfer, gruener japanischer Mehrrettich) | Salz               |
|  | Zucker             |

Radieschen und Schnittlauch so klein wie moeglich hacken, mit den anderen Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Stichworte:** Dip, Sauce

★ Quelle: Freundin (Zeitschrift), Nr. der Ausgabe unbekannt

#### 20.47 Rhabarberchutney

##### Hauptzutaten

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 200 g Koskosraspeln | 1000 g Rhabarber |
|---------------------|------------------|

##### Nebenzutaten

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 300 g Zwiebeln   | 2 El. Senfkörner     |
| 2 Knoblauchzehe  | 2 Tl. Cayennepfeffer |
| 300 g Zucker     | 2 Tl. Salz           |
| 300 ml Weinessig |                      |

- Koskosraspeln in 250 ml Wasser 0:10 quellen lassen - Koskosraspeln ausdruecken, Wasser sammeln - Rhabarber putzen - Zwiebeln und Knoblauch in kleine Wuerfel - alle Zutaten eine Stunde koecheln - abkuehlen lassen - paßt gut zu Kassler

**Stichworte:** Chutney, Kassler, Kokos, Rhabarber, Sauce, Zwiebel

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 2:00

**Vorbereitungszeit** 1:00

**20.48 Salat-Sauce**

1 Bund Petersilie gehackt 1 Tasse Mayonaise 4 Schalotten kleingeschnitten 1 EL Anchovi-Paste Schuß Essig zum verdünnen Mit in Knoblauchbutter gebratenen Brotwürfeln garnieren.

**20.49 Salatsauce**

5 EL Öl 1 TL Zitronensaft 1/2 EL Essig 1 TL Zucker 1 TL Piment zerstoßen 1 Zehe Knoblauch zerdrückt 1 TL Nam Pla Fischsauce oder Sojasauce 1 Prise Pfeffer 1 Prise MSG alle Zutaten gut vermischen. Ev. Wasser, Essig, Zitronensaft hinzufügen. - Sesam geröstet, hinzufügen (fakultativ) oder Essig-Möhren geraspelt

**20.50 Sambal Ikan (Thunfisch)**

4 Zehen Knoblauch 2 TL Chillies 4 Kemiri oder Macadamian Nüße zu einer Paste verreiben in Öl in einer Pfanne braten 1 Dose Thunfisch hinzugeben und 1 Minute braten 2 EL Tamarindenwasser oder 2 TL Tomatenpüree 1 TL Zucker (braun) 1 Prise Salz hinzugeben 1 Tasse Santen (dick) einrühren, kochen bis die Mischung dick ist.

**20.51 Sambal Kecap**

1/2 Tasse Soja Sauce 2 EL Zitronensaft 1/2 Zehe Knoblauch 2 Schalotten Zerdrücken und gut vermischen. Würze: 1/2 TL Chillies

**20.52 Sambal Kelapa (Kokusnuß)**

1 Scheibe Trassi (Krabbenpaste) rösten 1 Zehe Knoblauch 3 Chillies 1 TL Zucker (braun) mit Terasi zu einer Paste zerstoßen 1 EL Tamarindenwasser 1 Zitronensaft hinzugeben, mit Salz würzen 1 Tasse Kokusraspel hinzumischen.

**20.53 Samne**

200 gr Butter auf kleiner Flamme kochen, entschäumen und so entwässern. Wie indisches Ghee 1 TL Fenugreek hinzufügen, umrühren, etwas abkühlen lassen und dann in verschließbares Glass füllen. Hält sich im Kühlschrank sehr lange Zeit.

**20.54 Sauce aiolie**

|                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1 Eigelb              | ein paar Tropfen Essig        |
| 1 EL scharfer Senf    | durchgepreßter Knoblauch nach |
| Salz, Pfeffer, Aromat | Geschmack                     |
| $\frac{1}{4}$ l Öl    | Paprikapulver                 |

Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer und Aromat verrühren. Langsam das Öl unterrühren, bis die Masse fest genug ist. Am Schluß ein paar Tropfen Essig zufügen und mit Knoblauch und Paprika kräftig abschmecken.

**Stichworte:** Sauce

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

**20.55 Sauce Bèarnaise**

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 4 Eigelb                       | 4 El. Weißwein                  |
| 125 g Butter                   | 1 El. Estragon-Blätter; gehackt |
| 1 El. gehackte Schalotte; oder | Salz                            |
| Frühlingszwiebel               | Pfeffer schwarz                 |
| 2 El. Estragonessig            |                                 |

Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden. Geben sie dein Weißwein, den Essig, die Schalotten, die Hälfte des Estragons und schwarzen Pfaffer in einen kleinen Topf und kochen Sie diese Mischung solange, bis die Flüssigkeit auf 2 Eßlöffel reduziert ist. Lassen Sie die Flüssigkeit etwas abkühlen, bevor Sie sie in ein Wasserbad geben. Das Wasser darf nicht kochen, sondern soll immer kurz vor dem Siedepunkt sein - wenn das Wasser kocht, gerinnt die Sauce. Zu der Flüssigkeit geben Sie dann nach und nach die Butterwürfel und schlagen sie jeweils gut unter. Wenn die Butter verbraucht ist, fügen sie die geschlagenen Eigelb hinzu und rühren solange vorsichtig um, bis die Sauce dick wird. Vom Herd nehmen und mit Salz abschmecken, den restlichen Estragon unterrühren. Die Sauce soll nicht heiß, sondern lauwarm serviert werden.

**Stichworte:** Kräuter, P4, Soße

★ aus: "Kräuter und Gewürze"; Unipart-Verlag Stuttgart 1994

### 20.56 Sauce Mayonnaise

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 Eigelb              | $\frac{1}{4}$ l Öl     |
| 1 EL scharfer Senf    | ein paar Tropfen Essig |
| Salz, Pfeffer, Aromat |                        |

Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer und Aromat verrühren. Langsam das Öl untermischen, bis die Masse fest genug ist. Am Schluß ein paar Tropfen Essig zufügen.

**Stichworte:** Mayonnaise

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 20.57 Sauce, Chin. Ginger Sauce

In kleinen Kochtopf 2 EL Schalotten 1/2 EL Ingwer kleingehackt und zerdrückt geben. 2 EL Öl erhitzen und in den kl. Kochtopf gießen 1 EL Soja Sauce dazurühren

### 20.58 Sauce, Chin. Knoblauch

2 EL Öl erhitzen 2 Scheiben Ingwer 1 Schalotten Kleingeschnitten hineingeben, anbraten, und wegwerfen 2 TL Knoblauch in das aromatisierte Öl zerdrücken 1 EL Soja Sauce hinzugeben. Kurz aufkochen.

### 20.59 Sauce, Chin. Sweet & Sour Tomaten/Ingwer

1 TL Ingwer 2 TL Schalotten 1 TL Öl erhitzen und anbraten Zucker Zitronensaft 2 EL Tomatenketchup 1 EL Soja Sauce 1/2 Tasse Hühnersuppe hinzugeben und zum Kochen bringen 1 TL Stärkemehl mit Wasser verrühren, hinzugeben und warten bis Sauce andickt.

### 20.60 Sauce, Chin. Sweet and Sour

1 EL Öl 1 EL Pickles 1 EL Ingwer 1/2 TL Knoblauch 1/2 Tasse Hühnerbrühe 1/2 Tasse Zucker 1/4 Tasse Essig (weiß) Prise Salz 1 TL Saft von sauren Gurken 2 1/2 TL Maisstärke 1/4 Tasse Tomatenketchup oder Purree Alles zerkleinern, 3 Minuten kochen bis dick

### 20.61 Sauce, Klassische süß-saure Sauce

1 1/2 EL Soja Sauce 1 1/2 EL Zucker (brauner Zucker, Ananassaft) 1 EL Essig (oder Zitronensaft) 1 EL Tomatensauce 1 EL Sherry (Gin, Vodka, Sake, Weiswein) alles in einen kleinen Topf geben und aufkochen 1/2 EL Stärkemehl mit kaltem Wasser vermischen, unterrühren

### 20.62 Sauce, Pflaumen

200 gr Pflaumen entkernen. Mit allen anderen Zutaten in Mixer geben. Gut puerieren. 2 EL Bohnenpaste oder ersatzweise japanisches 2 EL Miso 3 EL Chutney Mango Chutney oder aehnliches 3 EL Apfelmus 2 EL Soja Sauce 4 EL Zucker 1/2 Tasse Wasser 2 EL Essig 1 TL Salz Zugedeckt bei geringer Hitze 30 Minuten lang köcheln lassen, und gelegentlich umrühren. Sehr saubere Flaschen mit festsitzendem Schraubverschluss auf einen Kochlappen oder Handtuch stellen und heisse Sauce hineingiessen. Sofort mit Deckel verschliessen (so entsteht beim Abkuehlen ein kon-servierendes Vakuum). Einen Monat lang im Kuehlschrank ziehen lassen. Zu Peking Ente und zu gebratenen oder gegrillten Fleischsorten reichen.

### 20.63 Sauce, Pflaumen Sauce II

1/2 Kg Pflaumen 1 Kg Pfirsiche 1-4 Chillies 1/2 Kg Zucker 1 Tasse Essig 4 EL Soja Sauce 2 - 4 Zehen Knoblauch 1 TL Ingwer (frisch) Alles im Mixer zerkleinern. In einem schweren Topf zum Kochen bringen und dann 30 - 45 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. In saubere Glasflaschen mit Gummiverschluss heiss abfuellen. Beim Abfuellen die Flaschen auf ein Handtuch stellen, damit sie nicht platzen. Die Sauce im Kuehlschrank einen Monat lang 'ziehen' lassen. Sie haelt sich gekuehlt und im verschlossenen Zustand sehr lange.

**20.64 Sauerrahmsosse (Hapankermakastike)**

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| 1 Tas. saure Sahne               | Beten               |
| 1 El. Zitronensaft               | 1/4 Tl. Salz        |
| 2 Tl. Saft von eingelegten roten | 1 Sp./Schuss Zucker |

Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Ergibt ca. 1 Tasse Sosse. \* gepostet von Julia A M Simon Quelle: Ojakangas, Beatrice A.: The Finnish Cookbook. New Yo

**Stichworte:** finnisch, P1

**20.65 Scharfe Malaga Sauce****Hauptzutaten****Nebenzutaten**

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 2 hartgekochtes Ei      | 24 Mandeln          |
| 2 Ei                    | .5 Tasse Sultaninen |
| 2 Tl. Schwarzer Pfeffer | 2 El. Honig         |
| .5 TL Cayennepfeffer    | 4 El. Essig         |
| 10 El. Öl               | 4 El. Tomatenmark   |

- hartgekochtes Ei fein hacken, mit Ei mischen - Pfeffer, Cayennepfeffer und Öl zufügen - Mandeln fein hacken, Sultaninen in heißes Wasser und fein hacken - Mandeln, Sultaninen, Honig, Essig, Tomatenmark in die Sauce rühren

**Stichworte:** Ei, Fonduesauce, Rosine, Sauce

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**20.66 Scharfer Paprikadip**

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 3 Paprika, rot     | 1.5 El. Olivenoel |
| 3 Knoblauchzehen   | Salz              |
| 1 Tl. Sambal Oelek | Pfeffer           |
| 1 El. Zitronensaft |                   |

1. Paprika haeuten:

Backofengrill vorheizen, dann Paprika vierten, putzen, mit der Hautseite nach oben auf ein Bleck mit Backpapier legen.

10 Minuten nah unterm Grill garen, bis die Haut Blasen wirft.  
Dann herausnehmen, mit nassem Kuechentuch abdecken und warten.  
Danach laesst sich die Haut leicht abziehen.

#### 2.Dip

Paprika zerquetschen und Sambal Oelek, zwei zerquetschten Knoblauchzehen und Zitronensaft verruehren, oder einfacher: alles im Mixer puerieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Knoblauchzehe klein hacken, in der Pfanne goldbraun roesten, auf Kuechenpapier abtropfen lassen und dann ueber den Dip streuen.

**Stichworte:** Dip, Sauce

★ Quelle: Freundin (Zeitschrift), Nr. der Ausgabe unbekannt

### 20.67 Schlagsahnesosse (Punajuurikermakas)

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| 1 Tas. Schlagsahne (geschlagen)  | Beten               |
| 2 El. Zitronensaft               | 1 Sp./Schuss Salz   |
| 2 Tl. Saft von eingelegten roten | 1 Sp./Schuss Zucker |

Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Ergibt ca. 2 Tassen Sosse. ★ gepostet von Julia A M Simon Quelle: Ojakangas, Beatrice A.: The Finnish Cookbook. New Yo

**Stichworte:** finnisch, P14

### 20.68 Senf-Sosse mit Knoblauch

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 1 -2 Knoblauchzehen | Salz                       |
| 1 Schalotte         | Pfeffer, frischgemahlen    |
| 4 EL Balsamessig    | 8 EL Olivenöl, kaltgepreßt |
| 2 TL Senf, körnig   |                            |

Knoblauchzehen und Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Balsamessig, Senf, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren. Olivenöl langsam darunterschlagen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Stichworte:** Dressing, Knoblauch, Salat, Senf

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★



**20.69 Senfsauce als Avocado-Füllung**

1 EL Essig 3 EL Speiseöl im Mixer verrühren 1 Pr. Salz 1 Pr. Pfeffer 3 EL Senf 3 EL Zucker abwechselnd langsam hinzugeben

**20.70 Sesam-Dip**

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 100 g Pflaumenmus                             | 0.5 Tl. Tabasco            |
| 75 ml Orangensaft (bevorzugt frisch gepresst) | 25 g Sesamsamen (geschält) |
| 1.5 EL. Sojasauce (z.B. helle)                | Zucker                     |

Pflaumenmus, Orangensaft und Sojasauce verrühren und Sauce mit Tabasco und Zucker abschmecken, Sesamsamen goldbraun rösten, und entweder unterrühren oder zur Dekoration oben drauf streuen.

**Stichworte:** Dip, Sauce

★ Quelle: Freundin (Zeitschrift), Nr. der Ausgabe unbekannt

**20.71 Sesampaste**

2 Tassen Techina unbehandelte Sesampaste mit 2 Zitronensaft und 1 1/2 Tassen Wasser verrühren 3-5 Knoblauchzehen 1 Tl Salz 1/2 Tl Pfeffer 5 EL Petersilie feingehackt darübergeben.

**20.72 Spaghetti mit Tomaten-Kräutersoße****Hauptzutaten**

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 500 g Tomaten    | 400 g Spaghetti  |
| 200 ml Rotwein   | 1 Bd. Petersilie |
| 150 g Steinpilze |                  |

**Nebenzutaten**

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| 2 Zwiebel       | 0 Basilikum    |
| 2 Knoblauchzehe | 2 Prise Zucker |
| 0 Thymian       |                |

- Steinpilze in Scheiben schneiden und in Butter dünsten - Steinpilze mit Salz und Pfeffer würzen - Zwiebel und Knoblauch fein würfeln - Tomaten häuten und hacken - Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten - Tomaten zugeben - mit Basilikum, Thymian, Pfeffer, Salz, Zucker würzen - Rotwein angießen - 20 Minuten köcheln - Tomatensoße durch ein Sieb streichen - Spaghetti 12 Minuten kochen - Spaghetti mit Steinpilzen bestreuen und mit Soße übergießen

**Stichworte:** Nudelgericht, Rotwein, Sauce, Spaghetti, Steinpilz, Tomate

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 20.73 Süß-saure Sauce

2 EL Kartoffelmehl oder Cornflour mit 2 Tassen Fleischbrühe vermischen.  
Gewürze 2 EL Zucker in Schüssel vorbereiten mit: 2 EL Essig 1 Prise MSG 1 Prise Salz 1 EL Tomatenmark oder Ketchup 1 EL Soja Sauce 1 TL Piment zerstoßen 10 gr. Tonga-Pilze in warmen Wasser 30 Min. aufweichen 1 EL Champignons frisch oder aus der Dose. Hacken. 1 Knoblauch Zehe zerdrücken 1 Scheibe Ananas kleinschneiden 1 Chillies Paprikaschote entkernen 1 kl Zwiebel kleinschneiden / in heißem Öl dünsten Gewürze hinzufügen. 2 Minuten simmern. Brühe mit Stärke langsam hinzufügen und noch 5 Minuten köcheln lassen.

### 20.74 Süß-saure-Sauce

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 2 TL Stärkemehl | 2 TL Sojasauce  |
| 4 EL Wasser     | 2 EL Ketchup    |
| 4 EL Ananassaft | Worcester Sauce |
| 3 EL Essig      | Salz            |
| 4 EL Zucker     |                 |

**Stichworte:** Sauce

### 20.75 Suesssaure Sauce

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 4 El. Wasser    | 1 El. Tomatenmark   |
| 1 El. Zucker    | 1 1/2 El. Essig     |
| 1 El. Sojasauce | 3/4 El. Maisstaerke |

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, Zucker, Sojasauce und Tomatenmark hineingeben und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann den Essig zufügen. Zum Schluss die Stärke mit 3 Tl Wasser anrühren und die Sauce damit andicken.

★ gepostet von Angela Schmitt

**Stichworte:** chinesisches

### 20.76 Susduk - Sosse zum kasachischen Bes

|                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 100 g Sauermilchkaese Kurt (1 Glas) | 1 Knoblauchzwiebel bzw. 1 Buendel |
| 200 ml warmes Wasser oder           | Baerenlauch                       |
| Fleischbruehe                       | 1 El. Mehl                        |
| 25 g zerlassene Butter o.           | 1/2 Tl. gemahlener                |
| Hammelfett                          | schwarzer Pfeffer                 |
| 2 Zwiebeln                          |                                   |

Kurt-Kaese zerstoßen, mit Mehl vermischen und in Wasser oder Fleischbruehe verquirlen. Kuechenkraeuter kleinschneiden oder -hacken, leicht in Fett anbraten und unter die aufgelöste Kaesemasse rühren.

★ gepostet von Gunter Thierauf Aus: dem Netz Quelle: W. W. Pochljobkin, "Die Kochkunst der sowjetischen V"

**Stichworte:** P2

### 20.77 Tarator

#### Hauptzutaten

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| 2 Tas. Tahini (Sesampaste) | 250 ml Zitronensaft |
|----------------------------|---------------------|

#### Nebenzutaten

|                  |            |
|------------------|------------|
| 6 Knoblauchzehen | 2 Tl. Salz |
| 250 ml Wasser    |            |

- Knoblauch in Mörser zerstoßen - Sesampaste mit Knoblauch verrühren - Wasser, Zitronensaft, Salz untermischen - zu gebackenem Fisch oder Blumenkohl servieren

**Stichworte:** Ägypten, Sauce, Tahini

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**20.78 Tatarensoße**

|                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 200 g Mayonnaise       | 1 Gewürzgurke               |
| 1 El. Zitronensaft; o. | 1/2 Tl. Kapern              |
| Estragonessig          | 1/2 klein. Zwiebel          |
| 1 El. Senf             | 1 Anchovis                  |
| 1 Sp./Schuss Zucker    | Zitronenschale              |
| Salz                   | 1/2 Tl. Petersilie; gehackt |
| Pfeffer                |                             |

Die Mayonnaise mit Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen. Auf einem Brettchen Gurke, Kapern, Zwiebel Anchovis und Zitronenschale ganz feinhacken. Zusammen mit der Petersilie in die Mayonnaise rühren. Ist die Soße zu dickflüssig, mit etwas lauwarmem Wasser verrühren. Tatarensoße eignet sich zu Bratenfleisch, Kurzgebratenem, gekochtem und gebackenem Fisch, Geflügel, Gemüse usw.

> Besonders zu empfehlen zu gebackenem Blumenkohl Champignons sowie zu paniertem Käse! \* aus: Tschechische Kueche; Verlag fuer die Frau, Leipzig 1984

**Stichworte:** kalt, P1, Soße, tschechisch

**20.79 Thunfisch-Oliven-Dip**

|                                   |                    |
|-----------------------------------|--------------------|
| 150 g Thunfisch (im eigenen Saft) | 2 El. Olivenöl     |
| 4 Sardellenfilets                 | 4 El. Orangensaft  |
| 40 g Oliven, schwarz, ohne Stein  | 2 El. Zitronensaft |
| 80 g Oliven mit Paprikafüllung    | Salz               |
| 1.5 El. Kapern                    | Pfeffer            |

Thunfisch zerdrücken, Sardellen und Kapern hacken und Oliven in Scheiben schneiden. Verrühren und mit Olivenöl, Orangen- und Zitronensaft und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Stichworte:** Dip, Sauce

\* Quelle: Freundin (Zeitschrift), Nr. der Ausgabe unbekannt

**Wenn man alles pueriert, dann reichen natuerlich 120g**

**20.80 Thunfischsosse zu Nudeln**

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 1 Dos. Thunfisch in Oel | Salz         |
| 2 El. Oel               | Pfeffer      |
| 2 Zwiebeln              | Kapern       |
| 200 g Creme fraiche     | Zitronensaft |

Das Oel in einer Pfanne erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel darin glasig braten. Den Thunfisch dazugeben und alles gut durchbraten. Die Creme fraiche einruehren, Kapern dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kurz aufkochen lassen und ueber die Nudeln geben. Ich streue meist noch Kaese drueber.

**Stichworte:** Fisch, Nudeln, P2

**20.81 Tomaten-Kapern Sauce****Hauptzutaten**

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| 500 g Eiertomaten | 40 g Parmesan |
| 50 g Räucherspeck |               |

**Nebenzutaten**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 2 Zwiebel       | 0 Salz       |
| 2 Knoblauchzehe | 0 Pfeffer    |
| 2 El. Öl        | 4 El. Kapern |
| 0 Thymian       |              |

- Tomaten häuten und in Würfel - Zwiebel, Speck in Würfel - Zwiebel, ganze Knoblauchzehe in Speck dünsten - Thymian, Salz und Pfeffer zugeben - Tomaten und Kapern zugeben  
- Käse und Thymian darüber streuen

**Stichworte:** Kaper, Nudelgericht, Sauce, Tomate

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**20.82 Tomatenessenz**

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 1 l kräftige Brühe        | 2 mittelgroße Zwiebeln |
| 200 g Tomatenmark         | 1 Knoblauchzehe        |
| 500 g passierte Tomaten   | Basilikum u. Oregano   |
| <b>für die Klärmasse:</b> |                        |
| 200 g Rinderhack          | 1/2 Sellerie           |

1 Möhre  
1/2 Stange Lauch

3 Eiklar  
Salz

Zwiebeln schälen, würfeln und in etwas Olivenöl glasig schwitzen. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitanschwitzen. Die passierten Tomaten hinzufügen, mit Brühe aufgießen und mit Oregano und Basilikum würzen. Die Knoblauchzehe zugeben und 30 min kochen. Alles durch ein Sieb passieren und erkalten lassen. Für die Klärmasse Rindhack mit Salz, Eiklar und gehackten Gemüsen gut durchkühlen lassen. Kalte Klärmasse auf den Topfboden geben, kalten Tomatenansatz draufgießen und unter rühren zum Kochen bringen. 5 min kochen lassen und durch ein Tuch passieren. In einem tiefen Teller mit gebratenem Zander servieren.

**Stichworte:** Menü, P8, Sauce, Tomate, Zanderfilet

\* Schleswig-Holstein-Magazin 8.12.1996

\*\* Weihnachtsmenü

### 20.83 Vietnamesische Universalsauce

5 EL Fischsauce 1 EL Zitronensaft 1/2 EL Essig 1 TL Zucker 1 TL Piment zerstoßen 1 Zehe Knoblauch zerstoßen 1 Prise MSG alles vermischen. Ev. Wasser, Zitronensaft oder Essig hinzufügen. Hält sich wochenlang. Kann jeder vietnamesischen Suppe hinzugefügt werden. Wer Fischsauce absolut nicht mag, kann sie durch Sojasauce ersetzen. - Möhren in Streifen geschnitten wegen der Farbe hinzufügen

### 20.84 Walnuß-Steinpilz-Nudeln

#### Hauptzutaten

30 g getrocknete Steinpilze  
400 g Sahne

160 g Walnußkerne  
500 g Grüne Bandnudeln

#### Nebenzutaten

2 Zwiebel  
2 Knoblauchzehe  
60 g Butter  
60 g Mehl  
250 ml Fleischbrühe

0 Weißer Pfeffer  
4 EL Worcestersauce  
2 EL Zitronensaft  
0 Muskatnuß

- Steinpilze in 1/8 l Wasser 10 Minuten quellen lassen - Zwiebel fein hacken - Knoblauchzehe zerdrücken - Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten - mit Mehl überstäuben - Brühe, Sahne und die Hälfte des Pilzwassers dazu gießen - 5 Minuten köcheln - Nudeln kochen - Walnußkerne hacken - Pilze in feine Streifen schneiden - Walnüsse und Pilze an Soße geben - mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Zitronensaft und Muskatnuß würzen

**Stichworte:** Nudelgericht, Pilz, Sauce, Walnuß

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:20

**Vorbereitungszeit** 0:20 790 kcal

### 20.85 Walnußsauce mit Zucchini

**Hauptzutaten**

200 g Zucchini

50 g Parmaschinken

100 g Walnüsse

**Nebenzutaten**

2 Knoblauchzehe

0 Pfeffer

6 El. Öl

0 Salz

- Zucchini in Würfel - Walnüsse hacken - Zucchini und Knoblauch in 1 El Öl dünsten - 3/4 der Nüsse und der Zucchini pürieren mit 2 EL Öl Salz und Pfeffer zufügen - Parmaschinken zerzupfen - Nüsse und Zucchini zur Paste geben und mit Nudelsauce auffüllen - Schinken und Sauce auf die Nudeln

**Stichworte:** Nudelgericht, Sauce, Schinken, Walnuß, Zucchini

**Mengenangabe:** 4 Portionen





## 21 Sonstiges

### 21.1 Baklaschannaja Ikra (Kaukasus); KAV

|                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 kg Auberginen                    | 1/2 Tl. Zucker                   |
| 150 g feingehackte Zwiebeln        | 2 Tl. Salz                       |
| 6 El. Olivenoel                    | Pfeffer schwarz; frisch gemahlen |
| 75 g feingehackte gruene           | 3 El. Zitronensaft               |
| Paprikaschote                      | Dunkles Roggenbrot; Pumpernickel |
| 1 Tl. feingehackter Knoblauch      | oder Sesam-Kn                    |
| 300 g Tomaten, geschaelt, entkernt |                                  |

Den Backofen auf 225GradC vorheizen. Die Auberginen auf einem Rost in der Mitte des Ofens 30 bis 40 Minuten backen, dabei ein- bis zweimal umdrehen, bis sie weich sind und die Haut verkohlt aussieht und Blasen wirft. Inzwischen die Zwiebeln auf Mittelhitze in 4 tb Oel 6 bis 8 Minuten gelegentlich ruehren, bis sie weich, aber nicht braun sind. Paprikaschote und Knoblauch dazugeben und unter gelegentlichem Ruehren weitere 5 Minuten braten. Den Inhalt der Pfanne in eine Schuessel schaben. Mit einem kleinen scharfen Messer die Haut von den gebackenen Auberginen abziehen und das Fruchtfleisch so fein hacken, dass es fast die Konsistenz eines Puerees hat. Auch in die Schuessel geben und Tomaten, Zucker, Salz und einige Prisen schwarzen Pfeffer dazuruehren. Sehr gruendlich vermengen. Die restlichen 2 tb Oel in der Pfanne ueber mittlerer Temperatur erhitzen und die Auberginenmischung hineingeben. Unter staendigem Ruehren zum Kochen bringen und dann auf schwache Temperatur herunterschalten, die Pfanne zudecken und 1 Stunde schwach kochen lassen. Den Deckel abnehmen und noch 1/2 Stunde unter gelegentlichem Ruehren kochen lassen, bis alle Fluessigkeit aus der Pfanne verdampft und die Mischung so dick ist, dass sie ihre Form in einem Loeffel haelt. 2 tb Zitronensaft hineinruehren und beim Abschmecken nach Belieben mehr Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazugeben. Den Kaviar in eine Schuessel fuellen, mit Plastikfolie bedecken und kalt stellen. Auf Brotscheiben servieren. ANMERKUNG: Dieses Rezept ist nur eine von vielen Versionen des beruehmten georgischen Originals; wuenscht man eine authentischere, aber schlichtere Speise, so darf man nur Auberginen, Oel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verwenden.

**Stichworte:** Gemuese, P2

### 21.2 Birnenquark

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 2 Williamsbirnen | 200 g Speisequark |
| 1/8 l Rotwein    | 6 EL Sauerrahm    |

$\frac{1}{2}$  TL Zimt  
 $\frac{1}{8}$  l Wasser

je 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Rotwein und Wasser mischen, Birnen darin weichdünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Quark und Sauerrahm mischen und pikant abschmecken. Birnenhälften mit der Quarkmasse füllen und servieren. Dazu: Toastbrot und grüner Salat mit Kresse

**Stichworte:** Birne, Quark

★ Gepostet von Suse Harnisch suseq@bigfoot.com

### 21.3 Bratäpfel mit Dattelfüllung

2 -3 Datteln  
 1 EL Rum  
 4 mittelgroße Äpfel  
 1 EL Mandelstifte

1 EL Butter  
 2 TL Zucker  
 2 TL Semmelbrösel  
 4 Kugeln Vanilleeis

Datteln entsteinen, würfeln, mit Rum übergießen. 15 min ziehen lassen. Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher aus den Äpfeln herauslösen. Datteln, Mandelstifte, Butter, Zucker und Semmelbrösel miteinander verrühren und in die Äpfel füllen. Äpfel in einer feuerfesten Form im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca 30 min braten. Mit Vanilleeis auf Tellern anrichten. Schmorsud aus der Form über die Äpfel geben und noch warm servieren.

**Stichworte:** Apfel

★ Erfaßt von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 21.4 Büsumer Schnittchen

#### Hauptzutaten

4 Scheib. Schwarzbrot  
 300 g Krabben  
 0 Schnittlauch

0 Petersilie  
 2 klein. Tomate  
 2 Gewürzgurke

#### Nebenzutaten

0 Butter  
 4 Eier  
 0 Salz

0 scharfes Paprikapulver  
 1 Zwiebel

- Butter auf Brot streichen - Eier mit Salz und Paprika verrühren - Zwiebeln hacken und in Butter andünsten - Krabben dazugeben und dünsten - Eier dazugeben und stocken lassen - Rührei auf Brot verteilen - Schnittlauch schneiden und auf Brot streuen - Tomaten häuten und vierteln - Gurken in Fächer schneiden - Brot mit Tomaten, Gurke und Petersilie garnieren

**Stichworte:** Brot, Fleisch, Krabbe, Schwarzbrot, Zwischenmahlzeit

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:20

**Vorbereitungszeit** 0:10 363 kcal

### 21.5 Court-Bouillon (Sud für Fisch)

|  |                |
|--|----------------|
| 1 l trockener Weißwein oder 1 Glas Essig | Thymian        |
| 1 l Wasser                               | 1 Lorbeerblatt |
| Salz                                     | 1 Karotte      |
| Pfefferkörner                            | Zwiebeln       |
| Petersilie                               | Knoblauch      |

Alles  $\frac{1}{2}$  Std. kochen. In diesem Sud kann man nun Fisch nach Geschmack kochen. Nachdem der Fisch gekocht ist, kann man den Sud noch für die Soße verwenden.

### 21.6 Gefüllte Weinblätter

|  |  |
|--|--|
| 32 Weinblätter eingelegt aus dem Glas (150g) | 200 g Schmand (stichfeste saure Sahne) |
| 150 g Langkornreis                           | Pfeffer                                |
| Salz   | $\frac{3}{8}$ l Weisswein              |
| 200 g Putenbrustaufschnitt                   | 2 El. Creme fraiche                    |
| 50 g Pinienkerne                             | 1 El. Sossenbinder                     |
| 1 Ei   |  |

Weinblätter ca. 15 Minuten in kochendem Wasser vorgaren. Abtropfen lassen. Reis in gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten garen. Abgetropften Reis, Putenbruststreifen, Pinienkerne, Ei und Schmand mischen. Würzen. Je zwei Weinblätter aufeinanderlegen, Füllung darauf verteilen. Weinblätter aufrollen und nach Wunsch zusammenbinden. In

dem Wein 30 Minuten garen. Weinblätter herausnehmen, warm stellen. Den Sud mit Crème fraîche verfeinern. Abschmecken, binden. Dazu: Fladenbrot Pro Person ca. 540 kcal (2270 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 25/92

**Stichworte:** Geflügel, Gemüse, P4, Reis

## 21.7 GRIESS-SCHNITTEN

1/2 l Milch

Salz

Pfeffer

Muskat

100 g Hartweizengriess

2 Eier

### Fuer die Creme

300 g Brokkoli

1/4 l Hühnerbrühe

(Instant)

1 rote Paprikaschote (200g)

250 g gekochter Schinken

2 El. Paniermehl

50 g geriebener Cheddar-Käse

20 g Butter oder Margarine

75 g Crème double

Salz

Pfeffer

Milch und Gewürze aufkochen. Griess einstreuen, unter Rühren aufkochen. Et abkühlen lassen. Eier verquirlen, wärzen, unterrühren. Paprika putzen, waschen und sehr fein würfeln. Schinken würfeln. Beides unter den Griess rühren. In eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Kastenform (ca. 1 l Inhalt) füllen, glattstreichen. Mit Käse bestreuen. Fett in Fleckchen daraufsetzen. Bei 200 Grad ca. 50 Minuten backen. Stürzen, abkühlen lassen. Brokkoli putzen, waschen, kleinschneiden. In der heißen Brühe ca. 20 Minuten garen. Dann pürieren. Crème double unterheben. Abschmecken. Gestuerten Griess in Scheiben schneiden, mit der Brokkoli-Creme servieren. Pro Person ca. 580 kcal (2440 kJ). Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 14/92

**Stichworte:** Gemüse, P4, Sousse

## 21.8 Hawaii-Burger

### Gericht

#### Burger

1 Stück Burger-Brötchen

1 Scheib. roher Schinken

2 Scheib. Ananas

2 Scheib. Riches-Montes-Raclette

1 Prise Pfeffer

Das Brötchen im Ofen wärmen und aufschneiden, 1 Scheibe Raclette, Ananas und Schinken drauflegen. Dann nochmals Ananas und Raclette Riches Montes darübergeben. Mit Pfeffer gut würzen. Brötchendeckel drauflegen und nochmals 4 Minuten im Ofen wärmen.

**Stichworte:** Burger

**Mengenangabe:** 1 Person

**Riches Montes Rezepte** 15 Minuten Vorbereitungszeit

## 21.9 Hummus mit Sesampaste

**Für 4 Portionen:**

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| 125 g Kichererbsen                           | 2 Knoblauchzehen            |
| 75 g Tahin (Sesampaste, in türkischen Läden) | 2 -3 EL Olivenöl            |
| Saft von 1/2 Zitrone                         | 1 L Paprikapulver (edelsüß) |
| Salz   | 1/2 EL Sesamsaat (geschält) |
| 1 -2 Msp. Kreuzkümmel (gemahlen)             |                             |

Die Kichererbsen über Nacht in 1/2 l kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag bei mittlerer Hitze 55 min kochen. Die Kichererbsen abschrecken, im Mixer pürieren. Tahin und Zitronensaft dazugeben und nochmals pürieren. Mit Salz, Kreuzkümmel und durchgepreßtem Knoblauch abschmecken. Olivenöl mit Paprikapulver verrühren und auf das Püree träufeln. Sesamsaat ohne Fett in einer Pfanne rösten und auf das Püree streuen. Dazu: Fladenbrot oder auch mit Gemüse und Hackfleischbällchen.

**Stichworte:** Türkisch

★ Pro Portion ca. 359 kcal / 1296 kJ Quelle: ARD/ZDF-Videoext 15.10.96 Gepostet von Suse Harnisch susebigfoot.com

## 21.10 Ratatouille

1 EL Öl

**Jeweils nach Geschmack 100-200g:**

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| Kohlrabi   | Zucchini                         |
| Möhren     | Rote Paprika                     |
| Sellerie   | Tomaten, etwa die doppelte Menge |
| Auberginen |                                  |

Die Zutaten putzen, kleinschneiden und entsprechend ihrer Garzeit nacheinander in einen gut verschließbaren Topf geben (Reihenfolge siehe oben) Geschmacklich wird das Rataouille mit Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, und nach Wunsch mit frischen Kräutern abgeschmeckt.

**Stichworte:** Hobbythek, P2, Vollwertküche

★★ Hobbythek Nr.191

### 21.11 Thunfischcreme

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 Dos. Thunfisch | 50 g Gewürzgurken |
| 1 kl. Zwiebel    | 125 g Mayonnaise  |

Thunfisch abtropfen lassen. Alle Zutaten im Mixer zu einer Creme rühren, über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### 21.12 Tsampa

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| Gerste                   | Joghurt, Chang...) |
| Flüssigkeit (Tee, Milch, |                    |

Das Haupterzeugnis unserer Felder war Gerste. Geröstet und zu einem feinen Mehl gemahlen heißt sie auf tibetisch Tsampa. Man fügt etwas Flüssigkeit hinzu, meistens Tee oder Milch, auch Joghurt oder gar Chang, tibetisches Gerstenbier, und knetet es mit den Fingern in der Schale zu kleinen Bällchen, die man dann isst. Man kann damit auch Porridge (Hafermehl-, Haferflockenbrei). Tsampa kann auch mit Honig oder gebranntem Zucker gegessen werden.

**Stichworte:** Mehl

★★ "Das Buch der Freiheit" von XIV. Dalai Lama

### 21.13 Tsampa

|        |     |
|--------|-----|
| Gerste | Tee |
| Butter |     |

Zuerst kommt ein Schuß Tee in die Schale, dann Mehl darauf und ein großes Stück Butter. Das Ganze wird mit den Fingern und dem Ballen der Rechten solange durchgeknetet, bis es einen Teigkloß ergibt. Der wird erneut mit Mehl bestäubt, gebuttert und mit Tee übergossen, mit reichlich Mehl neu geknetet, bis er endlich Dreiviertel der Schale füllt. Eine halbe Handvoll Mehl darüber, mit Tee aufgegossen, fertig. Nun kann gegessen werden.

**Stichworte:** Mehl

★★ "Tibet - Das stille Drama auf dem Dach der Erde" von P.H. Lehmann





## 22 Vegetarisches

### 22.1 Buchweizengruetze angebraeunt, koernig gekocht

300 g Buchweizengruetze  
40 g Fett

Salz

Die Gruetze verlesen. Die gewaschene Gruetze in knapp 1/2 Liter siedendes Salzwasser geben, verruehren, Fett zugeben und alles langsam auf kleiner Flamme garen, bis die Gruetze aufgequollen ist. Dann in der Bratroehre oder im Wasserbad weitergaren. Die gare, koernige Gruetze mit frischer oder zerlassener Butter, mit zerlassenen Speckgrieben, mit Quark oder als Beilage zu geduenstetem Fleisch servieren. Wird die Gruetze als leichtes Hauptgericht gegessen, heisse oder saure Milch dazu reichen.

★ aus "Polnische Spezialitaeten" Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979

**Stichworte:** P4, polnisch

### 22.2 GEBACKENE KARTOFFELN

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 1 1/2 kg Kartoffeln      | Kuemmell           |
| Vollmeersalz             | 3 El. Sesamsamen   |
| Pfeffer                  | 2 El. Oel          |
| <b>Fuer den Dip</b>      |                    |
| 1 Pkg. Sahnequark (250g) | 1 Bd. Radieschen   |
| 300 g Vollmilchjoghurt   | 1 Bd. Schnittlauch |
| 1 Zwiebel (50g)          | Vollmeersalz       |
| 1 Knoblauchzehe          | Pfeffer            |

Kartoffeln gruendlich waschen und laengs halbieren. Gewuerze und Sesam mischen. Kartoffeln mit der Schnittflaeche in die Mischung druecken, auf ein gefettetes Backblech legen (Schnittflaeche nach oben). Bei 225 Grad ca. 40-50 Minuten backen, nach 30 Minuten mit Oel bepinseln. Fuer den Dip Quark, Joghurt, Zwiebel-, Knoblauch- und Radieschenwuerfel sowie Schnittlauchroellchen verruehren. Abschmecken, auf den Kartoffeln anrichten. Nach Wunsch mit Salat und Kresse garnieren. Pro Person ca. 450 kcal (1890 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 1/93

### 22.3 GEMUESE-WEIZEN-TORTE

300 g Weizenkoerner 600 ml Gemuese-Hefebruehe 400 g Staudensellerie 1 Zwiebel (50g)  
 1 Knoblauchzehe 20 g Butter Vollmeersalz Pfeffer 250 g Tomaten 100 g Magerquark 2 Eier  
 1 bn Petersilie 1 bn Majoran 1 bn Liebstoeckel (gehackt) 150 g geraspelter Cheddar-Kaese  
 Weizen ueber Nacht in Wasser einweichen. Abtropfen lassen, in der Bruehe ca. 50 Minuten  
 garen. Abkuehlen lassen. Sellerie putzen, waschen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.  
 Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, wuerfeln. Beides in heisser Butter glasig duensten.  
 Sellerie zufuegen, ca. 5 Minuten darin duensten. Wuerzen. Tomaten waschen, putzen, in  
 Scheiben schneiden. Quark, Eier, Kraeuter und Weizen verruehren. Abschmecken. Masse  
 in eine gefettete Springform (26 cm) fuellen, glattstreichen. Vorbereitetes Gemuese und  
 Kaese darauf verteilen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Nach Wunsch mit Majoran  
 garnieren. Pro Person ca. 670 kcal (2810 kJ) Zubereitungszeit (ohne Einweichzeit): ca. 1  
 1/4 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 8/92

### 22.4 GURKENPFANNE

2 Salatgurken (à 500g)  
 4 El. Oel  
 6 Tomaten (300 g)  
 Vollmeersalz  
 Pfeffer  
 20 g Butter

1 zerdrueckte Knoblauchzehe  
 1 El. Mango-Chutney (Wuerzsosse)  
 400 g Schmand  
 80 g Cashewkerne  
 1/2 Bd. Thymian

Gurkenscheiben im heissen Oel 5 Minuten braten. Tomaten haeuten, vierteln, dazugeben,  
 ca. 5 Minuten duensten. Wuerzen. Butter erhitzen, Knoblauch darin anduensten. Chutney,  
 Schmand und 40 g gehackte Cashewkerne zufuegen. Abschmecken, ueber das Gemuese  
 geben. Mit restlichen geroesteten Cashewkernen bestreuen und mit Thymian garnieren.  
 Dazu: Naturreis. Pro Person ca. 540 kcal (2270 kJ). Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

★ aus "Fuer Sie" 9/92

### 22.5 Hirsebratlinge

1 Knoblauchzehe  
 1 Zwiebel  
 1 Möhre  
 50 g Lauch

Meersalz  
 Pfeffer, frisch gemahlen, schwarz  
 Cayennepfeffer  
 2 Eier

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| 2 El. Butter       | Majoran, frisch                   |
| 125 g Hirse        | Vollkornsemmelbrösel zum Binden   |
| 250 ml Gemüsebrühe | 1 Bd. Dill                        |
| 1 Lorbeerblatt     | Kokosfett, ungehärtet, zum Braten |

1. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Möhre und den Lauch putzen, die Möhre evtl. schaben, beides waschen und in kleine Würfel schneiden. 2. Die Butter erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel darin glasig schwitzen. 3. Das Gemüse dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Hirse warm und kalt waschen, abtropfen lassen, unterrühren und andünsten. 4. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, das Lorbeerblatt dazugeben, mit Meersalz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und bei mäßiger Hitze 5 bis 10 Minuten kochen lassen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Minuten nachquellen lassen. 5. Den Hirsebrei vom Feuer nehmen, abkühlen lassen, die Eier und den fein gehackten Majoran unterrühren. Ist die Hirsemasse zu flüssig, mit Vollkornsemmelbrösel binden, dann den feingehackten Dill untermischen. 6. Die Hirsemasse (bei Backlingen etwas Öl zufügen) nochmals abschmecken, daraus kleine Bratlinge formen. Diese von beiden Seiten goldgelb backen oder auf einem gefetteten Backblech (oder Backpapier) im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen.

**Stichworte:** Bratling, Gemüse, Getreide, Hirse, Vegetarisch

**Mengenangabe:** 4 Personen

\* aus: Leitzmann/Million, Vollwertküche für Geniesser, Falken, 1994, S. 120

## 22.6 Möhrenburger

### Hauptzutaten

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 300 g Möhren     | 100 g Kräuterfrischkäse |
| 1 Bd. Petersilie | 4 Sesambrötchen         |

### Nebenzutaten

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1 Knoblauchzehe | 3 El. Semmelbrösel |
| 1 Ei            |                    |

- Möhren raspeln, Petersilie hacken, Knoblauch pressen, mischen - Ei, Semmelbrösel darunter mischen (fester Teig) - Salzen, pfeffern - vier Bratlinge formen - von jeder Seite 5 min. braten - abkühlen lassen - Brötchen aufschneiden, mit Frischkäse bestreichen, Bratlinge hineinlegen

**Stichworte:** Brot, Gemüse, Käse, Kalt, Möhre

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:30

**Vorbereitungszeit** 0:30

## 22.7 SOJABRATLINGE MIT KAeSE

|   |                     |
|---|---------------------|
| 2 Pkg. Sojapuffer (fuer je 2 Portionen) | 1 Bd. Petersilie    |
| 300 ml lauwarmes Wasser                 | 1 Knoblauchzehe     |
| 2 Eier                                  | 100 g Cheddar-Kaese |
|   | 4 El. Oel           |

Sojapuffer mit Wasser und Eiern nach Packungsanweisung zubereiten. Gehackte Petersilie und zerdrueckte Knoblauchzehe untermischen. Zwoelf Bratlinge daraus formen und mit Kaesewuerfeln fuellen. Im heissen Oel von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Nach Wunsch mit Petersilie anrichten. Dazu schmeckt ein gemischter Salat. Pro Person ca. 520 kcal (2180 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Gemuese, Kaese, P4

## 22.8 TOFU-BAeLLCHEN

|                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 600 g Tofu ("Sojabohnenquark") | 2 Bd. glatte Petersilie (gehackt) |
| 2 Moehren (150g)               | 80 g Hefeflocken                  |
| 1 Zwiebel (50g)                | 1 Eigelb                          |
| 1 Knoblauchzehe                | Vollmeersalz                      |
| 2 El. Oel                      |                                   |
| <b>Ausserdem</b>               |                                   |
| 1 Ei                           | 1/2 l Oel zum Ausbacken           |
| 100 g Vollkorn-Haferflocken    |                                   |

Tofu zerbroeckeln. Moehren waschen, schaelen und grob raspeln. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel mit den Moehren im heissen Oel ca. 4 Minuten duensten. Tofu, Petersilie, Hefeflocken, Eigelb und abgekuehlte Moehren vermengen, abschmecken. Aus dem Teig ca. 30 Baellchen formen. Baellchen zuerst im verquirlten Ei, dann in Haferflocken waelzen und portionsweise im heissen Oel ca. 4 Minuten ausbacken. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Tomatengemuese. Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ) Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

★ aus "Fuer Sie" 26/92

**22.9 TOMATENTORTE****Fuer den Teig**

200 g Vollkornmehl

3 El. Wasser

1 Ei

100 g Butter

**Fuer den Belag**

350 g Zwiebeln

Pfeffer

20 g Butter

600 g Tomaten

Vollmeersalz

**Fuer den Guss**

3 Eier

Pfeffer

150 g Creme fraiche

150 g Camembert (gewuerfelt)

Vollmeersalz

Teigzutaten verkneten, kalt stellen. Zwiebelringe im heissen Fett anduensten wuerzen. Tomaten haeuten, halbieren. Zwei Drittel des Teigs in eine gefettete Springform (ca. 26 cm) geben, ausrollen. Restlichen Teig zur Rolle formen, als Rand in die Form geben und ca. 3 cm hochdruecken. Zwiebeln und Tomaten auf den Boden geben. Gusszutaten verruehren, abschmecken und daruebergiessen. Bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen. Nach Wunsch mit Basilikum anrichten. Pro Person ca. 720 kcal (3020 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

★ aus "Fuer Sie" 16/92

**Stichworte:** Gemuese, P4, Teig

**22.10 VOLLKORN-PFANNKUCHEN**

50 g Sechskorn-Getreidemischung

100 ml heisses Wasser

**Fuer den Pfannkuchenteig**

4 Eier

1/4 l Milch

100 g Weizenvollkornmehl

1 El. Honig

Vollmeersalz

**Ausserdem**

4 Aepfel (ca. 400g)

4 Tl. Preiselbeeren

40 g Butter

Getreidemischung ueber Nacht in Wasser einweichen, abtropfen lassen. Im Wasser ca. 10 Minuten kochen, dann 20 Minuten ausquellen lassen. Teigzutaten verruehren, 15 Minuten quellen lassen. Aepfel waschen, eventuell schaelen, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Im heissen Fett portionsweise vier Pfannkuchen backen, pro Seite ca. 3 Minuten.

Jeweils vor dem Wenden mit Apfelingen belegen. Vor dem Servieren Apfelringe mit Preiselbeeren füllen und die Sechskorn-Mischung darüber verteilen. Nach Wunsch mit Minze garnieren. Pro Person ca. 460 kcal (1930 kJ) Zubereitungszeit (ohne Einweichzeit): ca. 50 Minuten

★ aus "Fuer Sie" 5/92

**Stichworte:** Aepfel, Obst, P4, Teig

## 23 Vorspeisen, Suppen

### 23.1 Antipasti mit Feigen

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 8 frische Feigen    | 4 Tomaten              |
| 200 g Schafskäse    | Salz, Pfeffer, Oregano |
| 100 g Parmaschinken |                        |

Die Feigen waschen, halbieren, und zusammen mit dem in Würfel geschnittenen Schafskäse, dem Parmaschinken und den mit Salz, Pfeffer und Oregano gewürzten Tomatenscheiben dekorativ auf 4 Tellern anrichten. Dazu frisches Bauernbrot reichen.

**Stichworte:** Tomate

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Atlanta Früchte Bremen 3/97

### 23.2 Avocado Maritime

2 Avocado Fleisch so herausschälen, daß noch 2-3 mm in der halbierten Schale bleiben. Fleisch würfeln. In Schüssel geben: 200 gr Krabbenfleisch oder Thunfisch 1 kl Dose Champignons zerkleinern. Wasser abgießen. 1 Zitronensaft 2 EL Öl 1 Pr. Salz 1 Pr. Pfeffer (weiß) vorsichtig vermengen und kalt marinieren. Derweil: 1 Tasse Mayonaise 1 EL Tomatenketchup 1 EL Senf (scharf) 1 EL Meerrettich gerieben 1 EL Sherry 2 EL Sahne saure Sahne schlagen verrühren und vorsichtig unter die abgekühlte Avocadomaße mischen. Das ganze in die leeren Avocadohälften geben und mit schwarzen Oliven verzieren.

### 23.3 Avocado Tatar

1 Hackfleisch gehackt - Mayonaise 2 EL Tomatenketchup (scharf) - Worcester Sauce 1 Schalotten kleingehackt - Fines herbes - Kapern - Salz - Pfeffer frisch gemahlen - Avocado alles mischen und auf halbem Avocado servieren

### 23.4 Avocado-Creme

#### Hauptzutaten

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 2 reife Avocado         | 0 Zwiebelpulver   |
| 100 g geschälte Mandeln | 0 Knoblauchpulver |

#### Nebenzutaten

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 4 El. Rotweinessig  | 0 Salz |
| 0 schwarzer Pfeffer |        |

- Avocados halbieren und Fruchtfleisch auslösen - alle Zutaten im Mixer pürieren - in Avocados füllen - kalt servieren

**Stichworte:** Avocado, Kalt, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:10

**Vorbereitungszeit** 0:10

### 23.5 Avocado-Kiuschu

1/2 Avocado gewürfelt 1/2 Tasse Sellerie roh gerieben 1/2 Tasse Thunfisch Für die Sauce zum Darübergießen: 1/2 EL Sesamöl 1 TL Austernsauce 1 Pr. Salz 1 Pr. Paprika 1 EL Weißwein 1 TL Weinessig alternativ Zitronensaft

### 23.6 Avocado-Vorspeise

1/2 Avocado Fleisch herausnehmen und zerdrücken. 1 EL Zitronensaft sofort daraufgeben 1 Pr. Pfeffer 1 Pr. Selleriesalz 1 EL Creme fraiche 2 EL Wallnüsse kleingehackt Auf Chicoree oder Bleichsellerei reichen oder als Dip

### 23.7 Avocadokaltschale

#### Hauptzutaten

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 2 Avocado          | .5 Zitrone        |
| 300 g Joghurt      | 2 klein. Zwiebel  |
| 500 ml Hühnerbrühe | 2 Kästchen Kresse |



**Nebenzutaten**

0 Salz

0 Pfeffer

- Avocados zusammen mit Zitronensaft pürieren - Joghurt und Hühnerbrühe untermischen  
 - Zwiebel fein hacken und untermischen - mit Salz und Pfeffer abschmecken - 30 Minuten kühlen - Kresse darüberstreuen

**Stichworte:** Avocado, Kalt, Kaltschale, Suppe, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:50

**Vorbereitungszeit** 0:20 330 kcal

**23.8 Avocadomix**

1 Avocado Fleisch auslösen. In Mixer füllen. 1/2 Zwiebel 1/2 Tomate geschält. Alles pürieren 1/2 TL Chilliepulver 1/2 TL Salz 1 TL Weinessig Gewürze hinzufügen und cremig schlagen. Auf Salatblättern, Crackers reichen oder als Cocktaildip in Glasschalen füllen.

**23.9 Avocados mit Krabbenfüllung**

2 Avocados

1 Knoblauchzehe

150 g frische Krabben

1 Becher Sahnejoghurt

1 Prise Pfeffer

3 EL Creme fraiche

1 Bd. gemischte Kräuter

1 Prise Salz

Die Avocados halbieren und die Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch aus den Hälften vorsichtig mit einem Kugelstecher herauslösen und mit Zitronensaft beträufeln, damit sich das Fruchtfleisch nicht verfärbt. Die Krabben kurz abspülen, gut abtropfen lassen, mit den Avocadokugeln vermischen und in die Avocadoschalen zurückfüllen. Mit Pfeffer bestreuen. Den Joghurt und die Creme fraiche schaumig rühren, mit Salz abschmecken und mit den gehackten Kräutern und dem zerdrückten Knoblauch vermischen. Die Sauce über die Avocados geben und servieren

**Stichworte:** Avocado

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Atlanta Früchte Bremen 3/97

**23.10 BOHNENEINTOPF MIT FLEISCHWURST**

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 2 kg frische dicke Bohnen | Salz                       |
| 1 l Instant-Bruehe        | Pfeffer                    |
| 500 g Kartoffeln          | 1 Bd. Petersilie (gehackt) |
| 200 g Fleischwurst        | 100 g durchwachsener Speck |
| 100 g Creme fraiche       | 1 Zwiebel (50g)            |

Bohnen auspülen. In der heissen Bruehe 15 Minuten garen. Abgiessen, Bruehe auffangen. Bohnenkerne aus der weissen Haut druecken. Kartoffelwuerfel in der Bruehe ca. 15 Minuten garen. Fleischwurstscheiben, Bohnenkerne und Creme fraiche zufuegen. Abschmecken. Petersilie zugeben, Speckstreifen und Zwiebelringe braten, zum Eintopf geben. Pro Person ca. 860 kcal (3610 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

**Stichworte:** Gemuese, P4, Wurst

\* aus "Fuer Sie" 15/92

**23.11 Borschtsch (Kohlsuppe)****Hauptzutaten**

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 400 g Ochsenchwanz | 200 g Weißkohl    |
| 1 Rote Bete        | 2 Tomate          |
| 2 Möhre            | 4 Tl. Saure Sahne |

**Nebenzutaten**

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| 0 Salz       | 1 El. Zucker        |
| 2 Zwiebel    | 2 Lorbeerblatt      |
| 2 El. Butter | 0 Schwarzer Pfeffer |
| 1 El. Essig  |                     |

- Fleisch in 1l Wasser mit Salz bei schwacher Hitze kochen - 2 Stunden ziehen lassen - das Fleisch herausnehmen - rote Beete, Möhre, Zwiebel würfeln - Weißkohl in dünne Streifen schneiden - Gemüse in Butter dünsten - 1/16 l Brühe dazugeben und 10 Minuten kochen - Essig, Zucker, Lorbeerblatt hinzufügen - restliche Brühe zugeben und 30 Minuten kochen - Tomaten häuten und kleinschneiden - Tomaten, Salz, Pfeffer zu der Suppe geben - Fleisch kleinschneiden und in die Suppe - Suppe in die Teller füllen und mit saurer Sahne krönen

**Stichworte:** Rote Bete, Russland, Suppe, Weißkohl

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit:** 3:00 360 kcal

**23.12 BROKKOLI-SUPPE MIT POLENTA**

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 750 g Brokkoli             | 1/4 l Schlagsahne |
| 1 Gemusezwiebel (250g)     | Salz              |
| 30 g Butter oder Margarine | Pfeffer           |
| 3/4 l Gemusebruehe         | Muskat            |
| <b>Fuer die Polenta</b>    |                   |
| 1/4 l Milch                | 50 g saure Sahne  |
| 100 g Maisgriess           | Salz              |
| 1 Bd. Schnittlauch         |                   |

Zuerst fuer die Polenta Milch aufkochen, Griess zufuegen, 3 Minuten quellen lassen. Schnittlauch waschen, trockentupfen, in Roellchen schneiden. Mit der sauren Sahne untermuehren, wuerzen. Masse duenn auf Alufolie streichen, auskuehlen lassen. Kleine Monde ausstechen. Fuer die Suppe Brokkoli putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel abziehen, wuerfeln. Brokkoli und Zwiebelwuerfel im heissen Fett anduensten. Mit Bruehe abloeschen, ca. 15 Minuten garen. Die Haelfte der Brokkoli herausnehmen. Brokkoli in der Suppe puerieren, Rest wieder zugeben. Schlagsahne untermuehren, abschmecken. Polenta zugeben und kurz erwaermen. Pro Person ca. 500 kcal (2100 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

**Stichworte:** Gefluegel, Gemuese, P4

★ aus "Fuer Sie" 20/91

**23.13 Callalou (Spinatsuppe mit Krebsflei sch)****Für 4 Portionen:**

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 400 g Blattspinat           | Salz                     |
| 1 Zwiebel                   | 1/2 TL schwarzer Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen            | a.d. Mühle               |
| 2 El. Butter                | 200 g Krebsfleisch       |
| 600 ml Hühnerbrühe          | einige Spritzer Tabasco  |
| 200 ml ungesüßte Kokosmilch |                          |

Spinat von den harten Wurzeln befreien, gründlich unter fließendem Wasser waschen, dann in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knobi schälen. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln glasig anschwitzen. Knobi durchdrücken und unter Rühren kurz mit anbraten. Spinat in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen, Hühnerbrühe und Kokosmilch angießen, salzen, pfeffern und alles etwa 10 min halb zugedeckt köcheln lassen. Krebsfleisch in kleine Stücke zerpfücken und zur Suppe geben. Weitere 2-3 min köcheln lassen. Tabasco zufügen, umrühren und

servieren.

**Stichworte:** Krebsfleisch, Spinat, Suppen

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 23.14 Callalou (Spinatsuppe mit Krebsfleisch)

**Für 4 Portionen:**

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 400 g Blattspinat           | Salz                               |
| 1 Zwiebel                   | $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen            | a.d. Mühle                         |
| 2 EL Butter                 | 200 g Krebsfleisch                 |
| 600 ml Hühnerbrühe          | einige Spritzer Tabasco            |
| 200 ml ungesüßte Kokosmilch |                                    |

Spinat von den harten Wurzeln befreien, gründlich unter fließendem Wasser waschen, dann in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knobi schälen. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln glasig anschwitzen. Knobi durchdrücken und unter Rühren kurz mit anbraten. Spinat in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen, Hühnerbrühe und Kokosmilch angießen, salzen, pfeffern und alles etwa 10 min halb zugedeckt köcheln lassen. Krebsfleisch in kleine Stücke zerpfücken und zur Suppe geben. Weitere 2-3 min köcheln lassen. Tabasco zufügen, umrühren und servieren.

**Stichworte:** Krebsfleisch, Spinat, Suppe

★ Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 23.15 CHAMPIGNONSUPPE

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 750 g Kartoffeln           | Pfeffer                    |
| 1 Bd. Suppengemüse         | 1 Zwiebel (50g)            |
| 1 1/2 l Gemüesebrühe       | 1 Knoblauchzehe            |
| 5 g getrocknete Steinpilze | 30 g Butter oder Margarine |
| 1 Lorbeerblatt             | 400 g Champignons          |
| Rosmarin                   | 1/8 l Schlagsahne          |
| Thymian                    | 2 El. Sossensbinder        |
| Salz                       |                            |

Kartoffeln und Suppengemuese putzen, waschen, wuerfeln. In der Bruehe mit eingeweichten Steinpilzen und Gewuerzzutaten 20 Minuten kochen. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel im heissen Fett glasig duensten. Gewaschene, kleingeschnittene Champignons zugeben, kurz anduensten. Zwiebel, Knoblauch und Pilze zur Suppe geben. Sahne untteruehren, abschmecken, binden. Eventuell mit Estragon garnieren. Pro Person ca. 390 kcal (1640 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

**Stichworte:** Gemuese, Kartoffeln, Knoblauch, P4, Pilze

★ aus "Fuer Sie" 3/92

### 23.16 **Chilenische Seeaalsuppe**

#### **Hauptzutaten**

800 g Seeaal

10 Zitrone

4 Tomaten

140 ml Weißwein

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

400 g Mais

1 Bd. Dill

#### **Nebenzutaten**

4 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

0 Salz

0 schwarzer Pfeffer

1.5 l Fleischbrühe

0 Cayennepfeffer

4 El. Tomatenmark

- Seeaal in 5 cm lange Stücke - Seeaal mit Zitronensaft beträufeln, 20 Minuten ziehen lassen  
- Zwiebeln würfeln - Knoblauch zerdrücken - Tomaten abziehen und würfeln - Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten andünsten - mit Fleischbrühe, 1/2 Wein, Salz, Pfeffer 10 Minuten kochen - Paprikaschoten in Streifen schneiden - Tomatenmark, Seeaal, Paprika zugeben - 15 Minuten ziehen lassen - Wein, Mais, Salz, Cayennepfeffer zugeben - erwärmen (nicht kochen) - mit Dill bestreuen

**Stichworte:** Aal, Chile, Fisch, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 1:00

**Vorbereitungszeit** 0:30 645 kcal

**23.17 ERBSEN-EINTOPF**

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 300 g getrocknete gelbe Erbsen                    | 1 1/4 l Bruehe (Instant)   |
| 1 kg Schweinerippen (in Portionsstuecke zerteilt) | 1 Bd. Suppengemuese (450g) |
| 3 El. Oel   | 300 g Kartoffeln           |
| 1 Zwiebel (50g)                                   | Salz                       |
|   | Pfeffer                    |

Erbsen ueber Nacht in Wasser einweichen. Abtropfen lassen. Rippchen portionsweise im heissen Oel anbraten. Zwiebelwuerfel zufuegen, glasig duensten. Erbsen und Bruehe zugeben, ca. 45 Minuten garen. Suppengemuese putzen, waschen. Kartoffeln schaelen. Alles in Stuecke schneiden. Dazugeben. Weitere 30 Minuten garen. Abschmecken. Pro Person ca. 880 kcal (3700 kJ) Zubereitungszeit (ohne Einweichzeit): ca. 1 1/2 Stunden

**Stichworte:** Gemuese, Kartoffeln, P4, Schwein

★ aus "Fuer Sie"

**23.18 Exotische Bananensuppe**

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1 Zwiebel, groß             | 1 Tl. Currypulver - kann auch bis zu 1 EL sein |
| 2 Bananen, groß             | 1 Tl. Sojasauce                                |
| 2 El. Öl                    | Salz, Pfeffer                                  |
| 2 Tas. Milch                |  |
| 2 Tas. kräftige Hühnerbrühe |  |

Zwiebel grob hacken, Bananen in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen, Zwiebeln und Bananen anschmoren, die Bananen dabei mit der Gabel zerdrücken. Gut umrühren, damit nichts anbrennt.

Mit Brühe und Milch aufgießen und mit Curry nach Geschmack würzen, ca. 10 Minuten kochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Besonders lecker schmeckt die Suppe mit gerösteten Brotwürfeln.

**Stichworte:** Banane, Exotisch, Schnell, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

**23.19 Fisch-Soljanka****Zutaten:**

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 500 g Fisch (bevorz. Zander,<br>Thunfisch) | 200 g Zwiebeln                       |
| 1 kg Weisskohl                             | 100 g Tomatenpuerree                 |
| 250 g Steinpilze                           | 100 g Oel                            |
| 2 Salzgurken                               | 100 g Mehl                           |
| 1 1/2 l Fischbruehe<br>(v.Kopf,Haut)       | Lorbeerblatt, Pfeffer<br>saure Sahne |

Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln werden in einem Schmortopf in oel und Mehl angeschwitzt, mit der Fischbruehe aufgefuellt und zum Kochen gebracht. Steinpilze, geschnittene Salzgurken, Weisskohl, Lorbeerblatt und Pfeffer beigegeben. Das Ganze langsam weichkochen und mit Tomatenpueree nach Geschmack vervollstaendigen. 20 Minuten vor dem Servieren den in Scheiben geschnittenen Fisch dazugeben. Nochmals aufkochen lassen und abschmecken. Zu jeder Portion Suppe wird dicke saure Sahne gereicht.

**Stichworte:** Fisch, Russland, Soljanka, Suppe, Suppen, Vorspeise, Vorspeisen

**Mengenangabe:** 5 Personen

★ erfasst: E.Hofmann, 02/99

**23.20 Fischklößchensuppe****Hauptzutaten**

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 300 g Fischfilet      | .5 Paket TK-Erbesen  |
| 2 Möhre               | 4 Stengel Petersilie |
| 2 klein. Stange Lauch | 2 Tl. Zitronensaft   |
| .5 Sellerie           |                      |

**Nebenzutaten**

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 0 Salz           | 2 Knoblauchzehe      |
| 0 Weißer Pfeffer | 1000 ml Fleischbrühe |
| 2 El. Butter     | 2 Prise Safran       |
| 2 Ei             | 4 El. Semmelbrösel   |
| 2 El. Öl         |                      |

- Fischfilet kochen und durch Fleischwolf drehen - Salz, Pfeffer, Butter, Ei, Petersilie, Zitronensaft, Semmelbrösel unterkneten - Möhren würfeln - Lauch in Scheiben - Sellerie fein würfeln - Gemüse in Öl anbraten - 1/4 l der Fischbrühe zugeben - Salz, Pfeffer, Knoblauch

zugeben - 15 Minuten kochen - Fleischbrühe, Safran, Erbsen zugeben - Klößchen formen und in Wasser geben - 10 Minuten ziehen lassen

**Stichworte:** Fisch, Gemüse, Klößchen, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:50

**Vorbereitungszeit** 0:25 315 kcal

### 23.21 Fish and Chips

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 320 g gebeizter oder sehr mild geräucherter Lachs | Rucolablätter                     |
| 4 Stk geschälte rohe Kartoffeln                   | Zwei Handvoll kleiner Vogerlsalat |
| 3 EL Walnußöl                                     | Salz                              |
| 2 EL Estragonessig                                | Pfeffer                           |
| 1 EL süßer Senf                                   | Zucker                            |
| 2 EL feingehackte Schalotten                      | Öl zum Fritieren                  |
| Eine Handvoll zarter                              | Sauerrahm                         |

Aus Walnußöl, Essig, Senf, Schalotten, Zucker, Salz und Pfeffer eine Salatsauce mischen. Die Kartoffeln mit einem Ausstecher (ca. 4 cm Durchmesser) der Länge nach ausstechen. Mit einem Rettichschneider Spiralen schneiden, auf Spieße stecken und so in Öl knusprig fritieren. Anschließend die Spieße entfernen und die Kartoffeln auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Lachs in ca. 6 mm dicke Tranchen schneiden und in die Zwischenräume der Kartoffelspirale stecken. Vogerlsalat und Rucola waschen, gut abtropfen lassen, marinieren und locker auf den Teller verteilen. "Fish and Chips" daraufsetzen und mit etwas Sauerrahm und der Salatsauce anrichten.

**Stichworte:** Fisch, Kartoffel, Lachs

★★ Helmut Österreichers "Steirerleck"-Menü, News 43/96

### 23.22 Fleischsuppe - scharf koreanisch

500 gr. Suppenfleisch 1 1/4 Liter Wasser kaltes Wasser 2 Zehen Knoblauch Mit Salz und Pfeffer kochen bis Fleisch gar ist Fleisch dann in feine Streifen schneiden 3 Stangen Lauch putzen, in 3 cm lange Stücke schneiden 2 Zehen Knoblauch 3 EL Sojasauce 1 tl Sesamöl



1 EL Rosenpaprika 1/4 tl Cayennepfeffer alles kalt mit dem Fleisch mischen und ziehen lassen. Zurück in die Brühe schütten und erneut aufkochen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 23.23 FRUCHTIGE TOMATENSUPPE

|   |                     |
|---|---------------------|
| 250 g Staudensellerie                         | Abtropfgewicht)     |
| 1 Zwiebel (50g)                               | 1/8 l Weisswein     |
| 20 g Butter oder Margarine                    | 1/4 l Tomatensaft   |
| 750 g puerierte Tomaten                       | Salz                |
| 125 g blaue Weintrauben                       | Tabasco             |
| 1 unbehandelte Zitrone;<br>abgeriebene Schale | 3 TL Worcestersosse |
| 1 klein. Dose Aprikosen; (250g)               | Zitronenpfeffer     |
|   | 1 Bd. Minze         |

Staudensellerie putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Sellerie und Tomatenpuree zugeben und 10 Minuten einkochen. Weintrauben waschen, halbieren, eventuell entkernen. Trauben, Zitronenschale, Aprikosen mit Flüssigkeit, Wein und Tomatensaft zugeben. Abschmecken. Kurz erhitzen. Mit Zitronenpfeffer und Minze anrichten. Pro Person ca. 210 kcal (880 kJ) Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

**Stichworte:** Gemüse, Obst, P4

★ aus "Für Sie" 13/92

### 23.24 Gänselebertorte

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1 kg Gänseleber                  | 3 -4 EL Zucker           |
| 6 groß. säuerliche Äpfel         | 20 g geriebene Pistazien |
| 2 Zitronen                       | 1/8 l Obers              |
| 1/16 l Cognac                    | 125 g Butter             |
| Salz, Pfeffer, Tabasco           | 1 Tortenring, 18 cm      |
| <b>Für die Apfelsauce:</b>       |                          |
| 1 Apfel                          | Zimt                     |
| Zucker                           | Gewürznelken             |
| <b>Für die Sauce Cumberland:</b> |                          |
| 100 g Preiselbeerkompott         | Ingwer                   |
| 10 cl Rotwein                    | Senfpulver               |
| 1 Orange                         | Zucker                   |

Die Gänseleber enthäuten und die Adern entfernen. Die Parüren (das sind die Teile nach dem Zuputzen) passieren und zur Gänseleber dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Cognac marinieren. Rund eine Stunde im Kühlschrank (4°C) rasten lassen. Von der Gänselebermasse 200 g weggeben. Äpfel schälen und in ein Zitronenwasser grob reißen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, die Äpfel gut ausdrücken und in die Pfanne geben. Mit Tabasco, Zucker und Pfeffer würzen. Rund 10 Minuten unter ständigem Schwenken Butter einziehen lassen. Den Tortenring bis zur Hälfte mit der Gänseleber füllen und bei 150° für rund 5 Minuten ins Rohr stellen. Die geriebenen Pistazien über die Gänseleber streuen und mit der heißen Apfelmasse den Tortenring anfüllen. Für ca. 10 h kalt stellen. Die zur Seite gegebene Gänseleber passieren, über Dampf flüssig rühren und mit 1/8 l Obers versetzen, kalt stellen, bis die Masse leicht cremig ist. Apfelsauce: Apfel schälen, kochen, mit Zimt, Gewürznelke und etwas Zucker passieren. Sauce Cumberland: Preiselbeeren passieren, mit Saft der Orange verrühren. Den Rotwein mit etwas Orangenreste kochen, reduzieren. Alles verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Torte aus dem Ring nehmen und mit Gänselebercreme glacieren. Mit den beiden Saucen anrichten.

**Stichworte:** Gänseleber, Torten

★★ Helmut Österreichers "Steirereck" Menü, News 43/96

### 23.25 GEMUESE-EINTOPF

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| 500 g grüne Bohnen | 1 Lorbeerblatt              |
| 500 g Kartoffeln   | 1 l Brühe (Instant)         |
| 1 Möhre (150g)     | 4 Wiener Würstchen (à 100g) |
| 2 Zwiebeln (100g)  | Salz                        |
| 1 Knoblauchzehe    | Pfeffer                     |
| 20 g Butterschmalz | 1 unbehandelte Zitrone;     |
| 1 Bd. Bohnenkraut  | abgeriebene Schale          |

Gemüse putzen, waschen. Kartoffeln in Stücke, Möhre in Scheiben schneiden, Bohnen ganz lassen oder halbieren. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett andünsten. Vorbereitetes Gemüse, Bohnenkraut und Lorbeerblatt zufügen. Mit Brühe ablösen. Alles ca. 30 Minuten garen. Würstchen ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen, darin gar ziehen lassen. Bohnenkraut und Lorbeerblatt entfernen. Eintopf pikant abschmecken. Pro Person ca. 430 kcal (1810 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

**Stichworte:** Gemüse, P4, Wurst

★ aus "Für Sie" 12/92

**23.26 Gemüsebrühe**

|   |   |
|---|---|
| 600 g Suppengemüse, z.B. Lauch,<br>Möhren, Sellerie,<br>Broccoli usw. | 1 Lorbeerblatt<br>einige Pimentkörner<br>1 -2 EL Öl |
| 1 Zwiebel   | 1 1/2 l Wasser                                      |
| 1 Bd. gemischter Kräuter z.B.<br>Thymian, Petersilie                  | Salz nach Geschmack                                 |

Das Gemüse waschen, fein würfeln und in dem Öl anbraten. Mit dem kalten Wasser aufgießen. Kräuter und Gewürze zugeben. Zugedeckt etwa eine Stunde bei schwacher Hitze kochen lassen. Danach die Brühe abseihen.

**Stichworte:** Suppe

★★ WDR-Kostprobe Oktober 1996

**23.27 Geroastete Kaesetoasts**

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1/2 Weissbrot         | Salz    |
| 3 Eier                | Pfeffer |
| 200 g Kaese; gerieben | Fett    |

Das Weissbrot in Scheiben schneiden. Die Eier mit dem geriebenen Kaese verquirlen, auf die Weissbrotscheiben verteilen, salzen und pfeffern. Die Toasts mit der bestrichenen Seite in erhitztem Fett goldgelb backen. Zu Tee oder als Vorspeise mit Tatarensoße reichen. -Sie lassen sich auch in der Roehre ueberbacken. Der Kaese darf aber keinesfal anbrennen, sonst bekommt er einen bitteren Geschmack.

★ aus: Tschechische Kueche; Verlag fuer die Frau, Leipzig 1977

**Stichworte:** P4, Toast, Tschechisch, Vorspeise

**23.28 Getriebesalat mit Kernöl**

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| 1 Kalbszunge                   | Radieschen)    |
| 1/2 Kalbskopf                  | 2 EL Weinessig |
| Koreander                      | 1 EL Kernöl    |
| Schale von 1 Zitrone           | Salz           |
| 1 Handvoll Vogerlsalat         | Pfeffer        |
| Gemüse (gelbe Rüben, Karotten, |                |

Kalbszunge kochen. Haut abziehen. Kalbskopf putzen, in reichlich Salzwasser weichkochen, Fleisch von den Knochen lösen. Alle sehr fetten und unansehnlichen Stellen, sowie die Knorpel ausschneiden. Fleisch leicht salzen, pfeffern, mit zertrückten Koreanderkörnern und feinen Streifen von der Zitronenschale bestreuen. Kalbszunge ebenfalls würzen und der Länge nach einmal durchschneiden. Fleisch von Kalbskopf und Kalbszunge zusammenlegen (süßzoge Seite nach außen) und wie einen Serviettenknödel in ein Tuch einrollen. Über Nacht in den Kühlschrank stocken lassen. Kalbskopf aus dem Tuch wickeln und in dünne Scheiben schneiden (am besten mit einer elektrischen Wurstschneidemaschine). Den Rand dieser Radln zackig einschneiden. Gemüse putzen. Karotten und gelbe Rüben der Länge nach einkerben (geht am besten mit einem "Buntmesser"), in Scheiben schneiden, überkochen und salzen. Radieschen putzen, in Scheiben schneiden, Rand zackenförmig einschneiden. Vogerlsalat gut waschen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Mariande rühren. Salz anrichten, mit Marinade beträufeln.

**Stichworte:** Kalbfleisch, Menü, P4, Vorspeise

\* Menü "Die sieben Gänge"

\*\* Autorevue 1/95

### 23.29 Grießsuppe, geröstet

60 g Grieß  
40 g Butter

1 klein. Zwiebel, feingeschnitten  
1 1/2 l Brühe

Die Zwiebeln mit der Butter in der Pfanne braun anrösten. Mit der Fleischbrühe auffüllen und ca. 10 - 20 Minuten kochen lassen. Abschmecken.

**Stichworte:** Suppe, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Personen

\* Quelle: VHS-Kurs Kochen für Männer (Leitung: Gerd Leiser)

\*\* Von: EdgarReis@gmx.de

### 23.30 Hühnersuppe mit Zitrone

375 g Porree  
200 g Möhren  
375 g Hähnchenbrust  
30 g Butter  
1 l Hühnerbrühe

Zitronenschale  
2 El. Zitronensaft  
1 Sp./Schuss Zucker  
1 Bd. Zitronenmelisse  
6 El. Schlagsahne

50 g Reis  
Salz, Pfeffer, geriebene

2 Eigelb

Porree und Möhren in Ringe schneiden. Das Fleisch in Streifen schneiden und in Butter anbraten, dann das Gemüse dazugeben und würzen. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen, dann den Reis hinzugeben und 15 min köcheln lassen. Die Sahne mit dem Eigelb verrühren, Zitrone hinzugeben und die Suppe damit legieren. Nicht mehr kochen lassen. Nochmals abschmecken und mit gehackter Zitronenmelisse garnieren.

**Stichworte:** Suppe, Suppen, Vorspeisen, Zander

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 23.31 Kalte Kwasssuppe (Okroscha)

#### Hauptzutaten

|                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| 2 klein. Rote Bete | 1000 ml Kwass (Altbier, Kefir, |
| 2 Möhre            | Buttermilch)                   |
| 1 Gurke            | 2 Bd. Dill                     |
| 4 El. Saure Sahne  |                                |

#### Nebenzutaten

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| 2 Kartoffel        | 1 El. Senf   |
| 2 Ei               | 1 Tl. Zucker |
| 2 Bd. Schnittlauch |              |

- rote Beete, Möhre garen - Kartoffel in Schale garen - Ei kochen, Eiweiß hacken und Eigelb herauslösen - Kartoffel, Gurke, rote Beete, Möhre würfeln - Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Salz im Mörser zerreiben - Eigelb, Schnittlauch, Senf, Salz, Zucker und saure Sahne verrühren - Kwass unterrühren - Gemüse und Eiweiß zur Suppe geben - Suppe 2 Stunden kalt stellen - Vor dem Servieren mit Dill und Eiswürfel garnieren

**Stichworte:** Kalt, Rote Bete, Russland, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 3:30 200 kcal

### 23.32 Karottensuppe

#### Für 5 Personen:

|                |                     |
|----------------|---------------------|
| 500 g Karotten | 1 1/4 l Hühnersuppe |
|----------------|---------------------|

|               |               |
|---------------|---------------|
| 1 gr. Zwiebel | 200 ml Sahne  |
| 60 g Butter   | Salz, Pfeffer |
| 1 EL Mehl     | Schnittlauch  |

Karotten, Zwiebel dünn schneiden, beides dann in Butter anbraten, bis die Zwiebel weich ist. Bestäuben, gut verrühren. Topf vom Herd nehmen, Suppe angießen. Aufkochen, eindicken. Zugedeckt 25 min köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Pürieren, Sahne einrühren, salzen, pfeffern. Unter Rühren erwärmen. Vor dem Servieren mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

**Stichworte:** Karotte, Suppe

★ Quelle: 3satText 19.10.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 23.33 KARTOFFELSUPPE MIT BOHNEN

|                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1 kg Kartoffeln                   | 1 Pkg. TK grüne Bohnen (300g) |
| 200 g Möhren                      | Salz                          |
| 20 g Butterschmalz                | Pfeffer                       |
| 1 1/4 l Fleischbrühe<br>(Instant) | 200 g Leberkäse               |
|                                   | 2 El. Öl                      |

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und kleinschneiden. Im heißen Fett andüsten. Brühe zugiessen, alles ca. 20 Minuten garen. Ein Viertel vom Gemüse herausnehmen, Rest in der Brühe pürieren. Bohnen zugeben, 10 Minuten kochen. Würzen, Gemüsesstücke zugeben. Leberkäse in Streifen schneiden. Im heißen Öl anbraten, mit der Suppe anrichten. Nach Wunsch mit Thymian garnieren. Pro Person ca. 420 kcal (1760 kJ) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

**Stichworte:** Eintopf, Gemüse, Kartoffeln, P4

★ aus "Für Sie" 14/92

### 23.34 Kräuter-Käse-Suppe

#### Hauptzutaten

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln | 80 g Kräuterfrischkäse |
|-------------------------|------------------------|

200 g Möhre

#### Nebenzutaten

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 40 g Butter | 50 g gemischte Kräuter |
|-------------|------------------------|

|            |        |
|------------|--------|
| 2 El. Mehl | 0 Salz |
|------------|--------|

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1500 ml Hühnerbrühe | 0 weißer Pfeffer |
|---------------------|------------------|

- Frühlingszwiebel in Ringe schneiden - Möhren in Ringe schneiden - Zwiebeln und Möhren in Butter andünsten - mit Mehl bestäuben - mit Brühe auffüllen - 8 Minuten kochen lassen - Käse und Kräutermischung einrühren - mit Salz und Pfeffer abschmecken

**Stichworte:** Frühlingszwiebel, Käse, Kräuter, Suppe, Vorspeise

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:35

**Vorbereitungszeit** 0:20 285 kcal

### 23.35 Kräutersuppe

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1 Bd. Lauchzwiebeln             | 200 g glatte Petersilie                |
| 2 EL Keimöl                     | $\frac{1}{2}$ Zitrone                  |
| 500 g mehligkochende Kartoffeln | Salz, Pfeffer                          |
| 1 l Fleisch-/Gemüsebrühe        | 100 g griechischer Joghurt (10 % Fett) |
| 1 Knoblauchzehe                 | Kerbel als Garnitur                    |
| 2 Lorbeerblätter                |  |
| 150 g Sahne                     |  |

Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden, in Keimöl andünsten. Kartoffeln schälen, würfeln, kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen. Abgezogene Knobizehe und Lorbeerblätter dazugeben und 25 min kochen. Lorbeerblätter rausfischen. Sahne zur Gemüsesuppe geben und pürieren. Petersilie waschen und kurz in kochendes Wasser tauchen. Kalt abspülen, ausdrücken und ebenfalls im Mixer sehr fein zerkleinern. Suppe mit Petersilienpüree mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und wieder erhitzen. Joghurt glattrühren. Suppe in Suppenteller füllen, je einen Klecks Joghurt darauf geben und mit dem Löffelstiel eine Schliere ziehen. Mit Kerbel garnieren

**Stichworte:** Kraut, Suppe, Vegetarisch

★ Pro Person: 9 g Eiw., 22 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 364kcal , 1526 Joule

**Q.:** Fit for fun

### 23.36 Kubanische Bohnensuppe

|                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 2 El. Olivenöl und               | 2 Gläser Hühnerbrühe (à          |
| 2 Tl. Olivenöl in zwei Portionen | 400 g),                          |
| 4 El. Weißwein                   | oder aus Brühwürfeln zubereitet  |
| 4 Knoblauchzehen, zerdrückt      | 2 Tl. frischer Rosmarin, gehackt |

|   |  |
|---|--|
| 2 El. Butter  | 2 Tl. frischer Thymian, gehackt                                |
| 2 Stangen Porree, in Ringe<br>geschnitten, gewaschen  | 2 Tl. frischer Salbei, gehackt                                 |
| 2 Stangen Staudensellerie, in<br>Scheiben schneiden   | 2 Lorbeerblätter   |
| 2 Dos. weiße Bohnen (à 500<br>g), abgetropft          | Salz   |
| 450 g Kartoffeln, geschält, in 5<br>cm großen Stücken | frisch gemahlener weißer<br>Pfeffer, nach Belieben             |
|   | 2 Tl. frische<br>Schnittlauchröllchen zum<br>Garnieren (evtl.) |

In einem kleinen Topf die 2 Tl Öl mit dem Weißwein erhitzen. Den Knoblauch hineingeben und auf kleiner Flamme etwa 10 Min. köcheln lassen.

In die Zwischenzeit das restliche Olivenöl zusammen mit der Butter in einem großen Topf erhitzen. Dann Porree und Sellerie hineingeben und etwa 10 Min. braten. Bohnen und Kartoffeln zum Porree geben und die Hühnerbrühe angießen. Die Kräuter, Lorbeerblätter und die Knoblauchmischung zugeben und etwa 30 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Lorbeerblätter herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Rührstab pürieren. Garnieren und servieren.

**Stichworte:** Bohne, Kuba, P4, P6, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ Quelle: Monika Eckert, Rittershausstr. 4, 61231 Bad Nauheim

### 23.37 LINSENEINTOPF

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| 400 g rote Linsen          | 1 l Wasser          |
| 200 g Schweinebauch        | 1 Lorbeerblatt      |
| 1 El. Oel                  | Salz                |
| 1 Zwiebel (50g)            | Pfeffer             |
| 1 Bd. Suppengemuese (450g) | 3 El. Essig         |
| 300 g Kartoffeln           | 400 g Kabanossiurst |

Linsen waschen, abtropfen lassen. Fleisch wuerfeln, im heissen Oel anbraten. Zwiebel abziehen, vierteln, kurz mitbraten. Suppengemuese und Kartoffeln waschen, putzen, kleinschneiden. Zum Fleisch geben. Wasser, Gewuerze und Essig zugeben. Aufkochen, 20 Minuten garen. Linsen und Wurstscheiben zufuegen. Alles weitere 10 Minuten garen. Eintopf pikant abschmecken. Eventuell mit Petersilie garnieren. Pro Person ca. 930 kcal (3910 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

**Stichworte:** Kartoffeln, Linsen, P4, Schwein



★ aus "Fuer Sie" 5/92

### 23.38 Linsensuppe des Esau

500 gr. Linsen (rote, über Nacht einweichen) 1-2 Zwiebel hacken und zusammen mit 2-3 Knoblauchzehen in 3 EL Olivenöl anbraten. Kochen vom Lamm und ev. 500 gr. Lammfleisch in Würfel geschnitten hinzufügen. Mit Wasser auffüllen, bis alles verdeckt ist. Aufkochen und dann die Linsen hinzufügen. 1-2 EL Sumach (jenes bei den Türken beliebte tiefrote und säuerliche Gewürz, lateinisch: Rhus Corioria) hinzufügen, wegen der roten Farbe und dem zitronenähnlichen Geschmack. Manche fügen auch das orientalische Gewürz Cummin (Camun, Kreuzkümmel) hinzu. 1-2 Stunden zugedeckt leise köcheln. Mit Salz abschmecken. Über das fertige Gericht dann möglichst frische wilde biblische Gewürze wie Thymian oder Oregano streuen. Mit Fladenbrot (einfach aus grobgeschrotetem Mehl, Wasser und Salz hergestellt, Teig kneten und fettlos in der Pfanne backen) anrichten.

### 23.39 Linsentopf

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 500 g rote Linsen                | 1 Prise Salz                           |
| 1 l Fleischbrühe                 | 1 Prise Pfeffer                        |
| 500 g Frühlingszwiebeln mit Grün | 1 Prise Zucker                         |
| 80 g Margarine                   | 250 g durchwachsener Speck in Scheiben |

Die Linsen in der Fleischbrühe 15 Minuten kochen. Die Zwiebeln pellen, das Grün in Ringe schneiden. Die Margarine erhitzen und die ganzen Zwiebeln darin 15 Minuten garen, das Grün kurz vor Schluß dazugeben. Die Zwiebeln dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen, Speck in der Pfanne groß werden lassen und zur Suppe reichen.

**Stichworte:** Linsen, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ HAN 17.1.98

### 23.40 Mediterrane Fischsuppe

**Für 1 Portion:**

|                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Peperoni | 1 ungeschälte Knoblauchzehe |
| 1 kl. gelbe Paprika    | 0.2 g Sahfranfäden          |
| 1 Lauchzwiebel         | Salz                        |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1 kl. Zucchini (125 g)                | 100 g Fischfilet (Seelachs,<br>Rotbarsch) |
| 2 kl. Tomaten (100 g)                 |   |
| 1 TL-Spitze Honig                     | 1 dicke Scheibe Vollkornbrot              |
| 1 Tasse Gemüsebrühe oder<br>Fischfond | 1 $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl               |
| 1 St. unbehandelte Zitronenschale     | glatte Petersilie                         |

Peperoni und Paprika entkernen. Paprika, Lauchzwiebel und Zucchini fein würfeln, Tomaten achteln. Paprika in einem Topf ohne Fett 1 min andünsten. Honig zugeben und alles unter ständigem Rühren leicht anbräunen. Brühe/Fond, Zitronenschale, Knobli, Peperoni, Safran und Salz zufügen und 4-5 min kochen. Zwiebelwürfel und Tomaten zufügen und weiter 3-4 min kochen. Fisch in die Suppe geben und ca. 3 min garen. Peperoni entfernen und die Suppe mit Salz abschmecken. Brot rösten und auf einen vorgewärmten Teller legen. Die gekochte Knobluzehe darauf ausdrücken und mit der heißen Suppe übergießen. Mit Petersilieblättern bestreuen.

**Stichworte:** Fisch, Fischsuppe, Suppe

★ Pro Portion ca. 448 kcal

### 23.41 Möhren-Orangensuppe

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| 400 g Möhren        | 2 Stück unbehandelte Orangen |
| 2 Stück Zwiebeln    | 1 Prise weißer Pfeffer       |
| 2 EL Margarine      | 1 Prise Zucker               |
| 3/4 l Instant-Brühe | 1 Bd. Kerbel                 |

Möhren grob würfeln, Zwiebeln fein hacken. Im heißen Fett in einem hohen Topf anbraten. Brühe zufügen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Von einer Orange 4 Scheiben abschneiden, restliche Orangen auspressen und durchsieben. Möhren in der Brühe pürieren, Orangensaft zufügen und abschmecken. Mit Orangenscheiben und Kerbel garnieren.

**Stichworte:** Party, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Fisch & Tips Karstadt 12/97

**pro Portion** 110 kcal

**23.42 Möhrensuppe mit Joghurt**

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 600 g Möhren       | Salz, Pfeffer        |
| 1 El. Kümmel       | 1 Prise Zucker       |
| 40 g Butter        | 1/2 Bd. Schnittlauch |
| 800 ml Hühnerbrühe | 4 Tl. Sahnejoghurt   |
| 150 g Creme double | 1 Tl. Zitronenschale |

Möhren putzen, in Scheiben schneiden. Mit Kümmel in heißer Butter andünsten.

Brühe zugießen und ca. 10 - 15 Minuten köcheln lassen.

Etwa 1/3 der Möhren herausnehmen, den Rest pürieren, Creme double unterrühren und würzen.

Möhrenscheiben wieder dazugeben.

In Teller füllen, mit je 1 TL Joghurt, etwas Schnittlauch und Zitronenschale servieren

**Stichworte:** Hühnerbrühe, Karotten, Möhren, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

\* erfasst von Beate Mieslinger

**23.43 Moosbacher Putenroulade**

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 1 Pkg. Mozzarella (125 g) | 1 Ei               |
| 2 Putenrouladen a 250 g   | 1 Pkg. Strudelteig |
| 4 Scheib. Moosbacher Käse | Salz               |
| 8 Scheib. roh. Schinken   | Pfeffer            |
| 100 g Butter              |                    |

Mozzarella in fingerdicke Scheiben schneiden und gut abtropfen lassen. Putenrouladen zwischen Frischhaltefolie legen, flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erst 4 Scheiben Moosbacher Käse, dann 8 Scheiben Schinken auf das Fleisch legen. Am unteren Rand Mozzarella auflegen und die Rouladen straff um den Mozzarella wickeln. Dann 100 g Butter schmelzen, nach dem Abkühlen 1 Ei dazugeben und beides mit einem Stabmixer aufschlagen. 2 Teigblätter Strudelteig auf ein feuchtes Küchentuch legen und mit 1/3 der Buttermischung bestreichen. Rouladen jeweils auf das obere Drittel der Teigblätter legen und mit dem Teig einrollen. Strudel mit der restlichen Buttermischung bestreichen, auf ein gefettetes Blech legen und im auf 180 grd C vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten goldgelb backen. Die Moosbacher Putenrouladen schmecken besonders gut zu Brokkoli- und Karottengemüse.

**Stichworte:** Fleisch, Geflügel, Käse

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Schärdinger Rezept Nr. 2 1/1998

### 23.44 Mousse vom Räuchersaibling

|                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| 200 g geräuchertes Saiblingsfilet | Zitronensaft     |
| Salz                              | 4 Blatt Gelatine |
| weißer Pfeffer                    | 2 dl Obers       |
| <b>Schwarzbrotmantel:</b>         |                  |
| Geröstete Schwarzbrotbrösel       | 2 Blatt Gelatine |
| Rindsuppe                         |                  |

Terrinenform mit Brotmantel auslegen. Saiblingsfilet 2x faschieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, geschlagenes Obers und aufgelöste Gelatine darunterziehen. Mousse einige Stunden kaltstellen, in Tranchen schneiden und mit Salatbukett servieren.

**Stichworte:** Fischfilet, P4

★★ Die besten Rezepte aus der Steiermark - ORF Stmk - Hotel Frohnleitnerhof, Frohleitner

### 23.45 Paprikasuppe mit Garnelen

|   |                           |
|---|---------------------------|
| 3 Stück gelbe Paprikaschoten<br>(ca. 500 g) | 6 Stück Riesengarnelen    |
| 1 Stück Zwiebel                             | 1 Bd. Petersilie          |
| 60 g Butter od. Margarine                   | 4 Scheib. Weizentoastbrot |
| 1 Prise Salz                                | 600 ml Brühe (Instant)    |
| 1 Prise Pfeffer                             | 1 TL Curry                |
|   | 100 ml Schlagsahne        |

Paprika grob würfeln. Zwiebel pellen und ebenfalls würfeln. Zusammen in 20 g Fett 10 Min. auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstufe 9-10 dünsten, salzen und pfeffern. Garnelen schälen, längs halbieren, säubern und in 2 cm große Stücke schneiden. Petersilie hacken, Toastscheiben entrinden und fein würfeln. Brühe zum Gemüse gießen und 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstufe 5 - 6 kochen. Inzwischen 40 g Fett in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstufe 9 - 10 zerlassen, Curry unterrühren. Toastwürfel darin goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen im gleichen Fett ca. 3 Min. braten. Suppe mit dem Schnellmixstab pürieren, Sahne dazugeben, aufkochen, nachwürzen. Mit Garnelen, Currycroutons und Petersilie servieren.

**Stichworte:** Fisch, Meeresfrucht, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

\*

**leichte Zubereitung** 55 Min. Zubereitungszeit 334 kcal / 1403 kJoul

### 23.46 Pariser Zwiebelsuppe

|               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| 375 g Zwiebel | Schuß Sahne                     |
| 50 g Butter   | 50 g fein geriebener Emmentaler |
| 40 g Mehl     | oder Gouda                      |
| 1 l Brühe     | 4 Scheib. Vollkorn-Toastbrot    |
| 1 Eigelb      |                                 |

Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. In der Butter zunächst glasig dünsten und anschließend mit dem Mehl eine Schwitze bereiten. Die Brühe hinzugeben, aufkochen lassen und anschließend die Suppe mit dem Eigelb und der Sahne legieren. Die Suppe auf vier Suppentassen verteilen, mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer Zitrone abschmecken, die gut gerösteten Toastbrote darauflegen (eventuell die Ränder abschneiden) und den Käse aufhäufeln. Im vorgeheizten Backofen bei rund 250°C Oberhitze goldgelb backen.

**Stichworte:** Hobbythek, Suppe, Zwiebeln

★★ Hobbythek Nr.191

### 23.47 Petersiliencremesuppe

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1 Zwiebel          | 1 El. Mehl           |
| 3 Bd. Petersilie   | 1 Dos. Crème fraîche |
| 2 El. Butter       | Salz, Pfeffer        |
| 1 Tas. Weißwein    | 1/4 Tl. Muskat       |
| 1/2 l Fleischbrühe | 1 Prise Zucker       |

Zwiebel fein würfeln, Butter erhitzen, Zwiebel glasig dünsten. Petersilie dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit Weißwein ablöschen und mit Fleischbrühe auffüllen.

Mit Mixstab oder Mixer pürieren.

Mehl mit Crème fraîche glattrühren und unter die Suppe ziehen.

Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, abschmecken.

**Stichworte:** Petersilie, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

★ erfasst von Beate Mieslinger

### 23.48 Porre-Kaese-Suppe

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 250 g Rindergehacktes       | 1 l Bruehe          |
| 250 g Schweinemett          | 3 gr. Stangen Porre |
| 200 g Champignons           | 2 Zwiebeln          |
| 200 g Kraeuter-Schmelzkaese | Salz                |
| 200 g Sahne-Schmelzkaese    | Pfeffer             |

Das Gehackte mit dem Mett kruemelig braten. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und mit anbraten. Porre der Laenge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Zu der Masse geben, kurz mitdunsten und mit der Bruehe aufgiessen.

15 min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kraeuter- und Sahne-Schmelzkaese dazugeben, kurz durchziehen lassen und noch einmal abschmecken.

**Stichworte:** Suppen

**Mengenangabe:** 0 Keine Angabe

### 23.49 Rindfleischbrühe

|                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| 300 g Suppenfleisch, z.B. | 1 EL Öl                          |
| Beinscheibe, Hochrippe    | 1 Lorbeerblatt                   |
| einige Knochen            | einige Piment- und Pfefferkörner |
| 1 Bd. Suppengrün          | Salz nach Geschmack              |
| 1 Zwiebel                 | 1 1/2 l Wasser                   |

Gemüse waschen und kleinschneiden, zusammen mit den Knochen in Öl andünsten. Fleisch und Kräuter ebenfalls waschen, mit dem kalten Wasser dazugeben alle Zutaten kurz aufkochen, dann auf kleiner Flamme im offenen Topf 2-3 Stunden köcheln etwa alle 15 Minuten den Schaum abschöpfen nach Ende der Garzeit die Brühe durch ein Mulltuch gießen, so werden die ausgelaugten, festen Bestandteile entfernt, gleichzeitig wird verhindert, daß Knochensplitter in die Brühe gelangen.

**Stichworte:** Suppe

★★ WDR-Kostprobe Oktober 1996

### 23.50 Rote Bete Suppe mit Kerbel

**Hauptzutaten**

250 g Rote Bete

4 El. Gehackter Kerbel

150 g Joghurt

**Nebenzutaten**

1 Zwiebel

0 Salz

1 Knoblauchzehe

0 weißer Pfeffer

2 El. Olivenöl

0 Muskatnuß

800 ml Gemüsebrühe

- rote Bete in Salzwasser kochen, schälen und klein schneiden - Zwiebel und Knoblauchzehe kleinhacken - Knoblauch, Zwiebel in Öl andünsten und rote Bete zugeben - Gemüsebrühe zugeben und 20 Minuten kochen lassen - mit einem Stabmixer pürieren - mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß würzen und kalt stellen - Joghurt glatt rühren und unter gekühlte Suppe ziehen - gehackten Kerbel über die Suppe geben

**Stichworte:** Joghurt, Kalt, Kräuter, Rote Bete

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 00:00

**Vorbereitungszeit** 02:40

### 23.51 Seezunge-Lachs-Roulade

**Roulade:**

160 g Lachsfilet

Sellerie, Lauch und Schalotten,

1 Eiklar

kurz in Olivenöl

160 g kalte Sahne

gedünstet)

Meersalz

4 blanchierte Mangoldblätter

120 g feine Gemüswürfel (je

8 Seezungenfilets

30 g Möhren,

**Curryvinaigrette:**

120 ml Fischfond

Weinessig

50 ml Sahne

Rest der Gemüswürfel

Curry

Das gut gekühlte Lachsfilet mit dem Eiklar und Salz im Mixer pürieren. Die gekühlte Sahne hinzufügen und weiter pürieren. Die Hälfte der Gemüswürfel unterheben. Die Seezungenfilets zwischen 2 Gefrierbeuteln vorsichtig plattieren. Auf geölte Alufolie legen, mit Salz würzen und Mangoldblättern belegen. Mit der Lachsfarce bestreichen und zu einer festen Roulade rollen. In einem Bräter Salzwasser zum Kochen bringen, die Rouladen einlegen und ca. 20 min garziehen lassen. Curryvinaigrette: Den Fischfond auf die Hälfte reduzieren lassen, Sahne hinzugeben und weiter reduzieren lassen, bis die Sahne leicht sämig wird. Curry, Essig und Gemüsewürfel hinzufügen. Über den Salat gießen.

**Stichworte:** Fischfilet, Lachs, Menü, P8, Roulade, Seezunge

★ Schleswig-Holstein-Magazin 8.12.1996

★★ Weihnachtsmenü

### 23.52 Sellerievorspeise

#### 1.)

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 2 El. Butter   | Salz                              |
| 8 Herzen von Stangen- oder Bleichsellerie mit - den dazugehörigen Herzblättern | Pfeffer                           |
|  | 100 ml Fleisch- oder Gemüesebrühe |

#### 2.)

|                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1 El. Olivenöl                | geschnitten               |
| 2 junge Zucchini, in Scheiben | 1 El. Petersilie, gehackt |

#### 3.)

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 1 El. Butter             | ausgestochen |
| 6 Herzchen aus Toastbrot |              |

#### 4.)

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| 1 Zitrone, in feine Scheiben | geschnitten |
|------------------------------|-------------|

Butter von 1.) schmelzen, das Gemüse (ganz belassen oder fein zerschnitten) begeben, 10 Min. daempfen, salzen, pfeffern, warmstellen. Das Öl von 2.) heiss werden lassen, Gemüse und Kraeuter begeben, 5 bis 8 Minuten daempfen, wuerzen, warmstellen. Butter von 3.) schmelzen, die Herzchen darin hellbraun roesten. Die beiden Gemüesorten dekorativ auf einem gut vorgewarmten Teller anrichten, mit den Toasterherzchen und Zitronenscheiben garniert servieren. Passt am besten zu Leber oder anderem kurz gebratenem Fleisch und Krokette. (Rueegg/Feisst: Gemüse nach Grossmutter's Art, Mueller-Rueschlikon-Verlag)

★ gepostet von Gunter Thierauf

**Stichworte:** Gemüse



**23.53 Sherry-Champignons**

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| 50 g durchwachsener Speck (in Scheiben) | 50 ml Sherry (trocken)      |
| 1/2 Bd. Frühlingszwiebeln               | 75 ml Gemüsebrühe (instant) |
| 1 TL Olivenöl                           | 1 Prise Thymian             |
| 375 g kl. Champignons                   | 1 Prise Salz                |
|   | 1 Prise Pfeffer             |

Speck in Streifen, Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden. Speck im Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 groß ausbraten, herausnehmen. Geputzte Champignons im Öl anbraten, Zwiebeln kurz mitbraten. Sherry und Brühe dazugeießen, 3 Thymianstiele und Speck dazugeben, salzen, pfeffern, zugedeckt 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Im Sud kalt werden lassen. Mit Thymian garnieren.

**Stichworte:** Vorspeise

**Mengenangabe:** 5 Personen

★ HEW Winke und Rezepte 9/97

**pro Portion** 96 kcal / 403 kJoul

**23.54 Steinpilz-Suppe****Für 4 Portionen:**

|                      |   |
|----------------------|---|
| 400 g Steinpilze     | 400 -500 ml Hühnerbouillon                          |
| 2 TL Zitronensaft    | 2 Zweige glatte Petersilie<br>(Blättchen abgezupft) |
| 2 Schalotten         | weißer Pfeffer                                      |
| 1 EL Butter          | 60 g geriebener Parmesan                            |
| 2 -3 EL Crème double |   |

Die Steinpilze putzen, kurz mit Wasser überspülen, falls nötig in Scheiben schneiden und mit frischem Zitronensaft beträufeln. Schalotten hacken, in der Butter glasig dünsten. Pilze dazugeben, 1 min mitdünsten. Einige Pilzscheiben für die Garnitur beiseite legen. Die restlichen Pilze mit der Hälfte der Bouillon ablöschen, 1 min kochen lassen. Im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen und in die Pfanne zurückgeben. Mit der restlichen Bouillon auffüllen, die Crème double mit dem Schneebesen unterrühren, würzen und gut heiß werden lassen. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pilzscheiben und Petersilie garnieren, mit Parmesan bestreuen.

**Stichworte:** Cremesuppe, Pilz, Steinpilz, Suppe

★ Quelle: ARD/ZDF-Videotext 18.10.96 Gepostet von Suse Harnisch suse@bigfoot.com

### 23.55 Suppe, Thai Suppe mit Nudel und Gemüse

200 gr Eiernudeln in kochendem Wasser kochen, abspülen. kühlen  
 \*\*\*\*\*DERWEIL: 1 EL Koriandergrün kleinhacken  
 50 gr Erdnüsse rösten und hacken 2 Chillies frische entkernen. hacken. 1 EL Zucker  
 mischen und auf Teller bereithalten \*\*\*\*\*WENN NU-  
 DELN ABGEKUEHLT SIND: 4 Knoblauch Zehen kleinhacken. In Öl anbraten. 1 Liter  
 Brühe hinzufügen. Kochen lassen. 200 gr Chinakohl kleingeschnitten hinzugeben. 2 Min.  
 köcheln - Soja Sauce nach Geschmack hinzugeben 100 gr Bean-Sprouts und die Nudeln  
 hinzufügen und nur kurz kochen. Zum Schluß die Gewürzmischung darüberstreuen und  
 sofort anrichten. Variation: mit dem Knoblauch 50 gr. gehacktes Schweinefleisch anbraten  
 lassen. Anstelle der Soja Sauce Fischsauce (Nam-Pla) nehmen. Mit den Nudeln in Streifen  
 geschnittenes und vorgekochtes Schweinefleisch oder Huhn geben.

### 23.56 Tempura mit scharfer würziger Sauce

#### Teig:

1 Eigelb 100 g Mehl  
 200 ml eiskaltes Wasser

#### zum Fritieren:

in Scheiben geschnittene Zucchini feine Würfel von Lotte oder Lachs  
 enthäute rote Paprika (in Öl zum fritieren: auf 1 L  
 mundgerechte Stücke Sonnenblumenöl 2 EL  
 schneiden) Sesamöl  
 halbierte Scampis

#### Wasabi-Sauce:

1 Wasabi (japanischer Meerrettich) Sojasauce

#### Tomaten-Chili-Sauce:

Fleisch von 4 Tomaten 1 Chilischote scharf  
 2 EL Tomatenmark 1 EL Sojasauce  
 2 EL Olivenöl 250 ml Fleischbrühe  
 2 Knoblauchzehen, durchgepreßt

Tempura, Sushi und Sashimi sind die beliebtesten Kochtechniken in Japan. Bei Sushi wird roher Fisch mit Reis gerollt. Sashimi ist purer roher Fisch mit Sauce. Und mein Favorit heißt Tempura: Krustentiere, Fisch oder Gemüse mit einem hauchdünnen Teig umhüllen und knusprig in Öl ausbacken, dazu würzige Saucen, so macht eine Vorspeise a la Japan Spaß auf mehr. Krustentiere, Fische oder Gemüse leicht salzen und pfeffern, durch den Teig ziehen und in Öl ausbacken. Mit Saucen und Stäbchen verzehren. Zubereitung Wasabi-Sauce: Beide Zutaten verrühren, Mengenangaben nach Schärfebedarf. Zubereitung Tomaten-Chili-Sauce: Tomaten enthäuten und entkernen, in Scheiben schneiden, mit allen

Zutaten bei mittlere Hitze 20 min köcheln lassen. Die Sauce soll ein sämige Konsistenz haben, also event. etwas mehr Brühe nehmen. Mit Zucker, Sambal-Oelek und Zitronensaft abschmecken.

**Stichworte:** Chili, Fisch, Gemüse, Japan, Sauce, Scampi, Vorspeise

★ NDR2-Kochstudio mit Rainer Sass 8.12.1996

### 23.57 Vichyssoise

#### Hauptzutaten

125 g Bleichsellerie

100 ml Süße Sahne

125 g Weißes vom Lauch

250 g mehlig kochende Kartoffeln

#### Nebenzutaten

.75 l Fleischbrühe

0 Muskatnuß

0 Salz

1 El. Schnittlauch

0 weißer Pfeffer

- Sellerie, Lauch, Kartoffeln in kleine Stücke - Gemüse und Brühe 30 Minuten kochen - Salz, Pfeffer, Muskatnuß zugeben - Suppe pürieren, abkühlen lassen und Sahne zufügen - Suppe in den Kühlschrank stellen - vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen

**Stichworte:** Frankreich, Kalt, Kartoffel, Lauch, Stangensellerie, Suppe

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 3:00

**Vorbereitungszeit** 1:00

### 23.58 Vietnamesische Crabmeat Suppe

1 Zwiebel in dünne Scheiben schneiden 1 Zehe Knoblauch zerdrücken 200 gr Crabmeat alles in Wok in heißem Öl anbraten. Beiseite stellen. 2 l. Fleischbrühe 1 Prise Pfeffer 2 EL Soja Sauce 1 Prise MSG aufsetzen. Zum Kochen bringen. Derweil 1 Scheibe Schinken in Streifen schneiden 1 Stück Ingwer kleinhacken. Handvoll Bean-Sprouts Wenn Suppe kocht, alle Zutaten hinzufügen. 2 Eiweiß leicht schlagen und langsam hinzugeben. Suppe 2 Minuten köcheln lassen. Eventuell Champignons oder aufgeweichte Wolkenpilze dazugeben 'Universalsauce' (M—) dazureichen.

### 23.59 Vietnamesische Fischsuppe

300 gr Fischfilet in Streifen schneiden. In Mehl waelzen. In Wok in heißem Öl anbraten. Beiseite stellen. 1 Zwiebel in dünne Scheiben schneiden 1 Zehe Knoblauch zerdrücken. Beides in Wok goldgelb dünsten. 2 l. Fleischbrühe 1 Prise Pfeffer 2 EL Soja Sauce 1 Prise MSG aufsetzen. Zum Kochen bringen. Derweil: 1 Scheibe Schinken in Streifen schneiden - Zitronenmelisse frisch oder falls getrocknet 15 einweichen Handvoll Bean-Sprouts oder Bambußproben (in Streifen geschnitten) oder Spargel. Wenn Suppe kocht, Gewürze hinzufügen. 1 Stück Ingwer kleinhacken. Mit Zwiebel und Fisch der Suppe zufügen. 2 Eiweiß kurz schlagen und langsam hinzugeben. Suppe 2 Minuten rühren und köcheln lassen. Eventuell Champignons oder aufgeweichte Wolkenpilze. 'Universalsauce' (M633-1) dazureichen.

### 23.60 Vietnamesische Garnelen-Suppe

1 Zwiebel in dünne Scheiben schneiden 1 Zehe Knoblauch zerdrücken 200 gr Garnelen frische in Streifen schneiden. Getrocknete 30 Min. in warmem Wasser aufweichen. In Wok in heißem Öl anbraten. Beiseite stellen. Handvoll Vermicelli 15 Min. lauwarm aufweichen. 2 l. Fleischbrühe 1 Prise Pfeffer 2 EL Soja Sauce 1 Prise MSG aufsetzen. Zum Kochen bringen. Derweil: 1 Scheibe Schinken in Streifen schneiden 1 Stück Ingwer kleinhacken. Handvoll Bean-Sprouts oder Bambussproben (in Streifen geschnitten) Wenn Suppe kocht, alle Zutaten hinzufügen. 2 Eiweiß kurz umrühren und langsam hinzugeben. Suppe 2 Minuten rühren und köcheln lassen. Eventuell Champignons oder aufgeweichte Wolkenpilze. 'Universalsauce' (M633-1) dazureichen.

### 23.61 Vietnamesische Pekingsuppe

1 Hühnerbrust in Dampf oder Wasser garen. In Streifen schneiden 1 Scheibe Schinken in Streifen schneiden Handvoll Vermicelli 30 Min. einweichen. In 5 cm lange Stücke schneiden 2 l. Fleischbrühe 1 Prise Pfeffer 2 EL Soja Sauce 1 Prise MSG aufsetzen. Zum Kochen bringen. In kochende Suppe alle Zutaten außer Nudeln geben Handvoll Bean-Sprouts und/oder Bambussproben 1 Stück Ingwer kleinhacken. Der Suppe (auch Nudeln) hinzufügen. 2 Eiweiß leicht schlagen und langsam hinzugeben. Suppe 2 Minuten rühren und köcheln lassen. Eventuell Champignons oder aufgeweichte Wolkenpilze. 'Universalsauce' (M633-1) dazureichen.

**23.62 Vietnamesische Suppe**

1 Huhn 1 Lauch oder Schalotten (Bündel) 4 Ingwer in Streifen schneiden 1 tl Salz 1-2 L. Wasser Alles in Topf geben und Hühnerbrühe kochen. Ca. 1 Stunde - Bohnenvermicelli - Zwiebel angebraten - Schalotten kleingeschnitten - Hühnerstücke gekocht - Tonga-Pilze in warmem Wasser eingeweicht - Koriandergrün jeweils in die Suppenschüsselchen geben (offene Schüsseln, weil dünnflüssig)

**23.63 Wachteleessenz 911**

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 300 g Reh- oder Hirschfleisch (von Hals oder Schulter) | 2 Eiklar                             |
| 1/2 Karotte  | 1 l Wildfond (ersatzweise Rindsuppe) |
| 1/4 Stange Lauch                                       | 1 Lorbeerblatt                       |
| 1/8 Knolle Sellerie                                    | Pfefferkörner                        |
| 4 Wachteln   | Muskatnuß                            |
| <b>Für die Einlage:</b>                                | Salz                                 |
| 1 groß. Karotte  | 1 Palatschinke                       |
| 1 groß. gelbe Rübe                                     |                                      |

Gemüse putzen. Wachteln in Brüste und Keulen teilen, Fleisch auslösen. Wildfleisch, Wachtelkeulenfleisch und Gemüse durch die mittlere Scheibe einer Faschiermaschine drehen. Die Masse mit Eiklar und ca. 1/8 l Wasser vermengen. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen. Wildfleischmasse und Fond langsam zum Kochen bringen. Währenddessen ein paarmal behutsam umrühren. Gewürze zugeben (Pfefferkörner zerdrückt, Muskatnuß gerieben). Suppe durch ein Tuch gießen, abschmecken, eventuell entfetten. Für die Einlage Karotte und die gelbe Rübe putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. 911er ausschneiden, in Salzwasser kurz kochen. Aus der Palatschinke 911er-Frittaten ausschneiden. Suppe mit Wachtelbrüsten, Gemüse und Palatschinken als Einlage anrichten.

**Stichworte:** Menü, P4, Wild

★ Menü "Die sieben Gänge"

★★ Autorevue 1/95

**23.64 Yucatan Suppe****Hauptzutaten**

400 g Tomaten

600 g Weißfisch

6 Grüne Chilischoten

20 Weiße Weintrauben

6 Knoblauchzehen

**Nebenzutaten**

2 Zwiebeln

0 Petersilie

- Zwiebel fein hacken - Tomaten enthäuten und fein hacken - Chilischoten hacken - Knoblauchzehen zerdrücken - Petersilie hacken - Gemüse und Petersilie mit 3/4 l Wasser 15 Minuten kochen - Fisch filetieren und häuten - Fisch in Suppe 10 Minuten kochen - Trauben hinzufügen - weitere 10 Minuten kochen

**Stichworte:** Chili, Fisch, Mexiko, Suppe, Tomate, Weintraube

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 0:40

**Vorbereitungszeit** 0:20

### 23.65 Zwiebelsuppe

1 Kilo Zwiebeln

4 Scheib. Weißbrot

4 EL Butter

100 g ger. Käse

3/4 l Fleischbrühe

Salz, Pfeffer

1/4 l trockener Weißwein

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter zerlassen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Wein und Brühe zugeben, 15 min köcheln lassen. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf 4 Suppentassen verteilen, mit Weißbrot bedecken und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 220° überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

**Stichworte:** Suppe, Zwiebeln

**Q.:** Südwest-Text 25.09.96

## Index

- Ägypten, 446, 649  
131, 487  
547, 487
- Aal, 137, 209, 675  
Aepfel, 668  
Alkohol, 389–394  
alkohol, 392  
Alkoholfrei, 387, 388  
Alkoholisch, 147, 387, 389, 585  
Amerikanisch, 203  
Ananas, 314, 387, 482, 603  
Apfel, 32, 45, 87, 129, 266, 269, 311, 589,  
610, 614, 632, 656  
Apfelkuchen, 68, 483  
Apfelwein, 542  
Aprikose, 88, 121  
Artischockenherz, 598  
Asiatisch, 138  
asiatisch, 323, 360, 631  
Aubergine, 415–417, 427, 454, 462, 544,  
623  
Aufbau, 15, 215, 222, 268, 279, 319, 325,  
328, 395, 629, 638  
Aufläufe, 95, 97, 101, 110, 126, 127  
Aufklaufe, 105  
Auflauf, 23, 45, 49, 62, 88, 90–92, 94, 96,  
99, 100, 102, 104, 107, 111, 112,  
114, 115, 118, 122, 125, 127,  
128, 130, 131, 143, 192, 279,  
383, 408, 440, 448, 450, 461,  
476, 525, 541, 544, 558, 569  
Austernpilze, 401  
Automat, 24, 26  
Avocado, 34, 585, 586, 597, 623, 630,  
670, 671
- Béchamel, 625  
Backen, 34, 63, 408, 486–488, 496, 497,  
505, 509, 514, 517, 518, 524,  
526, 527, 529, 531, 537–542,  
545, 549–552, 556, 557, 566–  
568, 571, 572  
Backofengericht, 428, 497  
Banane, 41, 44, 106, 198, 603, 676  
Bandnudeln, 131, 612  
Barbecue, 234, 283  
Barsch, 138  
Bayern, 36, 209  
Beilage, 5, 6, 8–12, 17, 248, 420, 425, 636  
Beilagen, 20  
Belorussisch, 251  
Berlin, 212, 213, 261, 334  
Bier, 170, 213, 261, 315, 328, 353  
Birne, 35, 45, 52, 90, 307, 492, 571, 656  
Biskuit, 54  
Bisquit, 66, 511  
Blätterteig, 85, 517, 518, 537, 539, 552,  
557  
Blaetterteig, 91  
Blaubeere, 36  
Blauleng, 91  
Blech Kuchen, 488, 490, 491, 494, 500  
Blumenkohl, 92, 601  
Blut, 308, 325  
Bohne, 94, 282, 296, 423, 587, 614, 621,  
686  
Bowler, 387, 388  
Braten, 143, 147, 210, 216, 229, 230, 235,  
236, 241, 259, 260, 270, 280,  
295, 302, 309, 328, 341  
Bratling, 665  
Bratwurst, 216, 432, 479  
Brechbohne, 518  
Brei, 82  
Broccoli, 6, 589  
Broetchen, 28  
Brokkoli, 531  
Brot, 21, 23–30, 63, 221, 393, 513, 529,  
540, 551, 556, 566, 568, 572,  
639, 657, 666  
Brot aufstrich, 410

- Brotzeit, 411  
 BS-Rezept, 150  
 Buffet, 413  
 Burger, 221, 659  
 Butter, 411  
 Butterkuchen, 488  
 Buttermilch, 487  
  
 Camembert, 94, 411  
 CH Spezialität, 108, 318  
 Champignon, 91, 127, 138, 224, 268, 283,  
     286, 359, 529, 539, 566, 567,  
     596, 598, 610  
 Champignons, 288  
 Charlotte, 54  
 Chicorée, 445, 591  
 Chile, 675  
 Chili, 94, 126, 325, 527, 556, 630, 697,  
     700  
 China, 200  
 Chinakohl, 312  
 Chinesisch, 323, 378, 450  
 chinesisch, 338, 349, 649  
 Chutney, 640  
 Couscous, 462, 590  
 Crêpe, 40, 79  
 Creme, 53  
 Cremesuppe, 695  
 Curry, 95, 144, 198, 269, 311, 374  
  
 Dampfnudeln, 41  
 Debreziner, 612  
 Dessert, 33, 34, 36, 38, 40, 41, 43, 44, 46,  
     47, 49–51, 54–57, 59–62, 66,  
     67, 69, 71, 72, 497  
 Deutschland, 279  
 Dill, 635  
 Dip, 417, 446, 623, 629, 630, 632–634,  
     640, 646, 647, 650  
 Dressing, 633, 646  
  
 Ei, 76, 77, 85, 96, 114, 122, 383, 435,  
     442, 451, 468, 477, 525, 552,  
     591–593, 608, 618, 628, 645  
 Eier, 79, 434, 452  
  
 Eierkuchen, 80  
 Eierlikör, 389  
 Eierspeisen, 79  
 Einfach, 18, 83, 488  
 eingelegt, 423  
 Eingelegtes, 412  
 Einkochen, 14, 15, 224, 279  
 Eintöpfe, 97, 101, 110, 126, 127  
 Eintöpfe, 105  
 Eintopf, 89, 93–95, 101, 104, 106, 108–  
     110, 113, 119–122, 124, 127,  
     129, 133, 134, 211, 276, 293,  
     379, 407, 582, 684  
  
 Eis, 50  
 Eispeise, 86  
 Elsaß, 211  
 England, 224  
 Ente, 338, 345, 347, 378, 420, 472, 628  
 Erbse, 596, 616  
 Erdbeere, 38, 70, 485, 585  
 Erdnuss, 106  
 Exotisch, 106, 676  
  
 Feige, 47  
 Feldsalat, 314, 417  
 Fenchel, 119, 134, 286, 582  
 Festlich, 313  
 Fettgebacken, 63  
 Filet, 250, 318  
 finnisch, 135, 158, 163, 327, 395, 513,  
     645, 646  
 Fisch, 91, 94, 96, 107, 112, 118, 119, 127,  
     134, 138, 140, 142–150, 154,  
     155, 159, 166, 167, 170, 172,  
     173, 175–177, 184, 189, 192,  
     193, 196–198, 200, 203, 204,  
     206, 207, 209, 400, 440, 448,  
     463, 517, 518, 557, 561, 575,  
     588, 589, 593, 596, 610, 651,  
     675, 677, 678, 688, 691, 697,  
     700  
 Fischfilet, 181, 194, 196, 690, 694  
 Fischgericht, 144  
 Fischgerichte, 142, 146, 150, 204



- Fischsuppe, 688  
 Fladenbrot, 11  
 Flammeri, 47, 69  
 Fleisch, 94, 95, 132, 211, 212, 215, 219,  
     221, 224, 233–235, 241, 245,  
     248, 250, 253, 256, 265, 266,  
     268–272, 274, 275, 279, 283,  
     286, 297, 298, 300, 303, 305,  
     312–314, 318, 524, 525, 564,  
     616, 657, 690  
 Fleischbrühe, 106  
 Fleischgericht, 223, 259, 273, 323  
 Fleischgerichte, 241, 247, 251, 252, 262,  
     278, 303, 311, 316  
 Fondue, 412, 639  
 Fonduesauce, 630, 632, 633, 645  
 Forelle, 157, 173, 181  
 Früchte, 38  
 Frühlingszwiebel, 121, 685  
 Frühstück, 71  
 Frankreich, 211, 215, 219, 286, 577, 609,  
     697  
 französisch, 377  
 Frikadelle, 217, 221, 242, 266, 296  
 Frischkäse, 411  
 frittieren, 43  
 Frucht, 17, 36, 39, 43, 47, 497, 603  
  
 Gänseleber, 680  
 Garnele, 190, 527  
 Gebäck, 11, 481, 483–485, 487, 489–491,  
     493, 494, 496, 497, 499, 500,  
     502, 503, 508, 510, 511, 540  
 gebacken, 424  
 Gebaeck, 23, 24, 28, 501, 514  
 Geflügel, 121, 249, 287, 321, 336, 339,  
     356, 357, 359, 361, 375, 381–  
     383, 582, 597, 690  
 Geflügelgerichte, 334, 336, 356, 357, 380  
 Geflügel, 341, 351, 360, 364, 365, 378,  
     381, 521, 522, 602, 658, 673  
 Geflügelgerichte, 344, 352  
 Gekochter Schinken, 456  
 Gelatine, 36  
  
 Gemüse, 6, 12, 96, 104, 110, 115, 124,  
     128, 157, 190, 192, 312, 415,  
     417, 423, 425, 428, 430, 431,  
     437, 446, 447, 454–456, 462,  
     464–466, 468, 470, 527, 530,  
     531, 538, 565, 567, 582, 598,  
     599, 609, 614, 623, 633, 665,  
     666, 678, 697  
 Gemüsebrühe, 459  
 Gemuese, 9, 10, 13–15, 76, 77, 82, 84, 88,  
     91, 97, 99, 100, 105, 112, 131,  
     140, 143, 144, 147, 148, 154–  
     156, 165, 167, 168, 175, 180,  
     181, 187, 188, 205, 211, 226,  
     232, 236, 238, 239, 246, 249,  
     252, 254, 255, 257, 261, 265,  
     291, 292, 294–296, 299, 327,  
     337, 338, 346, 351, 352, 358,  
     363, 364, 381, 422, 434, 449,  
     451, 452, 475, 520, 530, 534,  
     538, 541, 546, 549, 557, 558,  
     561, 562, 568, 580, 598, 602,  
     605, 611, 636, 655, 658, 666,  
     667, 672, 673, 675, 676, 679,  
     680, 684, 694  
 gemuese, 169  
 Gemueseerichte, 424, 434  
 geschmort, 240  
 Geschnetzeltes, 288  
 Getränk, 387, 388, 393  
 Getreide, 104, 665  
 Goldbarsch, 159  
 Gorgonzola, 459  
 Gouda, 445, 456  
 Gratin, 91, 94, 96, 107, 115  
 Gratiniert, 186  
 Gratins, 105  
 Grieß, 45, 102  
 Griechenland, 119, 241, 242, 416  
 Griechisch, 19  
 Grill, 285  
 Grillen, 18, 189, 633  
 Grundlage, 401, 402  
 Grundlagen, 405

- Grundrezept, 551  
 Gulasch, 98, 129, 223, 293, 294, 380  
 Gurke, 104, 286, 470, 601, 614, 621, 633  
  
 Hähnchen, 333, 350, 355–357, 369, 374,  
 375, 383, 401, 582  
 Hähnchenbrust, 249, 333, 359, 379, 450  
 Hähnchenkeule, 382  
 Hühnerbrühe, 689  
 Hack, 27, 97, 104, 120, 122, 130, 217,  
 219, 221, 241, 242, 245, 247,  
 266, 296, 307, 311, 325, 526,  
 537, 544, 551, 556, 576, 587  
 Hackfleisch, 105, 212, 227, 229, 247–  
 249, 264, 326, 416, 424, 469,  
 473, 532–534, 580, 588  
 Hackfleisch, gemischt, 106  
 Haferflocke, 39  
 Haferflocken, 490, 512  
 Haiti, 424  
 Hammel, 241, 263  
 Hase, 244, 287  
 Haselnüsse, 502  
 Haselnuß, 623  
 Hauptgericht, 152, 173, 194, 197, 207,  
 272, 282, 304, 307, 313, 322,  
 333, 334, 380, 424, 437, 473,  
 555  
 Hecht, 575  
 Hefeteig, 24, 437, 444, 505  
 Hering, 184  
 Herz, 230, 238, 251  
 Herzhaft, 412, 524  
 Himbeere, 47  
 Hirsch, 231  
 Hirse, 665  
 Hobbythek, 21, 26, 28–30, 402, 494, 535,  
 571, 573, 619, 660, 691  
 Holland, 445  
 Huhn, 333, 336, 343, 351–354, 360, 361,  
 363–368, 375, 377, 382, 385,  
 521, 522, 602  
 Hummer, 184  
  
 Indien, 95, 198, 311  
 Indisch, 374  
 Information, 401, 402  
 Innerei, 16, 227, 279, 319, 376, 580  
 Innereien, 251, 277, 303, 316, 381  
 Innerein, 230, 238  
 Italien, 67, 111, 190, 196, 531, 551, 553,  
 560, 563, 588, 624, 625  
 italien, 567  
 italienisch, 226, 466, 520, 522  
  
 Japan, 697  
 Joghurt, 19, 20, 47–49, 287, 312, 619,  
 633, 693  
 Johannesbeere, 49  
 jugoslawisch, 452  
  
 Käse, 8, 52, 57, 89, 94, 114, 312, 408–  
 410, 412, 413, 416, 445, 447,  
 456, 464, 490, 523, 524, 527,  
 529, 537, 539, 545, 546, 551,  
 554, 566, 569, 571, 582, 596,  
 599, 633, 639, 666, 685, 690  
 Käsegerichte, 407, 410  
 Käsekuchen, 450  
 Kürbis, 55, 542  
 Kürbiskern, 143  
 Kabeljau, 107  
 Kaese, 143, 168, 412, 419, 432, 463, 475,  
 476, 522, 536, 666  
 Kalb, 253, 258  
 Kalbfleisch, 682  
 Kalt, 35, 47, 266, 410, 444, 566, 576, 589,  
 593, 596, 598, 603, 609, 610,  
 616, 628, 666, 670, 671, 683,  
 693, 697  
 kalt, 475, 650  
 Kaltschale, 47, 671  
 Kaninchen, 286  
 Kaper, 651  
 Kapstachelbeere, 51  
 Kapstachelbeeren, 50  
 Karamel, 40, 51  
 Karotte, 684

- Karotten, 108, 689  
Kartoffel, 5, 95, 96, 102, 107, 123, 124,  
129, 138, 203, 207, 211, 268,  
322, 334, 420, 428, 440, 442,  
447, 450, 451, 470, 473, 477,  
537, 538, 550, 603, 605, 606,  
609, 614, 620, 678, 697  
Kartoffel-, 424, 434  
Kartoffelgericht, 477  
Kartoffelgerichte, 131  
Kartoffeln, 3, 9, 12, 99, 112, 124, 144,  
168, 180, 182, 205, 239, 249,  
446–449, 457, 460, 468, 532,  
605, 675, 676, 684, 687  
Kartoffelpüree, 186  
Kartoffelpuffer, 172, 470  
Kartoffelsalat, 333, 603  
Kasseler, 260  
Kassler, 616, 640  
kcal, 487  
Kerbel, 80, 402  
Kichererbse, 446, 586  
Kidneybohnen, 126  
Kindermenu, 250  
Kirsche, 52, 492  
Kiwi, 47  
kJoule, 487  
Klößchen, 104, 678  
Kloesse, 9, 449  
Knödel, 473  
Knabberei, 539–541, 545, 549  
Knoblauch, 81, 83, 130, 205, 236, 322,  
381, 454, 465, 474, 563, 565,  
646, 675  
Knoblauch , 19  
Kohl, 132  
Kokos, 32, 198, 269, 314, 540, 640  
Kokosraspel, 44  
Kompott, 17, 45  
Konfekt, 512  
Konfitüre, 515, 516  
Kotelett, 129, 219, 266, 314  
Kräuter, 235, 470, 540, 566, 575, 618,  
628, 643, 685, 693  
Kräuterbutter, 635  
Krabbe, 114, 127, 138, 544, 557, 657  
Kraut, 9, 194, 273, 322, 455, 635, 685  
Krebs, 113, 180  
Krebsfleisch, 674  
Kresse, 594  
Kuba, 72, 686  
Kuche, 499, 501  
Kuchen, 67, 68, 72, 408, 481–494, 496–  
504, 506–508, 510, 511, 514,  
573  
Kurzgebraten, 145, 198, 200, 206, 217,  
219, 221, 224, 242, 249, 266,  
280, 283, 287, 296, 297, 307,  
311, 314, 320  
Lachs, 172, 175, 196, 518, 584, 608, 618,  
635, 678, 694  
Lamm, 138, 234, 268–274, 276, 283, 627  
Lammfilet, 273  
Lasagne, 543  
Lauch, 89, 115, 445, 456, 494, 585, 608,  
697  
Leber, 256, 277, 369  
Leberkäse, 278  
Likör, 389  
Limette, 55  
Linse, 109  
Linsen, 16, 110, 407, 687  
Möhre, 25, 307, 459, 563, 576, 666  
Möhren, 481, 689  
Makkaroni, 544  
Mandarine, 113, 496, 593  
Mandel, 497, 549  
Marinade, 181  
Marmelade, 515, 516  
Maronen, 310, 349, 378, 422, 426, 441,  
453, 466, 467, 515, 543  
Marzipan, 56, 57  
Matjes, 610  
Mayonnaise, 637, 643  
Meeresfrüchte, 142, 146, 150, 204  
Meeresfrucht, 152, 184, 691

- Meeresfruechte, 204  
Mehl, 660, 661  
Mehlspeise, 68, 500, 518  
Mehlspeisen, 561, 569, 570  
Melone, 47, 616  
Menü, 31, 35, 149, 273, 334, 400, 406,  
466, 652, 682, 694, 699  
Mett, 217, 567, 625  
Mexiko, 143, 630, 700  
Mikrowelle, 165, 169, 254, 255, 257, 327  
Milchmix, 387  
Milchreis, 44  
Militärküche, 127  
MK, 203, 387, 456  
Modetorte, 489  
Mohn, 498, 499  
Mousse, 37, 50, 51, 56, 59, 65  
Mozarella, 560  
Mozzarella, 555  
Muffin, 487
- Nüsse, 483  
Nachspeise, 31–34, 36, 39, 40, 43, 44,  
46–49, 51, 52, 54–59, 61–63,  
66, 67, 69, 70, 73, 492, 500, 585  
Nachspeisen, 50  
Nudel, 118, 357, 382, 461, 527, 528, 543,  
555, 569, 570, 611  
Nudelgericht, 111, 241, 544, 588, 598,  
624, 625, 635, 648, 651, 653  
Nudeln, 117, 118, 131, 160, 196, 226,  
291, 299, 356, 376, 383, 451,  
519, 551, 560–564, 569, 570,  
624, 651  
Nuss, 89, 234, 419, 460, 520, 624
- Obst, 37, 38, 44, 46, 49, 59, 61, 62, 66,  
85, 89, 138, 164, 199, 260, 315,  
354, 377, 389, 487, 552, 607,  
668, 679  
Obstsalat, 203  
Ohren, 308  
Olive, 120, 159, 286, 526, 545, 549, 551,  
557, 621
- Oliven, 190  
Omlett, 86  
Orange, 119, 249, 312, 314, 387, 585, 622
- P1, 4, 22–24, 151, 158, 163, 222, 228,  
335, 384, 395, 423, 470, 631,  
645, 650  
P10, 31, 178, 184, 200, 342  
P11, 390  
P14, 646  
P17, 392  
P2, 37, 42, 76, 140, 170, 193, 240, 285,  
302, 317, 336, 362, 368, 382,  
383, 387, 452, 513, 608, 649,  
651, 655, 660  
P21, 501  
P25, 581, 626, 627  
P3, 17, 288  
P4, 3, 5–16, 18, 19, 24, 35, 43, 45, 54,  
61, 70, 76–78, 80–86, 88, 89,  
91, 97, 99, 100, 105, 112, 117,  
118, 121, 123–126, 131, 132,  
135, 137–139, 142–144, 146–  
149, 152, 154–157, 160, 161,  
163–169, 171, 172, 174–183,  
186–188, 191, 194, 195, 199,  
205, 207, 210–214, 216, 218,  
220, 222, 225–230, 232, 234–  
240, 243, 244, 246–249, 251,  
252, 257, 258, 260, 261, 263–  
265, 268, 270, 273, 277, 280,  
282, 284, 285, 287, 289–296,  
299–303, 305, 307–310, 315,  
316, 319, 322–324, 326, 327,  
329–331, 333, 334, 337, 340,  
341, 343, 345–347, 349, 351–  
354, 358, 360, 361, 363–367,  
374–378, 380, 381, 385, 418–  
422, 424, 426–428, 430, 432,  
435, 438, 439, 442, 443, 447–  
449, 451, 452, 455, 456, 458–  
461, 463, 465–469, 471–476,  
478, 479, 482, 504, 519–522,  
525, 528, 530, 532–536, 541,

- 546–549, 552, 555, 557–559,  
561, 562, 567, 568, 580, 583,  
598, 602, 605, 608, 614, 624,  
628, 629, 638, 643, 658, 663,  
666–668, 672, 673, 675, 676,  
679–682, 684, 686, 687, 690,  
699
- p4, 229, 291, 328
- P4-P6, 450
- P5, 378
- P6, 18, 58, 128, 153, 185, 206, 231, 338,  
341, 351, 389, 390, 392–394,  
426, 437, 441, 444, 453, 457,  
466, 467, 538, 686
- P7, 55
- P8, 23, 28, 328, 349, 369, 373, 390, 391,  
577, 652, 694
- Püree, 417, 623
- Palmherz, 594
- Paprika, 85, 119, 148, 219, 258, 280, 286,  
325, 424, 430, 462, 477, 594,  
639
- Parmesan, 569, 584
- Party, 18, 585, 688
- Pasta, 527, 543, 551, 555, 569, 570
- Pastete, 85, 539, 556, 566, 576, 577
- Pasteten, 577
- Persisch, 403
- Petersilie, 102, 692
- Pfanne, 359, 415
- Pfannengericht, 87, 96, 119, 138, 307,  
462, 468, 582
- Pfannkuchen, 62, 63, 80, 82, 83, 424, 457,  
518, 552
- Pfirsich, 51, 62, 121, 287, 401
- Pflaume, 65, 95
- Pflaumen, 503
- Pfoten, 308
- Pie, 546
- Pikant, 106, 411, 517, 518, 524, 526,  
527, 529, 531, 537–542, 549–  
552, 554, 556, 557, 566–568,  
571, 572, 612
- Pilz, 217, 401, 417, 455, 556, 653, 695
- Pilze, 367, 455, 478, 523, 524, 675
- Pilzsauce, 17
- Pizza, 402, 439, 531, 535, 546, 554, 557,  
571
- Plätzchen, 64, 457, 484, 496, 502
- polnisch, 54, 139, 157, 171, 186, 191,  
207, 319, 340, 341, 343, 353,  
419, 663
- Porree, 445, 456
- Praline, 506
- Pralinen, 481, 483, 487, 490, 491, 493,  
494, 499–503, 508, 510, 511
- Preiselbeere, 322, 610
- Preiswert, 590
- Pudding, 47, 54, 55, 69
- Puffer, 3, 18, 442, 447
- Pumpernickel, 63
- Pute, 347, 380, 381
- Putenbrust, 121, 287, 380
- Puter, 342
- Quark, 34, 47, 52, 73, 470, 491, 503,  
508, 510, 531, 549, 552, 554–  
556, 571, 656
- Quiche, 527, 537, 542
- Räucherfisch, 517, 589
- Räucherlachs, 518
- Rösti, 16
- Rüebli, 506
- Rührei, 85
- Rührkuchen, 500
- Radieschen, 591, 601, 614, 633
- Ragout, 231
- Reh, 289–291
- Reis, 10, 113, 205, 247, 323, 358, 378,  
403, 424, 462, 582, 584, 627,  
658
- Reneklode, 17, 41
- Rettich, 601
- Rhabarber, 66, 640
- Ricotta-Käse, 447
- Rind, 11, 85, 117, 246, 247, 268, 284,  
296, 330, 469, 519, 533, 534,

- 549, 580
- Rinder, 282
- Rindfleisch, 211, 215, 235, 282, 293, 296,  
297, 304, 320
- Risotto, 582, 584
- Rosine, 120, 505, 621, 645
- Rosinen, 102, 483
- Rotbarsch, 96, 119, 186, 189
- Rote Bete, 93, 113, 122, 538, 672, 683,  
693
- Rotwein, 219, 648
- Roulade, 233, 272, 316, 694
- Russland, 393, 614, 672, 677, 683
- Süß, 632
- Süßigkeit, 506
- Süßspeise, 32, 34, 35, 40, 47, 49, 57, 62,  
66, 67, 69, 71, 72, 88, 102, 125,  
415, 489, 512, 585
- Safran, 555
- Sahne, 39, 102, 486, 487, 507
- Sahnetorte, 506
- Saibling, 189
- Salat, 46, 59, 197, 203, 283, 413,  
555, 585–591, 593–601, 603–  
609, 611–616, 618–622, 633,  
646
- Salat , 444
- Salate, 590–592, 594, 601, 611
- Sauce, 31, 145, 197, 219, 249, 268, 280,  
297, 450, 544, 623–625, 628–  
635, 639, 640, 642, 645–653,  
697
- Saucen, 560, 635
- Sauerkirsche, 63
- Sauerkirschen, 508
- Sauerkraut, 11, 124, 125, 196, 424
- Sauerteig, 572
- Scampi, 190, 697
- Schafskäse, 102, 410, 454, 554, 563, 566,  
621, 624
- scharf, 360
- Schinken, 85, 87, 96, 107, 122, 383, 456,  
470, 509, 525, 539, 542, 552,  
556, 566, 594, 598, 653
- Schlagsahne, 459
- Schmand, 102
- Schmelzkäse, 411
- Schmoren, 148, 215, 268, 269, 286, 312,  
318, 322, 325, 430, 431, 582
- schmoren, 347
- Schmorgericht, 303
- Schnell, 488, 676
- schnell, 222, 228, 335, 612
- Schnitzel, 95, 303, 311, 322
- Schokolade, 58, 67, 506, 512
- Scholle, 206
- Schuhbeck, 5, 45, 307, 450, 473, 500, 555
- Schwaben, 559
- Schwarzbrötchen, 657
- Schweden, 610
- Schwein, 246, 261, 265, 313, 318, 319,  
334, 564, 676, 687
- Schweinebraten, 307
- Schweinefleisch, 129, 211, 219, 224, 266,  
286, 312, 314, 322, 616
- Schweinsbraten, 318
- Seelachs, 200
- Seezunge, 127, 194, 694
- Sellerie, 320, 614, 619
- Senf, 224, 383, 646
- Sesam, 321, 450
- Sherry, 54, 57
- Silberzwiebel, 219, 286
- Snack, 412
- Soße, 643
- Soljanka, 677
- Sosse, 76, 78, 83, 84, 142, 148, 152, 160,  
161, 164, 168, 169, 171, 180,  
182, 187, 188, 211, 213, 234,  
238, 239, 248, 252, 254, 255,  
264, 270, 285, 289, 290, 292–  
295, 299, 300, 305, 308, 309,  
316, 324, 346, 352, 354, 363,  
365, 366, 376, 380, 381, 419,  
442, 460, 463, 468, 469, 520,  
521, 546, 547, 559, 562, 564,  
567, 568, 580, 598, 602, 605,

- 636, 650, 658  
 Spätzle, 559  
 Spaghetti, 196, 555, 559–565, 598, 648  
 Spargel, 148, 197, 442, 443, 457, 471, 615, 618  
 Speck, 446, 559  
 Spinat, 79, 111, 122, 128, 131, 186, 441, 472, 563, 566, 570, 674  
 Sprosse, 96, 115, 121, 297, 526  
 Stachelbeere, 39  
 Stangensellerie, 96, 115, 537, 567, 598, 633, 697  
 Steak, 224, 258, 280, 297, 320, 322  
 Steckrübe, 129  
 Steinpilz, 648, 695  
 Strudel, 57, 273, 471, 567  
 Suess, 3, 37, 80, 89, 126, 473, 504  
 suess, 26, 43, 61, 501  
 Sultanine, 505  
 Sulz, 350  
 Suppe, 47, 89, 93, 113, 132, 671, 672, 674–678, 681–689, 691–693, 695, 697, 700  
 Suppen, 674, 677, 683, 692  
 Türkisch, 659  
 Taart, 523  
 Tahini, 649  
 Tarator, 446  
 Tarte, 524, 530  
 Teig, 11, 43, 61, 80, 91, 112, 216, 439, 465, 504, 511, 534, 667, 668  
 Teigware, 403, 536  
 Teigwaren, 531, 548  
 Terrine, 575  
 Terrinen, 577  
 Thunfisch, 203, 557, 586, 593  
 Thymian, 425  
 Tips, 401  
 Toast, 275, 681  
 Tomate, 102, 106, 109, 130, 150, 215, 427, 430, 431, 454, 462, 464, 465, 526, 559–562, 565, 568, 582, 592, 648, 651, 652, 669, 700  
 Tomatensoße, 562  
 Tomatensosse, 564  
 Topfen, 555  
 Torte, 486, 489, 495, 506, 507  
 Tortellini, 569  
 Torten, 487, 492, 506, 680  
 Tortenboden, 490  
 Tortillachips, 630  
 Trueffel, 178, 200  
 Truthahn, 342, 373  
 Tschechisch, 5, 8, 9, 61, 131, 341, 681  
 tschechisch, 650  
 Tuerkisch, 183, 214, 218, 235, 421, 548, 580  
 Ueberbacken, 475, 476  
 Ungarisch, 636  
 ungarisch, 132, 317  
 Ungarn, 293  
 USA, 94, 325  
 Vanillepudding, 51, 63  
 Vegetarisch, 40, 62, 80, 93, 102, 104, 115, 124, 131, 417, 423, 425, 427, 428, 440, 445, 454, 462, 465, 523, 524, 527, 530, 543, 553, 560, 590, 591, 601, 607, 614, 665, 685  
 vegetarisch, 4, 425, 445  
 Vollwert, 88, 89, 97, 104, 426, 430, 438, 443, 455, 460, 470, 474–476, 478, 536, 559  
 Vollwertküche, 21, 26, 28–30, 441, 472, 494, 535, 571, 573, 619, 660  
 Vorspeise, 61, 149, 253, 266, 410, 415, 417, 440, 454, 470, 509, 518, 526, 540, 589, 594, 608, 623, 670, 671, 677, 681, 682, 685, 695, 697  
 Vorspeisen, 677, 683  
 Wähe, 537  
 Waffeln, 484, 509, 512  
 Walnuß, 32, 571, 633, 653

Weißkohl, 455, 477, 539, 672  
Weißwein, 70, 127, 134, 322, 459  
Weihnachten, 502  
Wein, 66, 147, 150  
Weintraube, 145, 206, 217, 537, 599, 700  
Weissbrot, 26  
Wermut, 147  
Wild, 252, 699  
Wintergericht, 124  
Wirsing, 464  
Wok, 296, 338  
Wurst, 109, 114, 119, 227, 263, 449, 537,  
554, 583, 592, 598, 672, 680  
  
Zabaione, 72, 483  
Zander, 683  
Zanderfilet, 207, 652  
Zartbitterschokolade, 502  
Zitrone, 70, 73, 491, 503, 508, 510  
Zucchini, 102, 259, 425, 427, 462, 466,  
531, 565, 621, 653  
Zucker, 66  
Zuckerschote, 531  
Zwetsche, 514  
Zwiebel, 106, 159, 411, 572, 640  
Zwiebeln, 446, 573, 622, 691, 700  
Zwischenmahlzeit, 524, 657