

Rezepte
Helene Jedamus
21. September 2015

Inhaltsverzeichnis

1	Rezepte	1
1.1	Grießklößchen	1
1.2	Apfelkompott	1
1.3	Holländische Soße	2
1.4	Senfsoße	3
1.5	Möhrengemüse	3
1.6	Brokkoli	4
1.7	Blumenkohl	4
1.8	Rosenkohl	5
1.9	Grünkohl	5
1.10	Grünkohl mit Mettwurstchen	6
1.11	Wirsinggemüsetopf	6
1.12	Wirsing gebraten	7
1.13	Kohlrouladen	7
1.14	Weißkohl (Kümmelkraut)	8
1.15	Rotkohl	8
1.16	Lauchgemüse (Porree)	9
1.17	Hackfleischsoße	9
1.18	Champignons in Sahnesoße	10
1.19	Makkaroniaufwurf mit Schinken (im Backofen)	10
1.20	Grillhähnchen (Grill Voraussetzung)	11
1.21	Schweinekrustenbraten (im Backofen)	11
1.22	Semmelknödeln	12
1.23	Radi	12
1.24	Zwiebelkuchen	12
1.25	Heringfilets	14
1.26	Stippmilch (süßer Quark)	14
1.27	Haferflockenaufwurf	14
1.28	Spritzgebäck	15
1.29	Sauerkrautaufwurf	15
1.30	Mexikanische Gemüsepfanne	16
1.31	Pfannkuchen (Eierkuchen)	16
1.32	Frikadellen (Buletten, Bratklopse)	17
1.33	Möhren-Schwarzwurzel-Gratin	17
1.34	Knoblauch-Baguette	18
1.35	Nußbraten	18
1.36	Blätterteigpastete mit Champignons	19
1.37	Grünkernbratlinge	19
1.38	Lauch-Rouladen	20

1.39	Knoblauchbrot	20
1.40	Sellerie-Schnitzel	21
1.41	Holunderblütengetränk	21
1.42	Holunderküchlein (Hollerkiacherl)	21
1.43	Holunderlikör	22
1.44	Holundersekt	22
1.45	Schoko-Crossies geeist	22
1.46	Putenbrust mit Champignons und Rösti	23
1.47	Rindsgulasch	24
2	Kartoffeln	25
2.1	Kartoffelbrei	25
2.2	Kartoffelpuffer	25
2.3	Bratkartoffeln	26
2.4	Bauernomelett	26
2.5	Schweizer Käsekartoffeln (im Backofen)	27
2.6	Kartoffeltaler	28
2.7	Döppekoche	28
2.8	Kartoffeln gratiniert	29
2.9	Kartoffelklöße gefüllt á la Martha Tante	29
2.10	Käsekartoffeln	30
2.11	Käsepfanne mit Pellkartoffeln	30
2.12	Zerzauste Nocken (aus rohen Kartoffeln)	31
2.13	Kartoffeln im Backofen	31
2.14	Kartoffelauflauf mit Anchovis	32
2.15	Eifeler Döppekooche	32
2.16	Syrés Rheinischer Debbekoche	33
2.17	Döppekuchen Alfredissimo	33
2.18	Kartoffelgratin mit zweierlei Bohnen	34
2.19	Kartoffel-Lauch-Küchlein	35
2.20	Ofenkartoffeln französisch	35
3	Spinat	37
3.1	Spinat mit Knoblauch	37
3.2	Tiefkühlspinat	37
3.3	Spinatlasagne mit Lachs	38
3.4	Spinat-Panna-Cotta	39
3.5	Kleine Pasteten mit Spinatfüllung	40
3.6	Spinatlasagne	40
3.7	Hühnerfilet auf Spinat mit Joghurtsoße	42
3.8	Geflügelleber mit Spinat	43
3.9	Spinattaschen	43
3.10	Spinatauflauf	44
3.11	Spinatpastete	45

4	Auberginen	47
4.1	Auberginen gebraten in Tomatensoße	47
4.2	Auberginen gefüllt mit Mozzarella und Tomate	48
4.3	Aubergine-Medaillons mit Tomaten und Mozzarella überbacken	48
4.4	Farfalle mit Pesto alla calabrese und gebratenen Auberginen	49
4.5	Auberginenscheiben gebraten	50
4.6	Auberginen mit Kräutersoße	50
4.7	Auberginencreme	51
4.8	Bandnudeln mit Auberginen-Tomaten	52
4.9	Sizilianische Bandnudeln mit Auberginen	52
4.10	Auberginen in Öl (Melanzane sott'olio)	53
4.11	Auberginen-Carpaccio	53
5	Chicorée	55
5.1	Chicorée überbacken	55
5.2	Chicorée in gekochtem Schinken	55
5.3	Chicorée Canapes	56
5.4	Chicorée mit Eimasse überbacken	56
5.5	Chicorée-Nachspeise	56
5.6	Warmer Chicorée mit Birne und Blauschimmelkäse	57
5.7	Chicorée mit Pasta und Lachs	57
5.8	Chicorée-Kartoffel-Auflauf	58
5.9	Geschmorter Chicorée und Radicchio	58
5.10	Panierte Chicorée	59
5.11	Geschmorter Chicorée mit Orangen	59
5.12	Chicoréedip mit verschiedenen Soßen	60
5.13	Chicorée in Butter gebraten	60
6	Zucchini	63
6.1	Kartoffel-Zucchini-Auflauf (im Backofen)	63
6.2	Zucchini gebraten	64
6.3	Zucchini-Auflauf (im Backofen)	64
6.4	Marinierte Zucchini	65
6.5	Zucchini in Essig und Öl	65
6.6	Gefüllte Zucchini	66
6.7	Zucchini-Eier-Pfanne	66
6.8	Süß-saure Zucchini	67
6.9	Ausgebackene Zucchini-Streifen	68
6.10	Zucchini in Weißwein	68
6.11	Überbackene Zucchini	69
6.12	ZucchiniGemüse mit Speck und Tomaten	70
6.13	Zucchini-Tomaten-Gemüse	70
6.14	Zucchini-Champignons in Oregano-Vinaigrette	71
6.15	Süß-saure Zucchini eingelegt für 3 1-l-Gläser	71
6.16	Zucchini in roher Tomatensoße	72
6.17	Zucchini gefüllt mit Thunfisch	72
6.18	Zucchini mit Quarkfüllung	73
6.19	Zuccinipuffer mit Paprikasahne (Vollwert)	73
6.20	Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit Kräutern (Vollwert)	74
6.21	Zucchini-Auflauf mit Makkaroni	75

6.22	Zucchini Frikadellen Peleponnes	76
6.23	Zucchinischeiben mit Mozzarella überbacken	76
6.24	Zucchini geschichtet und überbacken	77
6.25	Zucchini-Nudelaufwurf	77
6.26	Zucciniröllchen mit Feta	78
6.27	Gefüllte Zuccinitürmchen	78
6.28	Zuccinitaler	79
6.29	Zuccinibrot	80
6.30	Zucciniblüten	81
6.31	Gefüllte Zucchini mit Lauch + Curry	83
6.32	Zuccinipuffer mit Tsatsiki	83
6.33	Bandnudeln mit Zucchini	84
6.34	Zuccinifrittata	85
6.35	Mit Tomaten und Mozzarella gefüllte Zucchini	86
6.36	Zucchini-Omelett	86
6.37	Zucchini mit Mozzarella in Tomatensoße	87
6.38	Zucchini-Kartoffel-Curry-Auflauf	88
6.39	Zucchini trifolate	88
7	Suppen	89
7.1	Rhabarbersuppe	89
7.2	Gemüseeintopf	89
7.3	Selleriecremesuppe	90
7.4	Lauchcremesuppe Excelsior	91
7.5	Französische Basilikumsuppe (Soupe au pistou)	91
7.6	Italienische Gemüsesuppe (Minestrone di verdura)	92
7.7	Griechische Fischsuppe (Kakavia)	93
7.8	Kartoffelsuppe	94
7.9	Kartoffel-Lauch-Suppe	94
7.10	Chicorée-Cremesuppe	95
7.11	Zuccinisuppe	95
7.12	Suppe mit Nudeln und Bohnen (Pasta e Fagioli)	96
7.13	Italienische Gemüsesuppe II (Minestrone di verdura)	97
7.14	gelbe Paprikasuppe	98
7.15	Kürbissuppe	98
7.16	Cremesüppchen (mit Brokkoli-Blanchierwasser)	99
7.17	Kartoffelsuppe mit Würstchen	100
7.18	Kürbiscremesuppe	100
7.19	Rote-Beete-Cremesuppe	101
8	Spaghetti	103
8.1	Spaghetti Carbonara	103
8.2	Spaghetti mit Tomatensoße	103
8.3	Spaghetti al Pesto mit grünen Bohnen und Kartoffeln	104
8.4	Spinat-Spaghetti Carbonara	105
8.5	Spaghetti al pesto (mit Knoblauch und Kräutern)	106
8.6	Spaghetti al pomodoro (mit Tomaten)	106
8.7	Sizilianische Spaghetti	107
8.8	Gratinierte Spaghetti mit Brokkoli und Tomaten	107

9	Neues	109
9.1	grüne Paprika mit Fetafüllung	109
9.2	Gekochter Blumenkohl mit würziger Marinade	109
9.3	Blumenkohlcremesüppchen	111
9.4	Zimt-Pfannkuchen mit Blaubeer-Ragout	112
9.5	Blumenkohlauflauf	113
9.6	Lauchgratin	114
9.7	Gemüseauflauf mit Möhren, Kartoffeln und Blumenkohl	115
9.8	Hirsefrikadellen	115
9.9	Zanderfilets mit Reisplätzchen	116
9.10	Tortiglioni alla Napoletana	117
9.11	Lauch-Carbonara	117
9.12	Tomatensoße	118
9.13	Lachs in Lauchsoße mit grünen Nudeln	119
9.14	Bandnudeln mit Gorgonzolasahne	119
9.15	Lauch-Schnecken	120
9.16	Fisch-Lauch-Gratin	120
9.17	Gefüllte Champignons	121
9.18	Crostini mit Leber- und Kaperncreme	122
9.19	Bohnenpüree mit Oliven	122
9.20	Gebackene Senfeier in der Form	123
9.21	Gebratene Champignons (Funghi in Padella)	123
9.22	Gefülltes Gemüse (Verdura Ripiena)	124
9.23	Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln	124
9.24	Apple-Peach	125
9.25	Gefüllte Pfirsiche in Folie	125
9.26	Aprikosenknödel	126
9.27	Pêche Melba	127
9.28	Kullerpfirsich	128
9.29	Mangoldgemüse	128
9.30	Gratin von Mangoldstielen	130
9.31	Gerstenfrikadellen	131
9.32	Graupen mit Brokkoli	132
9.33	Grünkernbratlinge	132
9.34	Vegetarische Frikadellen	133
9.35	Bruschetta	134
9.36	Mittelmeergemüse im Folienpaket	134
9.37	Gepfefferte Bandnudeln mit Steinpilzen und Kräutern	135
9.38	Hühnerpastete mit Kapern	135
9.39	Hähnchenfilets in Petersilienhülle	136
9.40	Grüne Lasagne	136
9.41	Grüne Bandnudeln mit Lachs und Weinbrandsoße	137
9.42	Nudeln selber machen	138
9.43	Pesto	138
9.44	Rohe Tomatensoße	139
9.45	Kalte Walnuß-Soße	139
9.46	Rohkostplatte	140
9.47	Vinaigrette	140
9.48	Teigtaschen mit Tomatensoße (Pansoti con Salsa di Pomodori)	140
9.49	Zahnbrasse mit Rosmarin (Dentice al Rosmarino)	141

9.50 Eierspeise mit Brokkoli	142
9.51 Brokkoli in Hollandaise	142
9.52 Brokkoli auf Italienisch	143
9.53 Hähnchenbrust mit grüner Soße	143
9.54 Minestrone	144
9.55 Käse-Tomaten	144
9.56 Gebratene Seelachs-Filets mit Kartoffel-Pilz-Auflauf	145
10 Salate	147
10.1 Endiviensalat	147
10.2 Kopfsalat (auch Schnittsalat)	148
10.3 Feldsalat	148
10.4 Gurkensalat	148
10.5 Eisbergsalat	149
10.6 Tomatensalat	149
10.7 Nudelsalat	149
10.8 Hühnersalat	150
10.9 Brüsseler Weintraubensalat	150
10.10 Rettich-Apfel-Salat	151
10.11 Frischer Krautsalat mit Chinakohl	151
10.12 Eisbergsalat mit Honigmelone, Trauben und Gurke	152
10.13 Chinakohl-Salat	152
10.14 Kartoffelsalat mit Mayonnaise	153
10.15 Rucolasalat mit Ei und neuen Kartoffeln	153
10.16 Lauchsalat des Chefs	154
10.17 Spinat-Matjes-Salat	155
10.18 Zucchini-salat (Insalata di Zucchini)	155
10.19 Weiß-roter Salat	156
10.20 Kartoffelsalat mit zweierlei Bohnen	156
10.21 Griechischer Bauernsalat	157
10.22 Bunter Salat mit Schinken und Käse	158
10.23 Nizzasalat	158
10.24 Grüner Salat mit Pilzen und Speck	159
10.25 Bohnensalat	159
10.26 Knackiger Salat mit gebratenen Gemüsen	160
10.27 Chicoréesalat mit Ananas	160
10.28 Chicoréesalat mit Walnüssen	161
10.29 Joghurtdressing	161
10.30 Chicoréesalat mit Camembert	161
10.31 Kopfsalat mit Sprossen	162
10.32 Bunter Feldsalat	162
10.33 Radicchiosalat	163
10.34 Pussta-Salat	163
10.35 Gurkensalat mit Schafkäse	163
10.36 Gurken-Mais-Salat	164
10.37 Salat Romana	164
10.38 Tomatensalat mit Mozzarella	164
10.39 Kidney-Bohnen-Mais-Salat	165
10.40 Eichblattsalat mit Käse	165
10.41 Kopfsalat Berta	165

10.42	Brokkolisalat	166
10.43	Eisbergsalat mit Aprikosen	166
10.44	Radicchiosalat mit Zuckerschoten	167
10.45	Gemischter Blattsalat mit Austernpilzen	167
10.46	Bohnensalat	167
10.47	Friséesalat mit Fisch	168
10.48	Spinatsalat	168
10.49	Bunter Chicoréesalat	168
10.50	Spargel-Eier-Salat	169
10.51	Salat Waldorf	169
10.52	Italienischer Zucchini-Auberginen-Salat	170
10.53	Gebackene Fischstreifen auf buntem Salat	170
10.54	Chicorée-Salat mit Hähnchenfiletstreifen	172
10.55	Mittelmeersalat	172
10.56	Caesar's Salad	173
11	Neues II	175
11.1	Grünkernklöße mit Blumenkohl-Bohnen-Gemüse	175
11.2	Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Butterkäse	176
11.3	Umbrische Pizza (Torta rustica)	177
11.4	Leber-Toast (Crostini)	177
11.5	Ausgebackene Meeresfrüchte (Fritto misto)	178
11.6	Champignongratin	178
11.7	Blumenkohl italienisch	179
11.8	Gurken süß-sauer	179
11.9	Dicke Bohnen mit Erdnüssen	180
11.10	Schwarzwurzel-Möhren-Gratin	181
11.11	Gemüsemoussaka	181
11.12	Grüne Bandnudeln mit Champignons	182
11.13	Wirsingrouladen mit Bulgurfüllung	182
11.14	Sauerkraut mit Schinkenknödel	183
11.15	Seeteufel (Lotte)	184
11.16	Lachs-Nudelpfanne mit Senfsoße	185
11.17	Hirse-Backlinge	185
11.18	Gemüseauflauf	186
11.19	Crostini mit Tomate und Basilikum	187
11.20	Gnocchi alla Fiorentina	187
11.21	Huhn auf Jägerart	188
11.22	Süßspeise mit Mascarpone	188
11.23	Pan di Spagna	189
11.24	Füllung für Tortellini	189
11.25	Tortellini in Sahne	190
11.26	Schweinsrücken florentinisch	190
11.27	Weißer und schwarzer Crostini	190
11.28	Mandelgebäck	191
11.29	Gnocchi alla Fiorentina II	192
11.30	Pan di Spagna II	192
11.31	Gefüllte Tortellini II	193
11.32	Nudelteig Grundrezept	193
11.33	Nudelteig mit Ei	194

11.34	Nudelteig ohne Ei	194
11.35	Schweinsrücken florentinisch II	194
11.36	Mandelgebäck II	195
11.37	Fischcurry	196
11.38	Grüner Spargel gebraten	196
11.39	Pizza	197
11.40	Staudensellerie gebraten	199
11.41	Kartoffel-Lauch-Küchlein	199
11.42	Flammkuchen mit Lauch	200
11.43	Sauerbraten	200
11.44	Zanderfilets aus dem Ofen	201
11.45	Frankfurter grüne Soße	202
11.46	Lachsforelle in der Zeitung	202
11.47	Dill-Senf-Soße zum Grillfisch	203
11.48	gebratener Reste-Auflauf	203
11.49	Bunte Paprika geschmort (italienisch)	204
11.50	Muskatkürbis-Rahmsoße	204
11.51	Kürbiströsti	205
11.52	Schnitzel von Muskatkürbis	205
11.53	Chicorée-Champignon-Gemüse mit Lachs und legiertem Kartoffelpüree	205
11.54	Flammkuchen mit Pancetta, roten Zwiebeln und Kümmel	207
11.55	Bandnudeln mit Rosenkohl und Walnußpesto	208
11.56	Erbspüree mit Minze	208
11.57	Bärlauch-Pesto	209
11.58	gegrillte Zanderfilets mit Bärlauchpesto	209
11.59	Tofu	209
11.60	Espresso-Kaffee	209
11.61	Ofenkartoffeln mit Lorbeer und Bacon	210
11.62	Birnen, Bohnen und Speck	210
11.63	Wiener Heringssalat	211
11.64	überbackener Kabeljau	211
11.65	Vegetarische Spaghetti Bolognese	213
11.66	Panzanella (Brotsalat)	213
11.67	Brotsalat mit Tomaten	214
12	Speisekarte Deutschland	215
12.1	Kohl und Pinkel	215
12.2	Spargel mit Butter und Schinken	216
12.3	Matjes nach Hausfrauenart	216
12.4	Labskaus mit Spiegelei	217
12.5	Pommerscher Gänsebraten	217
12.6	Schweinsbraten mit Kartoffelknödel und Biersoß'	218
12.7	Allgäuer Kasspatzn	219
12.8	Semmelknödel mit Schwammerlsoß'	220
12.9	Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen	221
12.10	Entenbraten mit Rotkraut und Kastanien	223
12.11	Zwiebelrostbraten	224
12.12	Dibbelabbes	225
12.13	Handkäse mit Musik	226
12.14	Lauchblatzen mit Ahler Worscht	226

12.15	Frankfurter Grüne Soße	227
12.16	Frischkäse-Parfait im Grüne Soße-Mantel	227
12.17	Grüne Soße-Buttermilchdrink	228
12.18	Frankfurter Grüne Soße-Salat	228
12.19	Kürbiseintopf mit Handkäse	229
12.20	Selleriepüree und Ahle Worscht	229
12.21	Karamellisierte Äpfel mit Frankfurter Grüne Soße	230
13	Mezze	231
13.1	Aromen und Gewürze	231
13.2	Hummus (Dip)	231
13.3	Gegrillter Auberginendip mit Tahini	232
13.4	Sesamsoße	232
13.5	Joghurt-Gurken-Dip (Tzatziki)	233
13.6	Knoblauchsoße	233
13.7	Nuß-Paprika-Mus	234
13.8	Falafel (Bohnenkugeln frittiert)	235
13.9	Spinat-Feta-Ecken	235
13.10	Käsetaschen	236
13.11	Eingemachte Zitronen	237
13.12	Zitronenoliven	238
13.13	Paprika mit Fetafüllung	238
13.14	Ägyptische braune Bohnen	239
13.15	Kichererbsensalat	240
13.16	Rotweinkartoffeln	240
13.17	Gebratener Käse mit rotem Paprikasalat	241
13.18	Spinatomelett	242
13.19	Auberginen mit Joghurt	243
13.20	Kräuter-Bulgur-Salat	243
13.21	Hirtensalat	244
13.22	Brotsalat	245
13.23	Karottensalat	245
13.24	Eingelegte Rübchen	246
13.25	Rote-Beete-Salat	247
13.26	Frittierte Tintenfischringe	248
13.27	Chiligarnelen	248
13.28	Miesmuscheln im Bierteig	249
13.29	Schwertfischspieße	250
13.30	Thunfischrollen	251
13.31	Bratfisch mit Walnuß-Knoblauch-Soße	252
13.32	Gegrillte Sardinen mit Chermonla	253
13.33	Kichererbsen-Curry	255
13.34	Kichererbsen-Salat	255
13.35	Kichererbsen-Snack	256
13.36	Auberginen in Joghurtsoße	256
13.37	Knoblauchpaste	257
13.38	Ingwerpaste	257
13.39	Auberginen-Curry	258
13.40	Fladenbrot (Pide ekmek)	259
13.41	Minzsoße	259

14 Brotaufstriche	261
14.1 Gorgonzolacreme mit Rucola und Apfel	261
14.2 Frischkäsecreme mit Chufas-Nüssli	261
14.3 Dattel-Curry-Paste	262
14.4 Brokkolicreme mit Kapern und Oliven	262
14.5 Schoko-Bananencreme	263
14.6 Avocado-Acerola-Aufstrich	263
14.7 Rote-Bete-Aufstrich mit Aprikosen	264
14.8 Tomatenaufstrich All'Arrabbiata	264
14.9 Obatzda italiano	265
14.10 Tiramisu-Creme	265
14.11 Tortillacreme	266
14.12 Griechische Salatcreme	266
14.13 Bircher-Müesli-Aufstrich	267
14.14 Asia-Ratatouille-Creme	268
14.15 Ricottacreme India	268
14.16 Feldsalatcreme mit Ziegenfrischkäse und Wasabi	269
14.17 Erdnuss-Buttercreme	269
14.18 Guacamole mit Mango	270
14.19 Champignonpaste mit Kichererbsen	271
15 Kuchen	273
15.1 Mürbteig	273
15.2 Hefeteig	273
15.3 Quarkblätterteig	274
15.4 Quarkölteig	274
15.5 Strudelteig	275
15.6 Zwetschenkuchen (Pflaumenkuchen)	275
15.7 Käsekuchen	275
15.8 Klassischer Käsekuchen	276
15.9 Käsekuchen ohne Boden	278
15.10 Klassischer Käsekuchen (norddeutsch)	278
15.11 Apfelkuchen	279
15.12 Apfelkuchen mit Quarkölteig	279
15.13 Versunkener Apfelkuchen	280
15.14 Dosenaprikosenkuchen	280
15.15 Aprikosenkuchen mit Zitronenguß	280
15.16 Apfelstrudel	281
15.17 Rhabarberkuchen mit Mandelbaiser	282
15.18 Aprikosenkuchen mit frischen Aprikosen	282
15.19 Kirschstrudel mit Schokoladeneis und Chili	283
15.20 Taunus-Tiramisu	285
15.21 Käsekuchen mit Mürbteig	285
15.22 Rhabarber-Käsekuchen	286
15.23 Zerkrümelter Apfel mit Zabaione	287
15.24 Margeritenkuchen	288
15.25 Mandelkrustenkuchen mit Apfelfüllung	288
15.26 Martina's Käsekuchen	289
15.27 Rhabarberkuchen mit Baiser	290
15.28 Zwetschgendatschi	291

15.29Apfelkuchen	292
15.30Orangenkuchen	293
15.31Sauerkirsch-Baiser-Torte	294
15.32Ostpreußische Glumstorte	295

Glossary

Symbole

Ägyptische braune Bohnen	239
Überbackene Zucchini	69
überbackener Kabeljau	211
Chicorée	
warm	57
Chicorée paniert	59
Chicorée und Radicchio geschmort	58

A

Allgäuer Kasspatzn	219
Apfelkompott	1
Apfelkuchen	279, 292
Apfelkuchen mit Quarkölteig	279
Apfelstrudel	281
Apple-Peach	125
Aprikosenknödel	126
Aprikosenkuchen mit frischen Aprikosen	282
Aprikosenkuchen mit Zitronenguß	280
Aromen und Gewürze	231
Asia-Ratatouille-Creme	268
Außerdem	96, 100, 101, 124, 127, 141, 159, 212, 288
Aubergine-Medaillons mit Tomaten und Mozzarella überbacken	48
Auberginen gebraten in Tomatensoße	47
Auberginen gefüllt mit Mozzarella und Tomate	48
Auberginen in Öl (Melanzane sott'olio)	53
Auberginen in Joghurtsoße	256
Auberginen mit Joghurt	243
Auberginen mit Kräutersoße	50
Auberginen-Carpaccio	53

Auberginen-Curry	258
Auberginen-Zucchini-Salat	170
Auberginencreme	51
Auberginenscheiben gebraten	50
Auflauf	
Gemüse-	115
Haferflocken-	14
Kartoffel-Zucchini-	63
Sauerkraut-	15
Ausbackteig.....	170
Ausgebackene Meeresfrüchte (Fritto misto).....	178
Ausgebackene Zucchini-Streifen	68
Avocado-Acerola-Aufstrich	263

B

Bärlauch-Pesto	209
Backpulverteig	276
Baiser	290, 294
Bandnudeln (grün) mit Lachs und Weinbrandsoße.....	137
Bandnudeln gefeffert mit Steinpilzen und Kräutern.....	135
Bandnudeln mit Auberginen-Tomaten	52
Bandnudeln mit Gorgonzolasahne	119
Bandnudeln mit Rosenkohl und Walnußpesto	208
Bandnudeln mit Zucchini	84
Bauernomelett	26
Bauernsalat	157
Bechamelsoße.....	41
Belag	13, 207, 276–278, 280, 281, 283, 287, 290
Belag 1	197
Belag 2 Pizza Hawaii	197
Belag 3 Pizza Spinachi	197
Belag 4 Pizza Funghi Salami.....	197

Bierteig	249
Bircher-Müesli-Aufstrich	267
Birnen, Bohnen und Speck	210
Blätterteigpastete mit Champignons	19
Blaubeer-Ragout	112
Blumenkohl	4
gekocht	109
Blumenkohl italienisch	179
Blumenkohlaufauf	113
Blumenkohlcremesüppchen	111
Bohnenpüree mit Oliven	122
Bohnensalat	159, 167
Brüsseler Weintraubensalat	150
Brandteig	126
Bratfisch mit Walnuß-Knoblauch-Soße	252
Bratkartoffeln	26
Bratklopse	17
Brokkoli	4
Brokkoli auf Italienisch	143
Brokkoli in Hollandaise	142
Brokkoli mit Eierspeise	142
Brokkolicreme mit Kapern und Oliven	262
Brokkolisalat	166
Brotsalat	245
Brotsalat mit Tomaten	214
Bruschetta	134
Bulletten	17
Bunte Paprika geschmort (italienisch)	204
Bunter Chicoréesalat	168
Bunter Feldsalat	162

Bunter Salat mit Schinken und Käse	158
Buttersoße	29

C

Caesar's Salad	173
Champignongratin.....	178
Champignonpaste mit Kichererbsen	271
Champignons in Sahnesoße	10
Chermonla	254
Chicorée überbacken	55
Chicorée Canapes	56
Chicorée in Butter gebraten	60
Chicorée in gekochtem Schinken	55
Chicorée mit Eimasse überbacken	56
Chicorée mit Pasta und Lachs	57
Chicorée-Champignon-Gemüse mit Lachs und legiertem Kartoffelpüree	205
Chicorée-Cremesuppe	95
Chicorée-Kartoffel-Auflauf	58
Chicorée-Nachspeise	56
Chicorée-Salat mit Hähnchenfiletstreifen	172
Chicoréedip mit verschiedenen Soßen	60
Chicoréesalat mit Ananas	160
Chicoréesalat mit Camembert	161
Chicoréesalat mit Walnüssen	161
Chiligarnelen	248
Chinakohl-Salat	152
Cocktailsoße	60
Crème	104
Cremesüppchen (mit Brokkoli-Blanchierwasser)	99
Crostini mit Leber- und Kaperncreme	122
Crostini mit Tomate und Basilikum.....	187

Curry-Soße	60
------------------	----

D

Döppekoche	28
Döppekooche aus der Eifel	32
Döpekuchen Alfredissimo	33
Dattel-Curry-Paste	262
Debbekoche rheinisch	33
Dibbelabbes.....	225
Dicke Bohnen mit Erdnüssen	180
Dill-Senf-Soße zum Grillfisch.....	203
Dosenaprikosenkuchen	280
Dressing	245, 251

E

Eßkastanien	223
Eichblattsalat mit Käse	165
Eierspeise mit Brokkoli.....	142
Eifeler Döppekooche	32
Eingelegte Rübchen	246
Eingemachte Zitronen	237
Eisbergsalat	149
Eisbergsalat mit Aprikosen	166
Eisbergsalat mit Honigmelone, Trauben und Gurke	152
Endiviensalat	147
Ente und Soße.....	223
Entenbraten mit Rotkraut und Kastanien.....	223
Erbspüree mit Minze	208
Erdnuss-Buttercreme	269
Espresso-Kaffee.....	209
Essig/Ölsoße	147

Essigmarinade	247
---------------------	-----

F

Füllung	7, 29, 45, 90, 109, 124, 137, 141, 193, 236, 237, 252, 284, 286, 294
Füllung für Tortellini	189
für 500 g Teig	194
für 600 g Teig	194
für 650 g Gebäck	195
Für das Gemüse	175
Für den Belag	292
für den Boden	289
Für den Mürbteig	292
Für den Teig	66
für die Auflage (Brösel)	212
für die Auflage (Paste)	211
für die Füllung	289
Für die Füllung	67
Für die Grünkernklöße	175
Falafel (Bohnenkugeln frittiert)	235
Farfalle mit Pesto alla calabrese und gebratenen Auberginen	49
Feldsalat	148
Feldsalatcreme mit Ziegenfrischkäse und Wasabi	269
Fisch-Lauch-Gratin	120
Fischcurry	196
Fischstreifen	
gebacken	170
Fladenbrot (Pide ekme)	259
Flammkuchen mit Lauch	200
Flammkuchen mit Pancetta, roten Zwiebeln und Kümmel	207
Fleisch	218
Franchipanmasse	291

Frankfurter grüne Soße	202
Frankfurter Grüne Soße.....	227
Frankfurter Grüne Soße-Salat	228
Französische Basilikumsuppe (Soupe au pistou)	91
Frikadellen	
Hirse-.....	115
Frikadellen (Bulletten, Bratklopse)	17
Friséesalat mit Fisch	168
Frischer Krautsalat mit Chinakohl	151
Frisches Tomatenragout	39
Frischkäse-Parfait im Grüne Soße-Mantel	227
Frischkäsecreme mit Chufas-Nüssli	261
Frittierte Tintenfischringe	248

G

Garnierung.....	256
Garnitur	206
Gebackene Fischstreifen auf buntem Salat	170
Gebackene Senfeier in der Form	123
Gebratene Champignons (Funghi in Padella).....	123
Gebratene Seelachs-Filets mit Kartoffel-Pilz-Auflauf.....	145
Gebratener Käse mit rotem Paprikasalat	241
gebratener Reste-Auflauf	203
Gefüllte Champignons.....	121
Gefüllte Pfirsiche in Folie	125
Gefüllte Tortellini II	193
Gefüllte Zucchini.....	66
Gefüllte Zucchini mit Lauch Curry	83
Gefüllte Zuccinitürmchen	78
Gefülltes Gemüse (Verdura Ripiena)	124
Geflügelleber mit Spinat	43

Gegrillte Sardinen mit Chermonla	253
gegrillte Zanderfilets mit Bärlauchpesto	209
Gegrillter Auberginendip mit Tahini	232
Gekochter Blumenkohl mit würziger Marinade	109
gelbe Paprikasuppe	98
Gemüse	206
Gemüse im Folienpaket aus dem Mittelmeer	134
Gemüseauflauf	186
Gemüseauflauf mit Möhren, Kartoffeln und Blumenkohl	115
Gemüseeintopf	89
Gemüsemoussaka	181
Gemüsepfanne	
mexikanisch	16
Gemischter Blattsalat mit Austernpilzen	167
Gepfefferte Bandnudeln mit Steinpilzen und Kräutern	135
Gerstenfrikadellen	131
geschäumte Milch	98
Geschmorter Chicorée mit Orangen	59
Geschmorter Chicorée und Radicchio	58
Gewürzmischung	30
Glasur	293
Gnocchi alla Fiorentina	187
Gnocchi alla Fiorentina II	192
Gorgonzolacreme mit Rucola und Apfel	261
Grüne Bandnudeln mit Champignons	182
Grüne Bandnudeln mit Lachs und Weinbrandsoße	137
Grüne Lasagne	136
grüne Paprika mit Fetafüllung	109
grüne Soße	143
Grüne Soße-Buttermilchdrink	228

Grüner Salat mit Pilzen und Speck	159
Grüner Spargel gebraten	196
Grünkernbratlinge	19, 132
Grünkernklöße mit Blumenkohl-Bohnen-Gemüse	175
Grünkohl	5
Grünkohl mit Mettwurstchen.....	6
Gratin	
Fisch-Lauch-	120
Kartoffel-	29, 34
Lauch-	114
Möhren-Schwarzwurzel-.....	17
Mangold-	130
Gratin von Mangoldstielen	130
Gratinierte Spaghetti mit Brokkoli und Tomaten	107
Graupen mit Brokkoli	132
Grießklößchen	1
Griechische Fischsuppe (Kakavia)	93
Griechische Salatcreme	266
Griechischer Bauernsalat	157
Grillhähnchen (Grill Voraussetzung)	11
Grundzutaten (muss)	211
Guacamole mit Mango	270
Gurken süß-sauer.....	179
Gurken-Mais-Salat	164
Gurkensalat	148
Gurkensalat mit Schafkäse	163

H

Hähnchen mit Zitrone und Rosmarinkartoffeln	124
Hähnchenbrust mit grüner Soße	143
Hähnchenfilets in Petersilienhülle	136
Hühnerfilet auf Spinat mit Joghurtsoße	42

Hühnerpastete mit Kapern	135
Hühnersalat	150
Hackfleischsoße	9
Haferflockenauflauf	14
Handkäse mit Musik	226
Hefeteig	273, 291
Heringfilets	14
Hirse-Backlinge	185
Hirsefrikadellen	115
Hirtensalat	244
Holländische Soße	2
Holunderblütengetränk	21
Holunderküchlein (Hollerkiacherl)	21
Holunderlikör	22
Holundersekt	22
Huhn auf Jägerart	188
Hummus (Dip)	231

I

Ingwerpaste	257
Italienische Gemüsesuppe (Minestrone di verdura)	92
Italienische Gemüsesuppe II (Minestrone di verdura)	97
Italienischer Zucchini-Auberginen-Salat	170

J

Joghurt-Gurken-Dip (Tzatziki)	233
Joghurtdressing	161

K

Käse-Tomaten	144
Käsekartoffeln	30
Käsekuchen	275
Käsekuchen mit Mürbteig	285

Käsekuchen ohne Boden	278
Käsepfanne mit Pellkartoffeln	30
Käsetaschen	236
Kürbiscremesuppe	100
Kürbiseintopf mit Handkäse	229
Kürbiströsti	205
Kürbissuppe	98
Kalte Walnuß-Soße	139
Karamellisierte Äpfel mit Frankfurter Grüne Soße	230
Karottensalat	245
Kartoffel-Lauch-Küchlein	35, 199
Kartoffel-Lauch-Suppe	94
Kartoffel-Zucchini-Auflauf (im Backofen)	63
Kartoffelauflauf mit Anchovis	32
Kartoffelbrei	25
Kartoffelgratin mit zweierlei Bohnen	34
Kartoffelklöße	222
Kartoffelklöße gefüllt á la Martha Tante	29
Kartoffelknödel	218
Kartoffeln	
Brat-	26
Käse-	27, 30
Käsepfanne mit Pell-	30
Kartoffeln gratiniert	29
Kartoffeln im Backofen	31
Kartoffelpüree	206
Kartoffelpuffer	25
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	153
Kartoffelsalat mit zweierlei Bohnen	156
Kartoffelsuppe	94
Kartoffelsuppe mit Würstchen	100

Kartoffeltaler	28
Kichererbsen-Curry	255
Kichererbsen-Salat	255
Kichererbsen-Snack	256
Kichererbsensalat	240
Kidney-Bohnen-Mais-Salat	165
Kirschstrudel mit Schokoladeneis und Chili.....	283
Klassischer Käsekuchen	276
Klassischer Käsekuchen (norddeutsch)	278
Kleine Pasteten mit Spinatfüllung	40
Knödel	
Semmel-	12
Knackiger Salat mit gebratenen Gemüsen.....	160
Knoblauch-Baguette	18
Knoblauchbrot	20
Knoblauchpaste	257
Knoblauchsoße	60, 233
Kohl	
Blumen-	4, 109, 111, 113
Grün-	5, 6
Rosen-	5
Rot-	8
Kohl und Pinkel	215
Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Butterkäse	176
Kohlrouladen	7
Kopfsalat (auch Schnittsalat)	148
Kopfsalat Berta	165
Kopfsalat mit Sprossen	162
Kräuter-Bulgur-Salat	243

Kuchen

Apfel-	279
Apfel- mit Quarkölteig	279
Apfel- versunken	280
Aprikosen-	280
Eier-	16
Käse-	275, 276
Käse- ohne Boden	278
Pfann-	16, 112
Pflaumen-	275
Zwetschen-	275
Zwiebel-	12
Kullerpfirsich	128

L

Labskaus mit Spiegelei	217
Lachs	206
Lachs in Lauchsoße mit grünen Nudeln	119
Lachs-Nudelpfanne mit Senfsoße	185
Lachsforelle in der Zeitung	202
Lachslasagne mit Spinat	38
Lasagne	
Spinat-	40
Spinat- mit Lachs	38
Lasagne grün	136
Lauch-Carbonara	117
Lauch-Rouladen	20
Lauch-Schnecken	120
Lauchblatzen mit Ahler Worscht	226
Lauchcremesuppe Excelsior	91
Lauchgemüse (Porree)	9
Lauchgratin	114
Lauchsalat des Chefs	154

Leber-Toast (Crostini)	177
------------------------------	-----

M

Möhren-Schwarzwurzel-Gratin	17
Möhrengemüse	3
Mürbeteig	281
Mürbteig	273, 277, 286, 291
Makkaroniauflauf mit Schinken (im Backofen)	10
Mandelgebäck	191
Mandelgebäck II	195
Mandelkrustenkuchen mit Apfelfüllung	288
Mangold-Gratin	130
Mangoldgemüse	128
Margeritenkuchen	288
Marinade	110, 154, 156, 251, 253
Marinieren	8
Marinierte Zucchini	65
Martina's Käsekuchen	289
Matjes nach Hausfrauenart	216
Meeresfrüchte ausgebacken	178
Mexikanische Gemüsepfanne	16
Miesmuscheln im Bierteig	249
Minestrone	144
Minzsoße	259
Mit Tomaten und Mozzarella gefüllte Zucchini	86
Mittelmeergemüse im Folienpaket	134
Mittelmeersalat	172
Muskatkürbis-Rahmsoße	204

N

Nizzasalat	158
------------------	-----

Nocken	
zerzaust	31
Nuß-Paprika-Mus	234
Nußbraten	18
Nudeln	
Band-	137
Nudeln selber machen	138
Nudelsalat	149
Nudelteig	41, 193
Nudelteig Grundrezept	193
Nudelteig mit Ei	194
Nudelteig ohne Ei	194

O

Obatzda italiano	265
Ofenkartoffeln französisch	35
Ofenkartoffeln mit Lorbeer und Bacon	210
Omelett	
Bauern-	26
Orangenkuchen	293
Ostpreußische Glumstorte	295

P

Pêche Melba	127
Pan di Spagna	189
Pan di Spagna II	192
Panierte Chicorée	59
Panzanella (Brotsalat)	213
Paprika	
grün	109
Paprika mit Fetafüllung	238
Paprikaöl	90
Paprikasahne	74

Pesto	104, 138
Petersilienöl.....	111
Pfannkuchen	112
Zimt-	112
Pfannkuchen (Eierkuchen)	16
Pfirsich-Kuller	128
Pfirsiche gefüllt in Folie	125
Pistaziensoße für vier Personen	126
Pizza	197
Pizza Classico mit Tomatensoße und Käse	198
Pizza di Mare mit Tomatensoße und Käse	198
Pizza Piccante mit Tomatensoße und Käse	198
Pizza Vegetale mit Tomatensoße und Käse	198
Pommerscher Gänsebraten	217
Porree	9
Pralinensoße	284
Pro Person	126
Pussta-Salat	163
Putenbrust mit Champignons und Rösti	23

Q

Quark	
süß	14
Quarkölteig	274
Quarkblätterteig	274

R

Rührteig	283
Radi	12
Radicchio und Chicorée geschmort	58
Radicchiosalat	163
Radicchiosalat mit Zuckerschoten	167

Remoulade	171
Rest	120
Rettich-Apfel-Salat	151
Rhabarber-Käsekuchen	286
Rhabarberkuchen mit Baiser	290
Rhabarberkuchen mit Mandelbaiser	282
Rhabarbersuppe	89
Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen	221
Ricottacreme India	268
Rindsgulasch	24
Rohe Tomatensoße	139
Rohkostplatte	140
Rosenkohl	5
Rote-Beete-Cremesuppe	101
Rote-Beete-Salat	247
Rote-Bete-Aufstrich mit Aprikosen	264
Roter Paprikasalat	241
Rotkohl	8, 222, 223
Rotweinkartoffeln	240
Rucolasalat mit Ei und neuen Kartoffeln	153

S

Süß-saure Zucchini	67
Süß-saure Zucchini eingelegt für 3 1-l-Gläser	71
Süßspeise mit Mascarpone	188
Salat	170, 220
Chicorée-	160, 161
Chicorée- bunt	168
Chicorée- mit Camembert	161
Frisée- mit Fisch	168
Blatt- gemischt mit Austernpilzen	167
Bohnen-	159, 167

Bohnen-Mais-	165
Brokkoli-	166
bunt	158
Chinakohl-	152
Eichblatt- mit Käse	165
Eisberg-	149, 152
Eisberg- mit Aprikosen	166
Endivien-	147
Feld-	148
Feld- bunt	162
Grün mit Pilzen und Speck	159
griechischer Bauern-	157
Gurken-	148
Gurken- mit Schafkäse	163
Gurken-Mais-	164
Hühner-	150
Kartoffel-	153, 156
Knackig mit gebratenen Gemüsen	160
Kopf-	148
Kopf- Berta	165
Kopf- mit Sprossen	162
Kraut-	151
Lauch-	154
Nizza-	158
Nudel-	149
Pussta-	163
Radicchio-	163
Radicchio- mit Zuckerschoten	167
Rettich-Apfel-	151
Rucola-	153
Schnitt-	148
Spargel-Eier-	169
Spinat-Matjes-	155
Tomaten-	149
weiß-rot	156
Weintrauben-	150
Zucchini-	155

Salat Romana	164
Salat Waldorf	169
Sauerbraten	200, 221
Sauerkirsch-Baiser-Torte	294
Sauerkraut	31, 183
Sauerkraut mit Schinkenknödel	183
Sauerkrautauflauf	15
Schicht auf dem Teig	290
Schinkenknödel	184
Schnitzel von Muskatkürbis	205
Schoko-Bananencreme	263
Schoko-Crossies geeist	22
Schwammerlsoß'	221
schwarze Crostini	191
Schwarzwurzel-Möhren-Gratin	181
Schweinekrustenbraten (im Backofen)	11
Schweinsbraten mit Kartoffelknödel und Biersoß'	218
Schweinsrücken florentinisch	190
Schweinsrücken florentinisch II	194
Schweizer Käsekartoffeln (im Backofen)	27
Schwertfischspieße	250
Seeteufel (Lotte)	184
Sellerie-Schnitzel	21
Selleriecremesuppe	90
Selleriepüree und Ahle Worscht	229
Semmelknödel	220
Semmelknödel mit Schwammerlsoß'	220
Semmelknödeln	12
Senf/Sahnesoße	147
Senfsoße	3

Servieren	239, 240, 250
Sesamsoße	232
Sizilianische Bandnudeln mit Auberginen	52
Sizilianische Spaghetti.....	107
Soße	87, 141, 181, 218
Hackfleisch-	9
Holländisch	2
Senf-	3
Sowie.....	127
Spätzle	219
Spaghetti	104
Spaghetti al pesto (mit Knoblauch und Kräutern).....	106
Spaghetti al Pesto mit grünen Bohnen und Kartoffeln	104
Spaghetti al pomodoro (mit Tomaten)	106
Spaghetti Carbonara	103
Spaghetti mit Tomatensoße	103
Spargel mit Butter und Schinken	216
Spargel-Eier-Salat	169
Spinat	
Tiefkühl-.....	37
Spinat mit Knoblauch	37
Spinat-Feta-Ecken	235
Spinat-Matjes-Salat	155
Spinat-Panna-Cotta	39
Spinat-Ricotta-Füllung	41
Spinat-Spaghetti Carbonara	105
Spinatauflauf	44
Spinatlasagne	40
Spinatlasagne mit Lachs	38
Spinatomelett	242
Spinatpastete	45

Spinatsalat	168
Spinattaschen	43
Spritzgebäck	15
Staudensellerie gebraten	199
Stippmilch (süßer Quark)	14
Strudel	284
Strudelteig	275
Suppe	
Chicorée-	95
Blumenkohl-	111
Kartoffel-	94
Kartoffel-Lauch-	94
Rhabarber-	89
Selleriecreme-	90
Zucchini-	95
Suppe mit Nudeln und Bohnen (Pasta e Fagioli)	96
Syrés Rheinischer Debbekoche	33

T

Taunus-Tiramisu	285
Teig	13, 45, 120, 136, 140, 197, 207, 237, 278, 280, 286, 290, 294
Hefe-	273
Mürb-	273
Quarköl-	274
Quarkblätter-	274
Strudel-	275
Teigtaschen mit Tomatensoße (Pansoti con Salsa di Pomodori)	140
Thunfischrollen	251
Tiefkühlspinat	37
Tiramisu	
Taunus-	285
Tiramisu-Creme	265
Tofu	209
Tomatenaufstrich All' Arrabbiata	264

Tomatensalat	149
Tomatensalat mit Mozzarella	164
Tomatensoße	49, 118
Tomatensoße roh	139
Tomatenvinaigrette	82
Tortellini in Sahne	190
Tortiglioni alla Napoletana	117
Tortillacreme	266
Tsatsiki	84

U

Umbrische Pizza (Torta rustica)	177
---------------------------------------	-----

V

Vegetarische Frikadellen	133
Vegetarische Spaghetti Bolognese	213
Versunkener Apfelkuchen	280
Vinaigrette	140, 171, 228

W

Würze	109
Walnuß-Knoblauch-Soße	253
Walnuß-Soße kalt	139
Warmer Chicorée mit Birne und Blauschimmelkäse	57
Weiß-roter Salat	156
weiße Crostini	191
Weiß- und schwarze Crostini	190
Weißkohl (Kümmelkraut)	8
Weitere Zutaten (kann)	211
Wiener Heringssalat	211
Wirsing gebraten	7
Wirsinggemüsetopf	6

Wirsingrouladen mit Bulgurfüllung	182
---	-----

Z

Zabaione.....	287
Zahnbrasse mit Rosmarin (Dentice al Rosmarino).....	141
Zanderfilets aus dem Ofen	201
Zanderfilets mit Reisplätzchen	116
Zerkrümelter Apfel mit Zabaione	287
Zerzauste Nocken (aus rohen Kartoffeln)	31
Zimt-Pfannkuchen mit Blaubeer-Ragout.....	112
Zitronenguß.....	281
Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln	124
Zitronenoliven	238
Zucchini	
überbacken	69
gefüllt	66
mariniert.....	65
süß-sauer	67, 71
Zucchini Frikadellen Peleponnes	76
Zucchini gebraten	64
Zucchini gefüllt mit Thunfisch	72
Zucchini gefüllt mit Tomaten und Mozzarella	86
Zucchini geschichtet und überbacken.....	77
Zucchini in Essig und Öl.....	65
Zucchini in roher Tomatensoße	72
Zucchini in Weißwein	68
Zucchini mit Mozzarella in Tomatensoße	87
Zucchini mit Quarkfüllung.....	73
Zucchini trifolate	88
Zucchini-Auberginen-Salat	170
Zucchini-Auflauf (im Backofen)	64
Zucchini-Auflauf mit Makkaroni	75

Zucchini-Champignons in Oregano-Vinaigrette	71
Zucchini-Eier-Pfanne	66
Zucchini-Kartoffel-Auflauf	63
Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit Kräutern (Vollwert)	74
Zucchini-Kartoffel-Curry-Auflauf	88
Zucchini-Nudelauf	77
Zucchini-Omelett	86
Zucchini-Streifen	
ausgebacken	68
Zucchini-Tomaten-Gemüse	70
Zucchini-aufstrich	81
Zucchini-blüten	81
Zucchini-brot	80
Zucchini-frittata	85
Zucchini-gemüse mit Speck und Tomaten	70
Zucchini-puffer	83
Zucchini-puffer mit Paprikasahne (Vollwert)	73
Zucchini-puffer mit Tsatsiki	83
Zucchini-röllchen mit Feta	78
Zucchini-salat (Insalata di Zucchini)	155
Zucchini-scheiben mit Mozzarella überbacken	76
Zucchini-suppe	95
Zucchini-taler	79
Zum Abschmecken	211
Zum Bestreichen	278
Zum Garnieren	256
Zum Servieren	244, 246, 248, 249
Zwetschenkuchen (Pflaumenkuchen)	275
Zwetschgendatschi	291
Zwiebelkuchen	12
Zwiebelrostbraten	224

Kapitel 1

Rezepte

1.1 Grießklößchen

Zutaten:

$\frac{1}{8}$ l	Milch
etwas	Butter
1 Prise	Salz
10 g	Zucker (1 Eßlöffel)
60 g	Grieß
1	Ei

Garzeit: 5 Minuten

Zubereitung:

Zutaten bereitstellen, Eigelb vom Eiweiß trennen. Milch, Butter, Salz lässt man aufkochen, schüttet nach und nach unter Rühren den Grieß ein und brennt ihn zum Kloß ab (aufpassen, brennt gern an). Das Eigelb kommt in die heiße Masse. Masse abkühlen lassen. Eiweiß zu Eisschnee schlagen und unter die abgekühlte Masse heben. Mit nassem Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendem Salzwasser garkochen (5 Minuten Kochzeit).

1.2 Apfelkompott

Zutaten:

1 kg	Tafeläpfel (saure oder Boskopp)
$\frac{1}{8}$ l	Wasser (eventuell etwas mehr)
100 g	Zucker
1	abgeriebene Zitronenschale (unbehandelte Zitrone)
1 Päckchen	Vanillezucker

Garzeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

Äpfel waschen, zerteilen, Kerngehäuse ausschneiden und mit Wasser und übrigen Zutaten aufsetzen, gardünsten bei kleiner Flamme. Ab und zu umrühren. Wenn die Apfelstücke zerfallen sind, ist die Garzeit um (ca. 20 Minuten). Man kann den Kompott durch ein Sieb streichen, um Apfelmus zu erhalten.

Variante Zutaten:

gewaschene ungeschwefelte Rosinen

1 Nelke

1 Vanillestange

Zimt

Zubereitung:

Vanillestange mitkochen und mit Zimt würzen.

1.3 Holländische Soße

Zutaten:

40 g Butter oder Margarine

40 g Mehl

$\frac{1}{2}$ l Milch oder Gemüsebrühe oder Fleischbrühe (Würfel)

Salz

1 Prise Zucker

1 Eßlöffel Zitronensaft

20 g Butter (eventuell zum Verfeinern)

1 Ei

Garzeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

Bei Blumenkohl die Brühe zu $\frac{1}{2}$ Milch und $\frac{1}{2}$ Gemüsebrühe mit wenig Brühwürfel herstellen. Zutaten und Schneebecken bereitlegen, d.h. auch die Brühe sollte fertig bereitstehen. Topf **langsam** auf Wärme bringen (keine große Hitze!!!), Butter oder Margarine hineingeben, flüssig werden lassen. Dann unter ständigem Rühren (bei kleiner bis mittlerer Hitze) mit dem Schneebecken nach und nach das Mehl einrühren. Mehl und Fett haben sich zu einer zähen Masse verbunden. Jetzt langsam nach und nach unter ständigem Rühren wenig Brühe/Flüssigkeit zugeben, d.h. wenn Masse zu kompakt ist, dann wieder Flüssigkeit zugeben. Die Masse köchelt und gart dabei. Wenn die Flüssigkeit aufgebraucht ist, sollte bei ständigem Rühren und köcheln die Soße die richtige Beschaffenheit haben. Herdplatte ausschalten und/oder Topf auf die Seite ziehen. Salz, Zucker, evtl. wenig zerbröseltes Stück Fleischbrühwürfel einrühren, Wenn die Soße nicht mehr köchelt und leicht abgekühlt ist, Zitronensaft einrühren, kurz darauf das Ei unter schnellem Rühren dazugeben (wenn die Soße zu heiß ist, werden sich weiße und unerwünschte Fäden zeigen). Jetzt sollte die Soße einen leichten Gelbton haben. Eventuell noch abschmecken, frisch geriebene Muskatnuß drüber und sofort über das Gemüse geben.

1.4 Senfsoße

Zutaten:

40 g	Butter oder Margarine
40 g	Mehl
$\frac{1}{2}$ l	Fleischbrühe
1 Teelöffel	Löwensenf oder
1 Eßlöffel	mittelscharfer Senf
etwas	Zucker
etwas	Salz

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung:

Butter/Margarine auslassen, sofort die gesamte Menge Mehl einrühren, Senf dazugeben und dann die lauwarmer Fleischbrühe dazurühren, ca. 15 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren, dann abschmecken, evtl. noch Senf dazugeben. Die Senfsoße gibt man über die Eihälften gekochter Eier (10 Minuten kochen lassen). Pro Person rechnet man 2 Eier. Dazu paßt gut Endiviensalat (siehe Seite 147).

1.5 Möhrengemüse

Zutaten:

1000–1500 g	Möhren
40 g	Margarine
1 mittlere	Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuß
etwas	Fleischbrühwürfel
ca. $\frac{1}{4}$ l	heißes Wasser
1 Bund	Petersilie

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Am besten frische Möhren und etwas dicker als fingerdicke nehmen. Zu dicke Möhren schmecken nicht so gut. Zeitung unterlegen. Schadstellen und Blattansätze abschneiden. Möhren putzen. Entweder man schabt die Möhren oder man schält die Möhren dünn oder aber man nimmt sich einen Haushaltshandschuh und einen großen Topf mit Salz und nimmt Salz in die behandschuhte Hand und reibt damit die Möhren sauber (Spart auch eine eventuell notwendige Wäsche der Möhren wegen Erdklumpen). Jetzt die Möhren entweder (je nach Dicke) in dünnere Scheiben, Stifte oder Viertelscheiben schneiden. Die Putzarbeit dauert am längsten.

Zwiebel schälen, würfeln und zwischendurch größeren Topf oder Pfanne aufstellen und erhitzen (aber nicht sofort auf volle Stufe). Fett zerlassen. In zerlassenes und heiß werdendes Fett die Zwiebelwürfel geben und glasig werden lassen (rühren, rühren und mittlere Hitze). Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, die geputzten Möhren hinzugeben und andünsten. Hitze höher stellen und etwas Würfel und lauwarmes/heißes Wasser drüber geben, Salz, Pfeffer, Zucker, Würfel dazu. Man kann auch das Wasser weglassen und statt dessen ständig Margarine dazugeben (so

mache ich es meistens). Dann bräunen die Möhren etwas und schmecken auch anders, als bei Wasserzugabe. Die Gewürze gibt man in dem Fall ziemlich am Schluß hinzu. Kurz vor Garende (20 Minuten etwa) abschmecken, geriebene Muskatnuß dazu, Petersilie waschen, gründlich ausschütteln und fein hacken und unter die Möhren geben (darf nicht mehr kochen).

Varianten:

Man kann auch 100 g geschälte Mandeln in den letzten 5 Minuten der Garzeit hinzugeben oder gebratene Mandelstifte, wenn es etwas „feiner“ sein soll, dann nimmt man am Schluß nur $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

ODER

man gibt am Schluß $\frac{1}{2}$ Becher süße Sahne an die Möhren.

1.6 Brokkoli

Zutaten:

ca. 500 g Brokkoli
etwas Salz
Butter, Muskatnuß

Zubereitung:

Nur feste und geschlossene Brokkoli-Rosen auswählen. Sobald die Oberseite mehr gelblich aussieht oder gar Samen sichtbar sind, nicht kaufen!! Schmeckt bitter. Stiele schälen. Wenn man die Brokkoli nicht in einen Topf stellen kann mit den Rosen oben, dann besser die Stiele abtrennen und diese zuerst in Salzwasser garen (10 Minuten), danach für die restlichen 5–7 Minuten die oberen Teile dazugeben. Diese vertragen keine vollen Garzeiten, zerfallen zu Mus.

Abgießen, Butter dazu, zerfließen lassen. Evtl. mit frisch geriebener Muskatnuß würzen.

Variante: Fast gare Brokkoli in feuerfeste Form oder Pfanne (ohne Kunststoffgriffe), die man mit wenig Butter ausgestrichen hat, legen, darüber Scheiben Käse (Leerdamer oder Emmentaler) und überbacken. Wenn der Käse sich verflüssigt, rausnehmen und servieren.

1.7 Blumenkohl

Zutaten:

1 Kopf Blumenkohl¹
 $\frac{3}{4}$ l Wasser
1 Teelöffel Salz
etwas geriebene Muskatnuß
60 g Butter
oder holländische Soße (siehe Seite 2)

Garzeit: 15–20 Minuten

Zubereitung:

Blumenkohl² von grünen Blättern befreien, äußere Haut der Stengel (soweit es möglich ist) entfernen. Entweder läßt man den Kopf ganz (passenden Topf wählen) oder teilt ihn in einzelne Röschen (kürzere Garzeit). Kohl sauber putzen (braune Stellen wegschneiden). Eventuell den

¹ fest, grüne Blätter außen, muß nicht „weiß“ sein

² am besten aus eigenem Anbau

Kohl in kaltes Salz- oder Essigwasser legen, um Raupen und Insekten zu entfernen. Den sauberen Kohl gibt man in kochendes Salzwasser. Blumenkohl mit geriebener Muskatnuß und Butter anrichten oder mit holländischer Soße servieren.

1.8 Rosenkohl

Zutaten:

1 kg	Rosenkohl
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
etwas	Butter
etwas	Muskatnuß

Zubereitung:

Am besten mittelgroße und gleichgroße Rosenkohlröschen mit fester Beschaffenheit (nicht gelb) wählen. Rosenkohl sollte ersten Frost abbekommen haben. Rosenkohl von losen Blättern befreien, Strunk abschneiden und möglichst kleinen Kegel in den Strunk schneiden. Mit Wasser und Salz aufsetzen und 20 Minuten garen. Abgießen, Muskatnuß drüber reiben und Butter darüber geben. Schwenken.

1.9 Grünkohl

Zutaten:

ca. 1 kg	frischer Grünkohl
ca. 50 g	durchwachsener Speck
2–3 Eßlöffel	Schmalz (50g)
1 Teelöffel	Salz
1 Prise	Zucker
4–5	Nelken
1	Zwiebel
$\frac{1}{4}$ l	Wasser
1	trockene feste Mettwurst

Garzeit: 30–45 Minuten

Zubereitung:

Grünkohl frisch muß unbedingt ersten Frost abbekommen haben. Fragen beim Einkauf. Sieht man oft auch, daß Eisstücke/Schnee dran hängt. Grünkohl von den einzelnen Wedeln abstreifen. Alles gut waschen und tropfnaß in einem großen Topf ohne Wasserzugabe dünsten bis der Grünkohl zusammenfällt. Grünkohlbrühe aufheben, Kohl abtropfen und abkühlen lassen, dann hackt man ihn klein. Fett in Topf zerlassen, gewürfelten Speck auslassen bei geringer bis mittlerer Hitze. Speck rausnehmen oder drinlassen. Gewürfelte Zwiebeln glasig dünsten, Mettwurst dazugeben (vorher einige Male einstechen), Grünkohl mit Grünkohlbrühe, Wasser darauf (evtl. mit wenig Brühwürfel), Gewürze dazu und läßt alles bei kleiner Flamme 30–45 Minuten köcheln. Abschmecken. Dazu paßt gut Kartoffelbrei.

1.10 Grünkohl mit Mettwürstchen

Zutaten:

750 g	Grünkohl
50 g Schmalz	
1	Zwiebel
250 g	Mettwürste
$\frac{1}{4}$ l	Wasser
1 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Zucker
4–5	Nelken
1 Prise	Zimt
2 Eßlöffel	Haferflocken
1 Teelöffel	Senf

Garzeit: 30–45 Minuten

Zubereitung:

Der Kohl schmeckt am besten, wenn er Frost bekommen hat. Der abgestreifte, gut gewaschene Grünkohl wird ohne Wasserzugabe gedünstet, bis er zusammenfällt. Man läßt den Kohl abtropfen, hackt ihn oder gibt ihn durch die Maschine. Man zerläßt das Fett, dünstet darin die Zwiebel und gibt die Wurst hinein, in die man ein paar Mal mit der Gabel gestochen hat. Man gibt den Grünkohl darauf, das Wasser, die Grünkohlbrühe und die Gewürze. Die Haferflocken unterrührt man und läßt das Gericht 30 Minuten bei kleiner Flamme dünsten. Zuletzt unterrührt man den Senf und schmeckt ab.

1.11 Wirsinggemüsetopf

Zutaten:

1	großer Wirsing
	Kartoffeln geschält und in Stückchen
1 Teelöffel	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Teelöffel	Gemüsebrühe
	Sonnenblumenöl
ca. $\frac{1}{2}$ l	lauwarmes Wasser

Garzeit: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

Wirsing von äußeren dunklen Blättern befreien und vierteln. Strunk entfernen. Die Viertel in Streifen schneiden. Topf mit reichlich Öl erhitzen und Wirsing nach und nach anbraten und wenden. Öl zugeben bei Bedarf. Dann Kartoffeln und die Gewürze zugeben. Mit Wasser aufgießen und umrühren. Nach Aufkochen klein stellen. Garzeit ca. 40 Minuten. Man kann auch Würstchen, Mettwürstchen oder Hackbällchen mitgaren.

1.12 Wirsing gebraten

Zutaten:

1	großer Wirsingkopf
1 Teelöffel	Salz
1 Prise	weißer Pfeffer
	Öl zum Braten

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Der Wirsing wird von äußeren, schadhafte Blättern befreit, geviertelt, der Strunk entfernt. Die Viertel werden in schmale Streifen geschnitten und in reichlich heißem Öl angebraten. Ständig wenden, eventuell Öl nachgeben, bis der Wirsing hellbraun gebraten ist. Danach würzen.

1.13 Kohlrouladen

Zutaten:

500–750 g	Wirsing oder Weißkohl
	Salzwasser

Füllung:

150–200 g	Gehacktes ^{3 4}
1	Brötchen
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
1	Ei
	Paniermehl
60 g	Margarine
$\frac{1}{4}$ l	Wasser oder Brühe
1 Eßlöffel	Mehl
1	Muskatnuß

Garzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

Der vorbereitete Kohlkopf wird 3–5 Minuten in kochendes Salzwasser gegeben. Danach werden die Blätter vorsichtig gelöst und die dick aufliegenden Rippen flachgeschnitten.

Gehacktes: Fleisch in die Schüssel geben, ein altes Brötchen länger einweichen, Zwiebel in Würfel schneiden, 1 Ei, die Zwiebel, Salz und Pfeffer, das ausgedrückte Brötchen an das Fleisch geben und gut durchkneten. Der Teig sollte gut gewürzt sein.

Man legt 2–3 große Blätter übereinander, gibt das Gehackte hinein, rollt die Blätter zusammen und verschnürt diese mit Bindfaden. Kohlrollen abtrocknen und danach in das ausgelassene Fett legen. Von allen Seiten leicht anbräunen, Brühe hinzugeben und 15–20 Minuten schmoren lassen. Die Rollen aus der Brühe heben und die Soße mit Mehl sämig machen.

³alternativ: Hirsefrikadellenbratlingsmischung siehe Seite 115

⁴125 g = 1 Tasse Hirse reicht für die Füllung für 2 Personen

1.14 Weißkohl (Kümmelkraut)

Zutaten:

750–1000 g	Weißkohl
2 Eßlöffel	Mehl
$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ l	Brühe
40 g	Fett
1 Eßlöffel	Kümmel
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Vom Weißkraut werden die äußeren Blätter und die Strunke entfernt, dann wird es gehobelt oder in Streifen geschnitten. Nun gibt man das Kraut mit dem Fett und der Brühe in den Topf, streut Salz, etwas Pfeffer und Kümmel darüber und dämpft es weich. Mit etwas Mehl abstäuben, nochmals kurz nachkochen und abschmecken. Zum Schluß kann man nach Belieben ein Glas Weißwein daranießen.

1.15 Rotkohl

Zutaten:

1 großen	frischen Rotkohl (am besten Bio)
50 g	durchwachsener Speck
2–3 Eßlöffel (50 g)	Schmalz
1 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Zucker
1 Prise	Pfeffer
2 Eßlöffel	Johannisbeergelee
2 Eßlöffel	Essigessenz
2	Boskoppäpfel
1	Lorbeerblatt
5	Nelken
1	Zwiebel
1 Teelöffel	Gemüsebrühe
$\frac{1}{4}$ l	heißes Wasser
	Himbeeressig zum abschmecken

Marinieren:

Salz
Zucker
Essigessenz

Garzeit: 30–45 Minuten

Zubereitung:

Vom Rotkohl die ersten Blätter entfernen, vierteln, die Strünke entfernen. Die Viertel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Lagenweise (etwa $1\frac{1}{2}$ Finger hoch) in eine sehr große Schüssel geben. Darauf Salz und Zucker ($\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Teelöffel) sowie einige Spritzer Essigessenz geben. Die Schüssel dicht mit Klarsichtfolie verschließen. Zwischendurch die Schüssel öfter auf den Kopf stellen. 24h stehen lassen.

Die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und den Rest würfeln. Eine ganze geschälte

Zwiebel mit den Nelken spicken.

Fett im Topf zerlassen, gewürfelten Speck auslassen bei geringer bis mittlerer Hitze. Speck rausnehmen. Jetzt Rotkohl lagenweise anschmoren. Danach den restlichen Rotkohl mit den übrigen Zutaten zugeben. Eventuell muß nach 1 Stunde der Rotkohl z.B. mit Himbeeressig nachgewürzt werden.

Rotkohl sollte besser am Vortag oder noch früher zubereitet werden, da er dann zum Essen besser schmeckt.

1.16 Lauchgemüse (Porree)

Zutaten:

ca. 1 kg	Porree
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
	Wasser
200 g	süße Sahne

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung:

Porree von nicht verwertbaren Blättern und Teilen befreien. Gemüse in feine Ringe schneiden und etwa 3 mal waschen. Noch tropfnaß in einen Topf geben, Salz und Wasser dazu ($\frac{2}{3}$ des Porrees etwa sind im Wasser). 15 Minuten garen, abgießen. Einfach den Becher Sahne drüber geben und servieren.

1.17 Hackfleischsoße

Zutaten:

ca. 50 g	gewürfelten durchwachsenen Speck
1 Eßlöffel	Fett
1	Zwiebel
100 g	Gehacktes ($\frac{1}{2}$ Rind, $\frac{1}{2}$ Schwein)
1	Bratensoße (Maggi, Knorr)
$\frac{1}{4}$ l	heißes Wasser
1	kleines Lorbeerblatt

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:

Pfanne oder Topf heiß werden lassen, Fett und kleingewürfelten Speck hineingeben. Speck vorsichtig auslassen (keine große Hitze !!!), ab und zu wenden. Ausgebratene Speckwürfel drin lassen oder rausheben. Zwiebelwürfel glasig dünsten. Hackfleisch zerkrümeln und dazugeben. Hitze höher stellen und Hackfleisch durchrühren/wenden, bis es bräunlich ist. Lorbeerblatt dazu und heißes Wasser. Bratensoße einrühren, aufkochen lassen und dann klein stellen. Die letzten 5 Minuten Platte abstellen und Soße ziehen lassen. Abschmecken.

Varianten: geschnittene oder Gewürzgurke dazugeben.

geschnittene Champignons aus der Dose mitdünsten (pfeffern nicht vergessen).

1.18 Champignons in Sahnesoße

Zutaten:

ca. 200 g	frische Champignons
ca. 100 g	Margarine
1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer
200 g	süße Sahne (1 Becher)
1 Bund	Petersilie
1 Eßlöffel	frischer Zitronensaft

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Champignons waschen, untere Teile und schadhafte Stellen wegschneiden. Dann die Pilze in Scheiben schneiden und falls nötig in sauberem Geschirrtuch trocken machen. Pfanne heiß werden lassen. Etwa 1 Eßlöffel Fett zerlassen und gewürfelte Zwiebeln glasig dünsten. Dann Champignons dazugeben und dünsten, nach Bedarf Fett nachgeben. Meist ziehen die Pilze Wasser in der Pfanne, so daß man die Platte auf große Hitze stellen muß und die Pilze erst wendet, wenn man riecht, daß die Bräunung einsetzt (Vorsicht, verbrennt manchmal). Sind alle Pilze braun und die Flüssigkeit ziemlich verschwunden, salzen und pfeffern, süße Sahne drüber. Das Ganze kocht auf, (sollte aber nicht richtig weiterkochen !) Hitze ganz klein stellen oder ausstellen. Durchrühren, abschmecken, evtl. etwas Zitronensaft dazugeben. Gehackte Petersilie unterheben und auftragen. Dazu passen Nudeln und frische Salate oder Gemüse. Die Soße paßt auch zu gebratenen Fleischgerichten oder Kartoffelbrei.

1.19 Makkaroniauflauf mit Schinken (im Backofen)

Zutaten:

250 g	Makkaroni
1 $\frac{1}{2}$ l	Wasser
1 Teelöffel	Salz
200–250 g	Würfel von rohem Schinken
60 g	geriebener Käse
2	Eier
$\frac{1}{4}$ l	Milch oder saure Sahne
1 Prise	Salz
	Muskatnuß
	Cayennepfeffer
	Worcestershiresoße
2 Eßlöffel	Paniermehl
2 Eßlöffel	Butterflocken

Garzeit: 10 + 45 Minuten

Zubereitung:

Makkaroni in etwa 7 cm lange Stück brechen und in kochendes Salzwasser geben und garen (ca. 10 Minuten, auf die Packung sehen). Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Auflaufform mit Butter ausstreichen und schichtweise Makkaroni und Schinkenwürfel hineingeben. Eier, Milch (oder saure Sahne), Salz, Muskat, Cayennepfeffer und Worcestershiresoße

verquirlen und über die Masse gießen. Obenauf mit Paniermehl abdecken. Darauf die Butterflöckchen verteilen und in den vorgeheizten Backofen (größte Hitze) stellen und 45 Minuten garen.

Dazu grünen Salat.

Alternativ: Erbsen und gekochter Schinken.

1.20 Grillhähnchen (Grill Voraussetzung)

Zutaten:

- ca. 900 g Hähnchen oder Poularde
- Salz zum Einreiben
- Curry-Paprika-Gemisch ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$)
- Öl zum Einpinseln

Drehregler auf „8“, alle Schalter auf ein.

Zubereitung:

Hähnchen am Vorabend im Kühlschrank ganz auftauen lassen (vorher Folie entfernen und auf tiefen Teller legen) oder frisches Hähnchen kaufen. Innereien entfernen. Darauf achten, daß innen keine Galle mehr ist (Fleisch verdirbt dann völlig!!). Galle beim Entfernen nicht beschädigen. Hähnchen jetzt innen und außen gut ab- und ausspülen und mit sauberem Geschirrtuch abtrocknen. Innen das Hähnchen gut mit Salz einreiben. Außen mit Curry-Paprika-Öl-Gemisch in einer Tasse/Becher bepinseln oder mit Curry-Paprika-Pulvermischung bestreuen und im Grill mit Öl bepinseln. Das Hähnchen auf den Grillspieß bringen, die Flügel und die Beine mit Reihgarn (das ist so eine Art Heftfaden zum Nähen) festmachen am Rumpf. Grill vorheizen (Anleitung für Geflügel beachten), Spieß einhängen und ab und zu das Hähnchen mit Öl bepinseln. Garzeit ca. 45 Minuten. Garprobe mit Stricknadel in Hühnerbein bis auf den Knochen. Tritt noch rote/rosa Flüssigkeit aus, dann noch nicht gar.

Dazu gebratene Kartoffeln, Kartoffelbrei, Salate.

SALMONELLENGEFAHR !!! Sofort nachdem das Hähnchen im Grill ist, **alle Gerätschaften** (Brettchen, Messer, Teller, Flächen, eigene Hände usw.) **gründlich** mit heißem Wasser und Scheuermehl reinigen, **bevor** irgend eine andere Essenszutat zubereitet wird. Benutztes Geschirrtuch (evtl. auch den Spüllappen) in die Wäsche geben — vorher trocknen lassen.

Das ist keine übertriebene Vorsicht, sondern leider schon schmerzhaft erlebt worden über einen langen Krankheitszeitraum.

Reste von dem Hahn nie länger aufheben. Auch aufgetaute und nicht zubereitete Hähnchen lieber fortwerfen, als eine Salmonellenvergiftung zu riskieren.

1.21 Schweinekrustenbraten (im Backofen)

Zutaten:

- ca. 1 kg Schweinebraten⁵ mit Schwarte
- reichlich Salz zum Einreiben
- etwas weißer Pfeffer

⁵Schinkenstück, vorbestellen mit rautenförmigen Einschnitten, bis in die Fettschicht und besser direkt sagen, daß auf der Schwarte kein blauer Stempel sein soll.

Garzeit: ca. 90 Minuten

Zubereitung:

Schwarte mit reichlich Salz einreiben. Etwas pfeffern. Backofen vorheizen. Braten auf den Rost legen oder in gußeisernen Topf (wenig Fett/Öl, Schmalz), etwa $1\frac{1}{2}$ Stunden garen.

Dazu Semmelknödel oder Kartoffelsalat und Gurkensalat.

1.22 Semmelknödeln

Zutaten:

10 Brötchen vom Vortag
1 größere Zwiebel
3 Eier
1 Bund Petersilie
ca. $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch
etwas Salz, weißer Pfeffer

Garzeit: 15–20 Minuten

Zubereitung:

Brötchen/Semmeln in Scheiben schneiden (etwa $\frac{1}{2}$ cm dick) und in eine größere Schüssel geben. Zwiebel würfeln, Petersilie hacken und in Fett andünsten. Milch über die Semmeln gießen, dann die Eier, Salz und Pfeffer und die gedünstete Zwiebel mit Petersilie samt Fett dazugeben und gut (aber nicht zu heftig) durchmischen und abschmecken. Sollte jetzt schon sehr würzig schmecken. Mit feuchten Händen Knödel formen und in großem Topf (damit alle Knödel genug Platz nebeneinander haben) in reichlich kochendes Salzwasser einlegen. Salzwasser sollte danach leicht kochen und Knödel müßten dann in 15–20 Minuten gar sein. Am Schluß nur noch siedend lassen. Dazu Schweinsbraten, auch zu gebratenen Pilzen mit Soße, Gurkensalat oder grüner Salat.

1.23 Radi

Zutaten:

1 mittlerer/großer weißer Rettich (Radi)
Salz zum Einreiben
Butterbrote

Zubereitung:

Den festen Rettich evtl. säubern. Spiralförmig in dünnere Scheiben schneiden. Tüchtig salzen und Wasser ziehen lassen. Mit Brot und Butter und evtl. kräftigem Emmentaler Käse (und eigentlich einem leichtem bayerischen Bier) servieren.

Gut als Abendbrot.

1.24 Zwiebelkuchen

Zutaten:

Teig:

500 g Mehl
20 g Hefe (frisch)
 $\frac{1}{4}$ l Milch (lauwarm)
Salz
Zucker
1 Ei

Belag:

700 g Zwiebeln
200 g gewürfelter, roher Schinken/Schinkenspeck
2 Becher Schmand
2 Eier
Salz
Rosenpaprika
weißer Pfeffer

Garzeit: 20 + 40 Minuten

Zubereitung:

Die Zutaten des Teiges sollten Zimmertemperatur haben. Eventuell sollte man den Teig am Tag zuvor bereiten und in den Kühlschrank stellen.

Teig: Mehl sieben und abwiegen. In Schüssel geben und Vertiefung in Mitte machen. Hefe in eine Tasse zerbröseln, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker und wenig lauwarme Milch ($\frac{1}{16}$ l ca.) dazugeben, rühren bis die Hefe sich aufgelöst hat.

Backofen auf 50° C stellen. Hefemischung in Vertiefung des Mehls geben und mit wenig Mehl bestäuben. Tuch darüber und in den Backofen für 15 Minuten stellen. Danach Backofen abstellen, nur Licht anlassen (wegen der Wärme). Dann nachsehen, ob Vorteig Blasen zeigt und sich wölbt. Dann seitlich Salz, Ei und Hälfte der lauwarmen Milch zugeben. Kneten und bei Bedarf weiter Milch zugeben. Teig sollte glatt sein und sich von der Schüssel lösen. Mit Tuch bedecken und für 30 Minuten im Backofen stellen. Danach sollte der Teig sich verdoppelt haben.

Backofen auf 220° C vorheizen. Teig auf gefettetes Backblech ausrollen, Ränder andrücken. Mit Tuch abdecken und an ruhige Stelle tun.

Belag: Zwiebeln würfeln, 2 Pfannen anheizen. In Fett Zwiebeln und Schinkenwürfel glasig dünsten. Danach 10 Minuten mit Deckel ziehen lassen in einer Pfanne.

Schmand in Schüssel geben, 2 Eier dazu, würzen mit Salz, weißem Pfeffer und viel Paprika. Mischung sollte sehr würzig schmecken.

In die Schmandmischung die Hälfte der Zwiebeln rühren und auf den Teig verteilen. Dann oben drauf restliche Zwiebeln verteilen. Dann Backen etwa 40 Minuten bei 220° C zweite Schiene von unten. Mit Federweißer servieren.

1.25 Heringfilets

Zutaten:

3x 120 g	enthäutete, entgrätete Heringfilets
3 Becher	saure Sahne á 150 g
2 Eßlöffel	Salatmayonnaise vom Thomy, Nadler
1	großen Boskopp-Apfel
1	große Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Senf
	Paprika
	Zucker

Zubereitung:

In eine Schüssel Sahne und Mayonnaise, die geschälten und in Stückchen (Scheibchen) geschnittenen Apfel und die dünnen Zwiebelringe geben, ca. $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz, Prise Zucker, etwas Pfeffer, etwa 1 Teelöffel Nadler-Senf verrühren und Filets einlegen. Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dazu Pellkartoffeln.

1.26 Stippmilch (süßer Quark)

Zutaten:

250 g	Quark
$\frac{1}{8}$ l	Milch oder Sahne
1 Prise	Salz
30 g	Zucker (3 Eßlöffel)
1	Vanillezucker

Zubereitung:

Der Quark wird durch ein Sieb gestrichen, mit Milch, Zucker und Vanillezucker vermischt und schaumig geschlagen. Man kann ihn beim Anrichten mit Geleestückchen verzieren. Man kann den Quark ohne Vanillezucker herstellen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

1.27 Haferflockenauflauf

Zutaten:

$\frac{3}{4}$ l	Milch
200 g	Haferflocken
1 Prise	Salz
75 g	Margarine
50 g	Zucker (etwa 3 Eßlöffel)
2	Eigelbe
$\frac{1}{2}$	abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Haferflocken in Milch ausquellen lassen. Die anderen Zutaten der Reihe nach verrühren, den erkalteten Haferflockenbrei hinzufügen. Die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform geben, Obst darauf geben, dann die restlichen Haferflocken darüber geben. Den Auflauf bei starker Hitze

backen (30–40 Minuten). Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und den Zucker dazugeben. Die Baisermasse auf den vorgebackenen Auflauf füllen und bei kleiner Flamme 5 Minuten goldgelb werden lassen.

1.28 Spritzgebäck

Zutaten:

150 g	Margarine
2	Eier
200 g	Zucker
2	Vanillezucker oder Aroma
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Backpulver
500 g	Mehl
ein paar	geriebene, bittere Mandeln

Zubereitung:

Fett, Zucker und Eier werden schaumig gerührt. Das Mehl wird mit dem Backpulver gesiebt und nach und nach darunter gerührt. Der Teig wird in eine Kuchenspritze gefüllt und in verschiedenen Formen auf das eingefettete Blech gespritzt.

1.29 Sauerkrautauflauf

Zutaten:

750–1000 g	mehlig kochende Kartoffeln
$\frac{1}{4}$ l	Milch
	Salz
1 Prise	Muskatnuß
1 Scheibe	Butter
1 große Dose	Sauerkraut
200–250 g	roher Schinken gewürfelt
	Margarine
	Paniermehl

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen, durchpressen und ein Kartoffelpüree herstellen. Auflaufform mit Margarine einfetten, mit Paniermehl ausbröseln. Sauerkraut verteilen, darauf die Schinkenwürfel und zum Schluß das Kartoffelpüree. Bei 200° C ca. für 30 Minuten in den Backofen schieben.

1.30 Mexikanische Gemüsepfanne

Zutaten:

1	Möhre
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1	rote Paprikaschote
1 kleine Dose	Mais
1 kleine Dose	Kidney-Bohnen (rote Bohnen)
1 kleines Fläschchen	Pace-Taco-Soße (Soße für Tortillas)
	Salz
	schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel	Gemüsebrühe

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Je eine Möhre, eine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Eine Zucchini und eine Paprikaschote klein würfeln. Möhre, Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten, danach Zucchini und Paprikaschote hinzugeben und wenden. Eine Dose Mais und Bohnen öffnen abgießen bzw. überbrühen und in die Pfanne geben. Würzen mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe, abschließend die Taco-Soße unterrühren und mit geschlossenem Deckel zu Ende garen lassen. Dazu Nudeln.

1.31 Pfannkuchen (Eierkuchen)

Zutaten:

250 g	Mehl
$\frac{1}{2}$	Backpulver
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Zucker
2	Eigelbe
$\frac{3}{8}$ l	Milch
2	Eischnee
80 g	Fett (Öl oder Palmin)

Zubereitung:

Das Mehl wird mit dem Backpulver in eine Schüssel gesiebt und mit Salz und Zucker vermischt. In der Mitte macht man eine Vertiefung und gibt das Eigelb hinein. Die Milch rührt man nach und nach darunter. Zuletzt unterzieht man den Eischnee. In einer Pfanne erhitzt man etwas Fett und gibt eine dünne Teiglage hinein. Man bäckt den Pfannkuchen auf beiden Seiten hellbraun.

1.32 Frikadellen (Bulletten, Bratklopse)

Zutaten:

250 g	Gehacktes (Rind + Schwein)
1	Brötchen
1	Ei
1	Zwiebel
	Paniermehl
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz, Pfeffer
50 g	Fett
1 Eßlöffel	Mehl
$\frac{1}{4}$ l	Wasser

Garzeit: 15–20 Minuten

Zubereitung:

Man macht aus dem Gehackten, der eingeweichten, gut ausgedrückten Semmel, dem Salz, dem Ei und der Zwiebel einen Fleischteig, formt daraus Klopse und brät sie bei mittlerer Flamme im heißen Fett braun. Das Mehl läßt man im Bratensatz bräunen, gibt langsam die Brühe hinzu und kocht die Soße sämig.

1.33 Möhren-Schwarzwurzel-Gratin

Zutaten:

500 g	Schwarzwurzeln
500 g	kleine Möhren
1 Bund	Lauchzwiebeln
3 Eßlöffel	Essig
1 Eßlöffel	Dijon-Senf
50 ml	Schlagsahne
2	Eigelbe
100 ml	Apfelsaft
1	Knoblauchzehe
75 g	geriebener Emmentaler
	Jodsalz
	weißer Pfeffer

Garzeit: 15 + 10 + 10 Minuten

Zubereitung:

Schwarzwurzeln schälen und in Essigwasser mit Salz ca. 15 Minuten kochen lassen. Möhren schälen, in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten. Lauchzwiebeln 5 Minuten mitdünsten. Senf, Sahne, Eigelb und Apfelsaft auf dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Knoblauch fein hacken und mit dem Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form schichten. Sosse darübergeben. Im Backofen bei 225° C ca. 10 Minuten goldbraun gratinieren.

1.34 Knoblauch-Baguette

Zutaten:

Baguettebrot
 weiche Butter
 viel Knoblauch
 viel Basilikum
 Salz
 3–4 Sardellenfilets in Öl

Garzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

Knoblauch und Basilikum mit Salz zerstoßen im Mörser, weiche Butter und Sardellenfilets dazugeben. Baguettebrot von oben einschneiden und die Masse in die Schnitte einfüllen. Brot locker in Alufolie legen und 10 Minuten im Backofen garen.

1.35 Nußbraten

Zutaten:

200 g	Vollkornbrot
	saure Sahne
	Wasser
1 Eßlöffel	Buchweizenmehl
1 Eßlöffel	Sojamehl
200 g	Zwiebeln gewürfelt
1 Teelöffel	Margarine/Butter
200 g	Haselnüsse gerieben/gemahlen
1 Messerspitze	Majoran
1 Messerspitze	Curry
1 gestrichener Teelöffel	Frugola
1 große Prise	Muskatnuß

Garzeit: 60–80 Minuten

Zubereitung:

Vollkornbrot zerbröckeln und in saure Sahne und Wasser für 30 Minuten einweichen, Buchweizen- und Sojamehl dazugeben, Zwiebeln in Margarine dünsten und dazugeben, Nüsse dazugeben und würzen mit Majoran usw. Kastenform fetten, mit Paniermehl ausbröseln, Masse einfüllen. In den kalten Backofen stellen. Bei 180–200° C ca. 60–80 Minuten backen.

Dazu: Rohkostsalat. Kann man auch kalt gut essen.

1.36 Blätterteigpastete mit Champignons

Zutaten:

	Tiefkühl-Blätterteig
200 g	Champignons in Scheiben geschnitten
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Öl
	Petersilie fein gehackt
	Gouda geraspelt
1	Gervaisstückchen verkneten (Schmelzkäse)
1	Ei

Garzeit: 10–15 Minuten

Zubereitung:

Champignons goldgelb braten, Zwiebeln, Salz, Pfeffer dazugeben. Danach Petersilie, Gouda usw. dazurühren und in die aufgetauten Blätterteigplatten geben. Zu Dreiecken klappen. 10–15 Minuten bei 200° C backen.

1.37 Grünkernbratlinge

Zutaten:

100 g	Grünkern geschrotet
ca. $\frac{1}{2}$ l	Wasser
	Salz
1	Zwiebel
1 Handvoll	gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Porree)
1–2	Eier
30–50 g	Paniermehl
10–20 g	Weizenkeime
	Majoran
	Hefewürze
	Pflanzenfett

Zubereitung:

Grünkernschrot mit Gewürzen in Wasser aufkochen lassen, quellen lassen und ab und zu umrühren. Restliche Zutaten unterrühren. Teig löffelweise zu Bratlingen formen und in heißem Fett ausbacken.

1.38 Lauch-Rouladen

Zutaten:

1–2 dicke	Lauchstangen pro Person
1–2 Scheiben	roher Schinken pro Person
1–2 Scheiben	Käse
20 g	Butter
20 g	Mehl
$\frac{1}{8}$ l	Milch
$\frac{1}{8}$ l	Lauchbrühe oder Fleischbrühe
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
1	Eigelb
	Zitronensaft
	Pfeffer, Muskatnuß, weißer Pfeffer

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:

Lauch putzen, waschen, auf Auflaufformlänge schneiden und vorgaren. Jede Stange mit 1 Scheibe rohen Schinken umwickeln und in die Form nebeneinander legen. Aus Mehl, Butter usw. eine holländische Soße bereiten. Holländische Soße über die Rouladen geben. Auf jede Roulade 1 Scheibe Käse legen und backen bei 20–30 Minuten mit 200° C, bis der Käse schmilzt.

Dazu Kartoffelpüree.

1.39 Knoblauchbrot

Zutaten:

1	Stangenweißbrot/Baguette
250 g	Butter
1 TK-Päckchen	Petersilie
1 TK-Päckchen	Schnittlauch
1 TK-Päckchen	Dill
1	Zitrone gepreßt
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

Garzeit: 25–30 Minuten

Zubereitung:

Butter mit allen Zutaten mischen. Stangenweißbrot scheibenweise einschneiden, aber nicht durchtrennen. Buttermasse in die Taschen verteilen. Brot zusammendrücken und lose in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 25–30 Minuten backen. Danach ganz aufscheiden und servieren.

1.40 Sellerie-Schnitzel

Zutaten:

4 Scheiben	Sellerie ca. 1 cm dick
	Mehl
4	Eier
	Paniermehl
	Jodsalz
	weißer Pfeffer
	Öl

Für 2 Personen

Zubereitung:

Sellerieknolle sauber schälen. Oberes und unteres Teil abschneiden, um genügend große Scheiben zu je 1 cm Dicke zu erhalten. Die Scheiben kurz in Wasser vorgaren. Abtropfen lassen, salzen, pfeffern und mehlen. Danach in verklepperten Eiern wenden und danach in Paniermehl. In der Pfanne mit Öl bei mittlerer bis kleiner Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Restlichen Sellerie vom Oberteil/Unterteil einfrieren.

Dazu: pikante Tomatensoße.

1.41 Holunderblütengetränk

Zutaten:

10 l	Wasser (am besten Brunnenwasser)
1 kg	Zucker
1	unbehandelte Zitrone
$\frac{1}{4}$ l	Weinessig
10	Holunderblüten

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammengeben und 3 Tage stehen lassen, jeden Abend umrühren. Anfangs am warmen Ort aufbewahren, dann abseihen und auf Flaschen abfüllen, Korken zubinden. Stehend verwahren. Sehr erfrischend! Muß aber gleich verbraucht werden!

1.42 Holunderküchlein (Hollerkiacherl)

Zutaten:

10–12	schöne Holunderdolden
2–3	Eier
200 g	Mehl
$\frac{1}{4}$ l	Milch
1 Messerspitze	Salz
	Zucker
	Fett zum Backen

Zubereitung:

Die Hollerblüten werden vorsichtig gewaschen und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt.

Aus Mehl, Milch, Salz und den Eiern verrührt man einen Pfannkuchenteig, taucht die Hollerblüten hinein und bäckt sie im schwimmenden Fett schön goldbraun.
Die Hollerkücherl mit Zucker bestreuen und sofort servieren!

1.43 Holunderlikör

Zutaten:

2 kg vollreife Holunderbeeren
2 l Branntwein
250 g Zucker
1–2 l Wasser

Zubereitung:

Die Beeren waschen, von den Stielen befreien, zu Mus quetschen, zusammen mit dem Branntwein in ein weithalsiges Gefäß füllen, in der Sonne ca. 8 Wochen ruhen lassen und filtern. Wasser und Zucker so lange kochen, bis ein zähflüssiger Sirup entsteht, mit dem Holundersaft mischen und in saubere Flaschen füllen. An einem dunklen Ort lagern — je länger, desto besser wird der Holunderlikör.

1.44 Holundersekt

Zutaten:

10 Holunderblütendolden
6 l Wasser
400 ml Essig
Zucker nach Belieben
5 Zitronen

Zubereitung:

Die frischen Blütendolden abschütteln, waschen und mit den in Scheiben geschnittenen Zitronen in große Einmachgläser legen. Wasser, Essig und Zucker aufkochen, abkühlen lassen, über die Blüten gießen und 2 Tage ruhen lassen.

Den Sud durch ein Haarsieb gießen, in ausgekochte Flaschen füllen und verkorken. Nach gut 10 Tagen ist der Sekt trinkfertig.

1.45 Schoko-Crossies geeist

Zutaten:

30 g Sonnenblumenkerne
80 g Cornflakes
3 Eßlöffel Nuss-Nougat-Creme (wie Nutella)
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Korianderpulver

Für 20 Stück

39 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Kühlzeit 120 Minuten, Vorbereitung 15 Minuten.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Cornflakes, Nuss-Nougat-Creme, Korianderpulver und Sonnenblumenkerne verrühren und mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. 2 Stunden gefrieren und eiskalt servieren.

1.46 Putenbrust mit Champignons und Rösti

Zutaten:

250 g	Putenbrust
1	Knoblauchzehe zum Marinieren
1 Bund	Lauchzwiebeln
1 Eßlöffel	Sojasoße zum Marinieren
400 g	frische Champignons
4 Eßlöffel	Sonnenblumenöl
$\frac{1}{8}$ l	Hühnerbrühe
1 Eßlöffel	Mandelblättchen
250 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
2	Eier
2 Eßlöffel	Sonnenblumenkerne
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	Currypulver
1 Teelöffel	Salz
4 cl	Sherry zum Marinieren
	grober Pfeffer zum Marinieren

Für 4 Personen

Garzeit: 15 Minuten

310 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Garzeit: 15 Minuten ca., Vorbereiten 15 Minuten, Marinieren 20 Minuten

Putenbrust in schmale Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken mit Sojasoße, Sherry und Pfeffer verrühren. Fleisch darin ca. 20 Minuten marinieren.

Frühlingszwiebeln und Champignons putzen. Zwiebeln in Stücke, Champignons in Scheiben schneiden. 2 Eßlöffel Öl erhitzen, Fleisch unter Rühren scharf anbraten. Zwiebeln und Champignons dazugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Restliche Marinade und die Brühe angießen, aufkochen, mit Pfeffer und Soja abschmecken, mit Mandeln bestreuen.

Rösti: Kartoffeln schälen, grob reiben, Zwiebel fein würfeln, mit Eiern und Sonnenblumenkernen verrühren, würzen. Rösti in restlichem Öl abbacken.

1.47 Rindsgulasch

Zutaten:

40 g	Fett oder Öl
800 g	Rindfleisch ⁶
1500 g	Zwiebeln, eventuell mehr, in Würfeln
1 gestrichener Teelöffel	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver edelsüß (80%) und scharf (20%) (probieren)
2	Lorbeerblätter
1 Eßlöffel	Tomatenmark
1 großer	Brühwürfel

Für 4 Personen

Zubereitung:

200 g Fleisch pro Person.

Fleischwürfel trocken machen. Zwiebeln hacken. Topf erhitzen und Fett rein, kann auch Öl sein, aber darauf achten, daß es sehr stark erhitzbar ist. Fenster auf.

Die Fleischwürfel rasant anbraten (blauer Rauch und viele Spritzer) und wenden. Wenn die Würfel deutlich gebräunt sind, gibt man die Zwiebelwürfel rein und rührt ständig, bis die Zwiebeln glasig sind. Nicht anbrennen lassen. Eine Stelle freischaben und Tomatenmark anrösten. Hitze reduzieren, Gewürze rein und mit warmem Wasser auffüllen, bis knapp unter die Oberkante des Fleisches.

Ca. $1\frac{1}{2}$ Stunden leise köcheln lassen. Ab und zu rühren. Abschmecken (kein Mehl, keine Sahne rein!). Die Zwiebeln müßten die Bindung bringen. Probieren, ob das Fleisch gar ist. Abschmecken. Lorbeerblätter rausnehmen.

Dazu gedrehte Nudeln (Spiralnudeln oder ähnliche) und Gurken- oder Tomatensalat oder grüner Salat.

Man kann auch 2 oder 3 Gulasch auf einmal kochen. Dann muß man aber das Fleisch und später die Zwiebeln portionenweise anbraten. Zu voll sollte der gußeiserne Topf aber nicht werden.

⁶am besten dunkel und marmoriert, aber ohne zähe Sehnen (abgehangen). Wichtig ist ein guter Schmortopf und einwandfreies Fleischstück, das man selbst in große Würfel schneidet. Rindfleisch aus der Keule oder falsches Filet. Beraten lassen, aber einen anständigen Metzger aufsuchen.

Kapitel 2

Kartoffeln

2.1 Kartoffelbrei

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, möglichst mehlig kochende
1 Teelöffel	Salz
1 Tasse	Wasser
$\frac{1}{4}$ l	heiße Milch
40 g	Butter
etwas	geriebene Muskatnuß

Garzeit: 20–25 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und vierteln wie Salzkartoffeln. Mit Wasser und Salz aufsetzen und etwa 20 Minuten garen. Abgießen und in Kartoffelquetsche geben und pressen. Inzwischen Milch erhitzen. Milch solange nach und nach unter Rühren mit dem Schneebesen über die gepreßten Kartoffeln geben, bis Breibeschaffenheit erreicht ist. Mit Salz und Muskatnuß abschmecken und Butter unterrühren.

2.2 Kartoffelpuffer

Zutaten:

ca. 1 kg	Kartoffeln
1	Zwiebel
2	Eier
1 Teelöffel	Salz
2–3 Eßlöffel	Mehl (20–30g)
80–100 g	Fett zum Braten

Zubereitung:

Rohe Kartoffeln schälen und reiben. Salz und geriebene Zwiebeln dazu, Mehl und Eier unterrühren. Dann 1 Stunde das Mehl ausquellen lassen. Schürze anziehen und Herdumgebung vor Spritzern schützen, am besten auch den Boden vor dem Herd mit alten Zeitungen schützen (man rutscht sonst evtl. auf Ölfilm aus). Für Abzug der Fettschwaden sorgen.

Zum Ausbraten nimmt man Öl, Palmin oder Mischfett. Pfanne¹ recht heiß werden lassen, Fett hin-

¹keine beschichtete Pfanne! Diese verträgt die Hitze nicht.

ein. In das sehr heiße Fett (bis es fast raucht) gibt man löffelweise den Teig. Teig flachdrücken. Puffer auf beiden Seiten braun und knusprig braten und immer schwimmen lassen im Fett. Dabei sollten nicht mehr als 3–4 Puffer in einer Pfanne sein und diese sollten etwa handtellergr sein. Der Pfannenwender sollte öfter gereinigt werden, damit man noch unter die Puffer kommt. Fertig gebratene Puffer auf großen Teller, der mit Küchenkrepp belegt ist, ablegen. Puffer probieren, eventuell Teig nachwürzen. Bratkrmel aus der Pfanne entfernen, frisches Fett dazu und heiß werden lassen und weitere Puffer braten.

Dazu gibt man Scheiben Schwarzbrot und Apfelkompott, oder anderen Obstkompott oder grünen Salat. Man kann die Puffer auch sehr gut kalt essen oder kalt als Brotbelag verwenden.

2.3 Bratkartoffeln

Zutaten:

ca. 1 kg	Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln vom Vortag
1	Zwiebel
	Salz
40 g	Fett zum Braten

Zubereitung:

Am besten festkochende Sorte Kartoffeln nehmen und auf die gleiche kleine Größe achten, dann wird es leichter, die Scheiben zu braten. Am besten läßt man die großen Kartoffeln für Salzkartoffeln und die kleineren Kartoffeln nimmt man für Pellkartoffeln. Gekochte Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Sind die gekochten Kartoffeln zu na, kann man etwas Mehl über die Scheiben stuben. Wenn man ein Brettchen voll geschnitten hat, die Kartoffeln in heiße Pfanne ins heiße Fett (aber keine volle Hitze nehmen) geben. Dabei die Scheiben auf den Boden verteilen. Nach und nach weitere Scheiben zugeben und bräunen lassen. Salz über die Kartoffeln streuen. Zwiebel schälen und würfeln. Wenn die meisten Kartoffeln Farbe angenommen haben, die Zwiebel dazugeben und ebenfalls bräunen lassen. Man kann auch Speckwürfel im Fett auslassen, wenn die Bratkartoffeln etwas herzhafter schmecken sollen.

2.4 Bauernomelett

Zutaten:

1 Portion	Bratkartoffeln
2–3	Eier
etwas	Salz, Pfeffer
1 Eßlöffel	Sahne oder Milch
2 Eßlöffel	Butter
1	Gewürzgurke
3	Salatblätter
1–2	Tomaten
$\frac{1}{4}$	Schlangengurke

Zubereitung:

Kartoffeln braten und warm stellen. Die Pfanne für das Omelett sollte einen schweren Boden haben, gut läufig sein, d.h. Fett wurde nur mit Hilfe von Salz entfernt und die Pfanne ist nicht vom Spülen entfettet (backt dann an). Eier mit Salz, Pfeffer, Milch schaumig schlagen. Butter

in die recht heiße Pfanne geben, Pfanne schwenken, damit sich das Fett gut in der Pfanne verteilen kann. Wenn die Butter geschmolzen ist, schäumt und gerade anfängt, sich haselnußbraun zu färben, Hitze zurücknehmen und die Eier hineingeben, dabei die Pfanne leicht hin und her kippen, damit sich die Flüssigkeit auf die gesamte Fläche verteilt. Die Eier beginnen zu stocken. Jetzt wird der Omelettrand rundherum mit dem Pfannenmesser (Spachtel) von der Pfanne gelöst, Pfanne ein wenig schütteln, Omelettrand hier und da anheben und bei schräg gehaltener Pfanne die noch flüssige Eimasse von der Oberfläche herab unter das Omelett laufen lassen. Nach weniger als 1 Minute sind die Eier gestockt. Sobald die Eier stocken, unbedingt aufpassen, sonst wird das Omelett nicht locker und zart sondern zäh und gummiartig, weil zu lange gebacken. Pfanne erneut schwenken, damit das Omelett nicht festbackt. Seine Oberfläche sollte nicht mehr flüssig, sondern nur noch feucht sein.

Vorbereitete Füllung (hier Bratkartoffeln) daraufgeben und eine Omeletthälfte mit dem Pfannenmesser vorsichtig darüber klappen.

Dazu Gewürzgurke und Dekoration aus Salatblättern, Tomate, Gurke (mit Salatsoße beträufelt). Macht ziemlich satt und zufrieden.

2.5 Schweizer Käsekartoffeln (im Backofen)

Zutaten:

1 kg	gekochte Kartoffeln (festkochend)
1 Teelöffel	Kümmel
1 Teelöffel	weiche Butter
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
ca. 3 Zweiglein	frischer Thymian
200 g	geriebener Greyerzer Käse
ersatzweise	Emmentaler
10	kleine Salamischeiben
1 Becher	saure Sahne
1 Becher	süße Sahne
	Salz, Muskatnuß

Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung:

Rohe, etwa mittelgroße unbeschädigte festkochende Kartoffeln mit 1 Teelöffel Kümmel und Wasser aufsetzen und garen (ca. 20–25 Minuten). Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Feuerfeste Form mit Butter ausstreichen (mit dem Pinsel, sonst Finger nehmen). Form mit feingehackter Zwiebel, gehacktem Knoblauch und gehacktem Thymian ausstreuen. Die Hälfte der Kartoffeln in die Form schuppenartig schichten. Jetzt $\frac{3}{4}$ des geriebenen Käses darüber streuen. Restliche Kartoffelscheiben und die Salami darauf schichten. Süße Sahne und saure Sahne mit Muskatnuß verrühren und über den Auflauf gießen.

Backofen vorheizen (dauert etwas!!) auf 200° C. Auflauf einschieben auf mittlere oder etwas darunter liegende Schiene und etwa 25 Minuten backen. Wenn die Bräunung zu stark wird, Alufolie zum Abdecken nehmen. Mit Pfeffer übermahlen, mit Thymianzweiglein garnieren.

Dazu paßt gut gebratener Fisch, feines Gemüse (Brokkoli) oder grüner Salat.

2.6 Kartoffeltaler

Zutaten:

gekochte Pellkartoffeln
 Salz
 1 Ei
 etwas Mehl
 40 g Fett zum Braten

Zubereitung:

Wenn man Reste von gekochten Kartoffeln hat, kann man o. g. Gericht daraus bereiten. Oder man kocht die Kartoffeln frisch. Geht auch mit Salzkartoffeln. Die gekochten Kartoffeln pellt man und preßt sie durch die Kartoffelquetsche. Dazu gibt man 1 Ei und Mehl. Daraus knetet man einen Teig. Pfanne erhitzen, Fett zergehen lassen und etwa 5–6 cm große Taler formen und flachdrücken. Von beiden Seiten braun braten.

Dazu kann man Obstkompott oder frischen Salat essen oder die Taler zu Fleischgerichten reichen.

2.7 Döppekoche

Zutaten:

$2\frac{1}{2}$ kg weich kochende Kartoffeln
 $\frac{1}{2}$ l Milch
 2 Brötchen
 1–2 Eier
 150 g gutes Dörrfleisch, gewürfelt
 $1\frac{1}{2}$ Zwiebeln gewürfelt
 $\frac{1}{2}$ Stange Lauch in Ringe geschnitten
 $1\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
 Pfeffer
 Muskatnuß
 Petersilie frisch gehackt
 2 Teelöffel Kräuter der Provence

Garzeit: 120 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. In eine große Schüssel geben. Milch erhitzen, Brötchen darin einweichen und zerstampfen. Restliche Zutaten mit den Kartoffeln gut durcharbeiten. Gußbräter sorgfältig mit viel Sonnenblumenöl ausstreichen und im Backofen vorheizen. Kartoffelmasse einfüllen, ohne Deckel in den Backofen stellen 30 Minuten bei 250° C und 90 Minuten bei 180° C. Dazu Apfelmus geben.

2.8 Kartoffeln gratiniert

Zutaten:

1 kg	rohe Kartoffeln in hauchdünne Scheiben gehobelt
5	große Zwiebeln in hauchdünne Scheiben gehobelt
$\frac{1}{4}$ l	süße Sahne
$\frac{1}{4}$ l	Milch
ca. 150 g	Butter
	Salz
	Pfeffer frisch gemahlen

Garzeit: 70 Minuten

Zubereitung:

Form ausbuttern, Kartoffeln und Zwiebeln schichtweise mit Salz und Pfeffer bestreuen. Sahne und Milch verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Reichlich Butterflöckchen darauf, in den Ofen bei 200° C gut 70 Minuten garen lassen.

2.9 Kartoffelklöße gefüllt á la Martha Tante

Zutaten:

2–3 kg	rohe Kartoffeln
6–7 große	Pellkartoffeln
	Salz
1–2	Eier

Füllung:

2–3 mittlere	Stangen Lauch
viel	Schnittlauch
viel	Petersilie
2	Brötchen eingeweicht
	Pfeffer
	Jodsalz

Buttersoße:

250 g	Butter
$\frac{1}{4}$ l	Sahne
1 Teelöffel	klare Brühe

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:

Rohe Kartoffeln in etwas Wasser reiben, in einem Tuch kräftig auspressen, Wasser auffangen und stehen lassen (Stärke setzt sich ab). Pellkartoffeln durchdrehen, beide Kartoffelmassen in Schüssel geben, vorsichtig abgießen. Stärke an die Kartoffeln geben, salzen und gut durchkneten.

Füllung: Lauch putzen, in Stückchen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Fett in Pfanne erhitzen, Lauch ohne Wasser 15 Minuten darin dünsten, danach ausgedrückte Brötchen zerpfücken und dazugeben, 5 Minuten mitrösten, ebenso die Kräuter. Kräftig würzen. Abkühlen lassen.

Jeweils 1–2 Eßlöffel Füllung 1 cm dick mit Kartoffelmasse umhüllen, Klöße werden etwa faustgroß. In siedendes Wasser geben und 20–30 Minuten ziehen lassen (keinesfalls kochen!), bis sie hochkommen.

Für die Soße Butter zerlassen, Sahne dazu und mit klarer Brühe würzen.

2.10 Käsekartoffeln

Zutaten:

15–20 Kartoffeln gleicher Größe á 80 g ca.

2 Eßlöffel Butter

Gewürzmischung:

1 Teelöffel Pfefferkörner

1 Teelöffel Kümmel

1 Eßlöffel Majoran

1–2 getrocknete Chilischoten

1 Teelöffel Salz

Muskatnuß

250 g Scheiben Käse

ca. 150 g durchwachsener Speck dünn geschnitten

200 g süße Sahne

Für 8–10 Personen

Garzeit: 20–25 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale kochen, eventuell bereits am Morgen. Pellen und längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein tiefes Backblech oder in eine große Auflaufform/Reine dicht an dicht setzen. Gewürze im Mörser zerstoßen, die Kartoffeln mit der Hälfte davon bestreuen. Käsescheiben passend zuschneiden und auf jede Kartoffel ein Stück legen. Mit dem Rest der Gewürzmischung bestreuen und alles mit Speckscheiben belegen. Mit Sahne angießen (unsere Kartoffeln waren damals viel zu trocken). In den Backofen für 15–20 bzw. 20–25 Minuten bei 180° C (Nachsehen), bis alles brodet.

Dazu: Frischer Krautsalat mit Chinakohl (siehe Seite 151).

Wein: Beaujolais, Dornfelder oder Valpolicella. Gut auch ein Weißwein — Weißburgunder aus Baden, Südtirol oder ein Silvaner aus Rheinhessen oder Franken und zwar ein Qualitätswein, aus 2003 darf es auch ein Kabinett sein.

2.11 Käsepfanne mit Pellkartoffeln

Zutaten:

1 kg Pellkartoffeln geraffelt

50 g Butter

100–150 g durchwachsener Speck in Streifen

100–200 g junger Gouda in Streifen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Speck in der Butter anbraten, Kartoffeln darüber geben und fest andrücken. Bei leichter Hitze braten bis sich ein goldener Boden bildet. Wenden, den Käse dazugeben und gut untermischen.

Pfanne zudecken und bei leichter Hitze ca. 15 Minuten weiterbraten. Auf vorgewärmte Platte stürzen. Dazu: Grüner Salat.

2.12 Zerzauste Nocken (aus rohen Kartoffeln)

Zutaten:

300 g	rohe Kartoffeln, gerieben
200 g	Mehl, gesiebt
1 kleines Glas	Milch
1	Ei
1 Teelöffel	Salz
150 g	geräucherter Speck in Würfeln
2 Eßlöffel	Schmalz zum Braten

Sauerkraut:

500 g	Sauerkraut
1	Zwiebel
1 Teelöffel	Zucker
	Salz (eventuell)
30–50 g	Schweineschmalz
3–4	Wacholderbeeren
3–4	Pfefferkörner
1–2	Lorbeerblätter

Zubereitung:

Kartoffeln, Mehl, Ei und Salz mischen. Den Teig lange (1–2 Stunden) wegen des Mehls quellen lassen, am Schluß vorsichtig Milch einrühren. Der Teig sollte so fest sein, daß man mit dem Eßlöffel Nocken abstechen kann. Dann in reichlich Salzwasser 5–6 Minuten kochen lassen, mit dem Schaumlöffel rausheben und in eine große Schüssel geben.

Sauerkraut: Schmalz auslassen, gewürfelte Zwiebel glasig dünsten, Sauerkraut und Gewürze dazu, eventuell etwas Wasser, und 30–40 Minuten auf kleiner Flamme garen. Ab und zu umrühren (brennt sonst an) und am Schluß abschmecken.

Die halbe Menge Sauerkraut gibt man heiß zu den frisch gekochten Nocken.

Speck: In 1–2 Eßlöffel Schmalz braten und in die Schüssel zu Sauerkraut und Nocken geben. Alles mischen und heiß servieren.

2.13 Kartoffeln im Backofen

Zutaten:

6–8 kleine	Kartoffeln
6–8	Lorbeerblätter
2–3 Eßlöffel	Olivöl

Für 2 Personen

Garzeit: 60 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln sauber bürsten, seitlich einschneiden und je 1 Lorbeerblatt einstecken. In eine Form

mit Öl geben. Im Backofen 60 Minuten bei 200° C garen. Dazu schwarze Oliven geben. Dazu kurzgebratenes Fleisch und Salat.

2.14 Kartoffelaufbau mit Anchovis

Zutaten:

500 g	Tomaten
1–2	Gemüsezwiebeln
1–2	Knoblauchzehen
1–2	Anchovis
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	gehacktes Basilikum
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	gehackter Thymian
5 Eßlöffel	Olivenöl
700 g	Kartoffeln
	Salz
	Öl zum Fetten der Form

Für 4 Personen

Zubereitung:

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.

Paste bereiten aus Knoblauch, Basilikum, Thymian, Anchovis und 2 Eßlöffel Olivenöl.

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin weichdünsten. Tomaten dazugeben, salzen und 5–7 Minuten offen schmoren.

Auflaufform fetten. Ein Drittel Tomatensoße, die Hälfte der Kartoffelscheiben und darauf die Hälfte der Anchovispaste geben. Alles wiederholen. Obenauf mit Tomatensoße abschließen. Backofen auf 200° C vorheizen und 40 Minuten backen.

2.15 Eifeler Döppekooche

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln
2	Eier
1	Zwiebel
250 g	durchwachsenen Speck
1 Teelöffel	Salz
etwas	Muskatnuß
	Fett

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und reiben. Wasser von der Kartoffelmasse entfernen, Eier, Salz, Muskat und die geriebene Zwiebel zufügen und alles gut vermengen. Topf gut einfetten, Boden mit durchwachsenen Speckscheiben belegen und abwechselnd mit der Kartoffelmasse und den Speckscheiben füllen. Obenauf soll Kartoffelmasse sein. Im Backofen muß der Döppekooche etwa 2 Stunden bei 200° C backen, bis er eine schöne braune Kruste hat.

Dazu gibt es mit Butter bestrichenes Schwarzbrot und Apfelmus.

2.16 Syrés Rheinischer Debbekoche

Zutaten:

800 g	rohe, geschälte, mehlig kochende Kartoffeln besser 1200 g! ²
3	Zwiebeln
200 g	geräucherter Bauchspeck
4	grobe Mettwürste
10 g	Walnußkerne (eventuell)
100 ml	Olivenöl
1	Ei
1	altbackenes Brötchen
200 ml	Milch
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuß

Zubereitung:

Rohe Kartoffeln und Zwiebeln fein reiben, vermischen. Brötchen entrinden, in Scheiben schneiden und mit der erhitzten Milch übergießen. Durchziehen lassen, verrühren, mit Ei, Salz, Pfeffer, Muskat zu den Kartoffeln geben, gut durchrühren. In einem gußeisernen Bräter Öl erhitzen, die Hälfte des in Scheiben geschnittenen Bauchspecks anbraten. Kartoffelmasse dazufüllen, Mettwurstchen in die Masse eindrücken, die restlichen Speckstreifen und die Walnußkerne obenauf verteilen. Im Backofen etwa 1 $\frac{1}{2}$ –2 Stunden bei 200° C backen, bis eine braune Kruste entsteht. Mit einem Pieker wird die Garprobe gemacht.

Dazu paßt Apfelkompott und als Getränk ein rheinisches Bier oder ein Grauburgunder aus Leutesdorf.

2.17 Döppekuchen Alfredissimo

Zutaten:

5 kg	Kartoffeln
8	Zwiebeln
8	Mettwürste
250 g	durchwachsener Speck
5	Eier
3–4 Eßlöffel	Mehl
3 Eßlöffel	Salz
	Pfeffer frisch gemahlen
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Muskatnuß
4 Eßlöffel	Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen, reiben. Ausdrücken und ausgetretenes Kartoffelwasser wegschütten. Zwiebeln fein würfeln, Speck würfeln, Wurst in Scheiben schneiden. Backofen auf 250° C vorheizen. Kartoffeln, Zwiebeln, Eier, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuß gründlich mischen, dann Würstchen und Speck untermengen. Den Boden eines Bräters mit Öl bedecken, auf dem Herd erhitzen und den Bräter so schwenken, daß auch die Seiten eingefettet sind. Kartoffelteig in den Bräter geben, kurz anbraten lassen und dann ohne Deckel im vorgeheizten Backofen ca.

²Cilena war gut!

2½ Stunden braten. Sollte die Kruste zu schnell braun werden, Deckel auflegen und/oder die Hitze auf 200° C reduzieren.

2.18 Kartoffelgratin mit zweierlei Bohnen

Zutaten:

1 kg	vorwiegend fest kochende Kartoffeln (Quarta, Christa, Granola oder die rosa Laura)
4	rote Zwiebeln
2–3 Eßlöffel	Olivenöl
8–10	Anchovisfilets
250 g	blanchierte grüne Bohnen
2 Tassen	gekochte weiße Bohnenkerne
1 Glas	Brühe
1 Bund	Petersilie
6–8	Knoblauchzehen
3 gehäufte Eßlöffel	Semmelbrösel
	Olivenöl
	Salz

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in dünne Scheiben hobeln und in einer Pfanne in heißem Olivenöl andünsten, zum Schluß die gehackten Anchovis untermischen.

In einer flachen Gratinform zunächst eine Schicht Kartoffeln ausbreiten, darauf gedünstete Zwiebeln, dann grüne sowie weiße Bohnen, wieder Kartoffeln etc. Zwischendurch immer wieder salzen. Alles mit Brühe tränken. Petersilie fein hacken, mit den Semmelbröseln mischen und auf der Oberfläche verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und in den 200° C heißen Ofen schieben. Etwa 20 Minuten backen, bis die Brösel gebräunt sind und alles brodelt.

Beilage: Schön ist dazu ein Salat, Endivie zum Beispiel, nicht zu fein geschnitten, oder Zuckerhut, mit einer Marinade aus zerdrücktem Knoblauch und Anchovis.

Getränk: ein fruchtiger, leichter Rotwein, ein Spätburgunder vom Kaiserstuhl oder auch ein frischer Rosé aus Südfrankreich. Oder ein fruchtiger Marzemino aus dem Trentino, Mozarts Lieblingswein.

Schmeckt auch kalt gut.

2.19 Kartoffel-Lauch-Küchlein

Zutaten:

200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
150 g Lauch
2 Eier
100 g Mehl
Salz
Pfeffer
Muskatnuß
Butterschmalz

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, reiben und kräftig auspressen (in einem sauberen Tuch). Lauch in feine Ringe schneiden und in Butterschmalz dünsten. Etwas salzen und zu den Kartoffeln geben, Eier, Mehl und Gewürze dazugeben und vermischen.

Kleine Küchlein in die Pfanne mit Butterschmalz geben und goldgelb ca. 4 Minuten backen bei kleiner bis mittlerer Hitze (sonst bleiben die Kartoffeln roh).

2.20 Ofenkartoffeln französisch

Zutaten:

längliche Kartoffeln
Knoblauch
Crème fraîche
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln halbieren (der Länge nach). In der Mitte einschneiden und Knoblauch-Scheibe ein-klemmen.

Schnittfläche mit Crème fraîche bestreichen, salzen und pfeffern. Kartoffelhälften zusammenfü-gen und in Alufolie einwickeln.

Für etwa 50–90 Minuten bei 200° C im Backofen garen.

Kapitel 3

Spinat

3.1 Spinat mit Knoblauch

Zutaten:

1–1,5 kg	frischer Spinat
2	Knoblauchzehen
2–3 Eßlöffel	Olivöl
	Salz, Pfeffer, Muskatnuß

Garzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

Nur **frischen** Spinat nehmen, nicht verwertbare Teile entfernen. Eventuell auch bei großen Blättern die Rippen entfernen, evtl. auch größere Teile der Stengel. In einen großen Topf die tropfnassen Blätter geben und zugedeckt kochen lassen, bis der Spinat zusammengefallen und weich ist. Spinat in Durchschlag im Spülbecken abtropfen und etwas abkühlen lassen, dann auf großem Brett etwas durchhacken. In einem anderen kleineren Topf das Öl erhitzen (nicht zu heiß werden lassen, Olivenöl verbrennt sehr schnell und schmeckt dann nicht mehr !!!). Geschälte und in Scheiben geschnittene Knoblauchzehen im Öl hellgelb rösten, gehackten Spinat dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und wenig geriebener Muskatnuß.

Varianten: man kann statt Spinat auch Mangold verwenden.

3.2 Tiefkühlspinat

Zutaten:

1 Packung	Tiefkühlspinat (450 g)
ca. $\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
1	kleine Zwiebel
etwas	geriebene Muskatnuß
$\frac{1}{8}$ l	süße Sahne (etwa)
40 g	Butter/Margarine

Garzeit: 10–15 Minuten

Zubereitung:

Topf heiß werden lassen, Fett zerlassen. Gewürfelte Zwiebel glasig dünsten, Tiefkühlspinat dazu. Spinat ständig drehen, wenden und versuchen zu zerteilen, bis Spinat nicht mehr gefrosten

ist. Dann Salz dazugeben und gerdünsten (10 Minuten ?). Mit geriebener Muskatnuß und süßer Sahne oder Milch abschmecken.

Dazu am besten Kartoffelbrei und Spiegeleier.

3.3 Spinatlasagne mit Lachs

Zutaten:

500 g	Lachsfilet (tiefgefroren)
500 g	grüne Lasagneblätter
1 Eßlöffel	Olivenöl
	Tomatenmark
	Salz
	Pfeffer
250 g	Crème fraîche
200 g	geriebener Käse

Für 6 Personen

Zubereitung:

Das aufgetaute Lachsfilet in Olivenöl anbraten und aus der Pfanne herausnehmen. Den Fond mit Wasser oder Brühe ablöschen, mit Tomatenmark andicken und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gebratenen Lachs in kleine Stücke zerteilen und hinzugeben. Kurz aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte nicht zu dick sein, da sonst die Nudelplatten nicht genug Flüssigkeit aufnehmen und daher nicht gar werden. Lachssoße, Lasagneplatten, Crème fraîche und Käse abwechselnd übereinanderschichten, bis die Auflaufform gefüllt ist. Die letzte Nudelschicht gut mit Soße und Käse bedecken, bei 180° C 40–45 Minuten backen.

Alternativ:

Zutaten:

6–7	grüne Lasagneblätter
250 g	Lachsfilet
500 g	TK Blattspinat
3	Knoblauchzehen
1 Eßlöffel	Olivenöl
	Tomatenmark
	Salz
	Pfeffer
1	Crème fraîche
50 g	Parmesan gerieben

Für 2–3 Personen

Zubereitung:

wie vor, jedoch Spinat in Olivenöl mit Knoblauch, Salz und Pfeffer kurz garen. Dann wechselweise schichten.

3.4 Spinat-Panna-Cotta

Zutaten:

1	Zwiebel
2–3	Knoblauchzehen
2 Eßlöffel	Olivenöl
300 g	Spinat (Tiefkühlpackung)
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuß
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	grüne Thai-Currypaste
4–5 Blatt	Gelatine
200 g	saure Sahne
150 g	süße Sahne

Frisches Tomatenragout:

3–4	reife, feste Fleischtomaten (oder doppelt so viele Cocktailtomaten, insgesamt 500 g)
2–3 Eßlöffel	Olivenöl
1	Schalotte oder Frühlingszwiebel
2	junge Knoblauchzehen
einige	Basilikumblätter
etwas	gutes Salz (Fleur de sel oder Maldonsalt, ein Meersalz aus England)
	Pfeffer
einige Tropfen	Balsamico-Essig
ca. 1 Eßlöffel	guter Weinessig oder Apfelessig

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Den Tiefkühlspinat hinzufügen und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Currypaste würzen. Den heißen Pfannenspinat im Mixer glatt pürieren, dabei die eingeweichte Gelatine mitmischen — sie löst sich im heißen Spinat sofort auf. Die saure und süße Sahne mitmischen.

Nochmals gut, das heißt sehr kräftig, abschmecken. In Becherförmchen oder Gläser verteilen und mit Folie abgedeckt kalt stellen.

Zum Servieren die Tomaten für das Ragout mit kochendem Wasser überbrühen, dann eiskalt abkühlen, schließlich häuten. Halbieren, die Kerne herausstreifen, das Tomatenfleisch würfeln und die gehackte Zwiebel sowie gehackten Knoblauch dazugeben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den beiden Essigsorten anmachen. Bis zum Servieren in einem Sieb abtropfen lassen, damit das Tomatenragout nicht zu viel Saft zieht.

Vor dem Anrichten in Streifen geschnittenes Basilikum unterrühren und noch einmal mit Balsamico sowie einem Schuß Olivenöl nachwürzen. Ringförmig auf Vorspeisentellern verteilen. Die Spinat-PannaCotta stürzen und jeweils in die Mitte davon setzen. Mit einem Kringel von erstklassigem Olivenöl dekorieren.

Tip: Stürzen gelingt ohne Probleme, wenn man das Kuchenmesser in ein Schälchen mit heißem Wasser taucht und die Panna Cotta am Rand vom Glas löst und das Glas dann mit dem Boden kurz eintaucht und so den Boden löst.

Beilage: Dazu genügt es, frisches, knusprig aufgebackenes Baguette zu reichen.

Getränk: Wir finden, dazu paßt besonders gut ein Sauvignon Blanc — ganz nach Geschmack aus der „neuen Welt“ (zum Beispiel ein Flagstone aus Südafrika) oder aus dem alten Europa (zum Beispiel ein „Grasnitzberg“ aus der Südsteiermark).

3.5 Kleine Pasteten mit Spinatfüllung

Zutaten:

1 Paket	Tiefkühlblattsalat (300 g)
500 g	Mehl
1 Teelöffel	Salz
2	Eier
200 ml	Olivenöl
100 g	Bratenaufschnitt
100 g	Schinkenspeck
80 g	Parmesan oder Emmentaler oder Greyerzer
2	Knoblauchzehen
4 Eßlöffel	Crème fraîche
5 Teelöffel	Brühe (Instant)
	frisch gemahlener Pfeffer
3 Eßlöffel	Weinbrand (eventuell)
	Mehl zum Ausrollen
1	Eigelb

Für 20 Personen

250 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Spinat auf einem Sieb auftauen lassen. Mehl, Salz, Eier, Olivenöl und $\frac{1}{8}$ l warmes Wasser mit den Händen nur kurz verkneten. Zugedeckt 20 Minuten stehenlassen. Spinat in einem Küchentuch ausdrücken und grob hacken. Aufschnitt und Schinkenspeck fein würfeln und mit Spinat, geriebenem Käse, zerdrücktem Knoblauch und Crème fraîche mischen. Mit Instant-Brühe, Pfeffer und Weinbrand kräftig abschmecken. Den Teig noch einmal kurz verkneten und auf wenig Mehl etwa 3 Millimeter dick ausrollen. 20 Kreise (12 cm Ø) ausstechen. Jeweils etwa 1 Eßlöffel Füllung in die Mitte setzen und die Teigblätter mit verquirltem Eigelb bestreichen. Teigkreise zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Aufrecht so auf 2 mit Backtrennpapier ausgelegte Bleche setzen, daß die Teignaht oben ist. Mit restlichem Eigelb bestreichen und im Backofen bei 200° C etwa 40–45 Minuten backen, eventuell mit Backtrennpapier bedecken. Das zweite Blech braucht nur 30–35 Minuten. Warm oder kalt servieren.

3.6 Spinatlasagne

Die leichtere Variante, die man auch ganz und gar vegetarisch halten kann, wenn man den gekochten Schinken, den wir hier dazwischen packen, einfach wegläßt.

Zutaten:

1 Portion	geriebener Käse
1 Portion	Butterflöckchen

Nudelteig:

400 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
 4 Eier
 1 Eßlöffel Olivenöl
 1 Schuß warmes Wasser (eventuell)

Bechamelsoße:

2 Eßlöffel Butter
 1 Stück Speck
 1 kleine Zwiebel
 1 Eßlöffel Mehl
 $\frac{3}{4}$ l Milch
 Salz
 Pfeffer
 Petersilienstängel
 Macis (Muskatblüte, ersatzweise Muskatnuß)
 2 Lorbeerblätter
 Zitronenschale

Spinat-Ricotta-Füllung:

1 kg Spinat
 500 g Ricotta oder Magerquark
 Salz
 Pfeffer
 Muskatnuß
 Cayennepfeffer
 250 g gekochter Schinken

Für 6–8 Personen

Zubereitung:

Als Erstes den Nudelteig herstellen. Er muß nämlich $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen, bevor man ihn weiterverarbeitet. Dafür das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, mit der Faust eine Vertiefung in die Mitte drücken, dorthin Salz und Eier geben. Mit einer Gabel zunächst die Eier verquirlen und immer mehr vom Mehland einarbeiten. Schließlich den Teig von Hand durchkneten und dabei das Olivenöl hinzugeben. Falls er nicht ausreichend feucht ist, einen Schuß lauwarmes Wasser einarbeiten.

Den Teig tüchtig durchwalken. Schließlich in einen Plastikbeutel gehüllt $\frac{1}{2}$ Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Jetzt wird der sogenannte Kleber im Mehl zusammen mit der Feuchtigkeit aktiv und sorgt dafür, daß der Teig elastisch wird.

Für die Bechamelsoße die Butter schmelzen, die Speckschwarte oder das Schinkenstück einlegen, die fein gewürfelte Zwiebel mitdünsten. Erst wenn sie richtig blond aussieht, das Mehl hineinrühren und gründlich durchschwitzen. Mit Milch ablöschen, Petersilienstängel, Lorbeerblätter, Macis (Muskat) und das Stück Zitronenschale dazugeben — die Soße soll nun leise köcheln. Am Ende, nach 20 Minuten, werden diese Gewürze wieder herausgefischt, oder es wird die Soße kurzerhand durch ein Sieb passiert. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spinatfüllung den Spinat verlesen, mehrmals gründlich in immer wieder frischem Wasser waschen. Dann in einem großen Topf in Salzwasser einmal aufwallen lassen, abgießen und in kaltem Wasser abkühlen. Dieses Blanchieren stabilisiert die Vitamine, tötet Keime und hält die schöne grüne Farbe frisch.

Den Spinat ausdrücken, grob hacken, mit Ricotta mischen, dabei mit Salz, Pfeffer, reichlich Muskat und einer kräftigen Prise Cayennepfeffer mutig abschmecken — Ricotta (oder Magerquark)

schlucken viel Gewürz!

Der Teig wird mit Hilfe der glatten Walzen der Nudelmaschine zu hauchdünnen Bändern ausgerollt. Diese werden auf die Länge und Breite der Form zugeschnitten. Man braucht sie nicht vorzukochen, wenn man sie tatsächlich durchscheinend dünn auswalzt, denn das Vorkochen ist ein Geduldsspiel: Man muß die Teogbänder nacheinander in kochendes Wasser tauchen, dann auf feuchten Tüchern nebeneinander abtropfen lassen, damit sie nicht zusammenkleben. Einfacher ist es allemal, sie ungekocht zu verwenden.

Die Lasagneform mit etwas Bechamel ausstreichen, darüber Nudelblätter nicht überlappend legen, diese mit Füllung bedecken. Darauf gekochten Schinken in Streifen oder Flecken verteilen. Wieder Bechamel, Nudeln, Füllung, Schinkenflecken etc. — bis alles aufgebraucht ist. Die oberste Schicht ist Bechamel, die erst nach gut 5–10 Minuten im Rohr mit geriebenem Käse sowie mit Butterflöckchen bedeckt wird. Im Ofen bei 200° C 15–20 Minuten backen.

Getränk: Zur leichteren Spinatlasagne mit der säuerlichen Ricotta trinkt man lieber einen zarteren Wein, etwa einen Valpolicella oder einen Weißwein, und zwar einen Vernaccia di San Gimignano oder einen Verdicchio dei Castelli di Jesi. Man könnte aber auch durchaus einen herzhaften Silvaner aus Deutschland dazu trinken.

3.7 Hühnerfilet auf Spinat mit Joghurtsoße

Zutaten:

1 kg	Spinat
2 Becher	Joghurt (3,5 %)
6	Knoblauchzehen
	Salz
2 Eßlöffel	Olivensöl
3	Hühnerfilets (à ca. 300 g)
	frisch gemahlener Pfeffer
3 Eßlöffel	Öl
2 Eßlöffel	gehackte Mandeln

Für 6 Personen

300 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Spinat waschen und die dicken Stiele entfernen. Mit kochendem Wasser überbrühen. Joghurt mit Salz und 3 zerdrückten Knoblauchzehen verrühren. Olivensöl unterrühren. Hühnerfilets leicht salzen und pfeffern und in heißem Öl bei großer Hitze von jeder Seite 8 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Restlichen Knoblauch in dünnen Scheiben zufügen. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Spinat im Bratfett andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Fleisch auf dem Spinat anrichten. Mit Mandeln bestreuen. Knoblauchsoße dazu servieren.

Dazu: Reis.

3.8 Geflügelleber mit Spinat

Zutaten:

120 g	Geflügelleber
	Salz
	Pfeffer
1 Scheibe	Parmaschinken (20 g)
etwas	Lauchgrün
1	Knoblauchzehe
	Salbeiblätter
1 Teelöffel	Öl
3 Eßlöffel	Brühe (Instant)
1 Eßlöffel	Zitronensaft
200 g	frischer Spinat
1 Teelöffel	Parmesankäse

400 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Hühner- oder Putenleber putzen und in dünne Scheiben schneiden, mit Pfeffer bestreuen. Parmaschinken in Streifen schneiden und vom Fett befreien.

Den gewaschenen Spinat tropfnaß zusammen mit dem gehackten Lauchgrün in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel bei starker Hitze zusammenfallen lassen. Abtropfeln, dann eine Knoblauchzehe zerdrücken und unter den Spinat rühren, leicht salzen.

Den Spinat nicht zu lange kochen lassen, warm stellen. Gleichzeitig die Leberscheiben in einem Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne kurz braten, etwa 1–2 Minuten pro Seite. Dann herausnehmen und die Schinkenstreifen und ein paar Salbeiblätter in der Pfanne schwenken. Alles zusammen mit Spinat und Leber auf einem Teller anrichten. Den Bratensatz mit Brühe und Zitronensaft aus der Pfanne lösen und über das Gericht verteilen. Alles mit frischgemahlenem Pfeffer und Parmesan überstreuen.

3.9 Spinattaschen

Dafür nimmt man den dünnen Frühlingsrollenteig, den man im asiatischen Lebensmittelgeschäft bekommt, oder Börekteig vom türkischen Lebensmittelhändler. Für die Füllung braucht man tiefgekühlten Spinat, der natürlich zunächst auftauen muß — entweder nimmt man die Packung rechtzeitig aus dem Eis (wer ohnehin vom Einkauf kommt, läßt ihn einfach unverpackt, sodaß der Spinat bereits nahezu aufgetaut ist, bis man zu Hause eintrifft). Oder man bemüht die Mikrowelle.

Zutaten:
 ca. 400 g Spinat (tiefgekühlt)
 150 g Magerquark
 100 g gekochter Schinken
 Salz
 Pfeffer
 ca. 10–12 Frühlingsrollenhüllen oder
 2–3 Börekblätter
 $\frac{1}{8}$ l Milch
 1 Teelöffel Currypulver

Für 2–3 Personen

Zubereitung:

Den Spinat hacken, in einer Schüssel mit dem Quark verrühren. Gewürfelten Schinken untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils 1–2 gehäufte Eßlöffel auf ein Eck der Teighülle setzen und flach streichen, rechts und links die Ecken darüberschlagen, die Füllung nun einwickeln — dabei nicht zu fest rollen, weil sich die Füllung beim Backen ausdehnt und die Hülle zerreißen kann. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Milch einpinseln, die mit Currypulver verquirlt wurde.

Bei 200° C etwa 10 Minuten backen, bis die Taschen schön gebräunt sind.

Beilage: ein grüner oder auch ein Tomatensalat.

3.10 Spinataufwurf

Zutaten:
 ca. 400 g Spinat (tiefgekühlt)
 150 g Magerquark
 100 g gekochter Schinken
 Salz
 Pfeffer
 ca. 10–12 Frühlingsrollenhüllen oder
 2–3 Börekblätter
 $\frac{1}{8}$ l Milch
 1 Teelöffel Currypulver

Zubereitung:

Wem die Wickelei der Spinattaschen zu mühsam ist, der schichtet die Zutaten einfach in eine feuerfeste Form — immer wieder ein Teigblatt zwischen die Schichten betten (oder nur als oberste Schicht) und dick mit Currymilch einpinseln. Oberste Schicht ist ein Teigblatt.

Ebenfalls bei 200° C backen, insgesamt 10–15 Minuten, bis die Oberfläche gebräunt ist und es in der Form brodet.

Getränk: Bier, ein würziger Weißwein (zum Beispiel wie zu vielen Wokgerichten ein Gelber Muskateller aus der Steiermark oder eine trockene Scheurebe aus der Pfalz) oder ein junger, ebenfalls aus dem Kühler oder dem Eisschrank servierter Rotwein (zum Beispiel ein einfacher Spätburgunder oder ein fruchtiger Cuvée vom Kaiserstuhl, ein Beaujolais, Valpolicella oder Bardolino).

3.11 Spinatpastete

Zutaten:

Teig:

Mehl

Wasser

Salz

Olivenöl

Füllung:

Spinat

1 Handvoll Brennessel

1 Handvoll Minze

1 Handvoll Sauerampfer

1 Bund Frühlingszwiebeln zerteilt

200 g Schafkäse

2 Eier

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Muskatnuß

Zubereitung:

Teig: Papierdünne Teige (2 Stück) aus Mehl, Wasser, Salz machen und Olivenöl auf die erste Teigplatte.

Füllung: Spinat blanchieren, dann in Streifen schneiden. Brennessel, Minze, Sauerampfer und Frühlingszwiebeln in Olivenöl andünsten, Spinat dazugeben.

Schafkäse würfeln und mit 2 Eiern an Gemüsemischung geben, würzen und vermischen.

Füllung auf die erste Teigplatte geben, dann die zweite Schicht oben drauf. Bei 200° C 45 Minuten im Backofen.

Kapitel 4

Auberginen

4.1 Auberginen gebraten in Tomatensoße

Zutaten:

1	mittelgroße Aubergine ca. 12–14 cm lang
1–2	Knoblauchzehen
1 kleine Dose	Tomaten
2 Eßlöffel	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Oregano

Für 1–2 Personen

Garzeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

Die Aubergine auf der Oberseite und auf der Unterseite dünn schälen, Stengel und Blatt abschneiden. Die Aubergine in Längsscheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick, ergibt etwa 4 Scheiben), jede Scheibe auf Ober- und Unterseite gut salzen, die Scheiben aufeinanderlegen. Eventuell 2 Stapel machen. Die Scheiben auf ein Küchenbrett oder einen flachen Teller legen und schräg stellen. Am besten legt man etwas zum Beschweren drauf. Das Salzen, schrägstellen und beschweren hilft, den bitteren Saft aus der Aubergine zu bekommen. 30 Minuten so stehen lassen. Danach die Scheiben gut drücken und trocken machen (Küchenkrepp oder sauberes Geschirrtuch).

Dose Tomaten öffnen, Deckel nur leicht anheben, Saft ablaufen lassen, danach den Deckel ganz öffnen. Olivenöl und Gewürze bereitstellen. Nudelwasser aufsetzen, Pfanne erhitzen und mit Salz ausstreuen (damit es nicht spritzt), Knoblauch schälen und in Stifte schneiden. Öl in die Pfanne geben, heiß werden lassen, aber es soll möglichst nicht rauchen, dann Pfanne auf 1 $\frac{1}{2}$ runterschalten und die trockenen Auberginen-Scheiben nebeneinander in die Pfanne geben. Die Scheiben sachte, d.h. langsam, goldbraun werden lassen, Knoblauch-Stifte dazugeben und mitbraten, alles pfeffern.

(Nudeln ins kochende Salzwasser geben).

Nachsehen, ob die Scheiben ausreichend gebräunt sind, dann wenden, pfeffern. Wenn die zweite Seite der Scheiben ebenfalls gebräunt ist, über die Scheiben breit Oregano streuen (nicht zuviel) und die Dose Tomate darübergeben. Die Tomaten mit der Gabel zerteilen/zerdrücken, dabei die Auberginen-Scheiben ganz lassen. Alles langsam köcheln lassen, Platte rechtzeitig abschalten (wenn die Nudeln fast gar sind z.B.)

Wenn die Nudeln vor dem Gemüse fertig sind: Nudeln abgießen, dann zurück in den heißen Topf, Deckel drauf, aber nicht auf die heiße Platte stellen.

Wenn die Auberginen vorher gar sind, auf der Platte in der Pfanne abkühlen lassen. Schmecken

lauwarm auch sehr gut.

Nudeln mit Parmesan mischen, Auberginen-Scheiben daneben legen, darüber Tomatensoße geben.

4.2 Auberginen gefüllt mit Mozzarella und Tomate

Zutaten:

2 größere	runde Auberginen
300–400 g	Kirschtomaten (kleine Tomaten)
1 Handvoll	grüne Oliven ohne Füllung
2 Beutel	Mozzarella (2 Kugeln)
1 Handvoll	frisches Basilikum
ca. 1 Teelöffel	Oregano
	Salz
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
	Olivenöl

Für 2 Personen

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:

Aubergine dünn abschälen und in Olivenöl sehr heiß ringsum braun anbraten. Abgekühlte Auberginen mittig durchschneiden, aushöhlen, 0,5–1 cm Rand stehen lassen. In geölte Auflaufform legen und mit wenig Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen.

Füllung: Das Ausgehöhlte in Würfel schneiden, in der Pfanne mit Olivenöl braten. Gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano dazu geben. Tomaten waschen, halbieren. Mozzarella in Würfel schneiden, Basilikumblätter waschen, in Streifen schneiden, die Oliven in Scheiben. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, Auberginen damit füllen.

Bei 200° C ca. 20–30 Minuten im Backofen garen.

4.3 Aubergine-Medaillons mit Tomaten und Mozzarella überbacken

Zutaten:

1	Aubergine Viola (kreiselförmig)
	Salz
	Olivenöl
	Balsamico-Essig
	Tomaten
	Mozzarella

Tomatensoße:

$\frac{1}{2}$	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Teelöffel	Kapern
	Weißwein
250 ml	fertige Tomatensoße
	Basilikum
	Oregano
	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Für 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben salzen, mit Olivenöl und Balsamico-Essig bestreichen, kurz anbraten oder grillen.

Tomatensoße: Zwiebel klein würfeln, Knoblauch pressen, zusammen mit den Kapern in Olivenöl anbraten — wenn die Zwiebeln glasig sind, mit Weißwein ablöschen. Päckchen Tomatensoße hinzufügen, mit Basilikum, Oregano und Petersilie würzen und alles 20–25 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Angebratene Auberginen-Scheiben jeweils mit eine Scheibe Tomate und eine Scheibe Mozzarella belegen, dann mit Tomatensoße bedecken. Alles in einer feuerfesten Form 20 Minuten im Ofen (180° C, vorgeheizt) überbacken.

4.4 Farfalle mit Pesto alla calabrese und gebratenen Auberginen

Zutaten:

350 g	Farfalle
2	rote Paprikaschoten
2	Auberginen
30 g	Mandeln
60 g	frischer Ricotta
$\frac{1}{2}$	Zwiebel
4 Eßlöffel	Olivenöl (extra vergine)
20 g	geriebener Parmesan
1 Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Für 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Die Zwiebel hacken und mit 1 Eßlöffel Olivenöl leicht andünsten. Die Haut der Paprikascho-

ten abziehen, die Schoten in Stücke schneiden und zur Zwiebel geben. Circa 6 Minuten kochen und einen Schöpflöffel Wasser dazugeben. Die Auberginen würfeln und separat 2 Minuten in 2 Eßlöffel Olivenöl anbraten. Das überschüssige Öl dann mit Küchenkrepp entfernen. Die Paprikaschoten, die Mandeln, den Parmesankäse, den Ricotta-Käse und das restliche Öl im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Farfalle in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und mit der Soße anrichten. Mit den gebratenen Auberginenwürfeln und der gehackten Petersilie garnieren.

4.5 Auberginenscheiben gebraten

Zutaten:

2 mittelgroße Auberginen
 Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 Knoblauch, klein gehackt oder dünne Scheiben
 Oregano

Für 2 Personen

Zubereitung:

Aubergine in 1 cm dicke Stücke längs aufschneiden. Die äußeren Schalen eventuell wegwerfen. Stücke salzen und auf einen schräggestellten Teller legen für 30 Minuten. Dann abspülen und trocknen (Krepp oder Geschirrtuch). In heißem Olivenöl anbraten. Die gewendete Scheibe würzen mit Salz, Pfeffer, Oregano und Knoblauch. Zum Servieren in Tomatensoße (siehe Seite 118) legen.

4.6 Auberginen mit Kräutersoße

Zutaten:

500 g Auberginen
 100 ml Weißwein oder verdünnter Zitronensaft
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
 Salz
 Öl zum Braten
 1 Becher Crème fraîche (150 g)
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
 1 Eßlöffel Weinbrand (eventuell)

Für 4 Personen

320 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Auberginen in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Wein mit einem Eßlöffel gehackten Basilikumblättern und Salz mischen und über die Auberginenscheiben gießen. Etwa 30 Minuten stehenlassen, dabei einmal wenden. Abgetropfte Auberginenscheiben trockentupfen und in heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Soße Crème fraîche und restliche Kräuter im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührers verschlagen. Mit Zitronensaft, Salz und Weinbrand abschmecken. Soße zu den warmen oder kalten Auberginenscheiben servieren.

4.7 Auberginencreme

Sie läßt sich wunderbar auf Vorrat zubereiten — in Schraubgläser gefüllt, hält sie sich im Kühlschrank mehr als eine Woche, vorausgesetzt, die Oberfläche ist immer von einem Ölfilm bedeckt, der vor Luftkontakt schützt. Bei 90° C $\frac{1}{2}$ Stunde lang sterilisiert, hält sich die Creme wie eine Konserve.

Zutaten:

2	Auberginen ¹
3–4	rote Chilischoten
1	feste Tomate
3	Knoblauchzehen
$\frac{1}{8}$ l	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
1–2 Eßlöffel	Zitronensaft
1 Prise	Zucker

Für 6 Personen

Zubereitung:

Die Auberginen auf einem Blatt Alufolie in den 200° C heißen Backofen legen und 20–30 Minuten backen, bis sich die Haut rundum sehr dunkel gefärbt hat und die Frucht auf Fingerdruck nachgibt. Immer wieder drehen, damit die Hitze gleichmäßig einwirken kann.

Inzwischen die Chilis an der Herdflamme — wer kein Gas hat, nimmt den Gasbrenner, den man auch für die Crème brûlée braucht, notfalls tut es auch der Feueranzünder — rundum rösten, bis die Haut schwarz wird und sich löst. Sie läßt sich jetzt ganz leicht unter kaltem Wasser abreiben. Chilis entkernen und in den Mixer füllen. Die gehäutete Tomate ebenfalls hinzufügen, auch die geschälten Knoblauchzehen.

Schließlich die Auberginen aus dem Ofen holen, die Früchte aufschlitzen und mit einem Löffel das weiche Fruchtfleisch herausholen. Ebenfalls in den Mixer füllen, jetzt auch Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles auf höchster Stufe zerkleinern und zu einer glatten Creme mixen. Abschmecken, vor allem mit Zitronensaft, eventuell eine Prise Zucker hinzufügen, falls die Chilis sehr scharf waren.

Tip: Diese Grillsoße schmeckt nicht nur auf Brot, sondern ebenso gut zu Würstchen oder zu Grillfleisch.

¹nur kleine Auberginen nehmen! Große haben zuviel Wasser.

4.8 Bandnudeln mit Auberginen-Tomaten

Zutaten:

1	Aubergine (150 g)
1 große	Tomate (150 g)
1 Eßlöffel	Öl
3	frische Salbeiblätter
	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Bandnudeln (Tagliatelle)

400 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Eine Aubergine in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Dann abspülen und tockentupfen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben hellbraun braten. Die kleingeschnittene Tomate und Salbei dazugeben. Leicht pfeffern. Die bißfest gekochten Nudeln mit dem Gemüse anrichten.

4.9 Sizilianische Bandnudeln mit Auberginen

Zutaten:

1	Aubergine
2	Knoblauchzehen
	Jodsalz
4 Eßlöffel	natives Olivenöl extra
500 g	passierte Tomaten
	Pfeffer
500 g	Bandnudeln, gewalzt
120 g	Pinienkerne
1 Topf	frisches Basilikum

Für 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Aubergine waschen, abtrocknen, längs in 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese wiederum längs in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Reichlich Wasser mit einer Prise Salz in einem großen Topf aufkochen. Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen, Auberginenstreifen darin 5 Minuten braten. Knoblauch und passierte Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen die Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie hellbraun sind. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Die Bandnudeln in ein Nudelsieb gießen und abtropfen lassen. Anschließend Nudeln behutsam mit der Auberginen-Tomaten-Soße vermischen, auf Tellern verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen und mit gehackten Basilikumblättchen dekorieren.

4.10 Auberginen in Öl (Melanzane sott'olio)

Zutaten:

- 6 Auberginen (1,2 kg)
- Salz
- $\frac{1}{4}$ l Olivenöl zum Braten
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- frisches Basilikum
- frische Minze
- $\frac{1}{8}$ l italienischer Rotweinessig
- $\frac{1}{8}$ l Olivenöl

Zubereitung:

Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. 20 Minuten stehen lassen, dann abtupfen. In heißem Öl von beiden Seiten leicht braun braten, dabei auf jeder Seite pfeffern. In eine flache Schale schichten. Jede Schicht mit Knoblauch, gehackten oder ganzen Kräutern und Essig würzen. Zum Schluß Öl darüber träufeln. Über Nacht bechweren und kühl stellen. Dazu ein Rosé aus Apulien „Salice Salentino“, samtig reif und trocken.

4.11 Auberginen-Carpaccio

Zutaten:

- 1 Aubergine (ca. 250 g, am besten die violette)
- Salz
- 2–3 Eßlöffel Zitronensaft
- 1–2 Eßlöffel flüssiger Honig
- 6 Eßlöffel gutes Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Rauke
- 30 g Parmesan

Für 4 Personen

Zubereitung:

Aubergine mit einer Gabel rundum einstechen. Die Aubergine in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Im Gefrierfach 10–15 Minuten kühlen. Zitronensaft, Honig, Olivenöl und etwas Salz kräftig verrühren. Aubergine in dünne Scheiben schneiden, auf eine gekühlte Platte legen und für weitere 10 Minuten ins Gefrierfach stellen. Vor dem Servieren mit der Vinaigrette beträufeln, salzen und pfeffern. Rauke grob schneiden und über den Auberginenscheiben verteilen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Kapitel 5

Chicorée

5.1 Chicorée überbacken

Zutaten:

500 g	Chicorée (4 Stücke, möglichst gleich groß)
8 Scheiben	roher Schinken
60–100 g	geriebener Käse (Emmentaler)
200 g	süße Sahne (Schlagsahne)
2	Eier
1 Teelöffel	Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer
	Margarine
	Paniermehl

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung:

Die Chicorée-Stauden putzen, halbieren und den bitteren Strunk herausschneiden. Die Hälften zusammenlegen und überlappend mit rohem Schinken umwickeln. Die Form mit Margarine fetten und mit Paniermehl ausbröseln. Die Chicorée nebeneinander in die Form legen und die Eier-Sahnemischung darübergießen. Abschließend mit Käse bestreuen und bei 220° C für 45 Minuten in den Backofen geben. Dazu reicht man kleine Pellkartoffeln.

5.2 Chicorée in gekochtem Schinken

Zutaten:

1 mitteldicke	Chicorée pro Person
1 Scheibe	gekochter Schinken pro Person
1	holländische Soße (siehe Seite 2)
60 g	geriebener Käse

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Chicorée in Salzwasser 8 Minuten garen, in Scheibe Schinken einrollen und in gefettete Auflaufform schichten. Holländische Soße darüber geben und obenauf geriebenen Käse. Im Backofen bei 175–200° C ca. 20 Minuten überbacken.

5.3 Chicorée Canapes

Zutaten:

1 mittlere Chicorée pro Person
roher Schinken
geräucherter Lachs
Forellenkaviar
Käsecreme
Krabbencocktail
gekochte Eier

Zubereitung:

Chicorée waschen und die großen Blätter auf einer Platte anordnen. Verzieren mit rohem Schinken oder geräuchertem Lachs usw. (siehe oben).

5.4 Chicorée mit Eimasse überbacken

Zutaten:

500 g Chicorée
30 g Fett
2–3 Eier
3 Eßlöffel Butterflöckchen
60 g geriebener Emmentaler
Jodsalz
weißer Pfeffer

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:

Chicorée ganz oder in Stücke geschnitten in Fett dünsten und salzen. In Auflaufform geben und mit Eierguß übergießen, obenauf Butterflöckchen und Käse. Backen 35 Minuten bei 200° C.

Dazu: Kartoffeln und Feldsalat.

5.5 Chicorée-Nachspeise

Zutaten:

2 Stück Chicorée
2 rotschalige Äpfel
1 kleine Dose Mandarinen
2 Eßlöffel Grand Marnier (Likör)
3 Eßlöffel Zitronensaft
3 Eßlöffel Zucker
Schokoladeneis

Zubereitung:

Eßlöffel Zitronensaft mit Zucker verrühren, 2 Äpfel mit der Schale raspeln und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Chicorée waschen, die ganzen Blätter fein schneiden und mit den Äpfeln mischen. Mandarinen dazugeben und Grand Marnier darüber. Mischen und auf Dessertschalen

verteilen und mit Schokoladeneis servieren.

5.6 Warmer Chicorée mit Birne und Blauschimmelkäse

Zutaten:

3–4	Chicorée
1	reife Tafelbirne oder Williamsbirne
1 Eßlöffel	Zitronensaft
100 g	Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)
1 Eßlöffel	Olivenöl
	Jodsalz
	weißer Pfeffer

Zubereitung:

Chicorée putzen, äußere Blätter abtrennen. Birne schälen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Käse in Würfel schneiden. Öl im Wok erhitzen und Chicoréeblätter mit der Birne ca. 3 Minuten andünsten. Käse dazugeben und eine Minute miterhitzen, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Paßt gut zu Rindersteak und French Fries.

5.7 Chicorée mit Pasta und Lachs

Zutaten:

2–3	Chicorée
200g	grüne Tagliatelle (oder andere Pasta)
2 Eßlöffel	Olivenöl
2–3 Eßlöffel	Senf
100 ml	trockener Weißwein oder Gemüsebouillon
100 ml	süße Sahne
200 g	geräucherter Lachs
	Dill zum Garnieren
	Jodsalz
	weißer Pfeffer

Für 2 Personen

Garzeit: 10–15 Minuten

Zubereitung:

Nudeln al dente kochen und abgießen. Chicorée waschen und der Länge nach zweimal durchschneiden. Öl im Wok erhitzen und den Chicorée unter ständigem Rühren 3–4 Minuten garen. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Senf, Wein und Sahne in die Pfanne geben und zur Soße einkochen lassen, abschmecken. Lachs in Stücke schneiden und in die Soße geben, ebenso den Chicorée. Kurz aufwärmen. Pasta auf Teller geben und Chicorée mit der Lachssauce darübergeben. Mit Dill garnieren.

5.8 Chicorée-Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

- 4 Chicorée
- 7–8 große Kartoffeln
- 2 Becher saure Sahne á 200 g
- 100 g Schinkenwürfel
- 3 Eier
- geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Worcestershiresoße
- geriebene Muskatnuß

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, dicke Scheiben hobeln und angaren. Schinkenwürfel anbraten. Chicorée vom Strunk befreien.

Auflaufform fetten, Kartoffeln einschichten, salzen und pfeffern. Darüber Schinkenwürfel. Darauf Chicoréehälften legen, mit Käse bestreuen.

Soße aus saurer Sahne und Gewürzen bereiten, Eier einrühren und über das Gemüse geben. Bei 200° C 40 Minuten in den Backofen.

5.9 Geschmorter Chicorée und Radicchio

Bei dieser Garmethode tritt die typische Bitterkeit besonders hervor. Das Gemüse schmeckt auch wunderbar kalt. In diesem Fall ist der längliche Radicchio di Treviso besser geeignet als die rundköpfige Rose von Chioggia.

Zutaten:

- 4 Radicchiosprossen
- 4 Chicoréesprossen
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- frisch geriebener Parmesan (nach Belieben)

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Die Kolben putzen, Wurzelansatz und welke Außenblätter entfernen. Die Sprossen längs halbieren. Wenn man sie nicht sofort ins heiße Rohr schieben will, sie kurz in kochendes Salzwasser tauchen, damit sie sich nicht verfärben. In eine feuerfeste Schale betten, mit Salz und Pfeffer würzen, großzügig mit Olivenöl beträufeln. Im 250° C heißen Backofen etwa 15 Minuten schmurgeln. Direkt aus dem Ofen sofort in der Form servieren. Wer mag, bestreut alles noch heiß mit frisch geriebenem Parmesan.

Tip: Man kann die mit Olivenöl marinierten Gemüsekolben auch wunderbar grillen: Zuerst eine Weile in Olivenöl drehen und wenden, dabei ruhig schon mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich auf dem Gartengrill oder auf dem Rost unter dem Ofengrill rösten. Dabei drehen, damit das

Gemüse rundum knusprig wird.

5.10 Panierte Chicorée

Zutaten:

12 kleine	Chicorée
4	Eier
100 g	Mehl
150 g	Paniermehl
	Erdnußöl
	Salz
	Pfeffer

Für 6 Personen

Zubereitung:

Die Chicorée waschen und einige Minuten blanchieren, abtropfen lassen und mit einem Tuch trocknen.

Im Mehl, dann in den verrührten Eiern und anschließend in Paniermehl wälzen.

Erdnußöl in einer Pfanne erhitzen und Chicorée darin backen.

Auf saugfähigem Küchenpapier abtropfen lassen.

Ideal als Beilage für Innereien, Braten und Grillspezialitäten.

5.11 Geschmorter Chicorée mit Orangen

Zutaten:

4	Chicorée
2	Orangen (Schale ¹ und Saft)
0,1 l	trockener Weißwein oder Wermut
3 Eßlöffel	glatte Petersilie
2 Eßlöffel	gehackte Minze
1	Schalotte
1	gehackte Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Chicorée der Länge nach halbieren. Bittere Strünke entfernen. In einer Pfanne mit Butter anbraten. Übrige Zutaten darüber verteilen, würzen. Zugedeckt 20 Minuten schmoren. Dann ohne Deckel in der Mitte des auf 200° C vorgeheizten Backofens weitere 10 bis 15 Minuten schmoren. Sofort servieren.

¹Die Schale der Orange sollte nicht zu bitter sein! Schmeckt sonst nicht.

5.12 Chicoréedip mit verschiedenen Soßen

Chicorée waschen und die einzelnen Blätter lösen.

Zutaten:

Knoblauchsoße:

4 Eßlöffel	Mayonnaise
1	Joghurt
1	Knoblauchzehe
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Petersilie

Cocktailsoße:

4 Eßlöffel	Mayonnaise
4 Eßlöffel	Joghurt
3 Eßlöffel	Ketchup
1 Eßlöffel	Weinbrand
	Salz
	Pfeffer

Curry-Soße:

4 Eßlöffel	Mayonnaise
1	Joghurt
2 Teelöffel	Curry
1	Apfel
	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauchsoße: Mayonnaise mit Joghurt und 1 durchgepressten Knoblauchzehe verrühren. 1 hartgekochtes Ei hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Cocktailsoße: Mayonnaise mit Joghurt, Ketchup und Weinbrand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Curry-Soße: Mayonnaise mit Joghurt und Curry verrühren. 1 Apfel fein schneiden, mit Zitrone beträufeln und untermischen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5.13 Chicorée in Butter gebraten

Zutaten:

4	Chicoréestauden
100 – 150 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Chicorée der Länge nach halbieren, Strunk entfernen. Große Auflaufform buttern. Beschichtete Pfanne erhitzen, Butter zerlassen und kräftig pfeffern. Dann Chicorée mit Schnittfläche nach unten anrösten/anbraten. Hitze auf „2“ schalten. Vorsicht! Butter verbrennt gern, darf keinesfalls braun werden.

Chicorée wenden und auf der anderen Seite anbraten. Salzen. Hitze ausstellen. Ofen auf 150° C heizen. Dann Chicorée in der Auflaufform nebeneinander legen, Butter aus der Pfanne darüber gießen. 15–20 Minuten im Ofen lassen (es sollte aber schon gebruzzelt haben).

Schmeckt lauwarm und abgekühlt. Dazu Weißbrot zum Butter aufnehmen. Gut als Vorspeise oder Imbiß.

Kapitel 6

Zucchini

6.1 Kartoffel-Zucchini-Auflauf (im Backofen)

Zutaten:

750 g	Zucchini (grün, klein und fest)
1 mittlerer Topf	Kartoffeln (klein, eiförmig, gleich groß)
	Butter oder Margarine
	Paniermehl
	weißer Pfeffer
	schwarzer Pfeffer
	Muskatnuß
	Gemüsebrühe
4–6	Käsescheiben bzw. 100 g geriebener Emmentaler
2	Eier
$\frac{1}{4}$ l	süße Sahne
	Salz
1 Eßlöffel	Parmesan
	Margarineflöckchen

Garzeit: 30–40 Minuten

Zubereitung:

Pellkartoffeln im Topf kochen. Noch im warmen Zustand werden sie von der Schale befreit und zusammen mit den Zucchini in Scheiben geschnitten. Die Auflaufform mit Margarine ausstreichen und eine dünne Schicht Paniermehl auf den Boden streußeln. Die darauf kommende Lage Kartoffeln mit wenig weißem Pfeffer, Muskatnuß und Gemüsebrühe bestäuben. Die nächste Lage aus Zucchini wird mit schwarzem Pfeffer und Gemüsebrühe bestäubt. Wenn die Form voll ist, kommen oben drauf Käsescheiben. Parmesan, Eier, Sahne, Gemüsebrühe und Salz verrühren und über die Scheiben gießen. Als oberste Schicht Paniermehl auftragen, darauf die Margarineflöckchen.

Auf mittlerer Schiene im auf 220° C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten überbacken.

6.2 Zucchini gebraten

Zutaten:

ca. 500 g	bis 4 cm dicke Zucchini (grün, fest)
1–3 Zehen	Knoblauch
2–4 Eßlöffel	Öl
	frische Kräuter (Basilikum oder Oregano)
etwas	Salz, Pfeffer

Garzeit: 25–30 Minuten

Zubereitung:

Zucchini möglichst kleine wählen (die dicken haben Kerne und schmecken nicht so gut), säubern falls nötig und in etwa $\frac{1}{3}$ cm starke Scheiben schneiden, evtl. mit sauberem Geschirrtuch trocken machen. Knoblauch ebenfalls in Scheiben. Öl (man kann auch Olivenöl nehmen, dann nicht so stark erhitzen) in Pfanne erhitzen, trockene Zucchinischeiben leicht bräunen, Knoblauch und Kräuter dazugeben. Öfter wenden, bis die Scheiben weich sind. Eventuell nachwürzen. Dazu Nudeln mit Soße.

6.3 Zucchini-Auflauf (im Backofen)

Zutaten:

750 g	Zucchini (grün, klein und fest)
2 Zehen	Knoblauch
	Butter/Margarine
Käsesoße:	
60 g	Butter
40 g	Mehl
$\frac{3}{8}$ l	Milch (knapp, d.h. etwas weniger)
etwas	Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß
2–3	Eier
75 g	geriebener Parmesan
1 Bund	Basilikum

Garzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

Zucchini säubern, in Scheiben schneiden. Geschälten Knoblauch pressen. Beides in heißen Fett ca. 10 Minuten dünsten, bis die sich bildende Flüssigkeit fast verdampft ist (die Scheiben sollten jedoch noch als Scheiben erkennbar bleiben !!). Beiseite stellen. Jetzt die Käsesoße machen. Butter erhitzen (nicht braun werden lassen !!), Mehl dazu geben und hellgelb anschwitzen, Milch unter Rühren zugießen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig würzen, dann bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Abkühlen lassen. Dann Eier, geriebenen Parmesankäse und feingehacktes Basilikum dazugeben. Die Auflaufform mit Butter ausstreichen und abwechselnd Zucchinischeiben und Käsesoße einfüllen. Soße zum Schluß als Deckschicht nehmen. Auf der Mittelschiene im auf 200° C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten überbacken. Dazu grünen Salat. Kann man auch mit Brokkoli (ohne Knoblauch, ohne Basilikum) probieren.

6.4 Marinierte Zucchini

Zutaten:

750 g	kleine feste grüne Zucchini
2 Zehen	Knoblauch
etwas	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{8}$ l	italienischer Weinessig
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	frischer Oregano oder Pfefferminze
reichlich	Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

Zucchini in Scheiben schneiden, trocken machen mit sauberem Geschirrtuch. Reichlich Olivenöl in der Pfanne erhitzen, nach und nach portionweise die Zucchinischeiben hellbraun braten. Gebratene Zucchini beiseite stellen, bis alle Scheiben gebräunt sind. Flachere Schüssel bereitstellen. Knoblauch in feine Streifen schneiden, Minzeblättchen (oder Oregano) hacken. Die Zucchinischeiben in der Schüssel auslegen, dazwischen Kräuter, Salz, Pfeffer und Knoblauchstreifen. Den Essig erhitzen und über die eingelegten Scheiben gießen. Mindestens einen Tag ziehen lassen. Kühl stellen.

Man kann anstelle der Zucchini auch AUBERGINEN nehmen (die Scheiben muß man vorher kräftig salzen, etwa $\frac{1}{2}$ Stunde Wasser ziehen lassen, dann wie Zucchini verfahren).

Haben wir vor Jahren zu Weihnachten gegessen. Sehr lecker!

6.5 Zucchini in Essig und Öl

Zutaten:

750 g	Zucchini
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
5 Eßlöffel	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
$\frac{1}{8}$ l	Weißweinessig
2 Zweige	frische Minze

Zubereitung:

Zucchini waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Pfanne erhitzen, Olivenöl erhitzen. Die Zucchini portionsweise im Öl goldbraun braten. Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und kurz mitbraten lassen. Das Gemüse mit Essig aufgießen, etwas einkochen und erkalten lassen. Die Minzeblätter vom Stiel lösen, fein hacken und darüber streuen.

Statt Minzeblätter kann man auch $\frac{1}{2}$ Teelöffel Oregano nehmen und die gebratenen Zucchini auf eine Schüssel legen, dann heißer Essig darüber. 1 Tag ziehen lassen.

6.6 Gefüllte Zucchini

Zutaten:

6 mittelgroße	Zucchini
2 Eßlöffel	Olivenöl
1	Tomate
250 g	Hackfleisch ¹
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Oregano oder frisches Basilikum
2 Eßlöffel	Butter
2 Eßlöffel	Mehl
$\frac{1}{4}$ l	Milch
$\frac{1}{8}$ l	Sahne
2	Eigelbe

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Die Haut der Zucchini leicht abschaben, am Stielende ein kleines Stück abschneiden, waschen und der Länge nach durchschneiden. Das kernige Mark mit einem Löffel entfernen. Das Mark fein hacken und in dem Öl mit einer gebrühten, abgezogenen und in Würfel geschnittenen Tomate weich dünsten. Zucchini in kochendem Salzwasser 8 Minuten kochen und gut abtropfen lassen. Das Mark mit Hackfleisch, Ei, Salz und Pfeffer sowie Oregano (oder kleingehacktes Basilikum) mischen. Die Masse in die Zucchini-Hälften füllen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Sahne aufgießen, durchkochen lassen und vom Herd nehmen, abkühlen lassen und mit dem Eigelb und dem Käse verrühren.

Die gefüllten Zucchini in eine feuerfeste, gebutterte Backofen bei mittlerer Hitze (200° C) 30 Minuten überbacken.

Variante: mit Tomaten und Speck als Füllung.

6.7 Zucchini-Eier-Pfanne

Zutaten:

Für den Teig:

125 g	Mehl
3	Eier
1 Prise	Salz
1 dl	Sahne
50 g	flüssige Butter

¹alternativ: Hirsefrikadellenmischung siehe Seite 115

Für die Füllung:

- 3–4 möglichst dicke Zucchini
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Saft von einer Zitrone
- Butter zum Einfetten und Belegen
- $\frac{1}{4}$ l Sahne
- 1 Ei
- 30 g Parmesan (echten italienischen)

Garzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

Mehl sieben, Eier hineinschlagen, salzen und mit Butter und Sahne verrühren. Gut mit dem Schneebesen durchschlagen und zugedeckt zum quellen für 1 Stunde kühlstellen. In einer flachen Pfanne mit Butter dünne Pfannkuchen backen. Diese übereinanderliegend im Backofen warmhalten.

Zucchini waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Ausbreiten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Pfannkuchen mit der hellen Seite nach oben ausstechen, möglichst im Durchmesser wie die Zucchini. Pfannkuchen und Zucchini schuppenartig oder zur Rosette schichten. Sahne, Salz und Ei gut verquirlen und darübergießen. Parmesan darüber streuen und mit Butterflöckchen abschließen.

Form in 220–230° C heißen Ofen schieben, ca. 25 Minuten goldgelb und knusprig backen.

Paßt gut zu gebratenem und gekochtem Fleisch. Auch mit einem knackigen Salat gut als eigenständiges Essen.

6.8 Süß-saure Zucchini

Zutaten:

- 1 kg kleine Zucchini
- 2 Eßlöffel Rosinen
- 5 Eßlöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 2 Eßlöffel Weinessig
- 3 Sardellenfilets
- 2 Eßlöffel Pinienkerne
- 1 Stück Würfelzucker
- einige Löffel Fleischbrühe

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:

Die Haut der Zucchini leicht abschaben, am Stielende ein kleines Stück abschneiden, waschen und in Streifen schneiden. Rosinen in lauwarmen Wasser einweichen.

Öl erhitzen und die Knoblauchzehe darin hellgelb anrösten, aus dem Öl nehmen und die Zucchini-Streifen hineingeben. Unter Umrühren mit einem Holzlöffel hellgelb rösten, salzen und mit Essig aufgießen. Die gehackten Sardellenfilets, Rosinen, Pinienkerne und Zucker dazu. Bei leichter Hitze in 20 Minuten gar kochen, ab und zu mit Fleischbrühe aufgießen und dann heiß servieren.

6.9 Ausgebackene Zucchini-Streifen

Zutaten:

- 8 kleine Zucchini
- Salz
- Mehl
- Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

Zucchini waschen, am Stielende ein kleines Stück abschneiden und der Länge nach durchschneiden. Jede Hälfte nochmal in 4 Teile schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und etwas liegen lassen.

Öl erhitzen. Zucchini in Mehl wenden und in dem Öl goldgelb backen und sofort servieren.

Man kann die Zucchini auch noch nach dem Wenden in Mehl noch in Eier, die mit geriebenem Parmesan verquirlt wurden, wenden und dann erst ausbacken.

Nur in Mehl = besonders knusprig

+Ei+Parmesan = besonders saftig

6.10 Zucchini in Weißwein

Zutaten:

- | | |
|-------------------|----------------|
| 750 g mittelgroße | Zucchini |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 Tassen | Wasser |
| 2 Tassen | Weißwein |
| 6 Eßlöffel | Olivenöl |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Prise | Thymian |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 Bund | Basilikum |

Garzeit: 15–25 Minuten

Zubereitung:

Knoblauchzehen schälen und zerdrücken, Petersilie waschen und trocknen. Zucchini waschen, Blüten- und Stielansatz entfernen. Zucchini quer in 3 Stücke teilen und der Länge nach vierteln. In eine Kasserole geben und Wasser, Wein, Öl, Knoblauch, Lorbeerblatt, Petersilie und Thymian dazu. Würzen mit Salz, Pfeffer, Zucker. Zudeckt bei schwacher Hitze in 15–25 Minuten knapp „al dente“ kochen.

Basilikum waschen und kleinschneiden. Zucchini mit Schaumlöffel herausnehmen und gut abgetropft in eine Servierschüssel geben. Die Kochflüssigkeit bei starker Hitze zur Hälfte eindampfen lassen, dann abseihen. Mit 3–4 Eßlöffel davon die Zucchini beträufeln, das gehackte Basilikum darüber streuen. Gut durchmischen und 3–4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Zimmerwarm servieren (Vorspeise).

Kann man auch mit Blumenkohlröschen, Lauch und kleinen Artischocken auf diese Art zubereiten.

6.11 Überbackene Zucchini

Zutaten:

750 g mittelgroße	Zucchini
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 kleine Dose	Tomaten (500 g)
	weißer Pfeffer
	neutrales Öl zum Braten
1 Bund	Basilikum
200 g	Mozzarella
2	Eier
	Parmesan

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Kasserole das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch leicht anbraten, aber nicht braun werden lassen. Dann Tomaten mit Saft dazugeben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen, umrühren und die Tomaten zerdrücken. Zugedeckt schmoren lassen.

Zucchini waschen, trocknen und Blütenansatz und Stiel abschneiden. Zucchini der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese portionsweise in ausreichend Öl beidseitig goldbraun braten. Die gebratenen Scheiben auf Doppel-Lage Küchenkrepp ausbreiten.

Basilikum waschen, trocknen und klein schneiden. Backofen auf 200° C vorheizen. Eier mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verquirlen. Feuerfeste Form fetten, 3–4 Eßlöffel Tomatensoße gleichmäßig darin verteilen. Darüber gleichmäßig Zuccinischeiben, darauf Mozzarella-Scheiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesankäse und Basilikum darüber streuen. Wieder löffelweise Tomatensoße darüber. Lagenweise wiederholen. Verquirlte Eier darüber, gut mit einer Gabel verteilen. Form im Backofen etwa 20 Minuten gratinieren.

Vor dem Servieren auskühlen lassen (nicht in den Kühlschrank). Kann man auch als Vorspeise (in kleineren Portionen) nehmen.

6.12 ZucchiniGemüse mit Speck und Tomaten

Zutaten:

600 g	8 Zucchini, klein und fest
300 g	frische, reife Tomaten oder 1 kleine Dose (500 g)
200 g	durchwachsener Speck
1 große	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
1 Eßlöffel	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer

Garzeit: 10 + 20 Minuten

Zubereitung:

Zucchini waschen, trocknen, Blütenansatz und Stiel abschneiden. Zucchini der Länge nach in Viertel und diese quer in 3 Stücke schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen, halbieren, Stengelansatz entfernen und Fruchtfleisch in Stücke teilen. Speck in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und mit gewaschener, getrockneter Petersilie fein hacken.

In einer Kasserole das Öl erhitzen, Speckwürfel darin gut anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie dazu und alles 10 Minuten braten. Dann Tomaten und Zucchini untermischen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten dünsten und ab und zu umrühren.

6.13 Zucchini-Tomaten-Gemüse

Zutaten:

600 g	kleine feste Zucchini
300 g	reife Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4	Sardellenfilets
50 g	Speck
2 Eßlöffel	Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer
1 Bund	Petersilie
2 Eßlöffel	Parmesan, frisch gerieben

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und mit den Sardellen und dem Speck ganz fein hacken. In einer Kasserole die Butter erhitzen und das Kleingehackte darin bei schwacher Hitze anbraten. Zucchini waschen, trocknen, Blütenansatz und Stiel abschneiden, der Länge nach teilen, vierteln und quer in 3 Stücke schneiden. Die Stücke in die Kasserole geben und kurz mitbraten. Tomaten in kochendem Wasser häuten, Kerne und Stielansatz entfernen. Tomaten grob zerkleinern und mit

Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze gar dünsten („al dente“). Petersilie waschen, trocknen, hacken und mit Käse vor dem Servieren unterrühren.

6.14 Zucchini-Champignons in Oregano-Vinaigrette

Zutaten:

400 g	Zucchini-Stifte
400 g	Champignon-Scheiben
8 Eßlöffel	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer (Mühle)
2	Knoblauchzehen (Scheiben)
$\frac{1}{8}$ l	trockener Weißwein
2–3 Eßlöffel	Zitronensaft
1–2 Bund	Oregano

Garzeit: 40–50 Minuten

Zubereitung:

Zucchini und Champignons nacheinander in heißem Öl braten, salzen. Auf einer Platte anrichten und mit Pfeffer bestreuen. Knoblauch in Öl anbraten, mit Wein ablöschen und mit Zitronensaft abschmecken. Oreganoblätter auf das Gemüse streuen, Soße darüber gießen. Etwas durchziehen lassen.

6.15 Süß-saure Zucchini eingelegt für 3 1-l-Gläser

Zutaten:

3 kg kleine bis mittelgroße	Zucchini
60 g	Salz
500 g	Zucker
$\frac{1}{2}$ l	Weißweinessig
50 g	frische Ingwerwurzel
100 g	frischer Meerrettich
3 Bund	Dill (oder mehrere Stiele Dillblüten)
100 g	Schalotten
2 Eßlöffel	Senfkörner
1 Eßlöffel	schwarze Pfefferkörner
4 kleine	getrocknete rote Chilischoten
2 Eßlöffel	Wacholderbeeren
8	Lorbeerblätter

Garzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

Zucchini waschen und putzen. Größere Früchte längs vierteln und in fingerlange Stücke schneiden. Zucchini mit Salz, Zucker und Essig in einer großen Schüssel mischen und zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.

Am nächsten Tag in einen Durchschlag geben und Flüssigkeit auffangen. Ingwerwurzel und Meerrettich schälen, in Scheiben schneiden und in die Flüssigkeit geben. Dill abzupfen, Schalotten pellen. Beides mit Senf- und Pfefferkörnern, Chili, Wacholder und Lorbeerblättern in die Flüssigkeit geben und alles 8–10 Minuten kochen lassen. Sud vom Herd nehmen und kalt werden lassen. Zucchini und Gewürze lagenweise in sterile Gläser (mit Bügelverschluß) einschichten und mit dem Sud begießen. Gläser sofort schließen.

Bis zum Servieren mindestens 2 Tage kühl stellen.

6.16 Zucchini in roher Tomatensoße

Zutaten:

1,5 kg	nicht zu große Zucchini
	Salz
$\frac{3}{8}$ l	Tomatensaft
$\frac{1}{4}$ l	Olivöl
3 mittelgroße	Knoblauchzehen
	schwarzer Pfeffer
4 Bund	Basilikum

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Zucchini putzen, der Länge nach $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Küchenkrepp ausbreiten, mit Salz bestreuen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Tomatensaft mit Öl ($\frac{1}{8}$ l) verquirlen. Knoblauch pellen, in den Tomatensaft pressen, herzhaft salzen und pfeffern. Zucchinischeiben trocken tupfen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin portionsweise von allen Seiten braun werden lassen, dann wieder auf Küchenkrepp legen. Zucchini mit dem Basilikum in ein Glas schichten, mit der Tomatensoße übergießen und zugedeckt über Nacht ziehen lassen (auch als Vorspeise).

6.17 Zucchini gefüllt mit Thunfisch

Zutaten:

4 kleine	Zucchini (bis 15 cm)
	Salz
250 g	Thunfisch (Dose)
1 Eßlöffel	Crème fraîche
1	Schalotte gewürfelt
1 Eßlöffel	Zitronensaft
	Pfeffer (Mühle)
1 Eßlöffel	Petersilie gehackt

Zubereitung:

Zucchini waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren. Eiskalt abschrecken und der Länge nach halbieren. Fruchtfleisch bis auf einen kleinen Rand auskratzen, beiseite stellen. Ausgehölte Zucchini auf eine Platte geben.

Thunfisch abtropfen lassen. Zucchini-Fruchtfleisch, Thunfisch und Crème fraîche im Mixer pürieren. Schalotte und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuccinihälften

mit der Masse füllen. Petersilie überstreuen. Gut gekühlt servieren.

6.18 Zucchini mit Quarkfüllung

Zutaten:

4 kleine	Zucchini
	Salz
3	Schalotten, gewürfelt
40 g	Butter
1 Teelöffel	Mehl
50 ml	Milch
50 ml	Schlagsahne
	Pfeffer (Mühle)
80 g	Magerquark
2	Eiweiß
1 Eßlöffel	Semmelbrösel
1 Eßlöffel	Olivenöl

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Zucchini waschen, längs halbieren, aushöhlen, 5 Minuten blanchieren in Salzwasser. Abtropfen lassen. Schalotten in Butter mit Fruchtfleisch bei milder Hitze 5 Minuten dünsten. Mehl darüberstäuben, Milch und Sahne unterrühren mit Salz + Pfeffer. Weitere 10 Minuten garen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, Quark und Eischnee zufügen. Zucchini mit der Masse füllen. Gebutterte Form mit Zucchini auslegen, Semmelbrösel darüber, mit Olivenöl beträufeln. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 175–200° C goldgelb backen.

6.19 Zuccinipuffer mit Paprikasahne (Vollwert)

Zutaten:

1	Ei
1	Eigelb
3 Eßlöffel	Sahne
4 Eßlöffel	trockener Weißwein (oder Wasser)
30 g	Parmesan oder abgelagerter Allgäuer Emmentaler
110 g	Weizen, frisch gemahlen
1 Eßlöffel	Petersilie gehackt
$\frac{3}{4}$ Teelöffel	Kräutersalz
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Delikata (wie Fondor)
250 g	Zucchini
1 große	Knoblauchzehe
3 Eßlöffel	Olivenöl
3 Eßlöffel	Sesam-Samen

Paprikasahne:

1 mittelgroße	hellgrüne Paprikaschote
2 kleine	reife Tomaten
1 Bund	Schnittlauch
1 Sträußchen	Dill
200 g	saure Sahne
1	Knoblauchzehe
	Kräutersalz
	Cayennepfeffer

Für 2 Personen

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig von Ei bis Petersilie zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit dem Kräutersalz und Delikata kräftig abschmecken. Teig zugedeckt 1 Stunde quellen lassen.

Für die Paprikasahne die Schote waschen, halbieren, entkernen. Tomaten halbieren, Stielansatz und das Innere entfernen. Paprika und Tomaten würfeln. Schnittlauch und Dill fein hacken (1 Dillzweig zum Garnieren lassen). Paprika- und Tomatenwürfel sowie Kräuter unter die saure Sahne rühren. Knoblauch pellen, pressen und an die Soße geben. Abschmecken mit Kräutersalz und Cayennepfeffer. Mit Dill garnieren und kühl stellen, bis die Puffer fertig sind.

Zucchini waschen, Stiel und Blütenansatz abschneiden und grob raspeln. Knoblauchzehe an die Zucchini pressen, beides in den Teig rühren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, je 2 Eßlöffel Teig zu einem flachen Puffer austreichen, mit Sesam bestreuen und leicht andrücken. Auf beiden Seiten goldgelb backen. Den Backofen auf 60° C stellen zum Warmhalten der Puffer. Dazu kühle Paprikasoße.

6.20 Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit Kräutern (Vollwert)

Zutaten:

250 g	Zucchini (am besten große)
100 g	Zwiebeln, gewürfelt
2	Knoblauchzehen, gehackt
1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel	Sonnenblumenöl
300 g	mehlig kochende Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel	Butter
50 g	mittelalter Gouda-Käse
50 g	Tilsiter
1 Tasse	Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Basilikum, Thymian, Majoran oder Oregano), frisch gehackt
	Kräutersalz
	schwarzer Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Rosenpaprika
6 Eßlöffel	Sahne
1	Ei
2 Eßlöffel	Allgäuer Emmentaler Käse, frisch gerieben (zum Bestreuen)
2 Eßlöffel	Sonnenblumenkerne, geröstet

Für 2 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne goldgelb braten. Kartoffeln und Zucchini waschen, putzen und eventuell teilen. Butter auf den Zwiebeln schmelzen lassen und Kartoffeln und Zucchini in die Pfanne raspeln. Backofen auf 200° C vorheizen. Käse im Elektrohacker zerkleinern und unter die Kartoffeln mit den Kräutern mischen. Abschmecken mit 1 Teelöffel Kräutersalz und Gewürzen. Die Masse in der Pfanne gleichmäßig verteilen und andrücken.

Die Sahne mit dem Ei, der durchgepressten 2. Knoblauchzehe und etwas Salz verrühren, über den Auflauf gießen. Käse und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten bei 200° C goldgelb backen.

6.21 Zucchini-Auflauf mit Makkaroni

Zutaten:

600 g	Zucchini in Scheiben
400 g	Tomaten, gehäutet, in Vierteln
3 mittelgroße	Zwiebeln, gehackt
4 Eßlöffel	Olivenöl
150 g	Emmentaler Käse, gerieben
200 g	Makkaroni, gekocht
1 Eßlöffel	Kräuter (Basilikum, Rosmarin), gehackt
	Salz
	Pfeffer
2	Eier
100 g	Sahne
1 Eßlöffel	Petersilie, gehackt

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung:

Zwiebeln goldgelb in Öl anbraten, in eine feuerfeste Form schütten. Die Ränder gut mit dem Bratöl einreiben. Auf die Zwiebeln die Zuccinischeiben legen, dazwischen die Tomatenviertel. Geriebener Käse zur Hälfte darüber und verteilen. Makkaroni darüber, Pfeffer dazu. Eier mit Sahne und restlichem Käse quirlen, über den Auflauf geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C ca. 45 Minuten garen (goldgelb). Mit Petersilie bestreuen.

6.22 Zucchini Frikadellen Peleponnes

Zutaten:

- Zucchini, geraspelt und ausgepreßt
- Zwiebeln, gehackt
- Feta
- 4 Eier
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Petersilie

Zubereitung:

Aus den Zutaten Teig machen, Frikadellen formen und in Mehl wenden. Die Pfanne mit viel Olivenöl erhitzen und Frikadellen braten.

6.23 Zuccinischeiben mit Mozzarella überbacken

Zutaten:

- 1 kg Zucchini (größere)
- 1 Dose passierte Tomaten (400 g)
- 2–3 große Knoblauchzehen
- 2 kleine Chilischoten (rot oder grün)
- 3 Beutel Mozzarella á 125 g
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Zucker

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:

Zucchini der Länge nach $\frac{1}{2}$ cm dick hobeln und in der Pfanne hellgelb braten. Salzen und Pfeffern von beiden Seiten. Auflaufform fetten mit Öl. Zuerst Zucchini-Scheiben nebeneinander in die Form legen. 1 cm dicke Scheiben Mozzarella darauflegen, dann wieder gebratene Zucchini usw. In dem Bratfett entkernte und fein geschnittene Chilischoten sowie fein gehackten Knoblauch anbraten, dann Dose Tomaten drüber und würzen mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer. Kurz köcheln lassen. Samt Bratfett über die geschichteten, mit Mozzarella belegten Zuccinischeiben gießen und verteilen. Oben drüber eine Handvoll geriebener Parmesan streuen. Im Backofen bei 200° C wird das Ganze für 35 Minuten gebacken. Dazu Nudeln und restlicher Parmesan.

6.24 Zucchini geschichtet und überbacken

Zutaten:

ca. 1 kg	mittlere bis kleine Zucchini
4	Knoblauchzehen
2	Chilischoten (rot oder grün)
1 Beutel	Mozzarella (1 Kugel)
	Olivenöl zum Braten
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz
ca. 70 g	Parmesan oder Peccorino
2–3	Tomaten

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Zucchini waschen, Enden abschneiden und der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben hobeln. Große Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Zucchini braten, wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Fertiggebratene Scheiben in eine Auflaufform legen, die zweite Seite salzen und pfeffern. In der Pfanne weitere Scheiben Zucchini braten wie gehabt. Dann auf die Zucchinischeiben in der Auflaufform gehackte Chilischote, gehackten Knoblauch und dünn Parmesan über jede Lage streuen. Wenn alle gebratenen Scheiben in der Auflaufform sind, Tomaten in Scheiben schneiden und auslegen. Abschließend mit Mozzarellascheiben abdecken.

Bei 180–200° C für 20 Minuten im Backofen garen.

Dazu Nudeln, z.B. Farfalle (250 g).

6.25 Zucchini-Nudelaufbau

Zutaten:

1 große	Zucchini (ca. 1 kg)
3–4	Knoblauchzehen
2 kleine	Chilischoten
1 kleine Dose	geschälte Tomaten
1 kleine Dose	passierte Tomaten
1 kleiner Becher	Ricotta (ital. Frischkäse)
2 Beutel	Mozzarella á 125 g
60 g	frisch geriebener Parmesan (und eventuell entrindete Parmesanreste)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Olivenöl zum Braten
250 g	kleine Nudeln

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:

Nudeln garen, Zucchini längs in ca. 1 cm dicke Scheiben hobeln. In der Pfanne in Olivenöl braten, salzen und pfeffern nach dem Wenden. Danach in geölte Auflaufform nebeneinander schichten. Wenn die Hälfte der Scheiben gebraten ist, Ricotta und eventuell entrindete Parmesanreste darüber geben.

Tomatensoße bereiten: SchälTomaten abgießen und mit passierten Tomaten in einen Topf geben,

gehackte Chilischoten, gepreßten Knoblauch, Salz, Pfeffer dazu. Abschmecken nach dem Kochen.

Über die erste Hälfte der Zucchinischeiben die gegarten Nudeln verteilen. Darauf den geriebenen Parmesan und abschließend restliche Zucchinischeiben. Tomatensoße darüber und Mozzarella in Scheiben dazu. Im Backofen bei 180° C ca. 35 Minuten garen.

6.26 Zucchiniröllchen mit Feta

Zutaten:

- 4 kleine bis mittlere Zucchini (etwa 17 cm lang)
- 1 große Zwiebel
- 2 größere Knoblauchzehen
- Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- Oregano (getrocknet)
- 1 Packung griechischer Feta (200 g)

Für 2 Personen

Zubereitung:

Zucchini abreiben, Enden abschneiden und dünn auf dem Gemüsehobel der Länge nach abhobeln. In der Pfanne die Zucchini nach und nach auf jeder Seite kurz anbräunen. Nach dem Wenden die gebratene Seite mit Salz und Pfeffer würzen, die zweite Seite nach dem Herausheben auf Küchentuch zusätzlich mit wenig Oregano bestreuen.

Scheiben abkühlen lassen. Auflaufform mit Öl einreiben. Die Zucchini-Reste klein hacken, Zwiebeln hacken. In der Pfanne Zwiebel dünsten, Zucchini und gepreßte Knoblauchzehen dazu, dann salzen und pfeffern. Die Masse in die Auflaufform geben.

Feta in Würfel schneiden. Zucchinischeiben auslegen, 1 Fetawürfel reingeben und eng aufrollen und senkrecht in die Auflaufform stellen.

Bei 200° C im Backofen 15–20 Minuten garen. Dazu passen heiße Bandnudeln mit etwas Butter. Oder als Vorspeise: für jeden 3–4 Röllchen.

6.27 Gefüllte Zucchinitürmchen

Dafür dürfen die Zucchini ruhig ein bisschen dicker und größer sein, also etwa so, wie man sie meistens im Gemüseladen findet. Sie werden oben und unten gekappt, dann quer in Stücke von circa 5 Zentimetern Länge geschnitten.

Mit einem Löffel oder Kugelbohrer aushöhlen, dabei darauf achten, daß sie an einem Ende nicht durchbohrt werden, sondern einen Boden behalten. Jetzt haben wir kleine Förmchen, die geradezu danach schreien, gefüllt zu werden.

Zutaten:

3-4	mittelgroße Zucchini
2	junge Zwiebeln
2	Kartoffeln
1	milde Chilischote
4 Eßlöffel	Olivenöl
2-3	Knoblauchzehen
100 g	gekochter Schinken in zwei Scheiben
2 gehäufte Eßlöffel	Semmelbrösel
2 Eßlöffel	Pinienkerne
	Currypulver
	Salz
	Pfeffer
	glatte Petersilie oder Basilikum
1 Glas	Weißwein
ca. $\frac{1}{4}$ l	Brühe
1 Tasse	gewürfeltes Tomatenfleisch

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Die Zucchini wie oben beschrieben vorbereiten. Für die Füllung die Zwiebeln und Kartoffeln schälen und möglichst akkurat fein (circa 3 Millimeter) würfeln. In einer Pfanne im heißen Öl sanft andünsten und nur ganz wenig bräunen. Dabei salzen und pfeffern. Chili entkernen und winzig würfeln, fein gehackten Knoblauch zufügen. Einen Teil vom Basilikum oder der Petersilie fein hacken und untermischen. Alles in eine Schüssel geben. Jetzt noch einmal zwei Löffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen.

Die Pinienkerne und die Brösel darin anrösten und mit Currypulver würzen. Anschließend den fein gehackten Schinken hinzufügen und mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermischen. In die ausgehöhlten Zucchinitürmchen füllen. Den Bratensatz mit etwas Brühe und Wein loskochen. Die Türmchen nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen, mit Olivenöl beträufeln und im 200° C heißen Ofen zunächst 10 Minuten braten, erst dann den Sud aus der Pfanne angießen. Insgesamt eine gute halbe Stunde gar schmurgeln lassen.

Tip: Wenn die Kartoffeln am Pfannenboden festsetzen, einfach etwas Brühe und Weißwein zum Lösen dazugeben.

Am Ende Tomatenwürfel unter diesen Schmorsaft rühren, abschmecken und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Beilage: Entweder pur als Vorspeise servieren, also nur mit etwas frischem Brot. Oder mit Kartoffelpüree als ganzes Essen.

Getränk: Dazu passt ein sommerleichter aber dennoch herzhafter Weißwein. Zum Beispiel ein aromatischer Zlatan Otok von der Insel Hvar in Kroatien.

6.28 Zucchinitaler

Hübsch als Fingerfood, zum Aus-der-Hand-Essen oder auch prima fürs Partybuffet und zum Grillfest.

Zutaten:

2-3 dickere Zucchini
 2 Eier
 100 g geriebener Pecorino (Schafmilchkäse)
 50 g Mehl
 Salz
 Pfeffer
 Currypulver oder Ras el Hanout (eine marokkanische Gewürzmischung)
 Olivenöl zum Braten

Für 6–8 Personen

Zubereitung:

Die Zucchini schräg in gleichmäßig starke, nicht zu dicke Scheiben schneiden. Eier, geriebenen Pecorino und Mehl glatt quirlen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver oder Ras el Hanout würzen. Zuccinischeiben mit diesem Teig bestreichen, mit einer zweiten Scheibe bedecken und auch deren Oberseite mit Teig bestreichen.

Dann in Olivenöl auf beiden Seiten langsam golden braten.

Tip: Die Taler schmecken warm aber auch kalt, dazu ein Joghurt-Basilikum-Dip, der rasch angerührt ist: Vollfetten Joghurt — ruhig sogar den festen griechischen oder türkischen Joghurt — mit Salz, Pfeffer, durchgepresstem Knoblauch, Zitronenschale und -saft glatt rühren. Das Basilikum sehr fein schneiden und am Ende unterrühren. Übrigens: statt Basilikum paßt auch sehr gut Dill!

Getränk: Dazu empfehlen wir einen leichten, sommerlichen Wein, zum Beispiel einen Rivaner aus Württemberg. Der schmeckt frisch und leicht fruchtig.

6.29 Zuccinibrot

Das klingt vielleicht verrückt — aber es schmeckt prima, ist herrlich saftig und hält sich lange frisch.

Zutaten:

800 g	Zucchini
1 Eßlöffel	Salz
	Pfeffer
1–2	Knoblauchzehen
1–2	Chilis (zum Beispiel 1 rote und 1 grüne)
2 Eßlöffel	Olivenöl
1 kg	Mehl (am besten Type 812)
20 g	Hefe
1 Tütchen	Sauerteigansatz (oder ein Händchen voll fertiger Sauerteig)
1 gestrichener Eßlöffel	Salz

Zubereitung:

Wir rühren den Brotteig statt mit Wasser mit püriertem Zucciniflesh an. Die Zucchini dafür würfeln, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili und Olivenöl im Mixer zerkleinern. Wenn es zu trocken wird, kann ruhig mit ein wenig Wasser nachgeholfen werden.

Das Mehl in die große Rührschüssel der Küchenmaschine geben, die in etwas lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe in die Mitte gießen und zugedeckt zehn Minuten gehen lassen. Dann den nach

Vorschrift angerührten Sauerteig zufügen — der macht das Brot besonders luftig und saftig, und gibt ihm schöne Poren.

Sauerteigansatz gibt es in Tütchen im Reformhaus oder im Supermarkt bei den Mehlen. Wenn man ein Händchen von diesem Teig in einem Schraubglas in den Kühlschrank stellt, dann hat man den fertigen Sauerteig beim nächsten Mal direkt zur Hand.

Die Maschine auf langsame Stufe einschalten, jetzt langsam das Zucchinipüree zufügen, soviel, bis der Teig sich glatt vom Schüsselrand löst. (Auf keinen Fall gleich alles! Wie viel hängt vom Mehl ab, seinem Alter, Trockenheit, der Luftfeuchtigkeit.) Den Teig dann aber noch gut 8–10 Minuten von der Maschine durcharbeiten lassen. Danach mit bemehlten Händen herausheben und in einer bemehlten Schüssel zugedeckt mindestens 1, ruhig aber auch 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Zwei oder drei Brote formen, nochmal 20–30 Minuten gehen lassen, damit es die Form behält, und schließlich backen: bei 200° C insgesamt eine knappe Stunde. Nach dem Reinschieben ein Glas Wasser auf dem Ofenboden verzischen lassen. Nach 15 Minuten die Hitze auf 180° C herunterschalten.

Wir haben das Brot, sowie die Zucchinitürmchen, in unserem Steinofen (Pizzaofen) im Garten gebacken. So ein Ofen ist zwar keine preiswerte Angelegenheit, lohnt sich aber unserer Meinung nach auf jeden Fall. Siehe auch den Küchentipp.

Tip: Aus dem Teig lassen sich auch sehr gut Focaccia machen, ligurische Fladenbrote. Dafür den Teig fingerdick etwa tellergroß ausrollen, mit Olivenöl bestreichen, salzen und beliebig mit Kräutern und Gemüse belegen. Im Ofen knusprig ausbacken.

6.30 Zucchiniblüten

Wer einen Garten hat, kann sie einfach ernten. Den Gemüsehändler wird man überreden müssen, sie zu besorgen, denn die Blüten sind empfindlich. Manchmal findet man sie als essbare Blüten verpackt. Sie kommen aus Italien oder Frankreich. In Ausbackteig getaucht und frittiert — wie für die Zucchinitaler — sind sie ein entzückender Appetithappen. Man kann sie jedoch auch füllen: eine elegante und ungewöhnliche Vorspeise.

Zutaten:

- 1 Portion Zucchini-aufstrich (siehe unten)
- 4–8 Zucchiniblüten (am schönsten natürlich die weiblichen, mit den kleinen Früchten)
- 1 Eiweiß

Zucchini-aufstrich:

- 2 kleine Zucchini
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Frischkäse
- Zitronensaft
- Basilikumblättchen oder Schnittlauch

Tomatenvinaigrette:

- 2-3 reife Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 3 Eßlöffel Olivenöl
- Balsamico-Essig
- Sherryessig
- 1 kleine Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- Basilikum

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die Blüten sehr behutsam behandeln, damit sie nicht abbrechen. Vorsichtig öffnen, den dicken, wattigen Stempel in der Mitte vorsichtig abknipsen. Damit Blüten und Fruchtsansätze gleichmäßig garen, die Früchte zwei bis drei mal längs einschneiden.

Aufstrich aus Zucchini: Dazu zwei kleine Zucchini in winzige Würfelchen hobeln, in zwei Esslöffel Olivenöl andünsten, zwei Knoblauchzehen gehackt oder gepresst hinzugeben, salzen und pfeffern. Am Ende einige Basilikumblättchen oder Schnittlauch sehr fein schneiden und untermischen. Etwas abgekühlt unter den Frischkäse rühren und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Füllung den Zucchini-aufstrich mit dem Eiweiß glatt rühren (gibt eine gute Bindung) und nochmals abschmecken. Die Masse mit einem Plastik- oder Spritzbeutel in die Blüten füllen. Die Blütenblätter über der Füllung schließen.

Die Früchte mit ihren Blüten auf einen Bambuskorb (vorher mit Öl bestreichen) oder in einen Dämpftopf betten. Circa 8–10 Minuten über Dampf garen.

Dazu schmeckt eine Tomatenvinaigrette: Dafür die Tomaten häuten, entkernen. Die Kerne in einem Mixbecher sammeln, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico und Sherryessig zu einer cremigen Emulsion mixen. Das Tomatenfleisch würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Sieb abtropfen lassen (den Saft auffangen und später trinken — schmeckt köstlich!). In eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und die feingehackte Zwiebel und Knoblauch untermischen. Mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Zum Servieren die gefüllten Blüten auf Vorspeisentellern anrichten. Das Tomatenfleisch drum herum verteilen und mit der Tomatenemulsion dekorativ beträufeln.

Beilage: Baguette.

Getränk: Ein würziger Weißwein, zum Beispiel ein weißgekelterter Spätburgunder vom Bodensee.

6.31 Gefüllte Zucchini mit Lauch + Curry

Zutaten:

ca. 1 kg	kleine bis mittelgroße Zucchini ² (16–17 cm)
500 g	Lauch
2	Knoblauchzehen
50 g	Butter
$\frac{1}{8}$ l	Gemüsebrühe
	Curry
	Pfeffer
	Muskatnuß
	Salz
	Kräuter der Provence
50 g	Sonnenblumenkerne
150 g	Schafkäse
$\frac{1}{2}$ Becher	Sahne

Für 4 Personen

Zubereitung:

Zucchini entkernen, Fruchtfleisch bis auf einen schmalen Rand ($\frac{1}{2}$ cm) herausnehmen und würfeln.

Lauch putzen und waschen, in feine Ringe schneiden und mit feingehackten Knoblauchzehen in der Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Abschmecken mit Curry, Salz, Kräutern, Pfeffer und Muskat.

Das Fruchtfleisch, Sonnenblumenkerne, zerbröckelten Schafkäse mit den Lauchringen mischen und die Sahne untermischen.

Ausgehöhlte Zucchini salzen und pfeffern und mit der Masse füllen. Die Auflaufform bei 200° C ca. 30 Minuten im Ofen lassen und danach abkühlen lassen.

6.32 Zucchini-puffer mit Tsatsiki

Zutaten:

Zucchini-puffer:

1	Zucchini
1	Lauchzwiebel
1	Ei
1 Eßlöffel	Dill
1 Eßlöffel	Petersilie
3 Eßlöffel	Mehl
etwas	Schafkäse (nach Belieben)
	Olivenöl zum Braten
	Salz
	Pfeffer

²Niemals dicke große Zucchini nehmen. Sie schmecken gar nicht.

Tsatsiki:

500 g griechischer Joghurt oder Quark
 3 kleine Knoblauchzehen
 1 Schlangengurke
 1 Eßlöffel Olivenöl
 1 Eßlöffel Dill
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen

Zubereitung:

Puffer: Zucchini grob raspeln, Zwiebel in feine Ringe, Kräuter fein hacken, Schafkäse zerbröseln. Ei und Mehl dazu, Salz + Pfeffer. Alles gut mischen. Kräftig würzen. Nach Bedarf Mehl zugeben. Eßlöffelgroße Portionen auf großer Flamme in reichlich Olivenöl goldgelb ausbacken.

Tsatsiki: Joghurt im Küchentuch abtropfen lassen. Gurke waschen und ungeschält grob raspeln. Knoblauch fein reiben, Dill fein hacken. Alle Zutaten mit Olivenöl mischen, kräftig mit Salz + Pfeffer würzen.

Puffer mit Tsatsiki anrichten. Dazu warmes Baguette und ein würziger Weißwein.

Tip: Griechischer Joghurt schmeckt am besten. Es gibt ihn in griechischen Läden, Feinkostläden oder gut sortiertem Supermarkt.

6.33 Bandnudeln mit Zucchini

Zutaten:

50 g Sahnejoghurt
 1 Eßlöffel gehacktes Basilikum
 2 Eßlöffel saure Sahne
 1 gepreßte Knoblauchzehe
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 400 g kleine Zucchini oder 3 mittelgroße
 200 g Bandnudeln
 1 Eßlöffel Olivenöl

Für 2 Personen

Zubereitung:

Joghurt, saure Sahne, Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini putzen, in dünne Scheiben schneiden, in sehr heißem Öl braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln kochen. Nudeln mit Soße und Zucchini vermengen.

6.34 Zuccinifrittata

Jetzt, zur Zuccinizeit, sind sie die angesagte Zutat. Man kann sonst natürlich eine Frittata mit allem Möglichen zubereiten. Schnell geht es auch mit gekochten Kartoffeln oder einem Nudelrest. Im Prinzip läuft das Grundrezept wie folgt.

Zutaten:

4–6 kleine bis mittlere	Zucchini
2 Eßlöffel	Olivenöl
1 kleine	weiße Zwiebel
1–2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
3–4	Eier
100 g	geriebener Käse (Parmesan oder alter Gouda)
	Rauke oder anderes Kraut
1	Tomate eventuell

Für 2 Personen

Zubereitung:

Die Zucchini auf einem Stiftehobel in nicht zu feine Stifte schneiden (notfalls eine grobe Raffel nehmen). In einer kleinen Pfanne (nicht mehr als 20, höchstens 22 cm Ø, sonst wird die Frittata zu flach) im heißen Olivenöl andünsten, dabei salzen und pfeffern.

Die gehackte Zwiebel sowie den zerquetschten Knoblauch hinzufügen und mitdünsten. Zum Schluß noch fein geschnittene Rauke unterrühren (oder ein anderes Kraut nach Wahl). Die Tomate häuten, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

In einer Schüssel die Eier verquirlen, den Käse und die Tomatenstückchen unterrühren. Ebenfalls salzen und pfeffern. Die angedünsteten Zucchini hineinschütten, dabei umrühren, damit durch deren Hitze das Ei nicht gerinnt.

Ein Löffelchen Öl in der Pfanne erhitzen, den gesamten Inhalt aus der Schüssel hineinkippen und glatt schütteln. Auf mittlerem Feuer stocken lassen.

Erst wenn die gesamte Masse nahezu fest geworden ist, einen Topfdeckel oder eine Tortenplatte auflegen, das Ganze umdrehen und auf diese Weise stürzen, dann die Frittata in die Pfanne zurückgleiten lassen. Auch auf dieser Seite bräunen, dafür die Hitze ein wenig verstärken und womöglich noch ein wenig Öl darunterfließen lassen.

Die Frittata wird wie ein Kuchen in Stücke geschnitten.

Beilage: Dazu paßt am besten ein knackiger grüner Salat.

6.35 Mit Tomaten und Mozzarella gefüllte Zucchini

Zutaten:

8	Zucchini
4	Tomaten
250 g	Mozzarella
	Jodsalz
	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Würfel	klare Gemüsebrühe
8 Eßlöffel	Olivenöl mit Gewürzeinlage
	Knoblauch
1 Topf	frisches Basilikum

Für 4 Personen

Garzeit: 50 Minuten

Zubereitung:

Zucchini und Tomaten waschen, abtrocknen. Zucchini der Länge nach halbieren. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauskratzen, grob hacken, auf ein Küchentuch legen, das Wasser auspressen. Tomaten und Mozzarella in kleine Würfel schneiden, dann mit dem Fruchtfleisch mischen. Die Gemüse-Mozzarella-Masse mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Zucchinihälften streichen. Backofen auf 200° C vorheizen.

Brühwürfel in 250 ml kochendem Wasser auflösen. Zucchinihälften in eine ofenfeste Form legen, heiße Brühe angießen, jeweils mit 1 Eßlöffel Knoblauch-Öl beträufeln. 35–40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Basilikumblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und über die Zucchini streuen.

Variante: Zucchini in gleich große, zirka 6 cm lange Stücke teilen. Bis auf einen dünnen Boden auslöffeln. Zucchini-Fruchtfleisch grob hacken. Tomaten und Mozzarella erst in Scheiben, dann in Streifen, zuletzt in Miniwürfel schneiden. Alle 3 Zutaten mischen, würzen und in die Zucchinistücke füllen. Im Ofen (200° C) zirka 30 Minuten gratinieren.

6.36 Zucchini-Omelett

Zutaten:

1 kleine	Zucchini (75 g)
1 kleine	Zwiebel
1	Ei
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Schafkäse
	frischer Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Öl

200 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Die Zucchini in sehr dünne Scheiben, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Das Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen, den Käse zerbröseln und darunterrühren. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Rosmarinnadeln, Zwiebel und Zucchini darin leicht anbraten. Das verquirlte Ei

darübergießen und alles zugedeckt auf niedrigster Schaltstufe etwa 3 Minuten lang stocken lassen.

6.37 Zucchini mit Mozzarella in Tomatensoße

Zutaten:

3 mittelgroße	Zucchini
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
	Öl
3	Kugeln Mozzarella
1 Handvoll	Basilikum, zerteilt

Soße:

2–3 kleine	Möhren, gewürfelt oder in Scheiben
1 große	Zwiebel
1	Chilischote
1 Eßlöffel	Tomatenmark
	Olivenöl
1 Dose	Schältomaten
1 Dose	Pizzatomaten
1 Teelöffel	Salz
	Pfeffer
	Oregano
1 Prise	Zucker

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:

Soße: Im Topf Olivenöl erhitzen, Möhren andünsten, dann Zwiebel und kleingeschnittene Chilischote zugeben. Tomatenmark zugeben, würzen und Dosen Tomaten zugeben. 20–30 Minuten köcheln lassen, dann pürieren und über die Zucchini-scheiben geben.

Auflauf: Zucchini waschen und längs in Scheiben schneiden (Gemüseobel größte Stufe). In der Pfanne sehr kurz von beiden Seiten anbräunen, dann würzen mit Salz und Pfeffer und in Auflaufform geben. Dünne Knoblauchscheiben (2 je Scheibe Zucchini) draufgeben, darüber dünne Mozzarellascheiben. Neue Scheiben anbraten. Obenauf Basilikum streuen.

Im Backofen 35 Minuten bei 200° C. Dazu 250 g Vollkornnudeln.

6.38 Zucchini-Kartoffel-Curry-Auflauf

Zutaten:

- 3–4 mittelgroße Zucchini
- ca. 1 kg Kartoffeln
- 2–3 mittlere Möhren
- 4–5 Knoblauchzehen
- 4–5 rote oder grüne Pepperoni
- 1 Becher Sahne (200 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Currypulver
- ca. 60 g Parmesankäse gerieben
- Olivenöl
- Margarine zum Fetten der Auflaufform

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale kochen. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Pepperoni in Scheiben schneiden (ohne Kerne innen), Knoblauch in Scheiben schneiden. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Möhren, Pepperoni und Knoblauch anbraten. Dann pfeffern und salzen. Etwas Zucker zugeben. Aus der Pfanne nehmen und mit neuem Olivenöl die Zucchini (in Scheiben gehobelt) anbraten. Schwenken, würzen mit Salz und Pfeffer. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. In die gefettete Auflaufform geben, salzen und pfeffern. Darüber die Möhrenmischung, dann Zucchini, obenauf zum Schluß den Käse. Sahne salzen und pfeffern und reichlich Curry dazu, umrühren und über das Gemüse geben.

Bei 200° C 30 Minuten backen.

6.39 Zucchini trifolate

Zutaten:

- 1 kg Zucchini
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für 6 Personen

Zubereitung:

In einer Pfanne auf kleiner Flamme die kleingeschnittenen Knoblauchzehen andünsten, die ebenfalls kleingeschnittene Petersilie zugeben, danach die in Scheiben geschnittenen Zucchini und Pfeffer kurz vor Ende der Garzeit mit etwas Petersilie bestreuen.

Kapitel 7

Suppen

7.1 Rhabarbersuppe

Zutaten:

500 g	Rhabarber
1 l	Wasser
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
1 Päckchen	Vanillezucker oder Zitronenschale
20 g	Stärkemehl (2 Eßlöffel) oder
30 g	Grieß

Garzeit: 15–20 Minuten

Zubereitung:

Rhabarberstange mit Schale waschen, Schale abziehen, Stangen in etwa 3–4 cm lange Stücke schneiden. Obst mit Wasser und Gewürzen aufsetzen und bei kleiner Flamme gar kochen (nicht ganz zerfallen lassen). Die Suppe wird mit kalt angerührtem Stärkemehl oder trocken eingestreutem Grieß verdickt und mit Zucker abgeschmeckt. Als Einlage kann man Grießklößchen nehmen. Statt Rhabarber kann man auch anderes Obst nehmen, auch Holunderbeeren. Und man kann auch einen Schlag Sahne auf die abgekühlte oder kalte Suppe geben oder vorsichtig „marmorieren“.

7.2 Gemüse Eintopf

Zutaten:

1 Eßlöffel	Margarine
1 kg	Wirsing
500 g	Kartoffeln
250 g	Gehacktes (Rind + Schwein)
1	Brötchen
1	Zwiebel
1	Ei
	Salz
	Paprika
	Paniermehl
	Fondorwürfel
$\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$ l	Wasser

Garzeit: 30–45 Minuten

Zubereitung:

Aus dem Gehackten, dem eingeweichten und gut ausgedrückten Brötchen, dem Ei und Salz, der Zwiebel und dem Paprika bereitet man Fleischklöße. Man zerläßt die Margarine, legt Kohl, Kartoffeln und Klöße ein, gibt dazwischen etwas Salz und Fondor und gießt das kochende Wasser darüber. Man läßt das Gericht bei kleiner Flamme gar kochen.

7.3 Selleriecremesuppe

Zutaten:

ca. 500 g	Knollensellerie
1	Zwiebel
2–3	Knoblauchzehen
1	kleine Chilischote (frisch oder getrocknet)
2 Eßlöffel	Butter
1–2	Kartoffeln ca. 200 g
	Salz
	Pfeffer
$\frac{3}{4}$ l	Wasser oder Gemüsebrühe
100 g	Sahne
	Zitronensaft
	Worcestershiresoße
	Muskatnuß
1 Messerspitze	Cayennepfeffer

Füllung:

8–12	Wan-Tan-Hüllen
1	Eiweiß
100 g	Blutwurst (aus dem Glas oder angeräuchert am Stück)
	Petersilie

Paprikaöl:

1 Eßlöffel	milder Delikatesspaprika
3–4 Eßlöffel	Olivenöl

Für 4–6 Personen

Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung:

Eine Knolle Sellerie schälen, in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Zwiebel und Kartoffeln würfeln. Die Sellieriewürfel in Butter andünsten und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chilischote hinzugeben. Danach die grob gewürfelten Kartoffeln dazugeben. Mit Wasser oder Brühe auffüllen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 25 Minuten ganz weich kochen. Die Masse passieren oder mit dem Passierstab bearbeiten, Sahne angießen und leise köcheln lassen. Abschmecken mit Zitronensaft und einem Spritzer Worcestershiresoße, Muskat, Cayenne.

Für die Einlage Wan-Tan-Hüllen vorsichtig lösen, vollflächig mit Eiweiß einpinseln und mit gehackter Blutwurst und Petersilie füllen. Teighüllen zum Dreieck zusammenklappen, ringsum die Ränder gut zusammendrücken. Die Teigtaschen auf ein Glasbrett legen und mit Folie abdecken, in den Kühlschrank legen. Vor dem Servieren in Salzwasser 1–2 Minuten garziehen lassen, dann

in die Suppe geben. Man kann die Einlage auch weglassen.

Für das Paprikaöl das Pulver in heißem Olivenöl kurz ziehen lassen. Kann man im Kühlschrank im Schraubglas aufbewahren.

Das Paprikaöl gibt man auf jeden einzelnen Suppenteller (Kleckse, Linien). Kann man auch weglassen.

Restlichen Sellerie kann man auch fertig gewürfelt einfrieren und bei Bedarf entnehmen.

gekocht Weihnachten 2005: Wan-Tan-Taschen kann man gut weglassen.

7.4 Lauchcremesuppe Excelsior

Zutaten:

1	Zwiebel
20 g	Butter
500 g	Lauch
große	Kartoffeln
	Salz
$\frac{3}{8}$ l	Hühnerbrühe
$\frac{1}{4}$ l	Sahne
$\frac{1}{4}$ l	Milch
	schwarzer Pfeffer
	Tabasco
$\frac{1}{8}$ l	Sahne
	Schnittlauch

Für 4 Personen

Zubereitung:

Eine gehackte Zwiebel in Butter gelb braten. Lauch ohne dunkles Grün in Streifen und große Kartoffeln in Würfeln zugeben. Salzen. Hühnerbrühe zugießen. 35 Minuten kochen. Im Mixer pürieren. Mit Sahne und Milch erhitzen. Durchs Sieb passieren. Mit schwarzem Pfeffer und Tabasco abschmecken. Ausgekühlt mit halbsteif geschlagener Sahne und Schnittlauch servieren.

7.5 Französische Basilikumsuppe (Soupe au pistou)

Zutaten:

600 g	grüne Bohnen
300 g	frische weiße Bohnenkerne
6 große	Kartoffeln
8	Tomaten
1	Zwiebel
6 Eßlöffel	Olivenöl
$2\frac{1}{2}$ l	Rindfleischbrühe (Würfel)
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
300 g	rote Bohnen (Dose)
1 Bund	frisches Basilikum (oder 2 Teelöffel getrocknetes)
4	Knoblauchzehen

Für 4 Personen

430 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Die grünen Bohnen putzen und einmal durchbrechen. Die weißen Bohnenkerne abspülen, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel fein würfeln und in 4 Eßlöffel Olivenöl andünsten. Grüne Bohnen, Bohnenkerne, Kartoffeln und Tomaten kurz darin andünsten. Die Fleischbrühe zugießen, Mit Salz und Pfeffer würzen und die Bohnensuppe bei schwacher Hitze 35 Minuten kochen. Dann die abgetropften roten Bohnen zugeben. Noch einmal würzen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Basilikum grob hacken und die Knoblauchzehen zerdrücken. Beides mit dem restlichen Olivenöl mischen und auf die Suppe geben.

7.6 Italienische Gemüsesuppe (Minestrone di verdura)

Zutaten:

200 g	frische weiße Bohnenkerne
1	Staudensellerie
250 g	Möhren
3	Zucchini
$\frac{1}{2}$ Kopf	Wirsingkohl (350 g)
300 g	grüne Bohnen
500 g	Erbsen in der Schote
1 kleine	Fenchelknolle
400 g	Tomaten
150 g	durchwachsener Speck
4 Eßlöffel	Olivenöl
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	frisches Basilikum
1 Zweig	frischer Salbei (oder je $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete Kräuter)
3–3 $\frac{1}{2}$ l	Hühnerbrühe (Würfel)
200 g	Spaghetti
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund	glatte Petersilie

Für 6 Personen

585 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Die Bohnenkerne waschen, Sellerie putzen, waschen, die Stengel in Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Kohl putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Bohnen putzen, waschen und zweimal durchbrechen. Die Erbsen ausspülen und die geputzte Fenchelknolle in Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten in Achtel schneiden. Den Speck fein würfeln und im Olivenöl ausbraten. Zwiebelwürfel, zerdrückte Knoblauchzehen, gehacktes Basilikum und gehackten Salbei darin andünsten. Dann weiße Bohnen, Sellerie, Möhren, Zucchini, Wirsingkohl, grüne Bohnen und Fenchel zugeben. Die Hühnerbrühe zugießen (das Gemüse muß gut bedeckt

sein). 30 Minuten kochen. Dann die Erbsen zugeben und noch weitere 25 Minuten bei schwacher Hitze garen. In den letzten 10 Minuten die in kleine Stücke gebrochenen Spaghetti zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten in den letzten 5 Minuten mit erhitzen. Die Suppe mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Dazu: frisch geriebener Parmesankäse.

7.7 Griechische Fischsuppe (Kakavia)

Zutaten:

500 g	frische Sardinen (oder kleine grüne Heringe)
	Salz
2	Möhren
1	Staudensellerie
1	Fenchelknolle
2	Gewürznelken
3	Zwiebeln
2	Lorbeerblätter
250 g	Tomaten
2 Tütchen	Safranfäden
6 Eßlöffel	Öl
2	Knoblauchzehen
$\frac{1}{8}$ l	herber Weißwein
1 kg	Kabeljaukoteletts
6	Langustenschwänze
250 g	Garnelen
	frisch gemahlener Pfeffer
	Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$	Zitrone ausgepreßt

Für 6 Personen

410 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Die Sardinen oder Heringe putzen, waschen und mit Salz einreiben. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen und in grobe Stücke, die geputzte Fenchelknolle in Würfel schneiden. Sardinen oder Heringe mit Gemüse und einer mit Nelken gespickten Zwiebel und den Lorbeerblättern 45 Minuten in $1\frac{1}{2}$ l leicht gesalzenem Wasser garen. Dann die Brühe mit Fisch und Gemüse durch ein feines Sieb rühren. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Safranfäden in einer halben Tasse Wasser aufkochen und durch ein Sieb gießen. Die restlichen Zwiebeln fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln, zerdrückten Knoblauch und Tomaten darin so lange dünsten, bis eine dickliche Soße entstanden ist. Dann Wein, Fisch- und Safranbrühe zugießen. Aufkochen und den gewaschenen, abgetrockneten Kabeljau darin 25 Minuten gar ziehen lassen. Nach 10 Minuten die Langustenschwänze und nach weiteren 10 Minuten die Garnelen zugeben. Die Fischsuppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

7.8 Kartoffelsuppe

Zutaten:

1 Bund	Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie, Petersilie, Zwiebel)
750 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1 Eßlöffel	Butter
1 l	Brühe vom Schinkenknochen oder Schwarte gekocht
	Pfeffer, Salz, Majoran, Petersilie

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Suppengrün waschen und putzen, würfeln, in Fett anrösten. Geschälte Kartoffeln in Stücken dazugeben und mitrösten. Mit heißer Brühe auffüllen und weich kochen, umrühren. Würzen mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie. Eventuell einen Schuß Sahne dazugeben. Servieren mit Brühwürstchen.

7.9 Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten:

500 g	Lauch
500 g	Kartoffeln
100 g	Speck
$\frac{1}{8}$ l	Weißwein
	Instantsuppe
	Muskatnuß
	Oregano
	Pfeffer
	Crème fraîche

Zubereitung:

Lauch fein schneiden, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, Speck fein hacken. Speck in ca. 3 Eßlöffel Öl gut anbraten und herausnehmen. Lauch und Kartoffeln in das Fett geben und gut durchbraten, mit ca. $\frac{3}{4}$ Liter Brühe aufgießen und kochen, bis Lauch und Kartoffeln weich sind. Etwa $\frac{1}{3}$ Liter der Kartoffel-Lauch-Masse pürieren und wieder zum Rest geben. Mit Muskat, Pfeffer und Oregano abschmecken, Speckwürfel wiederzugeben. Weißwein mit etwas Crème fraîche verrühren und kurz vor dem Servieren zugeben. Mit Baguette servieren.

7.10 Chicorée-Cremesuppe

Zutaten:

500 g	Chicorée
30 g	Butter
50 g	Speckwürfel
1	Zwiebel gewürfelt
1 mittlere	Kartoffel fein gewürfelt
1 $\frac{1}{2}$ l	Brühe
1	Eigelb
50 ml	süße Sahne
	Muskatnuß
	Petersilie
	Jodsalz
	weißer Pfeffer

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:

Chicorée in feine Streifen schneiden, davon eine Handvoll zurücklassen. Butter zerlassen und Speck- und Zwiebelwürfel darin anbräunen, Chicorée und fein gewürfelte Kartoffeln hinzugeben. Mit Brühe auffüllen, 20–30 Minuten leicht kochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat. Legieren mit Eigelb. Bestreuen mit zurückgelassenem Chicorée und gehackter Petersilie.

Dazu: Getoastetes Weißbrot oder gebackenes Baguette.

7.11 Zucchinisuppe

Zutaten:

500 g	Zucchini
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Basilikum
2 Eßlöffel	Schweineschmalz
1 Eßlöffel	Olivenöl
1 l	heißes Wasser
	Salz
	Pfeffer
4	Weißbrotscheiben
1 Eßlöffel	Butter
2	Eier
3 Eßlöffel	Parmesankäse, gerieben

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Zucchini waschen, Enden abschneiden und würfeln. Kräuter fein hacken. In einem Topf Schmalz und Öl erhitzen, das Gemüse 10 Minuten bei milder Hitze anbraten. Mit heißem Wasser aufgießen. Gut abschmecken mit Salz und Pfeffer und zugedeckt langsam 20 Minuten kochen lassen.

Weißbrotscheiben in kleine Würfel schneiden und in Butter goldgelb rösten. Eier mit Kräutern

und Käse gut verquirlen, kurz vor dem Anrichten unter die Suppe rühren. Brotwürfel auf vorgewärmte Teller geben und heiße Suppe darüber geben.

7.12 Suppe mit Nudeln und Bohnen (Pasta e Fagioli)

Zutaten:

125 g kleine	getrocknete rote Bohnen
125 g kleine	getrocknete weiße Bohnen
2 l	Wasser
1 kleine	Sellerieknolle mit Grün (ca. 200 g)
125 g	Möhren
1	Knoblauchzehe
2 Teelöffel	Salz
	Pfeffer

Außerdem:

125 g	Nudeln
150 g	geräucherter durchwachsener Speck
1 Bund	glatte Petersilie

Für 4 Personen

500 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Bohnen über Nacht im Wasser einweichen. Wasser abgießen und die Bohnen mit 2 l Wasser zum Kochen bringen. Circa 1 Stunde kochen. Sellerieknolle schälen und waschen. Das Grün feinschneiden. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Alles nach 1 Stunde zufügen, pfeffern und eine weitere Stunde garen. Salzen. Nudeln zufügen und nach Packungsanweisung mitkochen. Speck in Streifen schneiden, anbraten und mit gehackter Petersilie zur Suppe geben.

7.13 Italienische Gemüsesuppe II (Minestrone di verdura)

Zutaten:

150 g	weiße oder rote Trockenbohnen
100 g	durchwachsener Räucherspeck oder frischer Bauchspeck
2 Stengel	Bleichsellerie
2	Möhren
2 kleine	Zucchini
3	mehlige Kartoffeln
1 mittelgroße	Zwiebel
250 g	Tomaten
5 Stengel	Petersilie
1	Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Kopf	Wirsingkohl
einige Blättchen	Basilikum
einige Blättchen	Salbei
1 Handvoll	kleine zarte Brechbohnen
300 g	frische junge Erbsen oder
1	Fenchelknolle
4 Eßlöffel	Olivenöl
	Salz
150 g	Spaghetti, Hörnchennudeln oder Reis
	Parmesankäse zum Bestreuen

Zubereitung:

In Italien werden in den Sommermonaten frische weiße Bohnenkerne verwendet. Von diesen frischen Bohnenkernen braucht man 400 Gramm. Sie werden, im Gegensatz zu den Trockenbohnen, nicht eingeweicht und nicht vorgekocht. Die Trockenbohnen werden am Vorabend in kaltem Wasser eingeweicht und am nächsten Tag in leicht gesalzenem Wasser gargekocht. Der Speck wird in Würfel geschnitten, Bleichsellerie und geputzte Möhren in Scheibchen. Die Zucchini, die geschälten Kartoffeln und die Zwiebel schneidet man in Würfelchen. Die Tomaten werden gebrüht, abgezogen und ohne den harten Kern in Stückchen geschnitten. Petersilie und Knoblauchzehe hackt man fein, der Wirsingkohl wird in Streifen geschnitten, große Basilikumblätter ebenfalls. Die Brechbohnen werden ein- bis zweimal gebrochen, Erbsen enthülst, Fenchel feinstreifig aufgeschnitten.

Das Olivenöl mit den Speckwürfeln, Zwiebeln, gehacktem Knoblauch und Petersilie erhitzen, Basilikum und Salbei hinzufügen und 5 Minuten rösten lassen. Dann das vorbereitete Gemüse (ohne Tomaten, grüne Bohnen und Erbsen) in das Öl geben, mit $2\frac{1}{2}$ Liter Wasser aufgießen und salzen. Die gekochten Bohnen hinzufügen und zugedeckt $1\frac{1}{2}$ Stunden kochen lassen. Die Tomatenstückchen und die Brechbohnen hinzufügen und eine weitere $\frac{1}{2}$ Stunde kochen lassen. Dann erst Nudeln oder Reis an die Suppe geben sowie die jungen Erbsen. Nach 20 Minuten Kochzeit mit Salz abschmecken. Wenn die Suppe in die Teller gefüllt ist, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Je nach Region wird statt Speck oder zusätzlich zum Speck noch Schwarte oder ein Stückchen Schinken mitgekocht. Die Gemüse wechseln nach der Jahreszeit. Oft gehört auch ein scharfer Peperoncino — die kleine scharfe rote Pfefferschote — an den Minestrone. Die Einlage besteht im Norden Italiens häufig aus Reis, im Trentino und Friaul aus Graupen, im übrigen Titalien meistens aus Hörnchennudeln oder aus Spaghetti.

Der Minestrone wird in Italien häufig noch wesentlich länger gekocht, die hier angegebene Koch-

zeit reicht aber völlig aus, um den Geschmack von Gemüse und Kräutern voll zur Entfaltung zu bringen.

7.14 gelbe Paprikasuppe

Zutaten:

1 kg	gelbe Paprika
5–7	Schalotten
etwa 120 g	Butter
3	gepreßte Knoblauchzehen
5–8 mittlere	Kartoffeln
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Gemüsebrühe
1 l	Wasser (für die Paprika)

ergibt ca. 8–10 Teller

Zubereitung:

Paprika waschen, Weißes entfernen, in Würfel schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden. In Butter zunächst die Schalotten weich dünsten, dann die Paprika dazu. Öfter wenden, bis die Paprika nicht mehr roh aussehen. Gewürze, Knoblauch und Wasser darauf. Etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem gesonderten Topf in reichlich Salzwasser weich kochen. Kartoffeln zu den Paprika geben und pürieren. Abschmecken.

Kalt servieren.

7.15 Kürbissuppe

Zutaten:

1 kleiner	Hokkaido-Kürbis
1	Zwiebel gewürfelt
1 Stück	Ingwer
1–2 Zehen	Knoblauch
	Öl zum Dünsten
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Chiliflocken aus der Mühle (oder 1 frische Schote)
etwas	Zitronenabrieb
	Sojasoße
	Fischsoße
1 Prise	Zucker
etwas	Balsamico-Essig

geschäumte Milch:

1 Tasse	Milch
1 Schuß	Sahne
	geriebener Ingwer (wenig)

Zubereitung:

Kürbis mit Schale durchschneiden. Hokkaido hat sehr festes Fleisch. Kerne mit einem Eßlöffel ausräumen, Stiel und Krutzen abschneiden. Dann in Stücke schneiden.

Öl erhitzen, gewürfelte Zwiebel, Ingwer (zerkleinert) und zerkleinerten Knoblauch angehen lassen, aber nicht bräunen. Kürbisstücke dazugeben und knapp mit Wasser bedecken. Würzen mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken. Will man eine frische Chilischote nehmen, kocht man sie nicht mit, sondern gibt sie kurz vor Garende dazu.

20–25 Minuten weichkochen lassen. Pürieren und mit wenig Zitronenabrieb, Sojasoße, Fischsoße, Prise Zucker, etwas Balsamico-Essig abschmecken. Eventuell einen Schuß Sahne dazugeben, wenn man die geschäumte Milch weglassen will.

Geschäumte Milch mit Schuß Sahne und geriebenem Ingwer aufkochen, dann mit Pürierstab nur knapp unter die Oberfläche gehen, um dem Schaum zu erzeugen. Dann löffelweise auf die Kürbissuppe geben.

7.16 Cremesüppchen (mit Brokkoli-Blanchierwasser)

Zutaten:

2	Zwiebeln, gewürfelt
40 g	Butter
40 g	Mehl
30 g	geriebener Gouda
ca. $\frac{1}{2}$ l	Blanchierwasser vom Brokkoli
	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
	Muskatnuß, gerieben
	Cayennepfeffer
	Worcestershiresoße

Zubereitung:

Butter langsam zerlassen, Zwiebeln glasig dünsten, Mehl dazu. Alles gut vermischen, so daß Butter und Mehl zusammen sind. Dann aufgießen mit Blanchierwasser und ca. 20 Minuten köcheln lassen, Käse reingeben. Öfter mit dem Schneebesen rühren, eventuell Milch oder Wasser nachgießen, würzen. Salz braucht man meist nicht, da das Blanchierwasser salzig ist. Abschmecken.

7.17 Kartoffelsuppe mit Würstchen

Zutaten:

ca. 1 kg	mehlig kochende Kartoffeln
2 mittlere	Möhren in Würfeln
$\frac{1}{2}$ Stange	Lauch in Ringen
1	TK-Packung gefrorenes Suppengemüse (Möhren, Lauch, Sellerie)
	Salz
	weißer Pfeffer
	Gemüsebrühe
1 Teelöffel	getrockneter Majoran
3–5 Zweige	frischer Majoran
$\frac{1}{2}$ Bund	Petersilie
1 Eßlöffel	Schweineschmalz
1 dickere Scheibe	geräucherter, durchwachsener Speck in feinen Streifen

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln. Topf erhitzen, Schmalz rein und auf kleiner Stufe den Speck auslassen. Rausnehmen und Möhren und Lauch anrösten. Dann TK-Suppengemüse (in Scheiben getrennt) rein, andünsten. Speck und Schwarte wieder rein.

Kartoffelwürfel, 1 Teelöffel Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und getrockneter Majoran rein. 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. 1 Kelle Kartoffeln rausheben, Schwarte rausnehmen, einen Pürierstab nehmen und im Topf pürieren. Abschmecken.

Geschnittene Würstchen rein und die Kelle gewürfelter Kartoffeln auf kleiner Flamme ziehen lassen für ca. 10 Minuten.

Frische Kräuter abspülen, trocken schütteln und hacken. Majoran rein, die Petersilie erst kurz vor dem Servieren. Abschmecken mit Zucker, Salz, Gemüsebrühe und Worcestershiresoße.

Wenn sehr viele Personen satt werden müssen, gibt es noch Pfannkuchen danach. Eventuell mit Obstkompott oder Apfelmus.

7.18 Kürbiscremesuppe

Zutaten:

800 g	Kürbisfleisch (ohne Schale und Kerne gewogen)
1	gehackte Zwiebel
2	durchgepreßte Knoblauchzehen
2 Eßlöffel	Butter
300 ml	Brühe
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Kümmel
1 Teelöffel	getrockneter Majoran
	Salz
	Pfeffer
200 g	Sahne
1 Spritzer	Essig und/oder Zitronensaft

Außerdem:

Kürbiskernöl

Aceto Balsamico, beides für Kleckse

Für 6 Personen

Zubereitung:

Kürbisfleisch würfeln, mit der Zwiebel und dem Knoblauch in heißer Butter andünsten. Mit Brühe auffüllen. Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Zugedeckt eine $\frac{1}{2}$ Stunde köcheln lassen. Sahne angießen, alles mit dem Pürierstab zerkleinern, noch 2 Minuten leise köcheln lassen und erneut abschmecken. Vor dem Servieren kurz aufmixen, damit die Suppe luftig wird und mit Essig/Zitrone abschmecken.

Dazu frisches Baguette.

7.19 Rote-Beete-Cremesuppe

Zutaten:

500 g	Rote Beete, geschält und gewürfelt
2	Schalotten, gehackt
1 kleine	Chilischote
$\frac{1}{2}$ l	Gemüsebrühe
1 kleine	Kartoffel zum Binden, zerkleinert
	Salz
	Pfeffer
2	zerdrückte Pimentkörner
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Senfsamen
1–2 Eßlöffel	Essig zum Abschmecken
150 ml	Sahne

Außerdem:

Meerrettich zum Garnieren
Aceto Balsamico
Olivenöl, beides für Kleckse

Für 6 Personen

Zubereitung:

Rote Beete mit den Schalotten, den Kartoffelstücken und den Gewürzen (Chilischote, Salz, Pfeffer, Pimentkörner, Senfsamen) in einem Teebeutel in der Brühe 30 Minuten weich kochen. Mit dem Pürierstab glatt mixen, dabei die Sahne angießen.

Sehr kräftig abschmecken.

Kapitel 8

Spaghetti

8.1 Spaghetti Carbonara

Zutaten:

300 g	lange Spaghetti (italienische)
etwas	Salz, Pfeffer
1 Eßlöffel	Olivenöl
2	Eier
2 Eßlöffel	süße Sahne
70 g	geriebener Parmesankäse oder besser Gouda
125 g	roher Schinken/Schinkenspeck

Garzeit: 10 + 5 Minuten

Zubereitung:

Spaghetti in reichlich Salzwasser garen (8–10 Minuten). Eier mit der Sahne, Käse, Salz und Pfeffer verquirlen. Dann in Pfanne Olivenöl geben und zerpfückte Schinkenscheiben bei kleiner bis mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Spaghetti abgießen, gebratenen Schinken samt Öl und die Eier-Sahnemischung drübergießen und durchmischen, bis die Eier nicht mehr so flüssig sind. Dazu grünen Salat, Tomatensalat usw.

8.2 Spaghetti mit Tomatensoße

Zutaten:

400–500 g	lange Spaghetti (italienische)
$\frac{1}{2}$ -1 Teelöffel	Salz
1 kg	frische reife Tomaten
oder 1–2 kleine Dosen	geschälte Tomaten
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
4 Eßlöffel	Olivenöl
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	getrockneter Oregano (Winter)
oder 1 Handvoll	frische Basilikumblätter (Sommer)
etwas	Salz, Pfeffer
40 g	geriebener Parmesan

Zubereitung:

Tomaten brühen, Haut abziehen und in Stückchen schneiden. Dabei das gelbe harte Mark in der

Mitte zurücklassen (oder geschälte Tomaten ohne die Brühe klein schneiden). Gewürfelte Zwiebel und feingehackten Knoblauch in heißem Öl hellgelb rösten, Tomaten dazugeben. Trockenem Oregano (oder gehacktes frisches Basilikum) darüber streuen und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, ab und an umrühren. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser garen (8–10 Minuten). Soße mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Servieren mit Parmesan. Dazu grüner Salat.

Variationen: **Spaghetti Bolognese** (siehe Seite 213) wird ähnlich zubereitet. Man brät allerdings etwa 200 g Hackfleisch ($\frac{1}{2}$ Rind und $\frac{1}{2}$ Schwein) bräunlich an und gibt dann die Soßenzutaten hinzu. Ich habe meistens noch ein kleines Lorbeerblatt mitgekocht. Bei Bedarf mit wenig Brühwürfel mitten in der Kochzeit (hier 5–10 Minuten länger) würzen.

8.3 Spaghetti al Pesto mit grünen Bohnen und Kartoffeln

Zutaten:

Pesto:

50 g	Parmesan oder Pecorino (Schafkäse)
50 g	Knoblauch
50 g	Pinienkerne
50 g	Basilikumblätter
3–4 Eßlöffel	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz

Crème:

2–3 Eßlöffel	süße Sahne
1–2 Eßlöffel	Nudelwasser

Spaghetti:

250 g	Spaghetti
250 g	Kartoffelscheiben roh
250 g	frische Bohnen
	Jodsalz

Garzeit: 5 + 11 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Scheiben hobeln, Bohnen waschen und putzen. Spaghetti 8–11 Minuten kochen — siehe Packung. Bohnen blanchieren, Kartoffeln in Salzwasser blanchieren (ca. 3–5 Minuten kochen lassen). Garprobe machen, danach im Eiswasser abschrecken. Pesto-Zutaten in Mixer geben (Käse zerbröckeln) und pürieren. Pesto mit Crème-Zutaten mischen. Spaghetti abgießen und mit Bohnen und Kartoffeln mischen. Pesto und Crème daruntergeben.

8.4 Spinat-Spaghetti Carbonara

Zutaten:

250 g	dünne Spaghetti
	Salz
30–50 g	durchwachsener Bauchspeck in dünnen Scheiben
1	rote Zwiebel (oder eine junge weiße Zwiebel)
1 Eßlöffel	Olivenöl
1–2 Eßlöffel	Butter nach Belieben
1–2 Knoblauchzehen	
300 g	geputzte Spinatblätter
	Pfeffer
	Muskatnuß
etwas	abgeriebene Zitronenschale
2–3	Eier
2 Eßlöffel	frisch geriebener Parmesan
1 Prise	Cayennepfeffer eventuell

Für 2–3 Personen

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung:

Die Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser nach Packungsaufschrift bißfest kochen.

In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne den in sehr feine Streifen geschnittenen Speck auslassen, die sehr fein gewürfelte Zwiebel hinzufügen, etwas Öl und eventuell 1 Eßlöffel Butter auf mildem Feuer weich dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann die Hitze verstärken und die tropfnassen, frischen, unblanchierten Spinatblätter hinzugeben. Salzen und Pfeffer, mit Muskat und Zitronenschale würzen. Gut umwenden.

Die Eier zum Spinat in die heiße Pfanne geben, sogleich auch die tropfnassen, heißen Spaghetti, den geriebenen Käse sowie die restliche Butter.

Im Kontakt mit den heißen Spaghetti stocken die Eier und verbinden sich mit Käse und Butter zu einer cremigen Soße, die sich um die Nudeln schmiegt. Nicht mehr stehen lassen, sonst werden die Eier fest. Sofort in vorgewärmten Tellern servieren. Nach Belieben noch etwas frische Zitronenschale darüberreiben.

Getränk: Auch wenn die Oxalsäure hier durch die cremigen Eier gemildert wird — der erdige Geschmack von Spinat braucht einen herzhaftem Widerpart: beispielsweise einen klassischen Bordeaux. Es braucht kein großes Château zu sein, eine einfache, „bürgerliche“ Qualität (Cru bourgeois) reicht zu diesem Gericht durchaus — vielleicht auch von den Côtes de Castillon, oder, und dazu haben wir uns dieses Mal entschieden, ein Sangiovese die Romagna „Notturmo“ von Drei Donà aus Forlì (zwischen Bologna und Rimini gelegen).

8.5 Spaghetti al pesto (mit Knoblauch und Kräutern)

Zutaten:

3 Bund	frisches Basilikum
3 Bund	frische Petersilie
4–5	Knoblauchzehen
1 Eßlöffel	Pinienkerne
8 Eßlöffel	frisch geriebener Parmesan
	Olivener Öl
	Salz
	Pfeffer
300–350 g	Spaghetti

Für 4 Personen

Garzeit: 18 Minuten

Zubereitung:

Basilikum und Petersilie fein hacken, Knoblauch und Pinienkerne im Mörser zerstoßen oder alles zusammen im Mixer eines elektrischen Küchengeräts pürieren. Den frisch geriebenen Parmesan hinzugeben und mit so viel Öl verrühren, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti kochen und mit der Soße vermischen.

8.6 Spaghetti al pomodoro (mit Tomaten)

Zutaten:

1 große	feingewürfelte Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3 Eßlöffel	Olivener Öl
1 große Dose	geschälte Tomaten
1 Dose	Tomatenmark
1	Lorbeerblatt
1½ Teelöffel	Oregano
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
300–350 g	Spaghetti
3 Eßlöffel	geriebener Parmesan
3 Teelöffel	Butter oder Margarine

Für 4 Personen

Garzeit: 12 Minuten

Zubereitung:

Zwiebelwürfel und feingehackten Knoblauch in Olivenöl andünsten. Tomaten und Tomatenmark hinzugeben. Würzen und auf kleiner Flamme 30 Minuten leicht kochen lassen. Je länger Sie die Soße kochen, desto kräftiger wird sie. Sollte die Soße zu dick werden, können Sie sie mit etwas Spaghettwasser verdünnen. Die Spaghetti kochen, abtropfen lassen, die Soße daruntermischen und mit Parmesan und Butter servieren.

8.7 Sizilianische Spaghetti

Das Lieblingsgericht vieler Sizilianer! Und es ist so schnell gemacht.

Zutaten:

400 g	Spaghetti
	Salz
1	Zwiebel
2–3 Eßlöffel	Olivenöl
2–3	Knoblauchzehen
3 Eßlöffel	Semmelbrösel
1 Handvoll	Petersilienblätter
1 Dose	Ölsardinen (100–150 g Einwaage)
einige	Basilikumblätter
1 Handvoll	Pinienkerne

Für 4 Personen

Zubereitung:

Zuerst das Nudelwasser aufsetzen, gut salzen. Die Pasta darin nach Vorschrift (zwischen 7–9 Minuten je nach Sorte — die genaue Garzeit steht auf der Packung) bißfest kochen.

Inzwischen die Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl andünsten. Den gehackten Knoblauch und die Pinienkerne hinzufügen, schließlich die Semmelbrösel regelrecht mitrösten — auf kräftigem Feuer. Die Petersilie fein gehackt hinzufügen sowie die grob zerkleinerten Sardinen hinzugeben. Schließlich die tropfnassen Spaghetti untermischen, eventuell noch einen Schuß Nudelwasser angießen, falls die Pasta trocken wirkt. Das gehackte Basilikum darüberstreuen und unverzüglich zu Tisch bringen, solange die Semmelbrösel noch schön knusprig sind.

Getränk: ein kräftiger Weißwein, am besten aus Sizilien, ein Grillo etwa aus Westsizilien.

8.8 Gratinierte Spaghetti mit Brokkoli und Tomaten

Zutaten:

20 g	Weizenmehl
125 ml	Milch
1	Lorbeerblatt
	Muskatnuß
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Brokkoli
200 g	Tomaten
120 g	Spaghetti
40 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Teelöffel	Öl
20 g	Tomatenmark
	Basilikum
	Oregano
20 g	geriebener Emmentaler

Zubereitung:

Backofen auf 225° C vorheizen.

Mehl mit Milch mischen und mit dem Lorbeerblatt unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

Die Soße 3 Minuten ausquellen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten würfeln. Spaghetti kochen und kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch würfeln, in heißem Öl glasig dünsten. Tomatenmark zugeben, Basilikum, Oregano und zerkleinerte Tomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mischen mit den Spaghetti und in eine gefettete Auflaufform füllen. Brokkoli darüber verteilen, mit der Soße überziehen und mit Käse bestreuen.

Im Backofen ca. 5 Minuten backen, bis der Käse schön geschmolzen ist.

Dazu nach Belieben Steak oder Maissalat mit roten Zwiebeln.

Kapitel 9

Neues

9.1 grüne Paprika mit Fetafüllung

Zutaten:

2 größere grüne Paprikaschoten

Füllung:

100 g gewürfelter Schafkäse / Ziegenkäse / Kuhkäse

ca. 60 g gewürfelte Brotrinde (1 große Scheibe)

$\frac{1}{2}$ klein geschnittene Paprikaschote

1–2 klein geschnittene Schalotten

1–2 klein geschnittene Frühlingszwiebeln

Würze:

Cayennepfeffer

edelsüßer Paprika

Salz

Pfeffer

frische Oreganoblätter

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Schote halbieren (Deckel drauflassen, auch den Stielansatz), weißes und Kerngehäuse entfernen.

Paprika leicht vorgaren. Füllung vermengen und locker in die Schoten geben.

Auf ein Backblech setzen und 20 Minuten bei 200° C garen.

9.2 Gekochter Blumenkohl mit würziger Marinade

Zutaten:

1 Blumenkohlkopf und/oder

1 Romanescokopf

Salz

2–3 Eßlöffel Zitronensaft

Marinade:

4	getrocknete Tomaten
50 g	Pinienkerne
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
3–4 Eßlöffel	Olivenöl
4–6	Anchovisfilets
1 Tasse	schwarze Oliven
	Saft von 1 Zitrone
	Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone
	Salz
	Pfeffer
	glatte Petersilie oder Basilikum

Für 4 Personen

Zubereitung:

Blumenkohl und Romanesco putzen: Die Blätter entfernen und den Strunk am unteren Ende kap-
pen. Den Blumenkohl in eine Schüssel mit gut gesalzenem Wasser legen, das mit Zitronensaft
gesäuert ist. Achtung: Den Romanesco dagegen auf keinen Fall mit Zitrone in Verbindung brin-
gen, er färbt sich sonst beim Kochen grau! Die Rosen in wenig Salzwasser oder gleich über Dampf
insgesamt ca. 10–15 Minuten garens (je nach Größe — der Strunk sollte sich mit einem spitzen
Messer leicht durchstechen lassen).

Für die *Marinade* die getrockneten Tomaten mit kochendem Wasser bedecken und einweichen.
Pinienkerne in der trockenen Pfanne anrösten, die sehr fein gewürfelte Schalotte sowie den ge-
hackten oder durchgepreßten Knoblauch hinzufügen. Mit einem Löffel Olivenöl benetzen. Die
Anchovis darin zerdrücken, die grob zerkleinerten Oliven hinzufügen. Mit Zitronensaft ablöschen,
Zitronenschale sowie die gewürfelten Tomaten unterrühren und einen guten Schuß Einweichwas-
ser angießen. Die Marinade wenige Minuten leise schmurgeln, bis sich alles gut verbindet. Mit
Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Ende die fein gehackte Petersilie (oder Basilikum) und das restliche Olivenöl unterrühren.
Blumenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Topf in eine Schüssel heben. Den Romanesco immer
kurz in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Mit der Marinade über-
gießen und durchziehen lassen. Dabei immer wieder erneut mit der Marinade beschöpfen. Den
Blumenkohl lauwarm oder abgekühlt servieren und zum Schluß mit einem dünnen Faden Oliven-
öl überziehen.

Beilage: Als Vorspeise servieren, dann genügt frisches Weißbrot, mit dem man die Marinade auf-
wischen kann. Oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch und Ofenkartoffeln.

Getränk: ein herzhafter Weißwein, zum Beispiel aus Sardinien, Sizilien oder Apulien. Oder, falls
der Blumenkohl Beilage zum Fleisch ist, ein Rotwein, der das Fleisch begleitet.

9.3 Blumenkohlcremesüppchen

Zutaten:

1	Zwiebel
2 Eßlöffel	Butter
1–2	Knoblauchzehen
ca. 300–400 g	Blumenkohl (Stiele und Röschen)
	Zitronensaft
	Salz
ca. $\frac{1}{2}$ l	Hühnerbrühe oder Fleischbrühe
	Zitronenschale
200 g	Sahne
	Muskatnuß
	Cayennepfeffer
1 Spritzer	Worcestershiresoße
2–3 große	Blumenkohlröschen
	Olivenöl zum Braten

Petersilienöl:

1 Händchen voll	glatte Petersilienblätter
	Salz
ca. 100 ml	Olivenöl

Für 4–6 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter andünsten, den Knoblauch zerquetschen und mitdünsten, schließlich die zerkleinerten Blumenkohlteile hinzufügen, mit Brühe auffüllen, salzen, Zitronensaft und ein Stück Zitronenschale hinzufügen. Zugedeckt leise etwa 30 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl absolut weich ist. Mit Sahne auffüllen und mit dem Pürierstab glatt mixen — Zitronenschale vorher herausfischen. Anschließend noch einmal kurz aufkochen.

Die Suppe mit Muskat, Worcestershiresoße, Cayennepfeffer und Zitronensaft frisch und herzhaft abschmecken. Die Blumenkohlröschen senkrecht in dünne Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl auf beiden Seiten anbraten, dabei salzen und pfeffern, mit einem Hauch Muskat würzen.

Die Suppe vor dem Servieren nochmals schaumig aufschlagen. In tiefen Tellern oder in Suppentassen anrichten. In die Mitte ein, zwei Blumenkohlscheiben betten. Mit Klecksen von Petersilienöl garnieren: Dafür die Petersilienblätter mit einigen Krümeln Salz und Olivenöl im Mixbecher glatt mixen.

Tip: Das Petersilienöl bleibt einige Tage in einem Schraubglas im Kühlschrank frisch, wenn man die Blätter vor dem Mixen blanchiert.

Beilage: Hauchdünne Weißbrotscheiben (auf der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden) auf einem Backblech in 180° C heißen Backofen golden rösten.

Getränk: Eigentlich trinkt man zur Suppe nichts — sie ist Flüssigkeit genug. Es paßt jedoch sehr gut ein Sherry. Das kann entweder ein staubtrockener Fino sein oder sogar ein eher milder gereifter Amontillado. Es paßt auch ein (trockener) Marsala Secco!

9.4 Zimt-Pfannkuchen mit Blaubeer-Ragout

Zutaten:

Pfannkuchen:

2 große Eßlöffel	Weizenmehl gehäuft
2	Eier
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel	Zucker
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel	flüssige Butter
180 ml	Milch
etwas	Zimt
kleiner Schuß	Rum
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
2	Vanilleeiskugeln
	Mandelblättchen
	Pistazien
	Pfefferminze
	Puderzucker

Blaubeer-Ragout:

$\frac{1}{4}$ l	Rotwein
200 g	Blaubeeren
1–2 Eßlöffel	Zucker

Für 2 Personen

Zubereitung:

Rotwein erhitzen, leicht kochen und Zucker einrühren. Gewaschene Blaubeeren¹ darin garziehen und abkühlen lassen.

Zuerst das Weizenmehl mit dem Ei klumpenfrei verrühren, dann restliche Zutaten dazu. Teig sollte ziemlich flüssig sein! $\frac{3}{4}$ Schöpfkelle = 1 Pfannkuchen. Pfannkuchen in Butter bei mäßiger Hitze auf Stufe 1 ausbacken, falten ($\frac{1}{4}$). 1 Eiskugel Vanilleeis in die Öffnung geben. Dazu seitlich das Blaubeer-Ragout legen. Als Garnitur geröstete Mandelblättchen und gehackte Pistazien. Obenauf ein Blatt Pfefferminze und Puderzucker drüberstreuen.

Schmeckt am besten frisch, kalt nicht mehr so gut. Am besten eine beschichtete Pfanne nehmen.

¹Vor dem Kauf probieren, ob lecker!

9.5 Blumenkohlaufauf

Zutaten:

1	Blumenkohlkopf
	Zitronensaft
	glatte Petersilie
150–200 g	gekochter Schinken (in dicken Scheiben) oder roher Schinken, zerteilt
150 g	frisch geriebener Käse (nach Belieben: Parmesan oder Peccorino; aber auch ein Edamer, Gouda oder Bergkäse)
2–3	Eier
$\frac{1}{4}$ l	Milch
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuß
1 Spritzer	Worcestershiresoße
1 Prise	Cayennepfeffer

Für 4 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Den Blumenkohl im Ganzen in Salzwasser kochen, allerdings nur ca. 4–5 Minuten garen. Herausheben, senkrecht in gut fingerdicke Scheiben schneiden. Dachziegelartig in eine flache Gratinform schichten. Petersilie fein hacken, Schinken klein würfeln und beides mit dem Käse mischen. Über den Blumenkohl verteilen.

Eier und Milch sowie einen guten Schuß Blumenkohlwasser verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Worcestershiresoße würzen und über den Blumenkohl gießen. Im auf 200° C vorgeheizten Backofen eine knappe $\frac{1}{2}$ Stunde backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Beilage: Es genügt eigentlich Brot, ein herzhaftes Bauernbrot. Man kann aber auch kross gebratene Würste dazu reichen oder ein Kotelett.

Tip: Um ihn gehaltvoller zu machen, kann man gewürfelte, gekochte Kartoffeln unter den Auflauf mischen oder auch gekochte Pasta (zum Beispiel Penne oder in Stücke gebrochene Maccaroni).

Getränk: ein frischer, junger Rotwein, ein Spätburgunder vom Kaiserstuhl, ein Chianti oder auch ein Beaujolais.

9.6 Lauchgratin

Zutaten:

250 g	gekochte Nudeln (ob Band-, Röhren- oder Örchennudeln — nahezu jede Sorte ist geeignet)
2–3	Lauchstangen
2 Eßlöffel	Butter
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuß
100 g	geriebener Bergkäse
1 Teelöffel	rosa Pfefferbeeren
2	Eier
200 g	Sahne
	Butterflöckchen

Für 2 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Die Nudeln sollten nicht zusammenkleben (damit sie das nicht tun, noch vor dem Erkalten mit etwas Olivenöl durchmischen).

Den Lauch putzen, schräg in feine Ringe schneiden (je nachdem, wie dick die Nudeln sind, entsprechend die Stärke anpassen). In einer großen Pfanne in der heißen Butter andünsten, bis sie glänzen und eine leuchtende Farbe angenommen haben. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Nudeln mischen, dabei auch den Bergkäse und die rosa Pfefferbeeren hinzufügen. In eine feuerfeste flache Auflaufform verteilen.

Eier und Sahne verquirlen und über das Gemisch verteilen, einige Butterflöckchen aufsetzen und im 200° C heißen Backofen (Umluft) etwa 15–20 Minuten (je nach Größe und Tiefe der Form) backen, bis alles brodelt und die Oberfläche zart gebräunt ist.

Tip: Hübsch ist es, für jeden eine eigene Portion in kleinen Förmchen zu backen.

Beilage: Natürlich gehört ein Salat dazu, möglichst aus verschiedenen Blättern, zum Beispiel Endivie, Radicchio, Romana und Chicorée. Man kann auch noch ganz klein geschnittenen, rohen Lauch untermischen.

Getränk: ein herzhafter, frischer Rotwein, etwa ein Gamay aus dem Waadtland oder ein Dolcetto aus Piemont. Wir haben dazu eine Beaujolais — der ja aus der Gamay-Rebe gekeltert wird — getrunken, der mit seiner Frucht bestens dazu paßte.

9.7 Gemüseauflauf mit Möhren, Kartoffeln und Blumenkohl

Zutaten:

500–600 g	Möhren
4 große	Kartoffeln
3	Zwiebeln
1	Blumenkohl
5 Scheiben	roher Schinken
2 Becher	Sahne á 200 g
3	Eier
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuß
	Chiliflocken
60 g	geriebener Parmesan
	Oliveöl

Garzeit: 40 Minuten

Zubereitung:

Gemüse putzen, Möhren dünn in Scheiben schneiden. Kartoffeln in dickere Scheiben, Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben. Möhren in Pfanne mit Oliveöl dünsten, Zwiebeln in Scheiben dazu, salzen, pfeffern und Chiliflocken drüber geben mit einer Prise Zucker. Kartoffeln in Salzwasser angaren, Blumenkohl ebenso. Auflaufform einölen. Kartoffeln salzen, pfeffern und Muskatnuß drübergeben. Schinken in Streifen schneiden und mit etwas geriebenem Käse über die Kartoffeln geben. Darüber Blumenkohl legen. Sahne, Eier salzen, pfeffern, Chiliflocken und Muskatnuß dran sowie den Rest Parmesan und verquirlen. Alles über das Gemüse geben. Im Backofen bei 200° C 40 Minuten garen.

9.8 Hirsefrikadellen

Zutaten:

500 g	Hirse
1	dicke Scheibe Sellerie
1 große	Möhre (oder 2 kleine)
	Lauch (oder eine große Zwiebel)
2	Eier
1	Brötchen
2	Chilischoten
	Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer
	Chili getrocknet aus der Mühle
1 kleines Stück	Ingwer

Für 4–6 Personen
(12–13 Stücke)

Zubereitung:

Vorab die Hirse mit Salzwasser 15–20 Minuten kochen, abkühlen lassen. Brötchen einweichen, dann ausdrücken. Sellerie, Möhren, Lauch und Chilischoten putzen, dann sehr klein schneiden. Alles vermischen, 2 Eier und Gewürze dazugeben. Würzig abschmecken.

Öl in die Pfanne geben und ca. handtellergroße Frikadellen goldbraun braten.

Dazu gebratene Zucchinischeiben längs geschnitten in Olivenöl hellgelb gebraten, mit Salz, schwarzer Pfeffer, Oregano, Knoblauch gewürzt und mit Tomatenscheiben geschichtet.

9.9 Zanderfilets mit Reisplätzchen

Zutaten:

4	Zanderfilets (teuer: 35 Euro/kg ?)
3	unbehandelte Orangen
1 sehr dicker	Thymianbund (1 Topf ca.)
	Salz
	Pfeffer
ca. $\frac{1}{4}$ l	Sahne
$\frac{1}{4}$ l	Weißwein
	Butter
2 Tassen	kalter gekochter Reis
3–4	Chilischoten
1	Eigelb

Für 4 Personen

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung:

Chilischoten in Scheiben schneiden, den Reis und Eigelb vermischen. Stehen lassen und salzen. Zander mit grobem Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Auflaufform ausbuttern. Orangen mit Schale in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Form legen, darauf ein Bett aus Thymian. Zanderfilets obenauf legen. Sahne und Wein angießen. Alles in den Backofen 30–35 Minuten bei 200° C.

Reisplätzchen formen und in der Pfanne braten.

9.10 Tortiglioni alla Napoletana

Zutaten:

350 g	Tortiglioni
400 g	Tomaten
80 g	geriebener Parmigiano-Reggiano-Käse
1	Pfefferschote (Chili)
1	Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$	Zwiebel
8	frische Thymianblätter
4 Eßlöffel	Olivenöl (extra vergine) (2 für Soße, 2 für Thymianöl)
	Salz
	Pfeffer

Für 4 Personen

Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung:

Die Zwiebel hacken und 2 Minuten mit 2 Eßlöffel Olivenöl leicht andünsten. Den Knoblauch und die Pfefferschote fein hacken, dazugeben und 2 Minuten dünsten. Dann die geschälten und gewürfelten Tomaten dazufügen, salzen und pfeffern und 7 Minuten weiterkochen. Die Thymianblätter zerhacken und mit dem restlichen Olivenöl verrühren. Die Tortiglioni in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und mit der Soße anrichten. Mit dem Thymianöl und dem geriebenen Parmigiano-Reggiano-Käse garnieren.

9.11 Lauch-Carbonara

Zutaten:

100 g	Frühstücksspeck
1 Stange	Lauch
2	Knoblauchzehen
1 Eßlöffel	Butter
2	Eigelbe
100 g	Sahne
50 g	Parmesan gerieben
400 g	Spaghetti

Zubereitung:

Nudeln nach Anweisung kochen. Speck fein würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Speck darin auslassen. Lauch und Knoblauch zufügen und 2 Minuten mitdünsten. 1 Eigelb und Sahne verrühren. Heiße Nudeln in der Speckmischung wenden und die Eiersahne unterheben. Topf sofort vom Herd ziehen, Pasta mit Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreut servieren.

9.12 Tomatensoße

Zutaten:

1–2	Möhren
	Olivenöl
1–2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1 Dose	geschälte Tomaten (kleine Dose)
1 Dose	passierte Tomaten (Pizzatomaten)
	Salz
	Pfeffer
	Oregano
1 kleines	Lorbeerblatt

Garzeit: 20–30 Minuten

Zubereitung:

Möhren schälen und in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Olivenöl in den Topf geben und fast heiß werden lassen, dann Möhren anrösten, dann die Zwiebel glasig dünsten. Die Dosen Tomaten dazu, alle Gewürze reingeben, umrühren und mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Danach Lorbeerblatt entfernen und mit einem Pürierstab die Soße glätten.

Für den großen Topf Tomatensoße als Vorrat:

Zutaten:

5 Dosen	geschälte Tomaten
5 Dosen	passierte Tomaten
200 g	Gemüse (Lauch, Sellerie, Möhren)
3 große	Zwiebeln
6–8	Knoblauchzehen
3 kleine	Lorbeerblätter
2 Teelöffel	Salz
	schwarzer Pfeffer
3 gehäufte Teelöffel	Gemüsebrühe
2 gehäufte Teelöffel	Oregano

9.13 Lachs in Lauchsoße mit grünen Nudeln

Zutaten:

1 Stange	Lauch
1	Schalotte
100 g	grüne Bandnudeln
einige	Stiele Estragon
einige	Stiele glatte Petersilie
1 Eßlöffel	Rapsöl
1 Teelöffel	Mehl
100 ml	Gemüsebrühe
350 g	Lachsfilet ohne Haut
	Salz
	Pfeffer
25 ml	Sahne

Für 2 Personen

Zubereitung:

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden, Schalotte fein würfeln.

Schalotte in Pfanne mit 1 Eßlöffel Rapsöl anschwitzen, Lauch zugeben und kurz mitdünsten. Mit Mehl bestäuben, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, einige Minuten köcheln lassen.

Nudeln bißfest garen, Kräuter hacken.

Lachs in 3 cm große Stücke schneiden, würzen mit Salz und Pfeffer und in der Pfanne kurz anbraten.

Lauchsoße mit Sahne verfeinern, abschmecken. Lachswürfel zugeben und auf den Punkt garen.

Nudeln abschütten und mit den Kräutern mischen.

Anrichten und servieren.

9.14 Bandnudeln mit Gorgonzolasahne

Zutaten:

	Bandnudeln
400 ml	Sahne
200 g	Gorgonzola
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuß
3–4 Eßlöffel	geriebener Parmesankäse

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die Sahne in der Pfanne aufkochen, dann die Hitze reduzieren.

Gorgonzola in Stücke schneiden und in die Sahne geben. Umrühren und das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen, damit die Soße eindickt. Immer wieder gut umrühren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Soße über die Bandnudeln geben und etwas geriebenen Parmesan darüberstreuen.

9.15 Lauch-Schnecken

Zutaten:

Teig:

300 g	Mehl
$\frac{1}{2}$ Päckchen	Trockenhefe
1 Teelöffel	Salz
1 Prise	Zucker
$\frac{1}{8}$ l	Milch
30 g	Butter

Rest:

2 Stangen	Lauch
60 g	durchwachsener Speck

Für 4 Personen

Zubereitung:

Aus den oben genannten Zutaten einen Hefeteig schlagen. 20 Minuten gehen lassen.

Lauch in feinen Stücken in gewürfeltem Speck goldbraun braten.

Teig zu 2 Rechtecken ausrollen. Lauchmasse darauf verteilen. Aufrollen. In 3 cm dicke Scheiben geschnitten in der Springform von 32 cm Ø 10 Minuten bei 75° C vorbacken, in 30 Minuten bei 220° C backen. Warm mit Käsesoße essen.

9.16 Fisch-Lauch-Gratin

Zutaten:

400 g	Lauch
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
4	Tomaten
800 g	Zanderfilet
110 g	Butter
$\frac{1}{10}$ l	Weißwein (trocken)
$\frac{1}{4}$ l	Sahne
$\frac{1}{4}$ l	Milch
200 g	Weichkäse mit Blauschimmel
	Salz
	weißer Pfeffer
	Saft einer Zitrone

Für 4 Personen

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung:

Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Das Zanderfilet kurz waschen, trocken tupfen und in ca. 5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen

und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit 80 g Butter in einer tiefen Pfanne glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einmal kurz aufkochen lassen. Sahne und Milch dazugeben, unter Rühren ebenfalls aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dann den gewürfelten Käse hinzufügen.

Eine mit der restlichen Butter gefettete Auflaufform abwechselnd mit Lauch, Fisch und Tomatenscheiben auslegen. Darüber zum Schluß gleichmäßig die Käsesahnesoße gießen und im vorgeheizten Ofen bei 180° C 35 Minuten hellbraun backen.

9.17 Gefüllte Champignons

Zutaten:

10 große	Champignons (etwa 500 g)
2–3	Knoblauchzehen
60 g	gehackte Mandeln
1 Bund	Petersilie
1 Glas	Sardellenfilets (Einwaage 25 g)
2 Eßlöffel	Weinbrand oder verdünnter Zitronensaft
$\frac{1}{2}$	Zitrone
1 Eßlöffel	Öl
5 Scheiben	Frühstücksspeck (Bacon)

Für 5 Personen

230 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Champignonstiele herausdrehen und hacken. Mit zerdrücktem Knoblauch, Mandeln, gehackter Petersilie, abgespülten, kleingeschnittenen Sardellen und Weinbrand mischen. Pilze mit Zitronensaft und Öl bestreichen und die Füllung in die Öffnung häufen. Champignons auf ein Backblech setzen und mit halbierten Speckscheiben belegen. Unter dem Grill oder auf 250° C vorgeheizten Backofen etwa 5 Minuten überbacken. Heiß oder kalt servieren.

9.18 Crostini mit Leber- und Kaperncreme

Zutaten:

2	Baguettes
100 g	Schinkenspeck
150 g	Geflügelleber
3–6	Salbeiblätter
40 g	Butter
2 Eßlöffel	Wein
1 gestrichener Eßlöffel	Mehl
2 Eßlöffel	frisch geriebener Parmesankäse
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
2 Gläschen	Kapern (Einwaage 35 g)
50 g	Pinienkerne
2 Stiele	Petersilie
2 Stiele	Oregano
4 Eßlöffel	Öl
1 kleiner Zweig	Rosmarin

Für 5 Personen

490 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Von den Baguettes 20 schräge Scheiben abschneiden. Für die Lebercreme 40 g Schinkenspeck, Leber und 3 Salbeiblätter im Blitzhacker oder mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Leberpüree in der Hälfte der heißen Butter unter Rühren bei kleiner Hitze andünsten. Erst Wein zugießen und untermischen, dann Mehl überstäuben und unter Rühren kurz weiterdünsten. Von der Kochstelle nehmen und Parmesan untermischen. Salzen, pfeffern und warm stellen.

Für die Kaperncreme abgespülte, abgetropfte Kapern, 40 g Pinienkerne, restlichen Schinkenspeck, Petersilien- und Oreganoblätter im Blitzhacker oder mit dem Schneidstab des Handrührers zerkleinern. In restlicher Butter andünsten. Eventuell pfeffern, warm stellen. Restliche Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Brotscheiben in heißem Öl bei mittlerer Hitze in 2 Portionen von beiden Seiten hellbraun rösten.

Leber- und Kaperncreme auf jeweils die Hälfte der Brotscheiben verteilen. Auf einer Platte anrichten und mit Pinienkernen, Rosmarin und Salbeiblättern bestreuen.

9.19 Bohnenpüree mit Oliven

Zutaten:

250 g	weiße Bohnen getrocknet
$\frac{3}{8}$ l	Brühe (Instant)
1 Becher	Schlagsahne (250 g)
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
	Muskatnuß
$\frac{1}{2}$	Zitrone
2 Eßlöffel	Olivenöl
200 g	grüne Oliven und schwarze Oliven

Für 8 Personen

300 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgetropfte Bohnen in der Brühe auf kleiner Hitze etwa 1 Stunde kochen. Mit der Brühe im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührgeräts pürieren. Mit Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Mindestens 2 Stunden stehenlassen; das Püree quillt in dieser Zeit nach. Mit Olivenöl beträufeln und mit Oliven belegt servieren. Dazu Bauernbrot.

9.20 Gebackene Senfeier in der Form

Zutaten:

20 g	Butter oder Margarine
80 g	mittelalter Goudakäse
1 Becher	Schlagsahne (200 g)
2 Eßlöffel	Senfpulver oder Senf
	Salz
6	Eier
2 Stiele	Majoran oder glatte Petersilie

Für 6 Personen

285 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Eine ofenfeste Form mit Fett austreichen und mit 2 Eßlöffel geriebenem Käse austreuen. Sahne mit Senfpulver und Käse (2 Eßlöffel zurücklassen) verschlagen. Salzen und in die Form gießen. Die Eier aufschlagen und in die Form gleiten lassen. Mit restlichem Käse bestreuen, mit Majoran belegen und in den Ofen schieben. Bei 180° C etwa 30 Minuten goldgelb backen.

9.21 Gebratene Champignons (Funghi in Padella)

Zutaten:

250 g	kleine Champignons
125 g	Zwiebeln
5 Eßlöffel	Öl
	Pfeffer
	Salz
1 kleiner Bund	Petersilie
einige Blättchen	Salbei
4 Eßlöffel	Weißweinessig

Für 4 Personen

170 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Pilze waschen, eventuell putzen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Champignons im heißen

Öl ringsherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebelringe anbraten. Mit Champignons mischen, würzen. Kräuter hacken und mit Essig dazugeben.

9.22 Gefülltes Gemüse (Verdura Ripiena)

Zutaten:

- 4 Zwiebeln (á ca. 75 g)
- Salz
- 1 Aubergine (ca. 200 g)
- 1 rote Paprika (150 g)

Füllung:

- 1 Päckchen Tiefkühlblattsalat (grob gehackt, 450 g)
- 3 Eier
- 250 g feiner Frischkäse oder Ricotta
- 60 g geriebener Parmesan (ca. 3 Eßlöffel)
- Pfeffer
- Salz
- Oregano

Außerdem:

- 40 g Öl
- 2 Eßlöffel Paniermehl (ca. 30 g)

Für 4 Personen

330 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Zuerst für die Füllung den Spinat auftauen.

Zwiebeln schälen und in kochendem, gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen. Aubergine waschen, Stielenden abschneiden, in Scheiben schneiden. Die letzten 10 Minuten zu den Zwiebeln geben. Paprika putzen, waschen, vierteln.

Für die Füllung aufgetauten Spinat ausdrücken und mit den restlichen Füllungszutaten verrühren. Pikant abschmecken. Gemüse abtropfen lassen. Zwiebeln längs halbieren und bis zur Mitte einschneiden. Zwiebelschichten vorsichtig lösen und immer 2 ineinanderlegen. Vorbereitetes Gemüse mit der Füllung füllen und auf ein geöltes Backblech geben. Mit Paniermehl bestreuen und im Backofen bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

9.23 Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten:

- 4 Hähnchenkeulen (á ca. 200 g)
- 3 Zitronen
- 100 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eßlöffel Speiseöl
- 600 g kleine Kartoffeln
- 2 Eßlöffel gehackter Rosmarin

Für 4 Personen

Garzeit: 20+40+5 Minuten

775 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Elektrobackofen auf 200° C vorheizen. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen, halbieren und die Haut einschneiden. 1 Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die restlichen Zitronen auspressen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, mit Zitronensaft verrühren, Knoblauch abziehen, zerdrücken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Keulen mit der Zitronen-Knoblauchbutter einpinseln. Öl im Schmortopf erhitzen, Keulen darin anbraten, Zitronenscheiben darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 40 Minuten backen. Zwischendurch mit der Butter weiter einpinseln, Kartoffeln waschen, restliche Zitronen-Knoblauchbutter in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin schwenken, mit Rosmarin und Salz würzen. 25 Minuten vor Ende der Backzeit Kartoffeln zu den Keulen geben, mitbacken. Mit Rosmarinkartoffeln und Rosmarinzweigen garniert servieren.

9.24 Apple-Peach

Zutaten:

- 1 weißer Pfirsich
- Eiswürfel
- Zitronensaft
- 2–3 Minzeblättchen
- etwas Zucker
- naturtrüber Apfelsaft

Für 1 Personen

Zubereitung:

Einen weißen Pfirsich schälen, in Stücke schneiden und mit einigen Eiswürfeln und einem Schuß Zitronensaft mixen. Dabei pro Pfirsich 2–3 Minzenblättchen mitmixen, nur wenn nötig etwas Zucker dazu. Mit einem guten (möglichst naturtrüben) Apfelsaft auffüllen. Mit Minzezweig dekorieren und in einem hohen Glas servieren.

9.25 Gefüllte Pfirsiche in Folie

Eines dieser herrlichen Rezepte, mit denen man seine Gäste verblüffen kann: sieht einfach umwerfend aus, schmeckt super, läßt sich prima vorbereiten und macht wirklich kaum Arbeit! Vor allem feste Pfirsiche sind hier bestens geeignet.

Zutaten:

Pro Person:

- 1 schöner Pfirsich
- Butter für die Folie
- 2–3 Amaretti oder Cantucci (Mandelkekse)
- etwas Himbeerlikör
- 1–2 Teelöffel Himbeerkonfitüre

Pistaziensoße für vier Personen:

- 50 g ausgelöste Pistazienkerne
- 1–2 Eßlöffel Zucker
- 200 g Sahne
- etwas Zitronenschale (eventuell)

Zubereitung:

Die Füllung ist schnell gemacht: Die Amaretti oder Mandelkekse zerbröseln, mit einigen Tropfen Himbeerlikör würzen und mit Himbeerkonfitüre vermischen.

Ein ausreichend großes Quadrat Alufolie (um den Pfirsich locker zu umhüllen) in der Mitte mit Butter bepinseln. Den Pfirsich halbieren, den Kern auslösen, stattdessen die Füllung in die Höhlung geben.

Den Pfirsich wieder zusammensetzen, auf die Alufolie setzen. Die Enden der Folie fassen und über dem Pfirsich hochschlagen, überall gut verschließen, es muß noch ein Luftraum über dem Pfirsich sein, es soll aber nichts auslaufen.

Das Paket in den 200° C heißen Ofen stellen, den Pfirsich etwa 15–20 Minuten garen. Wie lange das genau dauert, hängt von der Größe der Pfirsiche sowie von ihrem Reifegrad ab: je unreifer und fester, desto länger! Um festzustellen, ob der Pfirsich gar ist, einfach mit dem Messer einstechen. Wenn er richtig weich ist, ist er fertig.

Zum Servieren die Pfirsiche auspacken und auf Desserttellern anrichten — nach Belieben jetzt die Haut abziehen.

Dazu gibt es eine Pistaziensoße: Dafür die Pistazien mit dem Zucker im Zerhacker ganz fein pulverisieren. Mit der Sahne glatt rühren und wenn nötig mit Zitronenschale abschmecken.

Getränk: ein Rosenmuskateller aus Südtirol, ein herbsüßer, nach Rosen duftender rosafarbener Wein, oder ein milder, konzentrierter Muscat de Beaumes de Venise.

9.26 Aprikosenknödel

Klassisch sind Knödel aus Kartoffelteig, aus einem Topfenteig sind sie besonders zart. Seltener findet man die Knödel von einem Brandteig umhüllt, dabei sind sie besonders köstlich: weil hier die Teigschicht ungewöhnlich dünn ist und die Knödel extrem leicht sind.

Zutaten:

- 12–15 schöne, reife Aprikosen
- 12–15 Stücke Würfelzucker (braun oder weiß)
- etwas Zitronenlikör

Brandteig:

- knapp 300 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 30 g Butter
- 150 g Mehl
- 1 Ei

Außerdem:

Butterschmalz zum Frittieren

Aprikosensoße

Sowie:

75 g geriebene Haselnüsse

75 g Semmelbrösel

50 g Butter

2 Eßlöffel Zucker

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die Milch mit der Salzprise zum Kochen bringen, die Butter hinzufügen und, sobald sie geschmolzen ist, das Mehl mit Schwung hineinkippen. Sofort kräftig mit dem Kochlöffel rühren, bis sich die Masse wie ein Kloß vom Topfboden löst und dort einen dünnen Film hinterläßt. Vom Feuer ziehen, auskühlen lassen, bis man den Teig anfassen kann und erst dann das Ei einarbeiten. Jetzt muß der Teig weich sein und glänzen. Wenige Minuten stehen lassen, dann wird die Masse so steif, daß man sie gut formen kann.

Die Zuckerwürfel mit etwas Zitronenlikör tränken, die Aprikosen ensteinen und stattdessen ein Zuckerstück hineingeben. Kleine Portionen Teig abzupfen, auf dem Handteller flach drücken und die Aprikosen darin einwickeln.

Die so gefüllten Früchte gleichmäßig mit dem Teig umhüllen und außen schön glatt streichen. Man kann sie in Salzwasser in circa 8 Minuten gar sieden lassen, aber auch in Butterschmalz schwimmend frittieren, bis sie golden leuchten. Im letzterem Fall serviert man dazu „Marillenröster“ beziehungsweise „Aprikosensoße“ (siehe nächsten Abschnitt).

Die gekochten Aprikosenknödel bekommen einen duftenden Überzug aus gemahlenen Haselnüssen. Dafür die geriebenen Haselnüsse und Brösel in einer Pfanne in der Butter rösten, bis sie duften — dabei den Zucker hinzufügen und alles gut mischen. Die Knödel abtropfen und in diesen Bröseln wälzen, bis sie rundum davon dünn überzogen sind.

Getränk: ein Sankt Magdalena aus Südtirol paßt gut dazu, vor allem, wenn er kühl-schrankkalt ist.

9.27 Pêche Melba

Aus den eingemachten Pfirsichen ist im Handumdrehen dieses Dessert angerichtet, eines der berühmtesten der Welt. Der große französische Koch Auguste Escoffier hat es einst erfunden, als Hommage an die australische Sängerin Helen Porter Mitchell, die sich Nellie Melba nannte. Ein Klassiker unter den Desserts und in seiner Einfachheit immer noch absolut überzeugend. Wobei natürlich die Qualität des Pfirsichs ebenso entscheidend ist wie die des Himbeerpürees und des Vanilleeises. Und dann ist alles ganz einfach:

Zutaten:

1 eingemachter Pfirsich

1 Kugel Vanilleeis

Himbeermarmelade

1 Blättchen Minze oder Melisse oder Basilikum

Zubereitung:

Je einen eingemachten Pfirsich halbieren, die Haut abziehen, den Stein entfernen, stattdessen in die Höhlung eine Kugel Vanilleeis hineingeben. Am schönsten sieht es aus, wenn man den so

gefüllten Pfirsich mit der Wölbung nach unten auf Desserttellern oder, besser noch, in Dessertschalen anrichtet. Mit Himbeermarmelade überziehen und mit einem Blättchen dekorieren: Klassisch ist Minze oder Melisse, originell und passend Basilikum. Schmeckt überwältigend gut!

Getränk: entweder eine fruchtige Riesling Spät- oder Auslese. Es kann auch ein eleganter Rotwein sein. Oder ein Glas Champagner — der paßt schließlich immer! Natürlich auch genauso gut ein Sekt.

9.28 Kullerpfirsich

Zubereitung:

Dafür braucht man zunächst einmal große Gläser: Richtige Kullerpfirsichgläser sehen aus wie Sektgläser für Riesen. Geräumige Rotweingläser eignen sich weniger, weil die Pfirsiche darin leider nicht so schön kullern. Der Pfirsich muß Platz haben, und die Gläser sollten sich wie Sektulpen unten verjüngen.

In jedem Fall sollte man möglichst kleine reife Pfirsiche nehmen, die aromatischen weißen oder Weinbergpfirsiche (sie färben den Sekt schön rötlich) sind perfekt dafür. Sie werden mit einem Tuch abgerieben und dann rundherum mit einer Gabel mehrmals eingestochen.

Im Glas mit gut gekühltem Sekt übergießen. Nach wenigen Minuten beginnen die Pfirsiche, sich zu drehen, zuerst langsam, dann immer schneller, bis sie regelrecht kullern und ihrem Namen alle Ehre machen.

Natürlich darf man am Ende — das ist sogar erwünscht — den Pfirsich herausfischen und verspeisen. Er ist jetzt vollgesogen mit Sekt und macht ein bißchen beschwipst ...

9.29 Mangoldgemüse

Das grüne Blatt und die Stiele werden getrennt voneinander verarbeitet. Sie haben unterschiedliche Struktur, Textur und Biß, deshalb zunächst das Grundrezept für Mangoldblätter:

Wie vielseitig sich Mangold einsetzen läßt, kann man an diesem Grundrezept sehen. Vier Variationen, die jeweils den erdigen Grundgeschmack des Mangolds ganz unterschiedlich zur Geltung bringen. Und zwar mit den charakteristischen Zutaten verschiedener Gegenden der Welt.

Französisch: Zutaten:

Zwiebeln

Mangold

1–2 Thymianzweiglein

Piment

Zubereitung:

Fein gewürfelte Zwiebeln in Butter andünsten, Mangoldblätter in Streifen geschnitten dazugeben und zugedeckt gar dünsten. Ein, zwei Thymianzweiglein dazu (getrockneten Thymian vorher mit anbraten), pfeffern, salzen und mit zerdrücktem Piment (Allgewürz oder französisch „quatre épices“) würzen.

Mediterran oder italienisch: Zutaten:

Olivenöl
etwas Knoblauch
Chili
1–2 Anchovis
Mangold
Salz
Pfeffer
Zitronenschale

Zubereitung:

Zunächst in Olivenöl etwas Knoblauch andünsten, nach Belieben Chili dazu (frisch mit oder ohne Kerne, auch getrockneter Chili paßt, einfach zwischen den Fingerspitzen zerkrümeln). Dann ein, zwei Anchovis hinzufügen und mit dem Kochlöffel ein wenig zerdrücken. Zu diesem sogenannten „Soffritto“ die nur grob zerkleinerten Mangoldblätter geben. Langsam, im eigenen Saft möglichst, im offenen Topf schmurgeln lassen, bis alles zusammengefallen ist. Nur sparsam salzen (wegen der Anchovis), dafür gut pfeffern und eine Spur Zitronenschale hineinreiben. Vor dem Servieren kommt noch etwas frisches aromatisches Olivenöl darüber.

Deutsch: Zutaten:

Speck
Zwiebeln
Petersilie
Mangold
Salz
Pfeffer
Muskatnuß

Zubereitung:

Speck sehr fein würfeln und auslassen, darin gehackte Zwiebeln und Petersilie andünsten, Mangoldblätter dazu, etwas salzen und pfeffern und mit Muskat abschmecken.

Chinesisch: Zutaten:

Knoblauch
Ingwer
Chili
Frühlingszwiebel
Erdnußöl
Sesamöl
Mangold
Salz
Zucker
Sojasoße
Reiswein oder weißer Burgunder

Zubereitung:

Fein gehackter Knoblauch, Ingwer, Chili und Frühlingszwiebel in (neutralem) Erdnußöl und einem kleinen Schuß Sesamöl anbraten, Mangoldblätter dazu, dieses Mal richtig braten, am besten im Wok, worin man genügend Platz zum Umwenden hat. Salzen und mit Zucker würzen. Mit

etwas Sojasoße und Reiswein oder weißen Burgunder ablöschen, nochmals unter Rühren aufkochen und sofort servieren.

So kann man Mangold immer wieder anders als Beilage servieren, zum gegrillten Kotelett, zur Bratwurst, zum gedämpften Fisch. So paßt er auch als Gemüsevorspeise aufs Büfett.

Getränk: ein runder, weicher Weißburgunder, zum Beispiel aus Baden, paßt eigentlich zu allen vier Zubereitungen.

9.30 Gratin von Mangoldstielen

Die dicken, breiten Stiele sind ein eigenes Gemüse. Unbedingt muß man die Stiele sorgsam putzen, dabei alle Fäden abziehen, wie bei Rhabarber. Dann schneidet man sie für unser Rezept längs in fingerdicke und höchstens fingerlange Streifen. In Zitronenwasser aufbewahren, dann werden die Streifen appetitlich weiß.

Als Grundrezept kann man sich merken: Diese Streifen in etwas Olivenöl andünsten, möglichst in einem flachen, weiten Topf, in dem sie viel Bodenkontakt haben und deshalb schön im Olivenöl schmurkeln können. Salzen, pfeffern und mit etwas Brühe besprenkeln, zugedeckt 10–20 Minuten dünsten — dann sind die Mangoldstiele zart, und man kann sie als eine fabelhafte Beilage servieren. Für unser Gratin braucht man jedoch noch mehr.

Zutaten:

ca. 800 g	Mangoldstiele
1	Zitrone
2–3 Eßlöffel	Olivenöl
ca. $\frac{1}{8}$ l	Brühe
	Salz
	Pfeffer
1	weiße Zwiebel oder rote Zwiebel
100 g	Speck in dünnen Scheiben
ca. 150 g	Scamorza (geräucherter Mozzarella) oder ein frischer Büffelmilchkäse
50 g	Semmelbrösel
	abgeriebene Zitronenschale
3–4 Stängel	Petersilie
3 Eßlöffel	Olivenöl

Für 4–5 Personen

Zubereitung:

Die Mangoldstiele wie oben beschrieben schälen und in Streifen schneiden, im Olivenöl andünsten, in dem bereits die sehr fein gewürfelte Zwiebel angeschwitzt wurde. Etwas Brühe angießen, salzen und pfeffern, zugedeckt knapp 10–20 Minuten dünsten. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und in eine flache, feuerfeste Gratinform verteilen, dabei schön parallel legen — wie Spargel.

Speck in feine Streifchen schneiden und zwischen den Mangoldstielen verteilen, auch den in kleine Würfel geschnittenen Scamorza.

Dann Semmelbrösel, Zitronenschale und fein gehackte Petersilie mischen und gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln und im Ofen überbacken, bis der Käse schmilzt und alles brodet.

Beilage: Weißbrot. Für richtige Fans sind aber auch Pellkartoffeln eine ideale Begleitung — damit kann man den Gemüsesaft schön auftunken.

Getränk: Dazu gibt es einen erfrischenden Weißwein.

9.31 Gerstenfrikadellen

Zutaten:

200 g	Gerstenschrot
40 g	Butter
400 ml	Gemüsebrühe (Instant)
2	Lauchzwiebeln
1	Ei
2 Eßlöffel	Vollkornsemmelbrösel
	Salz
	frischgemahlener Pfeffer
4 Eßlöffel	Öl
2	Zwiebeln
2	rote Paprikaschoten
2	gelbe Paprikaschoten
$\frac{1}{8}$ l	Weißwein (ersatzweise Brühe)
1 Zweig	Basilikum

Für 4 Personen

Garzeit: 45 Minuten

470 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Gerste in 20 g heißer Butter andünsten. Brühe zugießen und 20 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Gerste ganz auskühlen lassen. Lauchzwiebelringe in restlicher Butter andünsten. Zusammen mit dem Ei und Semmelbrösel unter die Gerste rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig 8 Frikadellen formen. In heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 Minuten braten. Frikadellen warm stellen. Zwiebelviertel und kleine Paprikawürfel im Bratfett andünsten. Wein zugießen und 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen auf dem Gemüse anrichten. Mit Basilikum garnieren.

9.32 Graupen mit Brokkoli

Zutaten:

150 g	Perlgraupen
2	Zwiebeln
2	Möhren
30 g	Butter
300 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1	gelbe Paprikaschote
2	Tomaten
500 g	Brokkoli
2 Eßlöffel	Walnußöl
	Salz
	frischgemahlener Pfeffer
	Muskatnuß
60 g	Greizerkäse
3 Eßlöffel	Schlagsahne

Für 3 Personen

Garzeit: 50 Minuten

505 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Graupen in 1 Liter Wasser aufkochen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Zwiebel- und Möhrenwürfel in heißer Butter andünsten. Graupen und Brühe zugeben und 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Paprikaschote in kleine Würfel schneiden und zu den Graupen geben. Weitere 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Tomaten überbrühen, abziehen und in kleine Stücke schneiden. Brokkoli putzen und in heißem Öl unter Rühren 10 Minuten dünsten. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Käse reiben. Die Hälfte davon mit der Sahne unter die Graupen rühren. Graupen und Brokkoli auf Portionstellern anrichten und mit dem restlichen Käse bestreuen.

9.33 Grünkernbratlinge

Zutaten:

1	Zwiebel
20 g	Butter oder Margarine
250 g	Grünkernschrot
$\frac{1}{2}$ l	Gemüsebrühe (Instant)
250 g	Möhren
1	Kohlrabi (250 g)
	Meersalz
1 Bund	Petersilie
2	Eier
60 g	Vollkornpaniermehl
	Pfeffer
3 Eßlöffel	Sonnenblumenöl

Für 4 Personen

430 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Zwiebel schälen, hacken und in der Butter andünsten. Grünkernschrot zufügen und andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und ausquellen lassen. Anschließend abkühlen lassen. Inzwischen Möhren und Kohlrabi putzen, schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest dünsten. Anschließend gut abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken und mit den Eiern und dem Paniermehl unter den Grünkernteig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse unterheben. Mit nassen Händen Frikadellen formen und diese im heißen Öl braten.

9.34 Vegetarische Frikadellen

Zutaten:

200 g	Grünkern
$\frac{1}{4}$ l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund	Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund	Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund	Dill
100 g	Magerquark
50 g	gemahlene Haselnüsse
1	Eigelb
	Meersalz
	weißer Pfeffer
2 Eßlöffel	Paniermehl
25 g	Butter oder Margarine
125 g	Kirschtomaten
200 g	Brunnenkresse
1 Becher	Schlagsahne
2	Eier

Für 4 Personen

Garzeit: 45 Minuten

570 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Grünkern abspülen und über Nacht in $\frac{3}{8}$ l Wasser einweichen. Brühe angießen. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. $1\frac{1}{2}$ Stunden garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Grünkern abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln. Bis auf einige Stiele zum Garnieren fein hacken. Grünkern, Zwiebelwürfel und Kräuter in eine Schüssel geben. Den abgetropften Quark, Haselnüsse und Eigelb zufügen. Alles gut miteinander verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Grünkernmasse 4 große Bällchen formen, flachdrücken und in Paniermehl wenden. Fett in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 7 Minuten goldbraun braten. Kirschtomaten waschen, je nach Größe halbieren und kurz miterhitzen. Kresse putzen, waschen. Mit der Hälfte der Sahne pürieren. Eier im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Kressemus zufügen und so lange weiterschlagen, bis die Masse dicklich ist, abschmecken. Restliche Sahne steif schlagen, unterheben. Frikadellen, Kirschtomaten und Kresseschaum anrichten.

9.35 Bruschetta

Zubereitung:

Bruschette sind nichts weiter als geröstete Brotscheiben, die mit Knoblauch abgerieben und mit Olivenöl beträufelt werden. Salz, ein bisschen Pfeffer — fertig ist ein wundervoller Leckerbissen. Man kann das beträufelte Brot noch garnieren und anreichern mit:

- Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt — oder einfach aus der Schale auf das Brot gerieben
- getrockneten Tomaten, eingeweicht und in Olivenöl mariniert
- Kräutern, zum Beispiel Basilikum, Rauke, Schnittlauch
- Oliven, entkernt und gehackt, eventuell mit Kapern, Petersilie und Sardellen vermischt
- Ziegenfrischkäse
- Puffbohnen, ausgebrochen und aus der dünnen inneren Haut gelöst
- Tapenade (Olivenpaste)

9.36 Mittelmeergemüse im Folienpaket

Wer sich darüber ärgert, daß die Gemüsescheiben, die man grillen will, immer durch den Rost fallen, der packe das Grillgemüse doch einfach in ein Päckchen. Das ist nicht nur pfiffig, sondern auch praktisch. Man kann sie fix und fertig vorbereiten, sogar bequem zum Picknick mitnehmen und legt sie dann nur noch auf den Rost.

Zutaten:

4–6	getrocknete Tomaten
1	weiße Zwiebel
2 mittelgroße	Zucchini
1	Aubergine
2	feste Tomaten
1 großer	Basilikumstrauß
3–4	Knoblauchzehen
50 g	schwarze Oliven
	Salz
	Pfeffer
4–5 Eßlöffel	Olivenöl
2	Thymianzweige
1	Rosmarinzweig
200 g	ausgelöste rohe Garnelen

Für 6 Personen

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten mit kochend heißem Wasser bedecken und $\frac{1}{2}$ Stunde einweichen. Zwiebel, Zucchini und Aubergine in zentimeterkleine Würfel schneiden. Tomaten häuten, entkernen,

das Fleisch ebenfalls würfeln. Alles in einer Schüssel mischen, die Basilikumblätter zerzupfen, Knoblauch feinst würfeln oder durch die Presse drücken. Oliven nach Belieben entsteinen, wenn sie klein sind, ruhig ganz lassen. Alles behutsam mischen, auch die getrockneten, inzwischen weichen Tomaten fein gehackt hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.

Die Kräuterblättchen abstreifen. Das Garnelenfleisch zentimetergroß würfeln und untermischen, dabei ebenfalls mit Salz und Pfeffer sowie mit einem guten Schuß Olivenöl würzen.

Pro Person ein ausreichend großes Quadrat Alufolie doppelt auslegen — die Kantenlänge sollte der Rollenbreite entsprechen. In der Mitte mit Öl einpinseln, darauf die vorbereitete Mischung häufen, auch die Garnelenwürfel dazwischen verteilen.

Die Folie hochnehmen und locker über der Füllung verschließen, so, daß nichts an der Seite herauslaufen kann — es wird sich beim Grillen ja Saft in dem Päckchen bilden!

Die Päckchen auf den Rost über der Glut setzen und etwa 20 Minuten grillen, gegen Ende der Garzeit kann man die Päckchen oben ein wenig öffnen, damit Flüssigkeit verdampfen kann.

9.37 Gepfefferte Bandnudeln mit Steinpilzen und Kräutern

Zutaten:

500 g	Bandnudeln
$\frac{1}{2}$	rote Pfefferschote (Peperoncino)
4	Knoblauchzehen in Scheibchen
100 ml	Olivenöl
1 Eßlöffel	frische, fein gewiegte Petersilie
	Salz

Für 4 Personen

Zubereitung:

Den Knoblauch in Olivenöl leicht anrösten. Die Pfefferschote in kleine Ringchen schneiden und zum Knoblauch ins heiße Olivenöl geben. Aufpassen, daß nichts zu braun wird. Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen, absieben und heiß in vorgewärmte tiefe Teller geben. Man kann die Nudeln auch zum Knoblauch in die Pfanne geben, mischen und dann anrichten. Der Peperoncino gibt dem Gericht eine pikante Note, aber wer nicht gern scharf ißt, kann ihn natürlich auch weglassen.

9.38 Hühnerpastete mit Kapern

Zutaten:

350 g	gegartes Hühnerfleisch ²
2 kleine	Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Becher	Crème fraîche (100 g)
1 Teelöffel	Senf
1 Eßlöffel	abgetropfte Kapern
$\frac{1}{2}$ Bund	Majoran (ersatzweise 1 Teelöffel getrockneter)
	frisch gemahlener Pfeffer
	Salz

²z.B. Fleisch von der Hühnercremesuppe oder von fertigen Grillhähnchen

Für 6 Personen

145 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Fleisch im Blitzhacker oder im Mixer fein zerkleinern. Kleine Zwiebelwürfel, Crème fraîche, Senf, Kapern, und Majoranblättchen unterrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu: Bauernbrot.

9.39 Hähnchenfilets in Petersilienhülle

Zutaten:

2	Hähnchenbrustfilets (500 g)
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
1	Zitrone
1 Bund	Petersilie
2	Eier
3 Eßlöffel	Mehl
2 Eßlöffel	Öl
30 g	Butter oder Margarine
150 g	Spinat
3 Eßlöffel	Estragonessig
1 Prise	Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund	Radieschen
5 Eßlöffel	Traubenkernöl

Für 4 Personen

495 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Hähnchenfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Gehackte Petersilie mit Eiern vermischen. Hähnchenfilets erst in Mehl, dann in der Eiermasse wenden. Öl und Butter erhitzen. Hähnchenfilets bei kleiner Hitze etwa 8 Minuten goldgelb braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Spinat putzen, waschen und trockentupfen. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und feingehackten Radieschen verrühren. Öl unterschlagen. Spinat auf Portionsteller verteilen. Mit der Marinade beträufeln. Hähnchenfilets darauf anrichten.

9.40 Grüne Lasagne

Zutaten:

Teig:

400 g	Mehl
4	Eier
1 Teelöffel	Salz
4 Teelöffel	Olivöl

Füllung:

500 g	Spinat
500 g	Ricottakäse (ersatzweise Schichtkäse)
1	Mozzarellakäse
200 g	Champignons
2	Knoblauchzehen
2 Bund	Basilikum
2 Bund	glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$	Zitrone
1–2 Eßlöffel	Instant-Brühe
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
1 Becher	Schlagsahne (200 g)
	Mehl zum Ausrollen
	Fett für die Form
1 Päckchen	Helle Soße Instant
$\frac{1}{4}$ l	Weißwein (ersatzweise Wasser)
100 g	Cheddarkäse

Für 8 Personen

765 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Für den Teig Mehl mit Eiern, Salz und Öl vermischen. Mit den Händen mindestens 10 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. In Klarsichtfolie verpackt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhenlassen. Inzwischen für die Füllung tropfnassen Spinat bei großer Hitze zusammenfallen lassen. Einmal aufkochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Grob hacken und mit Ricottakäse, Mozzarellawürfeln, Champignonscheiben, zerdrücktem Knoblauch und zerpfückten Kräutern mischen. Mit Zitronensaft, Instant-Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne unterrühren. Teig auf wenig Mehl oder mit der Nudelmaschine zu dünnen Teigplatten ausrollen. Eine ofenfeste Form fetten und Boden und Rand der Form mit Teig auslegen. Restlichen Teig und die Spinatfüllung abwechselnd einschichten. Die letzte Schicht bildet eine Nudelplatte. Instant-Soße und Wein verrühren. Unter Rühren aufkochen lassen. Über die Lasagne gießen und mit geriebenem Käse bestreuen. In den Backofen schieben, auf 200° C schalten und 1 Stunde backen.

9.41 Grüne Bandnudeln mit Lachs und Weinbrandsoße

Zutaten:

250 g	grüne Bandnudeln
	Salz
1 Eßlöffel	Öl
250 g	geräucherter Lachs oder Graved Lachs
$1\frac{1}{2}$ Becher	Crème double (etwa 200 g)
4 Eßlöffel	Weinbrand
1 Bund	Dill
$1-1\frac{1}{2}$ Eßlöffel	Soßenbinder (Instant)
1 Gläschen	Keta-Kaviar (40 g)

Für 4 Personen

610 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Bandnudeln in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser mit Öl 8 Minuten garen. Inzwischen Lachs in Streifen schneiden. Crème double und Weinbrand in einer Pfanne aufkochen. Feingeschnittenen Dill unterrühren. Mit Soßenbinder andicken. Abgetropfte Nudeln mit Lachs, Soße und Kaviar auf Tellern anrichten. Kurz vor dem Essen mischen.

9.42 Nudeln selber machen

Falls Sie's zum ersten Mal probieren wollen, hier ein ganz simples und absolut sicheres Grundrezept:

Zutaten:

100 g	Mehl (Type 405)
1	Ei
1 Teelöffel	Öl
etwas	Salz

Zubereitung:

Alles erst mit den Knethaken des Handrührers, dann 10 Minuten mit den Händen kräftig kneten, bis der Teig glänzt und geschmeidig ist. Zu trockener Teig wird mit ein paar Tropfen Öl elastischer, unter klebrig-feuchten noch etwas Mehl kneten. Mindestens 1 Stunde in Klarsichtfolie ruhenlassen. Noch mal durchkneten, auf wenig Mehl dünn ausrollen und zuschneiden. Dieses Rezept ergibt 150 g, also 1–2 Portionen, und kann vervielfacht werden. Kochzeit für frische Nudeln: je nach Dicke höchstens 5 Minuten!

9.43 Pesto

Basilikumsoße aus Ligurien: „Pesto alla genovese“ wird kalt über die heißen Nudeln gegeben.

Zutaten:

5 Bund	Basilikum (etwa 100 g)
50 g	Pinienkerne
30 g	Parmesankäse
30 g	Peccorino- oder Schafkäse
3	Knoblauchzehen
	Salz
150 ml	Olivenöl

Für 6 Personen

335 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Basilikum waschen und trockentupfen. Blätter grob hacken. Pinienkerne und Käse im Blitzhacker oder im Mixer fein zerhacken. Abgezogene Knoblauchzehen, Basilikum, Salz und Öl im Mixer

oder im Blitzhacker pürieren. Pinienkerne und Käse zugeben und 3 Sekunden durchmischen.

9.44 Rohe Tomatensoße

Leicht und sommerlich: Für diese rohe Soße brauchen Sie nicht mal den Herd einzuschalten.

Zutaten:

500 g	Tomaten
60 g	schwarze Oliven
1 Bund	Basilikum
4	Sardellenfilets
2	Knoblauchzehen
50 ml	Olivenöl
	Salz
	grober Pfeffer aus dem Mörser

Für 4 Personen

265 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und halbieren. Kerne herausdrücken. Oliven entsteinen. Tomaten, Oliven, Basilikumblätter und Sardellenfilets fein hacken. Mit zerdrücktem Knoblauch mischen. Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9.45 Kalte Walnuß-Soße

In 5 Minuten fertig: eine kalte Soße aus pürierten Walnußkernen, Weißbrot, Majoran, Weinbrand.

Zutaten:

3 Scheiben	Weißbrot oder Toastbrot ohne Rinde
150 ml	Brühe (Instant)
100 g	Walnußkerne
1 Bund	Majoran
1 Becher	Schlagsahne
2 Eßlöffel	Weinbrand (ersatzweise Traubensaft)
	Salz
	Pfeffer

Für 6 Personen

445 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Weißbrot würfeln und in Brühe einweichen. Walnußkerne im Blitzhacker fein mahlen. Majoranblätter abzupfen. Alle Zutaten im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9.46 Rohkostplatte

Zutaten:

1	weißer Rettich
1	Kohlrabi
1 Stück	Knollensellerie (ca. 250 g)
2	Möhren
2	Zucchini
2	rote Paprikaschoten
1 Bund	Radieschen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 Becher	Naturjoghurt (à 150 g)
2 Eßlöffel	Öl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Zitronensaft
1 Bund	gemischte Kräuter
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140) z.B. mit Distelöl und Weißweinessig

9.47 Vinaigrette

Zutaten:

4 Eßlöffel	Weinessig
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker
	frisch gemahlener Pfeffer
6–8 Eßlöffel	gutes Öl

Für 4 Personen

Zubereitung:

Weinessig mit Salz, Zucker und Pfeffer so lange verrühren, bis sich Salz und Zucker vollkommen aufgelöst haben.

Gutes Öl (die Menge richtet sich nach Geschmack und Säure des Essigs) langsam, in dünnem Strahl zugießen. Wichtig: Dabei immerzuiterrühren.

Die fertige Vinaigrette sollte ganz cremig sein. Erst dann weitere Zutaten unterrühren. Größere Mengen am besten im Mixer oder mit dem Pürierstab zubereiten. Die Zutaten reichen zum Anmachen einer großen Schüssel Salat für 4 Personen.

9.48 Teigtaschen mit Tomatensoße (Pansoti con Salsa di Pomodori)

Zutaten:

Teig:

200 g	Mehl
100 ml	Weißwein
50 ml	Wasser

Füllung:

1 Paket tiefgefrorener Blattspinat (300 g)
 250 g feiner Frischkäse oder Ricotta
 1 Ei
 75 g geriebener Parmesan
 Salz
 Pfeffer

Soße:

1 Dose Tomaten (500 g Abtropfgewicht)
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel (50 g)
 1 Bund Petersilie
 1 Zweig Rosmarin
 2 Eßlöffel Öl
 Salz
 Pfeffer
 Zucker

Außerdem:

1 Bund Thymian (eventuell)
 50 g Parmesan

Für 4 Personen

680 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Zuerst für die Füllung den Spinat auftauen. Für den Nudelteig alle Zutaten verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Kalt stellen. Den aufgetauten Spinat kleinschneiden, ausdrücken und mit restlichen Zutaten mischen. Für die Soße Tomaten grob zerkleinern. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie und Rosmarin feinhacken. Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Tomaten und restliche Zutaten zugeben, ca. 15 Minuten einkochen. Abschmecken. Teig in 6 Teile teilen, nacheinander zu Streifen ausrollen (8 cm Breite und 48 cm Länge). Die Streifen in 6 Quadrate schneiden, in jedes Quadrat 1 Teelöffel Füllung geben, den Teig zu Dreiecken übereinanderklappen. Zusammendrücken. Teigtaschen in leicht gesalzenem Wasser mit 1 Eßlöffel Öl ca 3–4 Minuten ziehen lassen. Mit der Tomatensoße anrichten. Eventuell mit Thymianblättchen und Parmesan servieren.

9.49 Zahnbrasse mit Rosmarin (Dentice al Rosmarino)

Zutaten:

2 Zahnbrassen oder
 1 Rotbarsch (ca. 1 kg)
 Essig
 Salz
 1 kleiner Zweig Lorbeerblätter
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zitrone
 5 Eßlöffel Olivenöl
 3–4 Teelöffel Balsamico-Essig (Aceto-Balsamico) oder Rotweinessig

Für 4 Personen

270 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Fisch waschen und säuern. Salzen. In eine feuerfeste Form geben. Gewürzzutaten, Zitronenscheiben und Olivenöl darübergeben. Mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 180° C ca. 25 Minuten dünsten. Tranchieren und mit Balsam-Essig beträufeln.

Mit Salzkartoffeln und gemischtem Salat servieren.

9.50 Eierspeise mit Brokkoli

Zutaten:

500 g	Brokkoli
6	Eier
1 Bund	Petersilie
50 g	Reibekäse
	Muskatnuß
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
	edelsüßer Paprika
50 g	Margarine

Zubereitung:

Wenn man die Brokkoliköpfe gewaschen hat, schneidet man die Stiele in dünne Scheiben und zerteilt die Röschen. Man gart das Gemüse in wenig Salzwasser (das dauert knapp eine Viertelstunde) und läßt es dann abtropfen. Inzwischen verquirlt man die Eier, mischt die fein gehackte Petersilie und den Reibekäse drunter und würzt die Masse kräftig mit Muskat, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika. Dann läßt man in der Pfanne die Margarine heiß werden, verteilt das Gemüse darin und gießt die Eiermasse drüber. Das Ganze wird wie ein Omelett gebacken und zusammengeklappt. Wer mag, kann Bratkartoffeln oder Kartoffelbrei dazu servieren. Nötig ist das aber nicht. Denn so ein Omelett sättigt sehr gut.

9.51 Brokkoli in Hollandaise

Zutaten:

500 g	Brokkoli
40 g	Margarine
40 g	Mehl
1	Eigelb
3 Eßlöffel	süße Sahne
	Salz
	Zucker
	Pfeffer
	Muskatnuß

Zubereitung:

In $\frac{1}{2}$ l Salzwasser läßt man die gewaschenen und zerkleinerten Brokkoli etwa 15 Minuten garen. Während sie abtropfen, läßt man die Margarine heiß werden und schwitzt darin das Mehl an. Zum

Ablöschen (ständig dabei rühren!) nimmt man ein wenig Brokkoliwasser. Zum Schluß legiert man die Soße mit Eigelb und Sahne und gießt sie über das Gemüse. Lecker schmecken dazu gekochter Fisch und Salzkartoffeln.

9.52 Brokkoli auf Italienisch

Zutaten:

500 g Brokkoli
 50 g Margarine
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe (Würfel)
 $\frac{1}{8}$ l süße Sahne
 Salz
 Zucker
 Pfeffer
 75 g Mandelblättchen

Zubereitung:

Man verliert und wäscht die Brokkoli und zerteilt Stiele und Röschen. Im heißen Fett brät man sie kurz an, gießt Brühe und Sahne dazu und läßt alles 15 Minuten garen. Das Gemüse wird mit Salz, Zucker und Pfeffer abgeschmeckt und vorm Servieren mit den Mandelblättchen bestreut, die man ohne Fett in der Pfanne bei ständigem Rühren hellbraun geröstet hat. Schmeckt zu Kotelett oder Kalbsschnitzel und Kartoffeln.

9.53 Hähnchenbrust mit grüner Soße

Zutaten:

1 Hähnchenbrustfilet (150 g)
 1 Tasse Brühe (Instant)
 1 Tasse Wasser
 Zitronensaft
 Lorbeerblatt
 1 Lauchzwiebel
 1 Möhre (100 g)
 1–2 Stangen Staudensellerie (50 g)
 1 mittelgroße Kartoffel
 Salz
 Cayennepfeffer

grüne Soße:

1 Teelöffel Sardellenpaste
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
 Schnittlauch
 3 Teelöffel Kapern
 $\frac{1}{2}$ Scheibe Flachknäckebrötchen
 $1\frac{1}{2}$ Teelöffel Olivenöl

400 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Brühe, Wasser, Zitronensaft und Lorbeerblatt langsam zum Kochen bringen. Das Gemüse putzen und in fingerlange Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilet mit Salz und Cayennepfeffer einreiben und mit den Kartoffelstücken in die kochende Brühe geben. Nach 10 Minuten das restliche Gemüse hinzufügen und weitere 15 Minuten lang im geschlossenen Topf auf niedriger Wärmestufe garen. Alles in einem tiefen Teller anrichten. Die Brühe etwas einkochen und über Fleisch und Gemüse schöpfen. Die Hähnchenbrust mit der grünen Soße bestreichen: Alle Zutaten mit einem Wiegemesser oder im Blitzhacker zerkleinern und mit dem Olivenöl verrühren. (Wer den leichten Fischgeschmack der Sardellenpaste nicht mag, salzt etwas stärker.)

9.54 Minestrone

Zutaten:

70 g	Zucchini (1 Stück)
50 g	Champignons
1	Möhre (35 g)
1 Stange	Staudensellerie (30 g)
50 g	weiße Bohnen (aus der Dose)
30 g	Nudeln
$\frac{3}{8}$ l	klare Gemüsebrühe
2	Tomaten (100 g)
1 Teelöffel	geriebener Parmesankäse

400 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Die Tomaten überbrühen und abziehen. Grob zerkleinern und die Kerne entfernen. Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Nudeln (Spaghetti in Stücke brechen), Möhren, Zucchini und Staudensellerie 5 Minuten aufkochen. Dann die abgetropften Bohnen, Champignons und Tomatenstücke hinzufügen. Alles eine Minute lang weiterköcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesankäse darüberstreuen.

9.55 Käse-Tomaten

Zutaten:

3	Tomaten (300 g)
1	Lauchzwiebel
50 g	Schafkäse
1	Knoblauchzehe
	frisches Basilikum
1 Teelöffel	Kapern
	Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben	Meterbrot

200 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Von den Tomaten einen kleinen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und die Tomaten umgedreht abtropfen lassen. Für die Füllung die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und den Schafkäse fein zerbröckeln. Mit durchgepreßter Knoblauchzehe, feinhacktem Basilikum, Kapern und Pfeffer aus der Mühle vermischen. Die Tomaten füllen und nebeneinander in eine kleine Gratinform setzen. Im Backofen bei 200° C 20 Minuten backen. Dazu gibt's 2 Scheiben Meterbrot.

9.56 Gebratene Seelachs-Filets mit Kartoffel-Pilz-Auflauf

Zutaten:

500 g	Kartoffeln
25 g	Butter
750 g	Champignons
200 g	Schlagsahne
50 g	geriebener Hartkäse aus Italien
	Jodsalz
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
8	Alaska-Seelachs-Filets
	Paprikapulver scharf
6 Eßlöffel	Olivenöl mit Gewürzeinlage Oregano

Für 4 Personen

Garzeit: 55 Minuten

Zubereitung:

Backofen auf 180° C vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Eine ofenfeste Form buttern, Kartoffel- und Champignonscheiben hineinschichten. Sahne und Hartkäse verrühren, salzen, pfeffern, über den Auflauf gießen. 30–40 Minuten im Ofen backen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Die aufgetauten Alaska-Seelachs-Filets trockentupfen, dann mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eine beschichtete Pfanne mit Oregano-Olivenöl erhitzen und die Seelachs-Filets etwa 3 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten. Vorsichtig wenden.

Die Fischfilets mit dem Kartoffel-Pilz-Auflauf anrichten und mit dem restlichen heißen Oregano-Olivenöl beträufeln.

Kapitel 10

Salate

10.1 Endiviensalat

Zutaten:

1 Kopf Endiviensalat

Essig/Ölsoße:

etwas Salz, Pfeffer, Zucker

1 kleine Zwiebel

ca. $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senf

etwas Essigessenz mit **heißem** Wasser

1 Eßloffel Öl

Senf/Sahnesoße:

etwas Salz, Pfeffer, Zucker

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Senf

$\frac{1}{2}$ Becher süße Sahne (100g)

Zubereitung:

Festen knackigen Kopf auswählen, Inneres des Kopfes ansehen. Äußere Blätter und alles vergilbte wegschneiden. Kleine Bündel vom Kopf abtrennen. Auf Küchenbrett in feine Streifen schneiden. Dabei das untere Ende der Blätter wegschneiden (ca. 1,5 cm). Die Streifen in reichlich Wasser waschen, mindestens zweimal. Meistens dreimal nötig. Gut abtropfen lassen. Am Besten den Salat schon 2 Stunden vor dem Essen gewaschen stehen haben.

Essig/Ölsoße : Zwiebel schälen, fein würfeln, Salz, Pfeffer und Zucker dazu. Darauf heißes Essigwasser, verrühren. Am Schluß das Öl zugeben. Abschmecken und in die warme Soße den relativ trockenen Endiviensalat geben (Hat man eine Bratensoße, dann hiervon 2–3 Eßlöffel über den Salat geben). Den Salat mindestens 30 Minuten vor dem Essen in der Soße ziehen lassen.

Senf-Sahne-Soße: Salz, Pfeffer, Zucker in die Schüssel geben, Senf dazu. Alles sorgfältig zu einer Masse verrühren. Dann die Sahne dazurühren. Trockenen Salat etwa 5–10 Minuten vor dem Essen dazugeben. Gibt man zu nassen Salat in die Soße, schmeckt die Soße zu schwach und fad. Also immer gut abtropfen lassen. Wenn möglich in Geschirrtuch schleudern oder in Salatschleuder oder über längeren Zeitraum in einem Durchschlag.

Variationen (bei Essig/Ölsoße): Maiskörner aus der Dose zugeben

ODER frische Orangenstücke (Haut der Orangenspalten entfernen)

ODER Radieschenscheiben

ODER hartgekochte Eiviertel

ODER Tomatenvierteln

oder eigene Varianten ausprobieren. Man kann auch Friséesalat nehmen, dann besser die Soße statt mit Essig mit Zitronensaft zubereiten. Lollo-Rosso, Eichblattsalat werden ebenso zubereitet.

10.2 Kopfsalat (auch Schnittsalat)

Zutaten:

- 1 Kopf grüner Kopfsalat
- 1 Soße wie Essigöl (Endiviensalat)

Zubereitung:

Möglichst keinen Treibhaussalat kaufen, da nitratbelastet. Schmeckt auch nicht so gut. Am besten den schmutzigeren und rauhbältrigeren Freilandsalat. Äußere Blätter entfernen, wenn nicht verwendbar. Salat vorsichtig waschen in reichlich Wasser. Dabei Salat nicht drücken. Locker in Durchschlag geben. Am besten in Salatschleuder trocknen. Soße wie die Essig-Öl-Soße bei Endiviensalat zubereiten, nur nimmt man statt des Essigs hier Zitronensaft. Den Salat gibt man direkt vor dem Auftragen erst in die Soße. Er wird schnell unansehnlich in einer Soße.

Varianten: Radieschenscheiben

Maiskörner

Gurkenscheiben

Tomatenscheiben oder -Viertel

Oliven schwarze, grüne

10.3 Feldsalat

Zutaten:

- ca. 200–300 g Feldsalat
- Soße wie Endiviensalat

Zubereitung:

Feldsalat gibt es typischerweise im Winter. Ich ziehe die kleinblättrigere und dunklere Sorte vor, da sie nicht so schnell „schlapp“ macht. Die Pflanze sieht büschelig aus und besitzt noch ihre Wurzel, teils hängen dort Erdreste, Sand etc. Die Wurzel und welke Teile entfernt man Stück für Stück (kann länger dauern, je nach Verschmutzung und Abfallgrad) und wäscht dann den Salat sehr vorsichtig in viel Wasser. In den Durchschlag geben und ab und zu Wasser abschütteln, aber Salat nicht schleudern. Soße wie bei Endivien als Essig-Öl-Soße machen, nur statt des Essigs hier Zitrone nehmen.

Varianten: geschälte Walnußkerne

hartgekochte Eischeiben oder Viertel

10.4 Gurkensalat

Zutaten:

- 1 Schlangengurke
- Essig-Öl-Soße wie beim Endiviensalat (Seite 147)
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Gurke vom Blütenansatz zum Stielende hin schälen (da die Gurke sonst bitter werden kann, früher war es jedenfalls immer so). Gurke hobeln oder in dünne Scheiben schneiden. Soße wie bei

Endivien zubereiten, Knoblauch klein hacken und dazugeben, pfeffern. Man kann auch statt Essig Zitronensaft nehmen. Kurz vor dem Servieren mischen.

Varianten: mit grünem Salat mischen

mit Tomatenstücken mischen

mit Sahne und Dill

10.5 Eisbergsalat

Zutaten:

1 Kopf Eisbergsalat
Soße wie bei Endivien (Seite 147)

Zubereitung:

Eisbergsalat gibt es meist im Winter. Kann man länger im Kühlschrank verwahren und man muß nicht gleich den ganzen Kopf aufbrauchen. Blätter ablösen, in Stücke reißen und 1 mal waschen. Abtropfen lassen, schleudern. Schmeckt gut mit Sahnesoße. Hält sich darin auch einige Zeit.

10.6 Tomatensalat

Zutaten:

ca. 500 g	feste, rote Tomaten
1 Zehe	Knoblauch (oder mehr)
2–3 Eßlöffel	Olivenöl
etwas	Oregano
und/oder etwas	Basilikum
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
etwas	Pfeffer
ODER	Soße wie Essig-Öl-Soße bei Endivien (Seite 147)

Zubereitung:

Tomaten säubern und in Scheiben oder Viertel/Achtel teilen. mit Soße mischen. Kann man auch etwas stehen lassen, also schon länger vor dem Servieren mischen.

Varianten: mit grünem Salat

mit Gurken

mit schwarzen Oliven und Schaf/Ziegenkäse

mit Zwiebelringen

10.7 Nudelsalat

Zutaten:

ca. 500 g	Hörnchennudeln
$\frac{1}{2}$ Ring	Fleischwurst mit Knoblauch
mehrere	Gewürzgurken
einige Eßlöffel	Salatmayonnaise (THOMY, NADLER)

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser garen, abgießen. Fleischwurst längs in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, dann in Streifen, dann in Würfel. Gewürzgurken genauso. Man nimmt etwas weniger Gewürzgurke als Fleischwurst. Fleischwurst und Gewürzgurke mit Mayonnaise mischen. Ergibt FLEISCHSALAT. Entweder man teilt jetzt Fleischsalat ab (meistens) und den Rest mischt man mit den abgekühlten Nudeln oder man gibt alles zusammen.

10.8 Hühnersalat

Zutaten:

ca. 300 g	gekochtes Huhn/Hähnchen
oder 500 g	Hühnerklein gefroren (billig)
kl. Dose	Spargelabschnitte
oder gr. Dose	ganzer Spargel teilweise
kl. Dose	Ananasstücke
einige Eßlöffel	Salatmayonnaise (THOMY, NADLER)

Zubereitung:

Huhn kochen, Haut und Knochen entfernen oder fertig gegartes Stück Huhn/Hähnchen verwenden. Weißes Hühnerfleisch zerteilen in mundgerechte Happen. Spargel in Stücken von etwa 3–4 cm Länge begeben, ebenso Ananas und einige Eßlöffel Salatmayonnaise. Durchmischen und ziehen lassen. Kühl stellen.

10.9 Brüsseler Weintraubensalat

Zutaten:

500 g	blaue Weintrauben
1 Dose	Ananas
100 g	Gouda
	Zitronensaft
1	Chicorée
100 g	Mandelstifte
	Butter

Zubereitung:

Trauben halbieren und entkernen, Ananas zerkleinern, Gouda in Stifte schneiden. Chicorée ganz fein schneiden. Butter in Pfanne geben und darin die Mandelstifte anrösten. Alles unterheben und abschmecken.

10.10 Rettich-Apfel-Salat

Zutaten:

1 großer	weißer Rettich
2 große	Äpfel
1	Apfelsine
1	Zitrone
1 Prise	Salz
1 Teelöffel	Honig

Zubereitung:

Rettich und geschälte Äpfel fein raspeln, Apfelsine schälen und klein schneiden, Zitrone pressen. Zutaten würzen mit Salz und Honig. Gut mischen und ziehen lassen.

10.11 Frischer Krautsalat mit Chinakohl

Zutaten:

ca. 500 g	Chinakohl in sehr feinen Streifen
1 Teelöffel	Salz
	Pfeffer
ca. 3–4 Eßlöffel	Apfelessig
3 Eßlöffel	Olivenöl
2	Schalotten oder Frühlingszwiebeln
100 g	durchwachsener Speck fein gewürfelt
1 Teelöffel	Kümmel

Zubereitung:

Chinakohl in feine Streifen schneiden, In einer großen Schüssel mit Salz bestreuen und leicht durchkneten. Den Saft, der dabei entsteht, abgießen. Dann Essig und Öl sowie Pfeffer hinzufügen. Zum Schluß nach Geschmack die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln mit Grün oder die fein gewürfelten Schalotten untermischen. Den Speck in winzige Würfel schneiden, kurz in einer Pfanne anrösten, den Kümmel hinzufügen und über den Salat verteilen.

Dazu: Käsekartoffeln (siehe Seite 30)

10.12 Eisbergsalat mit Honigmelone, Trauben und Gurke

Zutaten:

1 kleiner	Eisbergsalat
250 g	grüne Weintrauben
1 kleine	Honigmelone
1	Lauchzwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund	Schnittlauch
2 Eßlöffel	Zitronensaft
1 Prise	Zucker
5 Eßlöffel	Sonnenblumenöl
4 Eßlöffel	Essig
4 Eßlöffel	Beerenkonfitüre
2 Eßlöffel	Sonnenblumenkerne
	weißer Pfeffer
	Salz

Für 4 Personen

Zubereitung:

Vom Salat äußere Blätter entfernen, Salatkopf vierteln und in dünne Streifen schneiden. Melone halbieren, Kerne entfernen, kleine Kugeln ausstechen. Gurke halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Trauben waschen, halbieren, entkernen. Lauchzwiebel und Schnittlauch waschen und putzen, danach in Ringe schneiden. Die Zutaten vermischen.

Dressing: Salz, Zitronensaft, Pfeffer, Zucker, Öl, Essig, Beerenkonfitüre zur glatten Soße verrühren und über den Salat verteilen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Dazu: Knuspriges Weißbrot.

10.13 Chinakohl-Salat

Zutaten:

500 g	Chinakohl in Streifen
1 Dose	rote Bohnen
1 Dose	Mais
	Salz
	Pfeffer
etwas	Zucker
viel	Balsamico-Essig
	Öl

Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden, Topf und Öl erhitzen und Kohl andünsten, leicht bräunen. Die Dose Bohnen heiß abspülen, Mais abgießen. Kohl, Bohnen und Mais in Schüssel geben, würzen und mischen. Darf länger ziehen.

10.14 Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Zutaten:

ca. 1 kg	festkochende Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz, etwas Pfeffer
etwas	Essig
1–2 Eßlöffel	Öl
1	Zwiebel
1 kl.	Glas Mayonnaise (THOMY, NADLER)

Zubereitung:

Etwa gleich große möglichst unbeschädigte Kartoffeln (ohne Triebe oder faulige Stellen !) wenn möglich wählen. Die größeren unten in den Topf, weil sie länger garen müssen. Nach 20–25 Minuten probieren, ob gar. Abgießen und pellen. Dann in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, Salz und Pfeffer dazu, Essigessenz mit heißem Wasser versetzen. Diese stark gewürzte Brühe (man kann auch noch etwas Brühwürfel reingeben und auflösen) in noch warmen/heißem Zustand auf die noch warmen/heißten Kartoffeln mit den Zwiebelwürfeln gießen und vorsichtig mischen. Jetzt Öl untermischen. Zudecken und 1–2 Stunden etwa ziehen lassen. Zwischendurch probieren. Darf ruhig etwas überwürzt schmecken. Sonst nachwürzen. Alles kalt werden lassen und dann eßlöffelweise Mayonnaise dazugeben (es lohnt nicht, hier an der Qualität der Mayonnaise zu sparen, verdirbt den ganzen Salat. Darauf achten, daß keine Konservierungsstoffe drin sind!).

Zu Schweinebraten, Würstchen, kaltem Schnitzel, Spiegeleiern usw.

Varianten: hartgekochte Eiviertel

Gewürzgurkenscheiben

Fleischwurstwürfel

usw.

10.15 Rucolasalat mit Ei und neuen Kartoffeln

Zutaten:

400 g	neue Kartoffeln
3	Tomaten
1 Paket	Feta (200 g)
4	Eier
100 g	Frühstücksspeck
2 Bund	Rucola
1	Schalotte
1 Eßlöffel	Weißweinessig
1 Teelöffel	grobkörniger Senf
2 Eßlöffel	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

Für 4 Personen

687 Kalorien pro Portion

Garzeit: 20 + 25 Minuten

Zubereitung:

Die Kartoffeln kräftig abbürsten, dann in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen lassen.

Das Wasser abschütten und Kartoffeln je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Die Eier in Wasser hart kochen (ca. 6–8 Minuten, je nach Größe des Eies). Mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Frühstücksspeck in einer heißen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Dabei mehrmals wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in einer Salatschleuder trocken schleudern. Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Essig in einer kleinen Schüssel mit je 1 Prise Salz und Zucker und dem grobkörnigen Senf vermengen. Das Öl und die Schalottenwürfel dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Den Rucola, die Kartoffelwürfel und die geviertelten Tomaten mit der Vinaigrette anmachen. die Eier abpellen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Auf Tellern anrichten und die Speckstreifen darübergeben.

10.16 Lauchsalat des Chefs

Zutaten:

- 500 g Lauch hellgrün und weiß
- 250 g gebratenes Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 100 g Möhren jung
- 100 g Champignons
- 100 g Tomaten

Marinade:

- 2 Eigelb
- 4 Eßlöffel Mayonnaise
- 1 Becher Joghurt
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Essig

Für 4 Personen

Zubereitung:

Lauch — nur die hellgrünen und weißen Teile — in zarte Ringe schneiden. Locker mischen mit gebratenem Hähnchenbrustfilet in Streifen, Zwiebel in Ringen, geraspelten jungen Möhren, frischen Champignons in Scheibchen und gehäuteten, entkernten Tomaten in Streifen.

Marinade aus Eigelbe, Mayonnaise, Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer und Essig.

10.17 Spinat-Matjes-Salat

Zutaten:

200 g	Spinat
	Salz
1	Fleischtomate
1	Zwiebel
2 Stiele	Majoran
3 Eßlöffel	Weinessig
6 Eßlöffel	Olivenöl
4	Matjesfilets
1 Gläschen	Kapern (Einwaage 35 g)

Für 4 Personen

425 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Spinat putzen, waschen und tropfnaß mit wenig Salz in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Fleischtomate entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit gehacktem Majoran, Essig und Olivenöl verrühren. Spinat mit Matjesfilets, Tomatenwürfeln und abgetropften Kapern auf einer Platte oder auf Portionstellern anrichten und mit der Soße begießen.

10.18 Zucchini-salat (Insalata di Zucchini)

Zutaten:

2	Zucchini (à 150 g)
200 g	Tomaten
4 Eßlöffel	Öl
	Pfeffer
	Salz
	Majoran
1 Bund	Petersilie

Für 4 Personen

150 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Zucchini waschen, halbieren, in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten abziehen, vierteln, entkernen. Zucchini im heißen Öl anbraten. Würzen. Tomaten und gehackte Petersilie zufügen.

10.19 Weiß-roter Salat

Zutaten:

1	Radicchiostaude
1	Chicoréestaude
2 kleine	grüne Radicchiopflänzchen (eventuell)
1	Radicchio di Castelfranco
1	weiße Zwiebel
2 Hand voll	abgezupfter Kräuter: glatte Petersilie, Basilikum, Melisse, Liebstöckel, Pimpinelle
1 Hand voll	gelbe Friséeblätter

Marinade:

2 Eßlöffel	Balsamico-Essig
3 Eßlöffel	Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
1 Teelöffel	scharfer Senf
1	durchgepreßte Knoblauchzehe
3–4 Eßlöffel	erstklassiges Olivenöl

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die Stauden in Blätter zerlegen, diese in Stücke teilen oder auch quer in schmale Streifen zupfen — nach Belieben. Die Zwiebel in feine Ringe hobeln, die Kräuter von den Stielen pflücken, auch den Frisée zerkleinern. Alles mischen und mit der Marinade anmachen, für die sämtliche Zutaten mit dem Schneebesen oder mit der Gabel aufgeschlagen und cremig vermischt wurden.

10.20 Kartoffelsalat mit zweierlei Bohnen

Zutaten:

800 g	fest kochende Kartoffeln (zum Beispiel Bamberger Hörndl, Sieglinde oder die Vitelotte, Annabell)
4–5	Anchovis (Sardellenfilets in Öl)
3	Knoblauchzehen
	Pfeffer
3–4 Eßlöffel	Olivenöl
2–3 Eßlöffel	Sherryessig
2–3 Eßlöffel	Apfelessig
1 Schuß	Brühe
2 Eßlöffel	Kapern
1	rote Zwiebel
250 g	feinste grüne Bohnen (blanchiert)
1–2 Tassen	gekochte weiße Bohnenkerne
1–2	feste Tomaten (eventuell)
1 Tasse	kleine schwarze Oliven
	Salz
	Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
	Salatblätter zum Anrichten

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, nur ein wenig auskühlen lassen, dann pellen und in Scheibchen schneiden.

Anchovis, Kapern und Knoblauch sehr fein hacken und mit grobem Pfeffer mischen. Essig, Brühe und Olivenöl sowie die übrigen Salatzutaten unterrühren: rote Zwiebel in feinen Segmenten, Böhnchen im Ganzen, die abgetropften Bohnenkerne. Alles in einer Schüssel mit der Marinade und den Kartoffelscheibchen mischen. Gewürfelte, entkernte Tomate, die ganzen Oliven und die gehackten Kräuter hinzufügen, herzhaft abschmecken und salzen. Auf Salatblättern anrichten. Die Vinaigrette kann man auch prima zu puren ganzen Kartoffeln servieren, die man dann auf dem Teller genüßlich zerdrücken kann.

Beilage: Bauernbrot.

Getränk: Pils.

10.21 Griechischer Bauernsalat

Zutaten:

2	Fleischtomaten
1	Salatgurke
2	grüne Paprikaschoten
2	Zwiebeln
250 g	Schafkäse
100 g	Oliven
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
8 Eßlöffel	Olivenöl
	frischer Oregano

Für 4 Personen

550 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen. Tomaten und Gurke in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Große Scheiben eventuell noch halbieren. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen, geschälte Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alle Zutaten vermischen. Zerbröckelten Schafkäse und Oliven darübergeben. Salzen und mit Pfeffer übermahlen. Mit Olivenöl beträufeln und Oreganoblättchen darüberstreuen. Dann alles vorsichtig unterheben.

Dazu Gersten- oder Fladenbrot (gibt's in griechischen Geschäften, siehe Seite 259) servieren.

10.22 Bunter Salat mit Schinken und Käse

Zutaten:

1 Kopf	Batavia, Romana oder Eisbergsalat
$\frac{1}{2}$ Kopf	Radicchio
einige Blätter	Eichblattsalat
3 Stangen	Bleichsellerie
200 g	gekochter Schinken
150 g	mittelalter Gouda (in Scheiben)
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140) z.B. mit Oliven- oder Maiskeimöl und Balsamessig

Für 6 Personen

250 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Dann gut abtropfen lassen. Bleichselleriestangen waschen und in feine Scheiben schneiden. Schinken und Käse zuerst in 1 cm breite Streifen, dann in Rauten schneiden. Alle Zutaten vermischen und mit der Vinaigrette anmachen. Dazu Laugenbrezeln oder kräftiges Bauernbrot servieren.

10.23 Nizzasalat

Zutaten:

1	Kopfsalat, Batavia oder Romana
350 g	Kartoffeln
250 g	grüne Bohnen
500 g	Tomaten
1 große Dose	Thunfisch in Öl
2	hartgekochte Eier
2 Eßlöffel	Kapern
1 Bund	Petersilie oder Schnittlauch
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140), z.B. mit Olivenöl und Rotweinessig

Für 4 Personen

390 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und waschen. Dann gut abtropfen lassen. Kartoffeln in der Schale garen, dann schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen, dabei Enden kappen und waschen. Große Bohnen halbieren. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bissfest kochen. Sofort kalt abschrecken, damit sie ihre grüne Farbe behalten. Tomaten waschen und achteln. Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel in grobe Stücke zerpfücken. Eier schälen und vierteln. Alle Zutaten mit den Kapern vermischen. Feingehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen unter die Vinaigrette rühren und Salat damit anmachen. Sofort servieren.

Dazu Stangenweißbrot reichen.

Übrigens: Sie können auch zusätzlich noch je 1 rote und grüne Paprikaschote (in feine Streifen geschnitten), einige in Öl eingelegte Sardellenfilets (am besten feingehackt) oder schwarze Oliven untermischen.

10.24 Grüner Salat mit Pilzen und Speck

Zutaten:

200 g	junge Spinatblätter
$\frac{1}{4}$ Kopf	Friséesalat oder Sommerendivie
100 g	Egerlingee oder Champignons
	Zitronensaft
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140), z.B. mit Walnußöl oder Sonnenblumenöl und Apfelesig

Außerdem:

100 g	durchwachsener Speck (in Scheiben)
2 Scheiben	Toastbrot
2 Eßlöffel	Öl

Für 4 Personen

380 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Spinat und Salat putzen und waschen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Beides gut abtropfen lassen. Pilze (nur wenn nötig) waschen und blättrig schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Dann alle Zutaten vermischen und mit der Vinaigrette anmachen. Speck in dünne Streifen, Toastbrot in feine Würfel schneiden. Zuerst den Speck im erhitzten Öl braten. Dann Brotwürfel hinzufügen und rundum goldbraun rösten. Salat mit Speck und Brotwürfeln servieren.

Übrigens: Nur wenn nach dem Waschen das überschüssige Wasser wieder entfernt wird, können sich Salatblätter und Soße richtig verbinden. Das gelingt am besten mit einer Salatschleuder (gibt's zu verschiedenen Preisen im Fachhandel).

10.25 Bohnensalat

Zutaten:

100 g	gekochte weiße Bohnen (Dose)
1	Lauchzwiebel
1 kleine	Tomate
1 Teelöffel	Senf
2 Eßlöffel	Zitronensaft
	Knoblauch
	Oregano
1 Scheibe	Paraschinken (20 g)

200 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Die Bohnen abtropfen lassen und mit der feingeschnittenen Lauchzwiebel mischen. Tomate achtern und hinzufügen. Senf mit Zitronensaft, Knoblauch und Oregano verrühren und darunterheben. Eine Scheibe Paraschinken auf dem Salat anrichten.

10.26 Knackiger Salat mit gebratenen Gemüsen

Zutaten:

1	Kopfsalat
2	Zucchini
2	Paprika
1	Aubergine
8 Eßlöffel	Olivenöl mit Gewürzeinlage
	Rosmarin
	Jodsalz
	Pfeffer
60 g	Pinienkerne
100 g	Parmigiano-Reggiano-Käse (Parmesan)
6 Eßlöffel	Essig-Öl-Dressing

Für 4 Personen

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung:

Kopfsalat waschen, trockenschleudern, große Blätter klein zupfen. Gemüse waschen, abtrocknen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Strunk und Kerne der Paprika entfernen, dann vierteln. Paprikaviertel in Streifen schneiden, Aubergine würfeln.

4 Eßlöffel Rosmarin-Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin das Gemüse 5 Minuten braten. Ab und an umrühren. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, in eine flache Schüssel legen und mit dem restlichen Öl einige Minuten marinieren.

Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne braun rösten, abkühlen lassen. Mit dem Sparschäler dünne Späne vom Parmesanstück hobeln. Salat mit Essig-Öl-Dressing marinieren und mit den Gemüsen anrichten. Parmesan und Pinienkerne darüberstreuen.

10.27 Chicoréesalat mit Ananas

Zutaten:

2–3	Chicorée
1 Dose	Ananasstückchen
3 Eßlöffel	geschälte Walnüsse
1 Eßlöffel	Mayonnaise
1 Eßlöffel	Joghurt
1–2 Eßlöffel	Ananassaft
2 Teelöffel	Curry
12	Schnittlauchhalme fein geschnitten
	Jodsalz
	weißer Pfeffer

Für 2 Personen

Zubereitung:

Chicorée waschen und putzen, Strünke entfernen und Chicorée in Ringe schneiden. In eine Schüssel geben, Ananas abtropfen lassen (Saft auffangen). Geschälte Walnüsse fein hacken. Chicorée, Ananas und Nüsse mischen. Dressing (Mayonnaise usw.) anrühren und über den Salat gießen.

10.28 Chicoréesalat mit Walnüssen

Zutaten:

500 g	Chicorée
1	Radicchio
100 g	Champignons
50 g	roher Schinken
50 ml	Schlagsahne
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Zucker
etwas	Senf
2 Eßlöffel	Himbeeressig
3 Eßlöffel	Walnußöl
	schwarzer Pfeffer
100 g	Walnüsse geschält

Zubereitung:

Chicorée waschen und grob schneiden (Strunk entfernen), Radicchio waschen und zerpfücken, Champignons in Scheiben schneiden, Schinken zerpfücken. Für die Salatsoße restliche Zutaten mischen. Soße vorsichtig mit Salat mischen und mit gehackten Walnüssen bestreuen. Dazu frisches Baguette.

10.29 Joghurtdressing

Zutaten:

1 Becher	Joghurt
2 Eßlöffel	Öl
1 kleine	fein gehackte Zwiebel
	weißer Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 Eßlöffel	Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Bund	fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Den Joghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Dabei nach und nach das Öl zugeben. Mit der Zwiebel, weißem Pfeffer, dem Zucker und dem Zitronensaft würzen. Abschmecken. Zum Schluß die Schnittlauchröllchen unterheben.

10.30 Chicoréesalat mit Camembert

Zutaten:

400 g	Chicorée
100 g	blaue Trauben
50 g	Camembert
1 Portion	Joghurtdressing (siehe Seite 161)
1 Eßlöffel	Kresseblättchen

Für 4 Personen

160 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Chicorée putzen, Strunk keilförmig herausschneiden, Blätter lösen, waschen, gut abtropfen lassen und quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, Trauben waschen, halbieren und Kerne entfernen. Camembert in Streifen schneiden. Joghurtdressing verrühren, die Salatzutaten darin mischen und mit Kresseblättchen bestreut servieren.

10.31 Kopfsalat mit Sprossen

Zutaten:

1 kleiner	Kopfsalat
50g	blaue Trauben
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)
6	Walnüsse
2 Eßlöffel	Sprossen

Für 4 Personen

150 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Kopfsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, blaue Trauben waschen, halbieren, Kerne entfernen. Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und anrichten. Walnüsse und Sprossen darübergeben und servieren.

10.32 Bunter Feldsalat

Zutaten:

75 g	Feldsalat
100 g	frische Champignons
2	Äpfel
	Zitronensaft
2	rote Zwiebeln
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)

Für 4 Personen

140 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden, Äpfel schälen, achteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und sofort servieren.

10.33 Radicchiosalat

Zutaten:

200 g	Radicchio
1 Dose	Pfirsiche (370 ml)
75 g	Emmentaler
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)
3 Eßlöffel	Crème fraîche
3 Eßlöffel	Abtropfflüssigkeit von den Pfirsichen

Für 4 Personen

180 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Pfirsiche abtropfen lassen, Abtropfflüssigkeit für die Soße verwenden. Pfirsiche in Spalten schneiden, Käse in Streifen schneiden, Vinaigrette mit Abtropfflüssigkeit und Crème fraîche verrühren, die Salatzutaten darin mischen und servieren.

10.34 Pussta-Salat

Zutaten:

2	grüne Paprikaschoten
2	rote Paprikaschoten
1	Zwiebel
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)

Für 4 Personen

185 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen, ca. 30 Minuten durchziehen lassen und servieren.

10.35 Gurkensalat mit Schafkäse

Zutaten:

1	Salatgurke
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)
50 g	Schafkäse
10	schwarze Oliven

Für 4 Personen

150 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Salatgurke waschen, in Scheiben schneiden, Vinaigrette verrühren, die Salatgurke darin mischen. Den Salat anrichten, zerbröckelten Schafkäse und schwarze Oliven darübergeben und servieren.

10.36 Gurken-Mais-Salat

Zutaten:

1	Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Dose	Mais
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)
1 Eßlöffel	geröstete Sonnenblumenkerne

Für 4 Personen

140 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Salatgurke waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und in Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen, Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

10.37 Salat Romana

Zutaten:

1 kleiner	Kopf Römischer Salat
1 kleine	Zucchini
1	Zwiebel
1	rote Paprikaschote
2	Tomaten
1 Eßlöffel	gefüllte grüne Oliven
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)

Für 4 Personen

135 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Römischen Salat waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden, Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden, Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, waschen und in Streifen schneiden, Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, gefüllte Oliven in Scheiben schneiden, Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und anrichten.

10.38 Tomatensalat mit Mozzarella

Zutaten:

400 g	Tomaten
150 g	Mozzarella
10	schwarze Oliven
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)
1 Bund	Basilikum

Für 4 Personen

250 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Tomaten waschen, mit dem Mozzarella in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Oliven darübergerben, Vinaigrette verrühren, über die Salatzutaten geben. Basilikum waschen, Blätter von den Stengeln abzupfen und über den angerichteten Salat geben.

10.39 Kidney-Bohnen-Mais-Salat

Zutaten:

- 1 Dose Kidney-Bohnen (420 ml)
- 1 Dose Mais (425 ml)
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Portion Vinaigrette (siehe Seite 140)

Für 4 Personen

265 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Kidney-Bohnen und Mais abtropfen lassen, Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, waschen, in feine Streifen schneiden. Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen, ca. 30 Minuten durchziehen lassen und servieren.

10.40 Eichblattsalat mit Käse

Zutaten:

- 1 Eichblattsalat
- 3 Tomaten
- 50 g Roquefort-Käse
- 1 Portion Vinaigrette (siehe Seite 140)

Für 4 Personen

155 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Eichblattsalat putzen, waschen, zerpfücken, Tomaten waschen, in Achtel schneiden, Roquefort-Käse in Würfel schneiden, Vinaigrette verrühren, die Salatzutaten darin mischen und anrichten.

10.41 Kopfsalat Berta

Zutaten:

- 1 Kopfsalat
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 Ei
- 1 Portion Joghurtdressing (siehe Seite 161)
- Schnittlauch

Für 4 Personen

105 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Kopfsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, Paprikaschoten halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, waschen und in Streifen schneiden, Ei kochen, pellen und in Achtel schneiden. Joghurtdressing verrühren, die Salatzutaten darin mischen und mit Schnittlauchstengeln garniert servieren.

10.42 Brokkolisalat

Zutaten:

$\frac{1}{8}$ l	Wasser
	Gemüsebrühe
1 Packung	tiefgefrorener Brokkoli (à 300g)
50 g	Champignons
	Zitronensaft
1 Portion	Joghurtdressing (siehe Seite 161)
2 Kaffeelöffel	gehackte Haselnüsse

Für 2 Personen

160 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Brokkoli dazufügen und ca. 10 Minuten dünsten, abtropfen lassen, Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, die Salatzutaten auf zwei Salattellern anrichten. Joghurtdressing darübergeben und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

10.43 Eisbergsalat mit Aprikosen

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Kopf	Eisbergsalat
1 Dose	Aprikosen (236 ml)
1 Eßlöffel	Sprossen
1 Portion	Joghurtdressing (siehe Seite 161)

Für 2 Personen

140 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Eisbergsalat in 4 Teile schneiden, waschen, abtropfen lassen, Aprikosen abtropfen lassen, Salatzutaten auf 2 Salattellern anrichten. Joghurtdressing darübergeben und die Sprossen darüberstreuen.

10.44 Radicchiosalat mit Zuckerschoten

Zutaten:

200 g	Zuckerschoten
$\frac{1}{8}$ l	Wasser
	Gemüsebrühe
100 g	Radicchio
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)
1 Eßlöffel	gehackte Haselnüsse

Für 2 Personen

215 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Zuckerschoten putzen, waschen, Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Zuckerschoten dazufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Salatzutaten auf 2 Salattellern anrichten und Vinaigrette darübergeben, mit gehackten Haselnüssen bestreut servieren.

10.45 Gemischter Blattsalat mit Austernpilzen

Zutaten:

100 g	gemischter Blattsalat
10 g	Butter
100 g	Austernpilze
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)

Für 2 Personen

185 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Blattsalat waschen, gut abtropfen lassen, eventuell zerpfücken. Butter heiß werden lassen, Austernpilze ca. 5 Minuten darin braten. Blattsalat auf 2 Salattellern anrichten, Vinaigrette darübergeben. Die gebratenen Austernpilze darauf anrichten.

10.46 Bohnensalat

Zutaten:

$\frac{1}{8}$ l	Wasser
	Gemüsebrühe
1 Packung	tiefgefrorene Brechbohnen (300 g)
100 g	Cocktailtomaten
4	Artischockenherzen
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)

Für 2 Personen

245 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen, tiefgefrorene Brechbohnen dazufügen und ca. 20 Minuten dünsten, abtropfen lassen. Cocktailtomaten waschen, halbieren, Artischockenherzen halbieren. Salatzutaten auf 2 Salattellern anrichten und Vinaigrette darübergeben.

10.47 Friséesalat mit Fisch

Zutaten:

1 kleiner Kopf	Frisée
$\frac{1}{2}$ Bund	Radieschen
ca. 200 g	Forellennfilets (oder anderer gegarter Fisch)
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140)

Für 2 Personen

345 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Frisée putzen, waschen, gut abtropfen lassen, eventuell zerpfücken, Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Forellennfilets zerpfücken, Salatzutaten auf 2 Salattellern anrichten, Vinaigrette dazugeben.

10.48 Spinatsalat

Zutaten:

150 g	Blattspinat
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140) mit Rotweinessig
1	Zwiebel
50 g	Champignons
1	Tomate
100 g	gebratenes Fleisch (z.B. Roastbeef)

Für 2 Personen

242 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Blattspinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Mit Vinaigrette mischen. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Champignons und Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Fleisch in Streifen schneiden. Alle Salatzutaten mischen und auf 2 Tellern anrichten.

10.49 Bunter Chicoréesalat

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Dose	rote Bohnen (425 ml)
1	Apfel
1	Birne
1 Portion	Vinaigrette (siehe Seite 140) mit Rotweinessig
1	Chicorée

Für 2 Personen

346 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Rote Bohnen abtropfen lassen. Apfel und Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Vinaigrette darübergießen und durchziehen lassen. Chicorée putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden, mit den Salatzutaten mischen und den Salat auf 2 Tellern anrichten.

10.50 Spargel-Eier-Salat

Zutaten:

1 Dose	Spargel (460 ml)
2	Eier
50 g	Champignons
50 g	gekochter Schinken
$\frac{1}{2}$ Schächtelchen	Kresse
1 Portion	Joghurtdressing (siehe Seite 161)

Für 2 Personen

230 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Spargel abtropfen lassen, Eier hart kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Gekochten Schinken in Streifen schneiden. Kresse waschen, die Blätter mit einer Schere abschneiden. Alle Salatzutaten auf 2 Tellern anrichten und das Joghurtdressing darübergeben.

10.51 Salat Waldorf

Zutaten:

150 g	Sellerie
1	Apfel
15 g	Walnüsse
1 Portion	Joghurtdressing (siehe Seite 161)
	Salatblätter vom Kopfsalat
10 g	Walnüsse

Für 2 Personen

210 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Sellerie schälen und grob raspeln. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse hacken. Die Salatzutaten mit dem Joghurtdressing mischen und durchziehen lassen. 2 Teller mit Salatblättern auslegen, den Salat darauf anrichten und mit Walnüssen garnieren.

10.52 Italienischer Zucchini-Auberginen-Salat

Zutaten:

2	Zucchini
2	Auberginen
8 Eßlöffel	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
4 Eßlöffel	Rotweinessig
$\frac{1}{2}$ Bund	Basilikum
200 g	Mozzarella

Für 4 Personen

290 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Zucchini und Auberginen waschen. Zuerst in fingerdicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Portionsweise im erhitzten Öl rundum goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Dann mit Rotweinessig beträufeln und eventuell noch etwas Olivenöl darübergießen. Mit Basilikumblättchen und in Scheiben geschnittenem Mozzarella anrichten. Dazu Stangenweißbrot und einen trockenen italienischen Rotwein servieren.

Schmeckt auch gut, wenn Sie den Salat mit Thunfisch anrichten. Dafür 1 große Dose Thunfisch naturell abtropfen lassen und mit einer Gabel in grobe Stücke zerpfücken. Dann statt Basilikum feingehackte Petersilie verwenden.

10.53 Gebackene Fischstreifen auf buntem Salat

Zutaten:

ca. 500 g	Fischfilet ¹ (Zander, Karpfen, Seelachs)
	Salz
	Pfeffer
	geriebene Zitronenschale
	Öl ² zum Frittieren

Ausbackteig:

2	rohe Eier
	Salz
120 g	Mehl
1 Messerspitze	Backpulver
$\frac{1}{4}$ l	Bier
	Pfeffer
etwas	Muskatnuß

Salat:

1 Handvoll	Feldsalat
1 Handvoll	Radicchio
1 Handvoll	Frisée
1 Handvoll	Eichblattsalat

¹Frischer Fisch ist vor Feiertagen schwierig zubesorgen

²Öl ist heiß genug, wenn sich am Holzkochlöffelstiel Bläschen zeigen

Vinaigrette:

$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
3–4 Eßlöffel	guter Essig (Weinessig, Apfel-Sherry)
4 Eßlöffel	Olivenöl
	Pfeffer
1 Teelöffel	scharfer Senf

Remoulade:

2	hartgekochte Eier
	Salz
1 Eßlöffel	scharfer Senf
5 Eßlöffel	Olivenöl
100 g	saure Sahne
1	Schalotte gewürfelt
3–4 Eßlöffel	kleine Kapern
2–3	Cornichons (kleine Gürkchen)
1 Eßlöffel	Essig
1 Teelöffel	rosa Pfefferbeeren
	Petersilie
	Schnittlauch
1 Messerspitze	Honig

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Fisch: Fisch in 3 cm breite Streifen schneiden und würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale.

Backteig: Eier mit dem Mehl verrühren, Bier und Gewürze hinzugeben. Ca. 20 Minuten quellen lassen. Kurz vorm Ausbacken die Messerspitze Backpulver einrühren.

Ausbacken Fischstreifen: Fischstreifen in Backteig tauchen, abtropfen lassen und einzeln im heißen Öl schwimmend golden ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Salat³: Sauber waschen und zerpfeifen, gut abtropfen lassen. Vorm Servieren mit Vinaigrette mischen.

Remoulade: Eigelbe auslösen, mit einer Gabel in einer Schüssel mit dem Senf zerdrücken, würzende Zutaten und saure Sahne unterrühren. Abschmecken mit Zitronensaft, Pfeffer, Öl, Essig. Eiweiß würfeln und unter die Soße rühren.

Anrichten: Salatblätter mit Vinaigrette als Häufchen auf Mitte des Vorspeisentellers setzen. Darauf die knusprigen Fischfiletstreifen setzen. Mit der Remouladensoße umklecksen, restliche Soße getrennt dazu reichen.

Beilage: Knuspriges Baguette. Getränk: kraftvoller säurefrischer Weißwein — Riesling-Kabinett aus der Pfalz oder von der Nahe.

gekocht Weihnachten 2005: Fisch frisch zu bekommen sowie Blattsalat war schwierig.

³Zu Weihnachten umständlich zu besorgen

10.54 Chicorée-Salat mit Hähnchenfiletstreifen

Zutaten:

6	Stauden Chicorée
4	Äpfel (Granny Smith)
250 g	Hähnchenfiletstreifen
20 g	Butterschmalz
300 g	Joghurt
2 Eßlöffel	Olivenöl extra vergine
2 Teelöffel	Currypulver
1	Zitrone
30 ml	Weißwein
	Fleur de Sel
	Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen

Zubereitung:

Chicorée putzen, unteres Ende abschneiden und den Strunk herausschneiden. Vier Stauden in einzelne Blätter teilen, restliche 2 Stauden in feine Streifen schneiden.

Einen Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in ein hohes Gefäß geben, Weißwein dazugießen und pürieren. Die 3 verbliebenen Äpfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und die Äpfel damit beträufeln.

Joghurt in eine Schüssel geben, den pürierten Apfel sowie das Olivenöl hinzufügen und alles glattrühren. Mit Currypulver, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Die Apfelwürfel und die Chicoréestreifen in die Joghurtsoße geben und vorsichtig vermengen.

In einer großen Schale die Chicoréeblätter auslegen und den angemachten Salat in die Mitte füllen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfiletstreifen darin anbraten, würzen mit Fleur de Sel und Pfeffer. Auf dem fertigen Salat anrichten.

10.55 Mittelmeersalat

Zutaten:

Parmesan gehobelt
kleine Artischockenherzen
schwarze Oliven
rote Paprika
kleingeschnittene Tomaten „Ailsa Craig“
Romanasalat in Stücken
halbierte Anchovis
Croutons
Olivenöl
Zitronensaft
Kräuter

Zubereitung:

Croutons in Knoblauch getränkt und warm gestellt in einer Eisenpfanne. Vinaigrette aus Olivenöl, Zitronensaft und Kräutern aus dem Garten.

10.56 Caesar's Salad

Zutaten:

3	Knoblauchzehen
100 ml	Olivenöl
4 Scheiben	Toastbrot
2 Köpfe	Romanasalat
8	Sardellenfilets aus dem Glas
	Saft von 1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Worcestershiresoße
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Pfeffer gemahlen
100 g	frisch geriebener Parmesan

Für 8 Personen

Zubereitung:

Knoblauch abziehen, durchpressen. Mit Olivenöl vermischen. Toastbrot würfeln, in 4 Eßlöffel der Knoblauch-Öl-Mischung knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat putzen, waschen und zerzupfen. Sardellen abrausen, klein schneiden. $\frac{2}{3}$ der Sardellenstückchen in der übrigen Knoblauch-Öl-Mischung zerdrücken. Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer kräftig drunterschlagen, die Marinade abschmecken.

Salatblätter in der Marinade wenden. Parmesan unterheben. Mit übrigen Sardellen und Brotwürfeln anrichten und sofort servieren.

Kapitel 11

Neues II

11.1 Grünkernklöße mit Blumenkohl-Bohnen-Gemüse

Zutaten:

Für die Grünkernklöße:

200 g	Grünkern (oder Grünkernschrot)
3	Schalotten (60 g)
60 g	Butter
1	zerdrückte Knoblauchzehe
400 ml	Gemüse-Hefebrühe
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Sahnequark (40% F. i. Tr.)
1	Ei
1 Eßlöffel	Weizenvollkornmehl
3 Eßlöffel	Vollkornpaniermehl
	Vollmeersalz
	Pfeffer

Für das Gemüse:

1	Blumenkohl (ca. 1 kg)
400 g	grüne Bohnen
400 ml	Gemüse-Hefebrühe
	Vollmeersalz
	Pfeffer
30 g	Butter
1 Eßlöffel	Weizenvollkornmehl
$\frac{1}{4}$ l	Schlagsahne
1 Eßlöffel	Weißwein
$\frac{1}{2}$	Zitrone ausgepreßt
ca. 5 Stengel	Zitronenmelisse

Für 4 Personen

730 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Die Grünkernklöße: Ganze Grünkernkörner vorher im elektrischen Zerkleinerer (oder in der Getreidemühle) grob schroten. Schalotten abziehen und mit einem Messer in sehr feine Würfel schneiden. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel und Knoblauch zufügen, glasig

dünsten. Grünkernschrot zugeben und kurz mitrösten. Mit der Gemüse-Hefebrühe ablöschen. Kurz aufkochen, ca. 10–15 Minuten ausquellen lassen. Grünkernmasse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Kräuter waschen, trockentupfen und fein schneiden. Abgetropften Quark, Ei, Vollkornmehl, Vollkornpaniermehl, Vollmeersalz, Pfeffer und Kräuter zur Grünkernmasse geben, unterrühren. Kräftig abschmecken. Ca. 30 Minuten quellen lassen (inzwischen das Gemüse zubereiten).

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 20 Klöße formen. In einem großen breiten Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Klöße hineingeben und bei geringer Hitze ca. 8–12 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Klöße darin portionsweise rundherum braun braten. Mit dem Gemüse anrichten. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse garnieren. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Das Gemüse: Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen. Dicke Stiele kleinschneiden, Blumenkohl waschen, abtropfen lassen. Bohnen putzen, dabei entfädeln. Anschließend waschen. Nach Wunsch halbieren. Gemüse in einen Topf geben. Brühe zugießen, ca. 10–12 Minuten dünsten. Kräftig würzen. Blumenkohl-Bohnen-Gemüse auf ein Sieb geben, Brühe dabei auffangen. Gemüse kurz beiseite stellen. Für die Soße Butter erhitzen. Vollkornmehl unter Rühren darin anschwitzen. Mit $\frac{3}{8}$ l der Gemüsebrühe ablöschen. Schlagsahne, Weißwein und Zitronensaft zugießen und kurz aufkochen. Abgetropftes Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten darin erwärmen. Zitronenmelisseblättchen abzupfen, fein schneiden. Unter das Gemüse heben. Pikant abschmecken.

11.2 Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Butterkäse

Zutaten:

1,2 kg	Kohlrabi
600 g	Möhren
	Vollmeersalz
50 g	Cashewkerne
	Fett für die Form
$\frac{1}{4}$ l	Schlagsahne
150 g	Crème fraîche
2 Meßlöffel	Biobin (pflanzliches Bindemittel)
	Pfeffer
	Koriander
100 g	milder Butterkäse
1 Topf	Kerbel

Für 4 Personen

Garzeit: 30 Minuten

550 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

Kohlrabi und Möhren waschen, schälen. Kohlrabi halbieren, nach Wunsch vierteln. Kohlrabi und Möhren mit einem Haushaltshobel in dünne Scheiben hobeln oder mit einem Messer in ca. $\frac{1}{2}$ cm dünne Scheiben schneiden. Vorbereitete Kohlrabi- und Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser ca. 3–5 Minuten garen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Cashewkerne mit einem großen Messer grob hacken. Anschließend in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, dabei die Cashewkerne mehrmals wenden. Eine feuerfeste Form (ca. 30 cm Ø) dünn einfetten. Form mit der Hälfte der Cashewkerne ausstreuen. Schlagsahne und Crème fraîche in einen Topf geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Kräftig

würzen und unter Rühren aufkochen lassen. Binden und pikant abschmecken. Butterkäse grob raspeln. Möhren und Kohlrabi in die Form schichten. Kerbelblättchen von den Stengeln zupfen und über das Gemüse streuen. Soße, geraspelten Käse und restliche Cashewkerne darübergerben. Kohlrabi-Möhren-Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200° C auf der mittleren Schiene ca. 20–30 Minuten garen. Eventuell mit Pergamentpapier abdecken. Nach Wunsch mit Kerbelblättchen garnieren. Dazu schmeckt Kartoffelbrei mit vielen frischen Kräutern.

11.3 Umbrische Pizza (Torta rustica)

Zutaten:

375 g	Mehl
$\frac{1}{2}$ Päckchen	Hefe
3 Eßlöffel	warmes Wasser
2	Eigelb
4	Eier
100 g	geriebener Parmesankäse
125 g	geriebener Peccorinokäse
	Pfeffer
ca. $\frac{1}{8}$ l	Öl

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe mit Wasser anrühren. In eine Vertiefung auf das Mehl gießen. Mit etwas Mehl verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Eier, Eigelb, Käse und etwas Pfeffer verrühren. Mit dem Knethaken des Handrührgerätes alles zusammen zu einem Teig verarbeiten, dabei nach und nach das Öl hinzufügen. An warmem Ort etwa 1 Stunde aufgehen lassen. Teig in zwei gefettete Pieformen (20 cm Ø) drücken. Bei 200° C 20–30 Minuten backen. Mit Oliven und Salami servieren. Pizza aufteilen, am Rand Salamischeiben und Oliven dekorieren. Dazu trinkt man einen Orvieto, am besten „Abboccato“ (eher lieblich).

11.4 Leber-Toast (Crostini)

Zutaten:

200 g	Geflügelleber oder Kalbsleber
40 g	Butter
1 mittelgroße	Zwiebel
2	Sardellenfilets
2 Eßlöffel	Tomatenmark
6 Eßlöffel	Weißwein
1	zerdrückte Knoblauchzehe
1 Bund	Petersilie
einige	frische Salbeiblätter
1 Eßlöffel	geriebener Parmesankäse
	Salz
	Pfeffer
6 Scheiben	Toastbrot

Zubereitung:

Gewürfelte Leber in heißer Butter braten. Herausnehmen und fein würfeln oder hacken. Im selben

Fett feingehackte Zwiebel und Sardellenfilets andünsten. Leber, Tomatenmark, Wein und Knoblauchzehe zufügen. Alles kurz dünsten. Dann feingehackte Kräuter und Parmesankäse unterrühren. Würzen und abschmecken. Alles auf die Toastscheiben verteilen. Diagonal durchschneiden und kurz übergrillen.

Dazu einen herzhaft-fruchtigen Chianti „Classico“.

11.5 Ausgebackene Meeresfrüchte (Fritto misto)

Zutaten:

375 g	tiefgefrorene Tintenfische
500 g	frische tiefgefrorene Sardinen
375 g	Riesengarnelen oder Scampi
3–4 Eßlöffel	Mehl
	Salz
	Pfeffer
	Plattenfett zum Fritieren
1	Zitrone
1 Strauß	Petersilie

Für 8 Personen

Zubereitung:

Alle Fische putzen, waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Tintenfische in Ringe schneiden. Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Fische in Mehl wenden. Schwimmend in heißem Fett goldbraun backen. Mit Zitronenschnitzen und eventuell Petersiliensträußchen anrichten.

Dazu ein Wein aus Veneto, einem weißen Soave Classico Superiore, D.O.C. (Denominazione di Origine Controllata) oder einen Corvo Bianco aus Sizilien mit ausgeprägtem tiefgründigen Geschmack.

11.6 Champignongratin

Zutaten:

200 g	Champignons
3–4	Tomaten
1 Beutel	Mozzarella
3–4 Scheiben	gekochter Schinken
2 Eßlöffel	gehackte Kräuter (kann Tiefkühl sein)
	Olivöl

Zubereitung:

Die frischen Pilze gibt es nun wirklich in jedem Supermarkt, man kann sie sich also rasch auf dem Nachhauseweg noch mitnehmen: Zu Hause sollte man als Erstes den Backofen einschalten.

Die Pilze unter fließendem Wasser schnell abbrausen, dann mit dem Gurkenhobel oder dem Eierschneider in Scheiben schneiden. In einer großen, flachen feuerfesten Form verteilen. Salzen, pfeffern, mit gehackten Kräutern (kann auch ein Tiefkühlprodukt sein) vermischen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Tomatenwürfel darauf verteilen (mit oder ohne Haut — die jedoch schnell entfernt ist, wenn man heißes Wasser darübergießt). Alsdann gewürfelten Käse (zum Beispiel

Mozzarella) und Schinkenstreifen. Alles salzen und pfeffern sowie mit gehackten Kräutern bestreuen.

Bei 200° C im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis alles brodeln. Dazu frisches Brot (Knoblauchbaguette) — für eine oder zwei Personen ein wunderbares, schnelles Essen! Und ein frischer Weißwein, ein Glas Buttermilch oder ein Pils: Der Pizzaservice braucht garantiert länger!

11.7 Blumenkohl italienisch

Zutaten:

1 großer	Blumenkohl
2	Zwiebeln
2 dicke Scheiben	gekochter Schinken
125 g	Champignons
$\frac{1}{8}$ l	süße Sahne
	Salz
	Pfeffer
	Mehl
2 Eßlöffel	Butter
	Petersilie
2–3 Eßlöffel	geriebener Käse
2 Eßlöffel	Paniermehl
2 Eßlöffel	Oliveöl

Für 2–3 Personen

Zubereitung:

Den Blumenkohl in Salzwasser knapp gar kochen, abtropfen. Inzwischen Zwiebeln hacken, mit den blättrig geschnittenen Champignons in Fett andünsten, den gewürfelten Schinken dazugeben, mit etwas Mehl überstäuben, noch einmal durchschwitzen und mit der Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken, über den Blumenkohl gießen. Nach Belieben Käse und Paniermehl überstreuen, mit Öl beträufeln und kurz im Ofen überbacken.

11.8 Gurken süß-sauer

Zur Gurkenzeit im Sommer ein ganz billiges und schnelles Essen (10 Minuten Kochzeit)! Ich mache gern Reis dazu, körnig gekocht mit ein wenig Brühe (klare Fleischsuppe aus der Packung), mit Tomatenmark und frisch gemahlenem Pfeffer gewürzt. Ganz Hungrige können noch Fleischklößchen dazu nehmen, gekocht oder gebraten.

Zutaten:

2 große Salatgurken (oder etwa 1 kg Schmorgurken)
 3 große Zwiebeln
 1 Tasse Brühe
 Öl oder Margarine
 ca. $\frac{1}{8}$ l süße Sahne oder saure Sahne
 etwas Mehl
 Pfeffer
 Salz
 Essig
 Zucker

Zubereitung:

Gurken schälen, der Länge nach durchschneiden (eventuell die Kerne etwas herauskratzen, wenn sie schon sehr groß sind) und in große Würfel schneiden. Zwiebeln hacken, in Öl oder Margarine (oder Rauchspeck) anbraten, Gurkenwürfel dazugeben, ebenfalls kurz anschmoren, mit Brühe (klare Fleischsuppe) auffüllen und knapp gar kochen. Sahne mit etwas Mehl verquirlen, anrühren, kurz aufwallen lassen, mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken, zum Schluß mit Essig und Zucker würzen. Die Soße muß kräftig süß-sauer schmecken, nehmen Sie zuerst etwa 1 Eßlöffel Zucker, verrührt in 1 Eßlöffel Essig, und würzen Sie nach.

11.9 Dicke Bohnen mit Erdnüssen

Das Rezept überzeugt auch Leute, die sonst keine dicken Bohnen mögen. Ich nehme aus Bequemlichkeit immer Bohnenkerne aus der Dose oder tiefgefrorene und bin in 10 Minuten fertig.

Zutaten:

1 Dose dicke Bohnen (oder 2 Pakete tiefgefrorene)
 4 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 3 Eßlöffel Olivenöl
 Pfeffer
 Salz
 1 Päckchen ungesalzene Erdnüsse

Für 2–3 Personen

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in Olivenöl in einer tiefen Pfanne leicht anbraten (nicht bräunen), dann die Bohnen dazugeben und kurz durchdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen in einer anderen Pfanne etwa eine Tasse ungesalzene Erdnüsse mit wenig Öl anrösten, unter die Bohnen mischen — und staunen, wie gut es schmeckt! Vielleicht dazu noch Reis?

11.10 Schwarzwurzel-Möhren-Gratin

Zutaten:

500 g	Schwarzwurzeln
3 Eßlöffel	Essig
500 g	Möhren
2 mittlere	Zwiebeln
1–2	Knoblauchzehen
	Salz
	Öl zum Braten

Soße:

1 Eßlöffel	Senf (möglichst Dijon-Senf)
2	Eier
50 ml	Sahne
100 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	weißer Pfeffer
etwas	Muskatnuß
75 g	Emmentaler grob geraffelt

Für 4 Personen

Zubereitung:

Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser legen, Möhren schälen, in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln hacken. Schwarzwurzeln in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden. In Essigwasser und Salz ca. 15 Minuten kochen. Möhren in Öl dünsten (10 Minuten), dann Zwiebeln dazugeben und mitdünsten. Salzen und pfeffern. Deckel drauf und Platte abschalten.

Soße: Senf, Eier, Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat und Käse gründlich vermischen. Schwarzwurzeln abgießen, eventuell vorwürzen und in gefettete Auflaufform geben. Möhren dazu und Gemüse etwas vermischen. Soße darüber geben, dabei vorsichtig gießen, damit überall etwas hinkommt. Dann bei 200° C 20–25 Minuten in den Backofen.

Dazu: Pellkartoffeln.

11.11 Gemüse moussaka

Zutaten:

2 kleine	Auberginen (ca. 250 g)
	Salz
3	Zucchini
1	Paprikaschote
500 g	Tomaten
250 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Basilikum
	Fett für die Form
	Pfeffer
2 Eßlöffel	Öl
100 g	Schafkäse
50 g	Emmentaler

Für 4 Personen

Zubereitung:

Auberginen waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 30 Minuten stehen lassen. Abspülen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, häuten und achteln. Zwiebeln und Knoblauch sowie Basilikumblätter fein hacken. Feuerfeste Form fetten. Alle Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer bestreuen. Mit Öl beträufeln. Backofen vorheizen auf 200° C und 45 Minuten backen. Den Schafkäse zerkrümeln, mit Emmentaler darüber geben und weitere 15 Minuten überbacken.

11.12 Grüne Bandnudeln mit Champignons

Zutaten:

300 g	grüne Bandnudeln
1 Eßlöffel	Öl
	Salz
100 g	Champignons
30–40 g	Parmesan
20 g	Butter

Für 2 Personen

Zubereitung:

Nudeln kochen, Champignons leicht anbraten und salzen, mit Parmesan mischen und an die Nudeln geben. Butterflocken darangeben.

11.13 Wirsingrouladen mit Bulgurfüllung

Zutaten:

8–10 große	Wirsingblätter
2 Handvoll	Wirsingstreifen
2 große	gewürfelte Zwiebeln
100 g	Schinkenwürfel
1 $\frac{1}{2}$ Tassen	Bulgur
1	Ei
1	trockenes Brötchen
	Gemüsebrühe
2–3 Teelöffel	Mehl
	Öl zum Braten
	Salz
	weißer Pfeffer
	Muskatnuß
1 Prise	Zucker
	Zwirn zum Binden

Für 4 Personen

Zubereitung:

Von einem großen Wirsingkopf entfernt man die schadhaften und zu rauhen Blätter. Dann schneidet man vom Strunk je 1 Blatt los, löst es vorsichtig, ohne es zu brechen. Wenn man 10 Blätter hat, schneidet man außen die Mittelrippe flach. Die hellen Blätter legt man nach innen, die dunkleren bilden die äußere Hülle.

In einem großen Topf mit reichlich Wasser blanchiert man alle Wirsingblätter. Das Brötchen weicht man in kaltem Wasser ein. $1\frac{1}{2}$ Tassen Bulgur in ein feines Sieb geben und waschen. In einem kleinen Topf mit Salz und Wasser ca. 15 Minuten kochen.

Wirsingblätter kalt abspülen, abtropfen lassen und trocknen. Wirsingwasser auffangen für die Soße. In einer Pfanne mit wenig Öl die Speckwürfel auslassen, 1 Zwiebel dazu und die Wirsingstreifen unter Wenden dünsten, Salz und Pfeffer dran.

Bulgur in eine Schüssel geben und abkühlen lassen, dann Inhalt der Pfanne dazugeben. Eingeweichtes Brötchen ausdrücken und in die Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Wenn alles abgekühlt ist, das Ei dazugeben und alles gut mischen. Die Füllung abschmecken und in die hellen Wirsingblätter geben, Ränder einklappen und aufrollen, dann in das äußere Blatt wickeln und mit Baumwollfaden zuwickeln. Trocknen.

Gußeisernen Topf aufstellen, Öl darin erhitzen und Rouladen ringsum braun anbraten. Danach mit Wirsingwasser und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20–30 Minuten köcheln lassen. Mehl in kaltem Wasser anrühren.

In der Zwischenzeit geschälte Kartoffeln aufsetzen. Rouladen rausheben und Soße mit Mehlwasser verrühren, kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Zucker, Muskatnuß abschmecken. Zwirn von den Rouladen entfernen, restliche Brühe an die Soße geben und durchrühren.

Tip: Wenn man keinen gußeisernen Topf hat, die Rouladen in einer Pfanne anbraten, zu Not auch einzeln. Alle Rouladen dann in einen größeren normalen Topf geben und wie beschrieben verfahren.

11.14 Sauerkraut mit Schinkenknödel

Zutaten:**Sauerkraut:**

1 kg	Sauerkraut
1	Zwiebel
1	Apfel
100 g	Speck
1 Eßlöffel	Zucker
1 Eßlöffel	Butterschmalz
$\frac{1}{4}$ l	Brühe
10	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Speck, Zwiebel und Apfel geschält und geschnitten in Butterschmalz anbraten — Kraut dazugeben und gut umrühren. Die Gewürze dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen, ab und zu umrühren, damit das Kraut nicht anbrennt. Eventuell Flüssigkeit nachgeben, als Alternative kann man Apfelsaft oder Weißwein nehmen.

Zutaten:**Schinkenknödel:**

5 Semmeln vom Vortag
350 g Schinkenwürfel
1 Zwiebel gehackt
 $\frac{1}{2}$ l Milch
4 Eier
150 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie gehackt
10 g Butterschmalz
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Semmeln kleinschneiden und in warmer Milch einweichen. Zwiebeln und Schinkenwürfel in Butterschmalz anbraten und zu den Semmeln geben. Die ganzen Eier und das Mehl untermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken — Vorsicht! Der Schinken ist schon salzig! — Die geschnittene Petersilie unterheben.

1 Probeknödel formen und ins kochende, leicht gesalzene Wasser einlegen. Falls er zu weich ist, noch etwas Mehl nachgeben. Die Knödel ca. 15 Minuten in leicht kochendem Wasser ziehen lassen.

11.15 Seeteufel (Lotte)

Zutaten:

Seeteufel
Wirsing
1 Scheibe durchwachsener geräucherter Speck

Zubereitung:

Der Seeteufel wird in ein blanchiertes Wirsingblatt gewickelt. Obendrauf kommt eine Scheibe Speck. Das wird in einer Pfanne angebraten und schließlich bei 175° C im Backofen gegart.

11.16 Lachs-Nudelpfanne mit Senfsoße

Zutaten:

600 g	Lachsfilet
	Salz
1	Salatgurke
1	Zwiebel
1 Bund	glatte Petersilie
2 Eßlöffel	Pflanzenmargarine
300 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
	Zucker
250 g	Bandnudeln, gewalzt
150 ml	Sahne
3–4 Teelöffel	Senf
2 Eßlöffel	Soßenbinder für helle Soßen

Für 4 Personen

Zubereitung:

Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen und klein hacken.

Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Einen Eßlöffel Pflanzenmargarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Gurke darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zufügen. Weitere 3 Minuten dünsten.

Restliche Pflanzenmargarine erhitzen und die Lachswürfel darin anbraten. Nudeln zum kochenden Wasser geben und nach Packungsanweisung bißfest kochen.

Lachswürfel, Sahne und Senf zu dem Gemüse geben und weitere 3 Minuten dünsten. Petersilie zugeben, die Soße abschmecken und mit Soßenbinder binden.

Mit Nudeln auf dem Teller anrichten.

11.17 Hirse-Backlinge

Zutaten:

250 g	gekochte Hirse
150 g	Haferflocken
150 ml	Tafelwasser
75 g	Quark
50–60 g	Pflanzenmargarine
200–250 g	fein geriebenes Gemüse (z.B. Sellerie, Möhren, Petersilienwurzel, Lauch)
	Salz
	Pfeffer
	frische Kräuter

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die Haferflocken in dem Tafelwasser kurz einweichen, währenddessen Quark mit der Pflanzenmargarine cremig rühren. Die Masse mit der gekochten Hirse, den Haferflocken und dem geriebe-

nen Gemüse vermengen, kräftig mit den frisch gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse gut durcharbeiten und zu einer Rolle formen. Die Rolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein gefettetes Backblech legen und mit Butterflocken oder geriebenem Käse bestreuen. Bei mittlerer Hitze ca. 20–30 Minuten goldgelb backen.

11.18 Gemüseauflauf

Zutaten:

3	mittelgroße Möhren
1	große Zwiebel
4–5	große Kartoffeln
2	mittelgroße Kohlrabi
1	größere Zucchini oder
2	kleine bis mittlere Zucchini
1	rote Paprikaschote
1–2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
3–4 Zweige	Zitronenmelisse
10 Blatt	Basilikum
	Salz
	weißer Pfeffer und
	schwarzer Pfeffer
	Muskatnuß
1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel	Gemüsebrühe
1 Becher	saure Sahne
ca. $\frac{1}{8}$ l	fettarme Milch
etwas	geriebener Gouda
	Olivenöl

Zubereitung:

Möhren, Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika schälen bzw. putzen. Möhren, Kartoffeln, Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Zwiebel in Ringe hobeln. Paprikaschote erst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Kräuter getrennt hacken (Melisseblätter abstreifen). Große Auflaufform einölen. Möhren auf den Boden verteilen, würzen mit Salz und weißem Pfeffer. Darüber die Zwiebelringe und darauf etwas Petersilie streuen. Kartoffelscheiben einzeln darüber decken und salzen, pfeffern (weiß) und mit Muskat würzen. Darüber noch eine Lage Kartoffelscheiben wie vor. Danach Kohlrabischeiben legen und mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat würzen. Kräuter (Petersilie und Melisse) darüberstreuen. Zweite Kohlrabischicht legen wie vor. Darauf Zucchini hobeln in kurze Streifen und dazwischen Paprikawürfel streuen. Darauf restliche Petersilie und Basilikum geben. Würzen mit Salz und schwarzem Pfeffer.

Gouda reiben. Sahne würzen mit einer gepressten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat und auffüllen mit Milch, Gemüsebrühe dazu und verrühren. Abschmecken. Ringsum am Rand und dann in die Mitte angießen. Käse darüberstreuen. Abschließend restliche Kartoffelscheiben auflegen, salzen und pfeffern. Olivenöl auf jede Scheibe geben.

Im Backofen bei 200° C ca. 60 Minuten garen.

11.19 Crostini mit Tomate und Basilikum

Zutaten:

200 g dunkles Brot
300 g schnittfeste Tomaten
3 Knoblauchzehen
Basilikum
Olivenöl
Essig
Salz
Pfeffer

Für 6 Personen

Zubereitung:

Auf das geröstete und mit Knoblauch eingeriebene Brot die geschälten und kleingeschnittenen, mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer angemachten Tomaten geben und mit kleingeschnittenem Basilikum bestreuen.

11.20 Gnocchi alla Fiorentina

Zutaten:

1 kg frischer Spinat
600 g Quark
90 g Parmesan
2 Eier
60 g Mehl
60 g Butter
Pfeffer
Salz
Muskatnuß
Salbei

Für 6 Personen

Zubereitung:

Den Spinat kochen, abkühlen lassen, gut ausdrücken, kleinhacken und mit dem Quark, den Eiern, dem Mehl und der Hälfte des Parmesan vermengen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Auf dem bemehlten Tisch den Teig zu einer Schlange formen und in kleine Klösse schneiden. Die in Mehl gewendeten Klösse in sprudelndem Salzwasser kochen, abtropfen lassen.

In einer feuerfesten Form Butter schmelzen lassen, Salbei in der Butter ziehen lassen, Gnocchi begeben, mit Parmesan bestreuen.

11.21 Huhn auf Jägerart

Zutaten:	
1,5 kg	Huhn
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
20 cl	Weißwein
300 g	geschnittene Tomaten
300 g	frische Pilze oder Champignons
	Petersilie oder Dragoncello
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
1 Bund	aus:
1 Stange	Sellerie
$\frac{1}{2}$	Möhre
1 Zweigchen	Salbei
1 Zweig	Rosmarin
1	Lorbeerblatt

Für 6 Personen

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch kleingeschnitten in Scheibchen in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Die Pilze gut gewaschen und in Scheiben geschnitten hinzufügen. Es ist besser, die getrockneten Pilze, zum quellen eingeweicht, zuerst separat anzubraten. Die Hälfte des Weißweins darübergießen, verdunsten lassen und die Petersilie, die kleingeschnittenen Tomaten, Salz und Pfeffer hinzugeben. Das gut gesäuberte, gewaschene, in Stücke von mittlerer Grösse geschnittene und eingemehlte Huhn separat in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten, salzen, das Öl abgießen und die andere Hälfte Wein darübergießen, verdunsten lassen und in die vorbereitete Soße legen.

Auf niedriger Flamme zum Kochen bringen und dabei falls nötig Brühe oder Wasser hinzugeben. Mit feiner Petersilie bestreuen und servieren.

11.22 Süßspeise mit Mascarpone

Zutaten:	
350 g	Mascarpone (eine Art Speisequark)
3	Eier
150 g	Zucker
10 cl	Marsala
1 Tasse	Kaffee (nicht zu stark)
1 Packung	Löffelbiskuit oder
300 g	Pan di Spagna (siehe Seite 189)
100 g	Chantilly (Schlagsahne mit etwas Zucker geschlagen)

Für 6–8 Personen

Zubereitung:

Den Mascarpone mit dem Eigelb und 100 g des Zuckers aufschäumen lassen, separat das Eiweiß

mit 50 g des Zuckers schlagen. Wenn es gut steif ist, sie mit der vorherigen Mischung vermengen. Löffelbiskuit, eingeweicht mit etwas Marsala und etwas bitterem Kaffee anordnen. Mit Chantilly dekorieren und in den Kühlschrank stellen, weil es leicht gerinnen könnte.

11.23 Pan di Spagna

Zutaten:

5 Eier
120 g Mehl
80 g Stärkemehl
150 g Zucker

Für 6–8 Personen

Zubereitung:

Wenn man die Tortenkapsel mit Schokolade macht, tauscht man 20 g Mehl gegen 20 g Kakao. Mit dem elektrischen Schneebesen die Eier und den Zucker solange schlagen, bis die Masse schön schaumig und fest ist. Dann vorsichtig das Mehl und das Stärkemehl darunterheben. In eine Form geben, die vorher gut ausgefettet wurde, und im Ofen bei 180–220° C für ca. 10–15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einer Serviette umstülpen, damit die restliche, geringe Feuchtigkeit verdampft. Diese Masse ist ein Kuchen, der als Basis für viele Torten in Schichten dienen kann.

11.24 Füllung für Tortellini

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
120 g Schweinefleisch
120 g Hühnerbrust
1 Ei
Muskatnuß
30 g Parmesankäse
Salz
Olivenöl

Für 6 Personen

Zubereitung:

Die kleingeschnittene Zwiebel andünsten mit ein wenig Öl, das gesamte kleingeschnittene Fleisch hinzugeben, mit etwas Wasser (oder Brühe) übergießen, bei kleiner Flamme für etwa 10 Minuten ziehen lassen. Ganz klein durchdrehen, den Parmesankäse, den Muskat und das Salz mit dem Rest gut vermengen.

11.25 Tortellini in Sahne

Zutaten:

600 g frische Tortellini
300 g Sahne
60 g Butter
60 g Parmesankäse
Salz
Pfeffer

Für 6 Personen

Zubereitung:

Die Sahne in einen Topf gießen, die Butter und eine Messerspitze Salz und Pfeffer hinzufügen, danach kommen die bereits in Salzwasser gekochten Tortellini hinzu. Leicht aufkochen und, wenn die Creme andickt, den Parmesankäse hinzufügen. Gut umrühren und servieren.

11.26 Schweinsrücken florentinisch

Zutaten:

1 Stück Schweineschulterstück (Kotelett) (ca. 1,2 kg)
Salbei
Rosmarin
Knoblauch
Olivenöl
Salz
Pfeffer
20 cl Weißwein

Für 6 Personen

Zubereitung:

Das Schulterstück vom Knochen befreien, mit einem aromatischen Salz (hergestellt aus Rosmarin, Salbei, fein zerkleinertem Knoblauch, Salz und Pfeffer) würzen. Einbinden, damit diese gut zusammenhält. In einem Topf mit hohem Rand anbraten. Wenn das Fleisch halb gar ist, das Fett abschneiden und den Wein darübergießen. Kochen, bis sie gar ist und, falls nötig, ab und zu Bratfett darübergießen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen.

11.27 Weiße und schwarze Crostini

Zutaten:

weiße Crostini:

12	Crostini von hellem Brot
2	hart gekochte Eier
ein wenig	grüner Salat
ein wenig	roter Radicchio
ein Eßlöffel	Kapern
4	Sardellen
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

schwarze Crostini:

12	Crostini von dunklem Brot
3 Scheiben	Hühnerleber
3	Sardellenfilets
30 g	Butter
1 Stückchen	Zwiebel
	Marsala (trocken)
	Salz
	Pfeffer
	Öl
	Fleischbrühe

Für 6 Personen

Zubereitung:

Weißer Crostini: Alles in kleine Stückchen schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer anrichten und auf die Crostini streichen.

Schwarzer Crostini: Die Zwiebel anbraten, die klein geschnittene, schon von beiden Seiten angebratene Leber hinzugeben. Den Marsala darübergießen und verdunsten lassen. Kapern, Sardellen, Pfeffer und Salz (nur falls nötig) hinzugeben. Mit dem Messer kleinschneiden, mit der Butter vermischen und auf die gerösteten, mit Brühe getunkten Crostini streichen.

11.28 Mandelgebäck

Zutaten:

500 g	Mehl
400 g	Zucker
4	Eier
300 g	ungeschälte Mandeln (brühen, abbrausen, häuten, trocknen)
1 Prise	Salz
1 Teelöffel	Backpulver
	abgeriebene Schale einer Zitrone
	Vanille

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Mehl und dem Backpulver, vermischen. Wenn alles gut vermischt ist, die letzten Zutaten unter Rühren hinzufügen. Schnüre mit dem Durchmesser eines Fingers formen und sie auf ein eingefettetes Backblech legen. Die Oberfläche mit geschlagenem Ei bestreichen

und sie Backen. Dann nimmt man sie vom Backblech und schneidet sie quer zur Länge halbfingerg breit. Das Gebäck mit Vin Santo servieren.

11.29 Gnocchi alla Fiorentina II

Zutaten:

500 g	Wurzelspinat
1 kleine	Zwiebel
100 g	Butter
150 g	Ricottakäse oder Mascarpone ersatzweise abgetropfter Sahnequark
80 g	frisch geriebener Parmesan
2	Eier
1	Eigelb
2 Teelöffel	Salz
	Muskatnuß
	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Weizenmehl

Für 4 Personen

Zubereitung:

Spinat verlesen, waschen, tropfnaß im Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel würfeln, 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel goldgelb andünsten. Spinat untermischen, dann abkühlen lassen, bis er nur noch lauwarm ist.

Ricotta glatt rühren, Hälfte Parmesan, Eier und Eigelb, Salz, Muskat, Pfeffer und Spinat unterrühren. Zuletzt das Mehl unterrühren. Masse noch einmal herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reichlich Salzwasser aufkochen. Hitze zurückschalten. Mit 2 nassen Teelöffeln etwa nußgroße Klößchen aus dem Teig stechen und Gnocchi daraus formen. In siedendem Salzwasser in etwa 5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. Mit der Schaumkelle herausheben und in eine flache gebutterte, ofenfeste Form setzen. Restliche Butter schmelzen, über die Gnocchi träufeln und mit restlichem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C ca. 5 Minuten überbacken.

Dazu ein kräftiger, roter Lugana (vom Südufer des Gardasees).

11.30 Pan di Spagna II

Dieser klassische Biskuitteig wird ohne Backpulver zubereitet. Wird zur Herstellung delikater Süßspeisen verwendet.

Zutaten:

6	Eier
180 g	Puderzucker
1 Päckchen	Vanillezucker
100 g	Weizenmehl
75 g	Speisestärke

Zubereitung:

Den Boden einer Springform ausfetten und mit Backpapier (oder Pergamentpapier) auslegen. Backofen auf 180° C vorheizen.

Eier trennen und Eigelbe mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mehl und Stärke über die Eiermasse sieben und mit dem Rührlöffel unterziehen. Den Teig in die Form füllen, glattstreichen und auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten backen und danach Stäbchenprobe machen. Den Tortenboden erst am nächsten Tag verwenden.

11.31 Gefüllte Tortellini II

Zutaten:**Nudelteig:**

300 g Mehl
3 Eier
etwas Salz

Füllung:

1 Ei
100 g Hühnerbrust
100 g Schweinefilet
100 g roher Schinken
50 g echte Mortadella oder Salami
1 Eßlöffel Butter
100 g frisch geriebener Parmesan
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuß

Zubereitung:

Huhn- und Schweinefleisch in kleine Würfel schneiden. In einer Kasserolle die Butter zerlassen und das Fleisch darin gut anbraten. Dann mit dem Schinken und der Mortadella feinhacken und durch den Fleischwolf drehen. Das Durchgedrehte in einer Schüssel mit dem Parmesankäse und dem Ei gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Nudelteigmasse halbieren und beide Teile möglichst dünn ausrollen. Eine Teighälfte mit einem leicht angefeuchteten Küchentuch oder einer Plastikfolie zudecken, damit sie geschmeidig bleibt. Auf die andere Teigplatte im Abstand von 4 cm mit Hilfe von 2 Teelöffeln haselnußgroße Portionen der Füllung verteilen. Die Zwischenräume mit Wasser bestreichen. Die zweite Teigplatte locker darüberlegen. Mit der Fingerkuppe um die Füllung herum andrücken und mit einem Teigradchen im Schachbrettmuster durchschneiden. Voneinander trennen und auf bemehltem Küchentuch kurz antrocknen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Teigtäschchen 7–10 Minuten darin ziehen lassen. Dann mit dem Schaumlöffel herausheben und anrichten.

11.32 Nudelteig Grundrezept

Auf 100 g Mehl nimmt man 1 Ei, 1 Eßlöffel Öl und 1 Prise Salz.

Pro 100 g Teigwaren bringt man 1 l Wasser und 10 g Salz zum Kochen.

11.33 Nudelteig mit Ei

Zutaten:

für 500 g Teig:

300 g	gesiebtetes Mehl
3	Eier (Gewichtsklasse 2)
1 Eßlöffel	Olivenöl
	Mehl zum Arbeiten

Zubereitung:

In das Mehl eine Mulde drücken, Eier und Öl hineingeben und von der Mitte her zu Teig kneten, so lange durch die Maschine drehen, bis er geschmeidig ist, dabei immer wieder mit Mehl bestäuben.

Teig in Klarsichtfolie wickeln. 30–40 Minuten ruhen lassen. Dann in 4 Stücke teilen und mit der Maschine in Nudeln aufschneiden, auf bemehltem Tuch antrocknen lassen.

11.34 Nudelteig ohne Ei

Zutaten:

für 600 g Teig:

200 g	gesiebtetes Mehl
200 g	Hartweizengrieß
200 ml	kaltes Wasser
	Mehl zum Arbeiten

Zubereitung:

Mehl und Grieß mischen, Mulde drücken, Wasser zugießen und von der Mitte her zu Teig kneten. Dann weiter wie unter „Nudelteig mit Ei“ auf Seite 194.

11.35 Schweinsrücken florentinisch II

Zutaten:

1 $\frac{1}{2}$ kg	vom Knochen gelöstes Kotelettstück
einige	Rosmarinblätter
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
4 Zweige	Rosmarin
4	Kartoffeln

Für 6 Personen

Zubereitung:

Rosmarinblätter und Knoblauch fein wiegen und mit Salz und Pfeffer vermischen. Fleisch damit

von allen Seiten einreiben. 4 Rosmarinzweige der Länge nach an das Fleisch drücken und den Braten mit einem dünnen Bindfaden der Länge nach zusammenbinden.

Braten auf einem Spieß stecken oder in eine flache Bratenpfanne geben. Kartoffeln schälen, in Viertel schneiden und in die Grillpfanne oder den Bratentopf geben, mit Salz bestreuen.

Den Braten auf den rotierenden Spieß oder in der Bratenpfanne bei starker Mittelhitze (225° C) in etwa 2 Stunden gar braten, dabei immer wieder mit Bratenfett begießen.

11.36 Mandelgebäck II

Zutaten:

für 650 g Gebäck:

175 g	ungeschälte Mandeln
250 g	gesiebttes Mehl
180 g	Zucker
1 Teelöffel	Backpulver
2 Päckchen	Vanillezucker
$\frac{1}{2}$ kleine	Flasche Bittermandelaroma
	Salz
25 g	zimmerwarme Butter
2	Eier (Gewichtsklasse 2)

Zubereitung:

Mandeln kurz in kochendes Wasser geben, in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und häuten. Mandeln auf einem Tuch ausbreiten und über Nacht trocknen lassen.

Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Bittermandelaroma und Salz auf die Arbeitsfläche häufeln. In die Mitte eine Mulde eindrücken, Butter und Eier hineingeben. Alle Zutaten mit einem Spatel zu einem Teig verarbeiten. Die Mandeln unterkneten. Den Teig mit etwas Mehl zu einer Kugel formen und 30 Minuten kalt stellen.

Den Teig in 6 Teile schneiden. Aus jedem Teil eine 25 cm lange Rolle formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rollen im Abstand von 8 cm voneinander darauflegen. Im vorgeheizten Backofen (200° C) 10–15 Minuten vorbacken, kalt werden lassen und dann schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Gebäck mit einer Schnittfläche auf das Backblech legen und noch einmal 8–10 Minuten rösten (200° C). Gebäck muß zum Schluß goldbraun sein. Ausgekühlte Kekse in einer geschlossenen Blechdose aufbewahren.

Dazu Wein: Vin Santo (heiliger Wein), einem schweren Dessertwein. Man taucht die Kekse tief in den Wein ein.

11.37 Fischcurry

Zutaten:

600 g	Rotbarschfilet
400 g	Ananas (1 Stück)
1	rote Paprika
1	Banane
1	Zitrone
50 g	Butter
125 ml	Weißwein
2 Eßlöffel	Curry
	Salz
	Zucker
	Chilipfeffer
	Butter für die Form

Für 4 Personen

Zubereitung:

Backofen auf 220° C vorheizen. Rotbarschfilet in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen, 3 Eßlöffel davon zum Beträufeln der Fischwürfel nehmen.

Ananas schälen, Strunk entfernen und Ananas würfeln. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Banane schälen, in Scheiben schneiden. Paprika, Butter, Weißwein, Curry, Salz, Zucker und Chilipfeffer dazu geben und miteinander vermengen.

Alles zusammen in eine gebutterte Auflaufform geben und für ca. 30 Minuten im Backofen garen. Dazu Baguettebrot reichen.

11.38 Grüner Spargel gebraten

Zutaten:

500 g	grüner Spargel
200 g	Cocktailtomaten
150 g	Butter
1	Chilischote
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz
	wenig Cayennepfeffer
	wenig Himbeeressig

Für 2 Personen

Zubereitung:

Guten Spargel auswählen, insbesondere frisch sollte er sein. Die Spitzen müssen noch fest und geschlossen sein. Die Enden müssen noch saftig und nicht rissig oder ausgetrocknet sein.

Spargelstangen einzeln abspülen. Unteres Drittel soll man großzügig schälen (bei sehr guter Qualität muß man es nicht unbedingt). Dann quer in schräge Stücke schneiden, Köpfe ganz lassen. Länge ca. 2–3 cm. Chilischote entkernen und in kleine Streifen schneiden. Butter zerlassen und Spargel anbraten. Immer wieder Pfanne rütteln bzw. wenden. Die Chilischote zugeben und würzen mit Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer und Himbeeressig. Abschmecken und nachwürzen. Man kann auch halbierte Cocktailtomaten oder Zuckerschoten mitschwenken.

Dazu: 200 g Bandnudeln; das Nudelwasser setzt man zeitgleich mit dem Waschen des Spargels auf. Parmesan reiben und Butter an die Nudeln geben. Man kann auch Schinken (roh oder gekocht) gesondert dazu geben (ausprobieren).

11.39 Pizza

Zutaten:

Teig:

900 g	Mehl
10 g	Hefe
25 g	Salz
$\frac{1}{2}$ l	Wasser

Belag 1:

	Olivenöl
2 Eßlöffel	Tomatensoße
	Salami
	Mozzarella
	schwarze Oliven
	geriebener mittelalter Gouda
	Pepperoni
	Pilze

Belag 2 Pizza Hawaii:

	Olivenöl
2 Eßlöffel	Tomatensoße
4 Scheiben	gekochter Schinken
4 Scheiben	Ananas
	geriebener mittelalter Gouda

Belag 3 Pizza Spinach:

	Olivenöl
2 Eßlöffel	Tomatensoße
4 Scheiben	gekochter Schinken
	fertig gedünsteter TK-Spinat mit Knoblauch
	geriebener mittelalter Gouda

Belag 4 Pizza Funghi Salami:

	Olivenöl
2 Eßlöffel	Tomatensoße
	Pilze
	Salami
	geriebener mittelalter Gouda

Pizza Classico mit Tomatensoße und Käse:

Pizza Magherita:	Tomatensoße, Käse
Pizza Paprika:	Paprika, Zwiebeln, Pepperonisalami
Pizza Salami:	Salami
Pizza Prosciutto:	Schinken
Pizza Prosciutto Salami:	Salami, Schinken
Pizza Funghi Salami:	Salami, Champignons
Pizza Prosciutto Funghi:	Schinken, Champignons
Pizza Quattro Stagioni:	Salami, Schinken, Champignons, Paprika
Pizza Sole:	Schinken, Spiegelei, Spargel
Pizza Serafino:	Salami, Schinken, Oliven, Sardellen, Pepperoni, Artischocken
Pizza Prosciutto Gorgonzola:	Schinken, Gorgonzola
Pizza Hawaii:	Schinken, Ananas
Pizza Bolognese:	Hackfleischsoße, Zwiebeln
Pizza Capricciosa:	Schinken, Artischocken, Champignons
Pizza Pazza:	Salami, Champignons, Shrimps, Schinken, Zwiebeln, Spiegelei
Pizza Regina:	Salami, Schinken, Oliven, Thunfisch, Paprika, Artischocken
Pizza Autunno:	Champignons, Feta, Thunfisch, Knoblauch
Pizza Anna:	Schinken, Brokkoli, Spiegelei, Hollandaise
Pizza Dello Chef:	Hackfleischsoße, Schinken, Erbsen, Ei
Pizza Pasta:	Spaghetti, Hackfleischsoße

Pizza di Mare mit Tomatensoße und Käse:

Pizza Napoli:	Sardellen, Oliven, Kapern
Pizza Tonno Cipolla:	Thunfisch, Zwiebeln
Pizza Scampi:	Shrimps, Knoblauch
Pizza Frutti di Mare:	Meeresfrüchte, Shrimps, Knoblauch
Pizza Jesolo:	Lachs, Shrimps, Spinat

Pizza Vegetale mit Tomatensoße und Käse:

Pizza Cipolla:	Zwiebeln
Pizza Funghi:	Champignons
Pizza Vegetale:	Brokkoli, Spinat, Oliven, Zwiebeln, Champignons, Paprika, Artischocken
Pizza Italia:	Tomaten, Mozzarella
Pizza Primavera:	Tomaten, Brokkoli, Mozzarella
Pizza Millenium:	Spinat, Feta, Walnüsse, Champignons

Pizza Piccante mit Tomatensoße und Käse:

Pizza Diavolo:	Pepperonisalami, Pepperoni, Jalapenos
Pizza Mexicano:	Putenbrustfilet, Mais, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Jalapenos
Pizza Piccante:	Thunfisch, Pepperoni, Pepperonisalami, Oliven
Pizza Country:	Putenbrustfilet, Mais, Paprika, Zwiebeln
Pizza Grecia:	Schweinefleisch, Zwiebeln, Spinat, Feta, Oliven
Pizza Western:	Bacon, Zwiebeln, Mais, Paprika, Barbecuesoße
Pizza Maiale:	Schweinefleisch, Zwiebeln, Paprika, Champignons
Pizza Con Carne:	Hackfleischsoße, Bacon, Schweinefleisch

Zubereitung:

Teig: Alle Zutaten verkneten und für 6–12 Stunden in den Kühlschrank (auch länger, danach gehen lassen). Teile abtrennen zu mittelgroßen Kugeln und sanft rollen. Dann in flache runde Fladen formen und nach außen größer machen.

Belag: Wenn der Teig fertig ausgerollt ist, etwas Olivenöl draufgeben und mit einem Eßlöffel

verteilen. Ca. 2 Eßlöffel Tomatensoße mit dem Eßlöffel verteilen, darauf den Belag (Käse, Wurst, Fisch etc.).

Im Pizzaofen bei 600° C 1½ Minuten garen, öfter drehen. Im Backofen bei 250° C etwa 8–10 Minuten backen.

11.40 Staudensellerie gebraten

Zutaten:

1	größerer Staudensellerie
4	mittlere Knoblauchzehen
1 Teelöffel	Tomatenmark
4–5	Tomaten (zerkleinert)
4–6	große Blätter Basilikum
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
½ Teelöffel	Zucker
	Olivenöl zum Braten
	dunkler Balsamico-Essig

Zubereitung:

Staudensellerie zerlegen, waschen und putzen. Dabei auf beiden Seiten die Fäden abziehen. Danach in schmale Ringe schneiden. Knoblauch in kleine Stücke schneiden, das Basilikum in Streifen. Öl erhitzen, Sellerie anbraten. Knoblauch ebenso. Wenn beides Farbe genommen hat und bräunt, das Basilikum anbraten. Das Tomatenmark anbraten, dann pfeffern und salzen. Tomaten und eventuell vorhandene Tomatenflüssigkeit (zum Beispiel aus ausgehöhlten Tomaten) hinzufügen. Weiterbraten. Ablöschen mit Balsamico-Essig. Abschmecken. Abkühlen lassen. Durchgezogen oder kalt als Vorspeise oder Beilage.

11.41 Kartoffel-Lauch-Küchlein

Zutaten:

200 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
150 g	Lauch
2	Eier
100 g	Mehl
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuß
	Butterschmalz

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, reiben und kräftig auspressen (in einem sauberen Tuch). Lauch in feine Ringe schneiden und in Butterschmalz dünsten. Etwas salzen. Zu den Kartoffeln geben, Eier, Mehl und Gewürze dazugeben, vermischen. Kleine Küchlein in die Pfanne mit Butterschmalz geben und goldgelb bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 4 Minuten backen (sonst bleiben die Kartoffeln roh).

11.42 Flammkuchen mit Lauch

Zutaten:

1 Packung	TK-Blätterteig
2 Stangen	Lauch
1 Becher	Crème fraîche (200 g)
3–4	getrocknete Tomaten (aus dem Glas)
1 Paket	Feta (200 g)
	Olivenöl zum Braten
ca. 50 g	Emmentaler
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Blätterteig samt Papier auf ein einfaches Backblech legen und mehrfach mit der Gabel einstechen. Lauch in dünne Ringe schneiden, in Olivenöl andünsten. Crème fraîche würzen mit Salz + Pfeffer, dann auf den Teig aufstreichen. Darauf den Lauch verteilen. Tomaten in Streifen darüber. Feta zerkleinern und dann oben drauf tun. Emmentaler reiben und obenauf geben. Bei 250° C 20–25 Minuten auf unterster Schiene backen.

11.43 Sauerbraten

Zutaten:

1200 g	falsches Filet vom Rind (Halsstück)
	Pflanzenöl zum Braten
1 l	Wasser
100 g	Zucker
300 ml	Rotwein (nicht den sauersten>)
200 ml	Rotweinessig
5	Orangen gepreßt zu Saft
1	Zimtstange
50 g	Gewürze (Zimt, Nelke, Anis, Muskatnuß, Ingwer, Pfeffer, Sternanis, Piment, Kardamon)

Zubereitung:

Fleisch in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. In eine Schüssel umfüllen. Gewürze in einem Mörser sehr fein mahlen.

Alle Zutaten in einem Topf aufkochen und heiß über den Braten gießen. Den Braten in diesem Fond 3–5 Tage kalt stellen (Kühlschrank), zwischendurch wenden.

Zutaten:

50 g	Gemüsezwiebel fein gewürfelt
50 g	Möhre fein gewürfelt
50 g	Sellerie fein gewürfelt
50 g	Lauch fein gewürfelt
	Pflanzenöl zum Braten
30 g	Tomatenmark
100 ml	Malzbier
50 g	Rübenkraut
100 g	Rosinen
	Salz

Zubereitung:

Gemüsezwiebeln, Möhre, Sellerie und Lauch in Öl anrösten, Tomatenmark dazu, abbrennen und mit dem Malzbier und dem Sauerbratenfond auffüllen. Aufkochen lassen und Fleisch reingeben, leicht köcheln lassen. Öfter wenden.

Braten ist gar, wenn er beim Einstechen mit der Gabel eine weiche Konsistenz hat. Braten herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden.

Bratensoße durchpassieren, eventuell einkochen lassen und mit Rübenkraut, Salz und Rosinen abschmecken. Bratenscheiben zurück in die Soße geben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

11.44 Zanderfilets aus dem Ofen

Zutaten:

	Olivenöl für die Form
600 g	Zanderfilets
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g	Cherrytomaten (sehr kleine Tomaten)
2	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund	Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund	glattblättrige Petersilie
1 Zweig	Rosmarin
1	Peperoncino (Pfefferschote oder Chilischote)
6 Eßlöffel	Olivenöl

Für 4 Personen

Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen. Form mit dem Olivenöl ausstreichen. Zanderfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in die Form legen. Cherrytomaten halbieren, großzügig salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln samt Grün in dünne Ringe schneiden, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kräuter fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und ebenfalls hacken. Kräuter, Tomaten und Peperoncino über den Fisch verteilen (bis hierher kann das Gericht vorbereitet werden). Unmittelbar vor dem Einschieben in den Ofen den Fisch und die Gemüsezutaten mit dem Olivenöl beträufeln. Auf der mittleren Schiene 20 Minuten bei 200° C backen.

Dazu reicht man Knoblauchbaguette und grüner oder gemischter Salat.

11.45 Frankfurter grüne Soße

Zutaten:

1 großes Bund	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch)
5	hart gekochte Eier
1	Eigelb
1 Eßlöffel	mittelscharfer Senf
5 Eßlöffel	Olivenöl
1 Eßlöffel	Essig
125 g	saure Sahne
	frisch gemahlenes Salz
	frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Kräuter waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Ein hart gekochtes Ei pellen, halbieren, das Eigelb herauslösen und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit dem frischen Eigelb und dem Senf verrühren.

Mit dem Schneebesen das Olivenöl und den Essig tropfenweise unter die Eigelbmasse schlagen, bis eine mayonnaiseartige Soße entsteht. Die gehackten Kräuter und die Sahne untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das übrige Eiweiß fein hacken und unterrühren.

Die anderen harten Eier pellen und längs halbieren, auf kleinen Tellern anrichten und mit der kalten grünen Soße übergießen. Mit Bauernbrot oder heißen Pellkartoffeln servieren.

Dazu paßt ein herber Weißwein, beispielsweise ein Riesling von der Bergstraße.

11.46 Lachsforelle in der Zeitung

Zutaten:

1	ganze Lachsforelle von etwa 1,2 kg, geschuppt und ausgenommen
1 Bund	glatte Petersilie, grob gehackt
1 Bund	Basilikum, grob gehackt
1 Bund	Rosmarin, grob gehackt
1 Bund	Thymian, grob gehackt
1	Zitrone in Scheiben (etwa 8 Stück)
4 Zehen	Knoblauch in Scheiben
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
5 Lagen	große Tageszeitung
	Paketband

Für 6–8 Personen

Zubereitung:

1 großes Blech (Backblech) als Hilfsmittel nehmen. Die Zeitung in 5 Lagen aufeinander ausbreiten. Immer wieder mit Wasser leicht anfeuchten. Lachsforelle im Eimer oder in der Schüssel sorgfältig abspülen. Die Hälfte der Kräuter auf der Mitte der Zeitung geben. Darauf die Hälfte

der Zitronenscheiben legen.

Die Lachsforelle innen salzen und pfeffern, Knoblauchscheiben hinein, außen salzen und pfeffern und auf die Kräuter legen. Dann die andere Hälfte der Kräuter und Zitronenscheiben auf den Fisch.

Den Fisch eng in die Zeitung einpacken und wie ein Paket ordentlich zuschnüren. Das Paket im Eimer oder in der Schüssel für 20 Minuten in Meerwasser (10 Gramm Salz pro Liter) legen, bis es ordentlich durchweicht ist, zwischendurch umdrehen.

Der Grill muß schon sehr heiß sein! 30 Minuten auf dem Rost grillen wie eine Bratwurst, sobald das Paket dunkel wird und fast brennt, wenden. Nicht brennen lassen!!

Zum Servieren schneidet man das Paket auf, klappt die Kräuter weg, zieht die Fischhaut auf die Seite, hebt die Gräten ab und verteilt die Filets.

11.47 Dill-Senf-Soße zum Grillfisch

Zutaten:

1 Bund	Dill
1 Becher	Schmand
1 Teelöffel	scharfer Senf
4 Eßlöffel	Sonnenblumenöl
1 Teelöffel	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Von den dicken Stengeln des Dills die Spitzen abzupfen und fein hacken. Senf, Schmand, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer sorgfältig rühren, Dill einrühren und abschmecken.

Dazu: grüner Salat, gemischter Salat, eventuell Tomatensoße.

11.48 gebratener Reste-Auflauf

Zutaten:

4–5 mittlere	gekochte Pellkartoffeln
1 große	Zucchini (oder 2 kleinere)
150–200 g	Champignons
2	Zwiebeln
etwas	Mehl
3–4	Knoblauchzehen
1 Becher	Schmand (200 g)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Cayennepfeffer
	Paprika edelsüß
	Oliveöl zum Braten der Zucchini
	neutrales Öl zum Braten der Pilze und der Kartoffeln
wenig	geriebener Parmesan

Zubereitung:

Die Auflaufform mit Oliveöl einfetten, den Rest in die Bratpfanne gießen. Kartoffeln pellen

und in Scheiben schneiden, eventuell leicht mehlen. Zucchini hobeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch pellen, Zwiebeln einzeln in Würfeln schneiden (eine für die Champignons, eine für die Kartoffeln). Alles nacheinander braten.

Schmand würzen mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprika, abschmecken.

1. Lage: Zucchini goldgelb angebraten mit gepreßtem Knoblauch, Salz, Pfeffer, dünne Schicht Parmesan.

2. Lage: Champignons goldgelb gebraten mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Schmand.

3. Lage: gebratene Kartoffeln, Salz, Pfeffer.

Die Auflaufform bei 200° C für 30 Minuten in den Backofen.

11.49 Bunte Paprika geschmort (italienisch)

Zutaten:

10–12 Paprikaschoten gelb, orange, ...

10–12 ganze größere Knoblauchzehen

reichlich Olivenöl

Balsamico-Essig

Salz

Für 8–10 Personen

Zubereitung:

Paprika waschen, putzen und in Streifen oder Stücke schneiden. Gleich in eine Bratform geben (oder Pfanne/Bräter). Darauf die geschälten Knoblauchzehen geben. Reichlich Olivenöl darüber und braten, bis der Knoblauch leicht gebräunt ist, genauso wie die Paprika.

Dann einen ordentlichen Schuß Balsamico-Essig darüber und mit wenig Salz würzen (wenig deshalb, weil die Süße der Paprika erhalten bleiben soll). In 10–15 Minuten fertig. Servieren, auch lauwarm.

Dazu Brot/Ciabatta oder zu Fisch/Fleisch oder als Vorspeise.

11.50 Muskatkürbis-Rahmsoße

Zutaten:

300 g Kürbis (Muskatkürbis) gewürfelt

5 Schalotten gewürfelt

30 ml Kürbisöl

etwas Currypulver

etwas Zimt

etwas Muskatnuß

100 ml Apfelsaft

200 ml Geflügelbrühe

100 ml Sahne

50 g saure Sahne

Salz

Zubereitung:

In einem Topf Kürbiskernöl erhitzen. Die Schalottenwürfel und die Kürbiswürfel dazugeben und etwas anbraten, öfter anwenden. Curry, Zimt, Muskat daraufgeben. Ablösen mit Apfelsaft, leicht

einkochen. Brühe und Sahne dazu. Bei kleiner Hitze einkochen lassen. Soße pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und saurer Sahne abschmecken.
Verdünnt auch als Suppe verwendbar.

11.51 Kürbiströsti

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln, geschält und grob geraffelt (reiben)
- 100 g Kürbis (Muskatkürbis) gerieben (fein)
- $\frac{1}{2}$ Apfel, geschält und gerieben (fein)
- 1 Schalotte fein gewürfelt
- 50 g grobe Haferflocken
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuß
- Traubenkernöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel kleine Rösti in die Pfanne setzen und ausbraten.

11.52 Schnitzel von Muskatkürbis

Zutaten:

- 4–8 Muskatkürbisscheiben flach geschnitten, rechteckig
- etwas Mehl
- 2 Eigelb
- etwas Sahne
- 200 g Weißbrot, fein gerieben (Blitzhacker)
- 20 g Kürbiskernmehl (Kerne im Hacker zerkleinern)
- 200 ml Kürbisöl hell
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Sahne und Eigelb vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Weißbrot mit Kürbiskernmehl mischen. Kürbisscheiben in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in der Panade wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Schnitzel darin 5–6 Minuten braten.
Es reicht, wenn die Panade Farbe genommen hat und groß ist.

11.53 Chicorée-Champignon-Gemüse mit Lachs und le- giertem Kartoffelpüree

Zutaten:

Gemüse:

- 125 g Chicorée, in breite Streifen geschnitten
- 100 g Champignons, blättrig geschnitten
- 25 g getrocknete Aprikosen, klein gewürfelt
- 25 g Zwiebeln, gewürfelt
- 10 g Butter
- 60 ml Crème fraîche
- 60 ml Sahne
- Zucker
- Zitronensaft
- Prise Chili
- Hauch Zimt
- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

Kartoffelpüree:

- 300 g Kartoffeln, geschält
- 75 ml Sahne, sehr warm – nicht heiß
- 25 g Butter
- 2 Eigelb (kleine)
- Salz
- Muskatnuß, frisch gerieben

Lachs:

- 240 g Lachs, teilen in 3 Stücke á 80 g
- 15 g Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Zitronensaft (zum Straffen des Bindegewebes vom Fisch)

Garnitur:

- 25 g Pinienkerne, geröstet
- frische Kräuter
- Melissenspitzen als obere Dekoration

Für 2-3 Personen

Zubereitung:

Gemüse: Chicorée putzen, Kern ausschneiden, in 3 cm Stücke schneiden. Zwiebel in Butter andünsten, Chicorée, Aprikosen und Pilze dazu. Andünsten. Dann auffüllen mit Crème fraîche, Gemüsebrühe und Sahne, ständig rühren, etwas einkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft. Rühren. Kurz vor dem Servieren einen Hauch Zimt und eine kleine Prise Chili darübergerben, rühren.

Kartoffelpüree: Kartoffeln kochen, durch die Presse drücken, Eigelb dazu und warme Sahne, Salz und Muskatnuß, Butter nicht vergessen. Abschmecken.

Lachs: Lachs in 80 g Portionen aufteilen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft von beiden Seiten. In Butter braten, jede Seite 3–4 Minuten. In der Pfanne nachziehen lassen. Lachs soll innen sehr glasig bleiben, dann schmeckt er am besten.

Anrichten: Rahmiges Gemüse, 1–2 Eßlöffel Kartoffelpüree, Lachs drauf, Melisse, umstreuen mit Pinienkernen, Kräutern.

11.54 Flammkuchen mit Pancetta, roten Zwiebeln und Kümmel

Zutaten:

Teig:

200 g	Mehl
30 g	Hefe
60 g	Wasser
60 g	Milch
1 Messerspitze	Schmalz
1 Eßlöffel	Olivenöl, kaltgepreßt
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker
	Mehl zum Ausrollen

Belag:

80 g	Räucheraalfilet
125 g	Crème fraîche
	Kümmel
1	Eigelb
1	rote Zwiebel
1	Lauchzwiebel
80 g	Pancetta (toskanischer Speck)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig in eine Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt 30–40 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Aus dem Teig vier gleich große Kugeln formen und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Den Backstein auf 300° C vorheizen. Nebenbei die rote Zwiebel und die Lauchzwiebel in feine Scheiben sowie den Pancetta in feine Streifen schneiden.

Die Teigkugeln mit Mehl flach ausrollen und jeweils auf eine mit Mehl bestreute Holzschaukel geben. Die Crème fraîche mit Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann jeden Teigfladen damit dünn bestreichen.

Die Aalstückchen, Zwiebelringe und die Schinken-Streifen auf die Fladen verteilen und mit Kümmel bestreuen. Die Fladen sofort auf den heißen Stein geben, damit der Teigboden nicht zu feucht wird. Den Flammkuchen etwa 5–6 Minuten auf dem heißen Stein backen und sofort servieren.

11.55 Bandnudeln mit Rosenkohl und Walnußpesto

Zutaten:

10 Stück	Rosenkohl
	kalt gepreßtes Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
2	Schalotten
100 g	Walnüsse (ohne Schale)
3 Zweige	Basilikum (ca. 12–15 Blätter)
2 Zweige	Petersilie
80 g	Parmesan
ca. 350 g	frische Bandnudeln

Für 2 Personen

Zubereitung:

Rosenkohl putzen und vierteln. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, Salz und Pfeffer dazu. Schalotten würfeln und zum Rosenkohl geben, weiterbraten bei geringer Hitze.

In einer Pfanne ohne Fett Walnüsse anrösten.

Topf mit reichlich Wasser aufsetzen, ins kochende Wasser 2–3 Teelöffel Salz geben. Nudeln garen (frische brauchen 2 Minuten).

Geröstete Walnüsse im Mörser zerstoßen. Basilikum- und Petersilienblätter grob hacken, mit etwas Salz und Walnüssen im Mörser zu Brei stampfen, geriebenen Parmesan und 3 Eßlöffel Olivenöl unter das Pesto mischen.

Nudeln abgießen und zum Rosenkohl geben. Anrichten, Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Nudeln verteilen. Sofort servieren.

11.56 Erbspüree mit Minze

Zutaten:

1 großer Bund	Frühlingszwiebeln in Ringe
2 Eßlöffel	Olivenöl
1 Bund	Pfefferminze
500 g	TK-Erbesen, jung und grün
50 g	Butter

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln mit Olivenöl im Topf andünsten für 2 Minuten. Minze hacken, in den Topf geben, andünsten. Erbsen rein. Deckel drauf, 12 Minuten garen. Butter rein. Alles in der Küchenmaschine pürieren. In eine Schüssel geben und mit 3–4 Minzeblättern garnieren und einen Klacks Butter zugeben.

11.57 Bärlauch-Pesto

Zutaten:

1 großer Bund	Bärlauch
50 g	Parmesan
50 g	Mandeln
3–4 Eßlöffel	Olivenöl
etwas	Salz

Zubereitung:

Alles mixen.

11.58 gegrillte Zanderfilets mit Bärlauchpesto

Zutaten:

- Bärlauchpesto (siehe Seite 209)
- 4 Zanderfilets

Zubereitung:

Auf den vorgeheizten Grill die Zanderfilets mit aufgestrichenem Pesto ca. 10 Minuten garen.

11.59 Tofu

Zutaten:

- Tofu
- Worcestershiresoße
- Sojasoße

Zubereitung:

Tofu in kleine Würfel schneiden. Worcestershiresoße und Sojasoße dazu und in der Pfanne anbraten.

11.60 Espresso-Kaffee

Zubereitung:

615 g ergeben die zwei oberen Teile mit Wasser. Dazu kommt 10–12 g Kaffeepulver. Alle Teile zusammenschrauben und erhitzen auf der Herdplatte.

11.61 Ofenkartoffeln mit Lorbeer und Bacon

Zutaten:

8	mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend), gesäubert und ohne Keime
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
1 Pack	Bacon 100 g, 14 Scheiben
16	Lorbeerblätter
8–10	Knoblauchzehen, teils halbiert
	Crème fraîche

Zubereitung:

Kartoffeln angaren, 5–7 Minuten kochen, abkühlen lassen. Halbieren. Oben einen Keil raus-schneiden, dort Knoblauch und Lorbeerblatt einstecken. Reine oder Ofenblech mit Öl versehen, darauf ordentlich Salz und Pfeffer. Bacon auslegen, darauf Kartoffelhälften. Nochmals würzen und ölen. Im vorgeheizten Backofen (190° C) ca. 20–25 Minuten garen.

Nächstes Mal: Kartoffelschnittflächen gesondert vorwürzen. Schnitte tiefer. Kleinere Kartoffeln. Dazu gebratener Chicorée (siehe Seite 60) und Gurkensalat.

11.62 Birnen, Bohnen und Speck

Zutaten:

375 g	Speck in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben
750 g	frische grüne Bohnen in 4 cm Stücke brechen
2	Zwiebeln, gewürfelt
2 Zweiglein	Bohnenkraut
500 g	festkochende Kartoffeln, am Stück, nur geschält
500 g	Birnen, Stiel und Blütenansatz entfernen
2 Eßlöffel	körnige Brühe
700 ml	Wasser
50 ml	Weißweinessig
	Salz
	Pfeffer
2 Eßlöffel	Mehl zum Andicken (mit kaltem Wasser verrühren)

Für 4 Personen

Zubereitung:

Wasser und Brühe in einen Topf geben, aufkochen lassen, den Speck zugeben, etwa 15 Minuten kochen lassen, aus dem Topf nehmen. Die Bohnen, Zwiebeln und Weißweinessig in den Topf geben, 15 Minuten kochen lassen. Geschälte, ganze Kartoffeln und geputzte Birnen mit Schale in den Eintopf geben.

Nach Belieben salzen und pfeffern, Bohnenkraut dazu. Etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann mit angerührtem Mehl andicken.

Den Speck in kleinere Stücke schneiden, dazugeben und nochmal kurz aufkochen lassen. Eventuell nochmal nachwürzen mit Salz, Pfeffer.

Heiß anrichten.

11.63 Wiener Heringssalat

Grundzutaten (muss):

4	Heringfilets (Salzhering), eventuell Matjes, gewürfelt
3 mittlere	Kartoffeln, geschält, gewürfelt, gegart
3–4 Eßlöffel	kleine weiße Bohnen, gekocht
3–4 Eßlöffel	Linsen, gekocht
3	Möhren, geschält, gewürfelt, in Öl gedünstet und gewürzt
1	weiße Zwiebel, gewürfelt
1	rote Zwiebel, in Segmente, teils Ringe geschnitten
1	Rote Beete-Knolle, geschält, gewürfelt, angegart

Weitere Zutaten (kann):

$\frac{1}{8}$	Sellerieknolle, geschält, gewürfelt, gegart (ca. 150 g)
1	Boskopp-Apfel, geschält, in Scheiben oder Würfel
2	hartgekochte Eier, gewürfelt
3	mittelgroße Gewürzgurken, gewürfelt
3 Teelöffel	Kapern

Zum Abschmecken:

$\frac{1}{4}$ Teelöffel	Zucker
wenig	Salz
	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Eßlöffel	Apfelessig
3 Eßlöffel	Öl
	Mayonnaise eventuell

Für 4 Personen

Zubereitung:

Ergibt eine Salatschüssel voll und sättigt gut.

Am 09.03.2013 gemacht mit 1 Packung Matjesfilets ohne Mayonnaise.

11.64 überbackener Kabeljau

Zutaten:

2 große	Kabeljaufilets je 600 g, frisch mit Haut
---------	--

für die Auflage (Paste):

$\frac{1}{2}$	Chilischote
10	getrocknete Tomaten und etwas Öl aus dem Glas
2	Knoblauchzehen, gepreßt
$\frac{1}{2}$	Bio-Zitronensaft und -Zitronenabrieb
1 Handvoll	Basilikumblätter
1 Eßlöffel	Balsamico
40 g	Parmesan

für die Auflage (Brösel):

- 200 g zerrissenes Brot
- 4 Sardellenfilets
- 2 Knoblauchzehen, gepreßt
- Salz
- Pfeffer
- etwas Öl aus der Fischdose

Außerdem:

- 2–3 Rosmarinzweige
- 2–3 Thymianzweige
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Fenchelsamen

Für 6–8 Personen

Zubereitung:

Alles für die Auflage (Paste) in die Küchenmaschine und dann zerkleinern (wird auf den Fisch gestrichen).

Die Brösel kommen auch in die Küchenmaschine und werden danach über den Fisch gestrichen. In eine Auflaufform reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, Fenchelsamen geben. Den Fisch dazu und gründlich wenden und einreiben. Mit der Haut nach unten in den Ofen (maximale Hitze, also 250° C).

Dann stellt man die Paste her, abschmecken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, mit einem Löffel die Paste auf dem Fisch verteilen. Den Fisch wieder in den Ofen.

Anschließend die Brösel herstellen. Das Brot, Sardellenfilets, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehen in die Küchenmaschine und einschalten. Etwas Öl aus der Fischdose dazu und wieder einschalten. Fisch rausnehmen und aus dem Behälter alles auf den Fisch schütten. Obenauf Zweige von Rosmarin und Thymian (zerzupfen). und wieder in den Ofen, aber nicht zu weit oben.

Die Paste und die Auflage sollte man besser vorher herstellen und abschmecken. Den Fenchelsamen hat Leander im Teebeutel vom Fencheltee vorgeschlagen. 1 Teebeutel (etwa die Hälfte) genommen. Backofen auf 250° C vorgeheizt. 2. Schiene von oben, aber am Schluß räucherte es beinahe. Man sollte die Schiene darunter nach der Hälfte der Zeit nehmen.

Schmeckt einfach toll, keines der Gewürze hat hervorgestochen!

11.65 Vegetarische Spaghetti Bolognese

Zutaten:

3 Eßlöffel	Olivenöl
1 Eßlöffel	Tomatenmark
1	gehackte Zwiebel
1 kleine Dose	gehackte Tomaten
200 g	Veggie-Hackfleisch
1	Lorbeerblatt
2 Teelöffel	Oregano
	Salz
	weißer Pfeffer
2 Zehen	Knoblauch gepreßt
6–8 Blätter	geschnittener Basilikum (ersatzweise getrockneter Oregano)

Zubereitung:

Etwas Olivenöl und Tomatenmark in einem ausreichend großen Topf anrösten. Dann etwas mehr Olivenöl und die Zwiebel dazu und andünsten, bis sie glasig ist. Jetzt die gehackten Tomaten, das Veggie-Hackfleisch, ein Lorbeerblatt, Oregano, Salz, Pfeffer und Knoblauch dazu und etwa 20 Minuten köcheln und eindicken lassen. Zum Schluß den Basilikum schneiden, zu der Soße geben und abschmecken.

Daneben Vollkornspaghetti kochen, bis sie bißfest sind.

Dazu grüner Salat aus einem Salatherz und einer gewürfelten Gurke, sowie 4–6 geviertelte Tomaten (extra) und Parmesan.

Gekocht am 02.05.2015. War sehr lecker.

11.66 Panzanella (Brotsalat)

Zutaten:

400 g	Ciabattabrot, grob gewürfelt
5 Eßlöffel	Olivenöl
500 g	Tomaten, in Achtel geschnitten
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
4 Eßlöffel	Weißweinessig
100 ml	Gemüsebrühe
3 Eßlöffel	grünes Pesto
80 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
250 g	Rucola, grob gehackt
1 Bund	Basilikum (Blätter abzupfen, grob zerteilen oder ganz)

Für 4 Personen

395 Kalorien pro Portion

Zubereitung:

In einer Pfanne Öl erhitzen und Brotwürfel von allen Seiten knusprig anbraten.

Knoblauch und Essig, Brühe, Pesto und Öl, Salz und Pfeffer zur Vinaigrette mischen.

Brot, Rucola, Basilikum und Tomaten mischen und mit der Vinaigrette beträufeln. Abschmecken

mit Salz und Pfeffer. Kühl stellen bis zum Servieren.

11.67 Brotsalat mit Tomaten

Zutaten:

3 Scheiben	süßliches Hefebrot
	Olivenöl zum Beträufeln (sparsam!)
	Salz
	Pfeffer
	Balsamessig
$\frac{1}{2}$	rote Zwiebel, gewürfelt
2	Tomaten, geviertelt

Für 2 Personen

Zubereitung:

Ofen auf 100° C vorheizen. Auf einen Ofenrost die Brotscheiben (gleichmäßig mit Olivenöl beträufelt) legen. Circa 20 Minuten rösten, das Brot sollte kross sein. Danach in grobe Würfel schneiden.

Tomaten mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen, Zwiebel dazu. Circa 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Brotwürfel dazu geben und alles gut vermischen.

Kapitel 12

Speisekarte Deutschland

12.1 Kohl und Pinkel

Zutaten:

500 g Grünkohl
40 g fetten Speck
1 Pinkel
1 Kochwurst
50 g Zwiebeln
Hafergrütze
Kasseler
Kasseler-Knochen
Salz
Pfeffer
Senf
getrocknete Pimentkörner

Zubereitung:

1. Den Speck komplett auslassen. Grobe Zwiebelwürfel im Fett glasig dünsten. Den Kohl zugeben und weiterdünsten. Den Kohl anschließend mit etwas Wasser und Salz köcheln. Nicht zu viel Wasser, lieber gegebenenfalls etwas Wasser nachgeben. Den Kasselerknochen mit in den Kohl geben und ca. 1 Stunde bei kleiner Flamme mit dem Kohl ziehen lassen.
2. Vorzugsweise kann etwas später auch Pinkel und Kochwurst mit in den Kohl gegeben werden. Piment im Mörser zerreiben (nicht zerstoßen) und im Kohl noch mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Senf nach belieben abschmecken. Zum Schluß die Hafergrütze darüberstreuen, nicht unterrühren (da der Kohl sonst zu leicht anbrennen kann), bis die Flüssigkeit leicht angebunden ist und nochmals abschmecken.

Am besten gelingt der Kohl, wenn die Schritte unter 1. am Vortag ausgeführt werden und der Kohl am zweiten Tag erhitzt wird, um mit den Schritten unter 2. fortzufahren.

12.2 Spargel mit Butter und Schinken

Zutaten:

500 g Spargel
150 g geschnittener Landschinken
Butter
Salzkartoffeln
Salz
Zucker
Zitronensaft

Zubereitung:

Den Spargel schälen und die Spitzen auslassen, die Enden abschneiden und bündeln. Gewürzt mit einer Prise Salz, Zucker, etwas Butter und einem Spritzer Zitrone in kochendes Wasser geben. Ca. 15–18 Minuten bissfest kochen. Mit zerlassener Butter und dem Landschinken servieren. Dazu Salzkartoffeln reichen.

12.3 Matjes nach Hausfrauenart

Zutaten:

12 Matjesfilets
200 g Joghurt
200 g Schmand
2 Eßlöffel Mayonnaise
5 Äpfel (Elstar)
1 Gemüsezwiebel
2 kleine rote Zwiebeln
3 Gewürzgurken
2 Lorbeerblätter
1 Tasse Birnensaft
1 Eßlöffel Worcestershiresoße
Salz
Pfeffer
Zucker

Für 4 Personen

Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Schmand glatt rühren und mit der Mayonnaise binden. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel, Gewürzgurke geschält und die entkernten Äpfel in gleichmäßig feine Spalten und Streifen schneiden. Worcester, Lorbeer und den Birnensaft dazugeben, vermengen und gut durchziehen lassen. Danach die Soße unterheben und mit dem Matjes anrichten. Dazu passen frische Pellkartoffeln, Bratkartoffeln oder auch Schwarzbrot.

12.4 Labskaus mit Spiegelei

Zutaten:

1 kg gepökelte Rinderbrust
300 g Zwiebeln
500 g mehliges Kartoffeln
10 Eier
1 Salzgurke
Rote Beete
geschroteter Pfeffer

Zubereitung:

Die Rinderbrust mit den Zwiebeln, geschält und geviertelt, und den Pfeffer in einem mit 2 Liter Wasser gefüllten Topf geben und ca. 2 Stunden lang kochen. Ist danach die Rinderbrust bißfest und weich, den gesamten Inhalt aus dem Topf nehmen und warm stellen. Nur die Brühe bleibt. Nun die Kartoffeln in der Brühe gar kochen und zerstampfen, so daß ein Brei entsteht. Überschüssige Brühe abgießen. Dann den vorherigen Inhalt des Topfes, den wir warm gestellt haben, durch einen Fleischwolf, möglichst mit grober Scheibe, drehen und wieder zurück in den Topf mit den Stampfkartoffeln geben, leicht köcheln lassen, mit Hausgewürzen wie z.B. Boullionwürfel, Worcestershiresoße etc. nochmals abschmecken.

Nun mit Rote Beete und Salzgurke flankiert und Spiegeleiern gekrönt, ist der hanseatische Gauschmaus perfekt.

12.5 Pommerscher Gänsebraten

Zutaten:

1 junge Gans
4–6 säuerliche Äpfel
1 Quitte
 $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe
Beifuß
Salz
Pfeffer
Rosinen, in Rotwein eingeweicht
Backpflaumen
Pumpernickel

Zubereitung:

Der Gans die Innereien und dickes Fett entnehmen, die Flügel und den Hals abschneiden. Die Innereien in Würfel schneiden. Die gewaschenen Äpfel vierteln und entkernen. Innereien, Rosinen, Backpflaumen, Schwarzbrot, Quitte, etwas geschnittenen Beifuß und gemahlenen Pfeffer mit den Äpfeln vermengen. Die Gans innen mit Salz würzen und die Füllung einstopfen. Die Gans vernähen, Keulen und Flügel so binden, daß die Gänsebrust hochgewölbt wird. Die Gans von außen kräftig mit Salz abreiben und mit der Brust nach unten in den Bräter setzen. Das Gänsefett, die Obst- und Fleischabschnitte sowie etwas Beifuß in den Bräter geben und mit reichlich Wasser angießen. Den Gänsebraten 1 Stunde bei 180° C backen, dann die Gans auf den Rücken legen und für ca. 1½–2 Stunden weiter backen. Regelmäßig mit dem Bratenfond übergießen. Die Gans ist fertig, wenn beim Anstechen der Keulen klare Flüssigkeit austritt.

Den fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und den Bratensatz mit dem Fond ablöschen. Den

Fond abseihen und entfetten. Den entfetteten Fond kräftig einkochen und als Soße verwenden.

12.6 Schweinsbraten mit Kartoffelknödel und Biersoß'

Zutaten:

Fleisch:

- | | |
|------------|--|
| 2 kg | dicke Schweineschulterstück mit Schwarte |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer gemahlen |
| 1 Eßlöffel | Kümmel |
| 2 Zehen | Knoblauch fein gehackt |

Soße:

- | | |
|---------------|---|
| 1 kg | Schweinsknochen vom Metzger klein gehackt |
| 2 mittelgroße | Zwiebeln mit Schale geviertelt |
| ca. 200 ml | Bier |
| ca. 500 ml | Bratengrundsoße |
| | Wasser nach Bedarf |

Für 6 Personen

Zubereitung:

Knochen und Zwiebeln in einem großen Bräter (Reine) im Ofen bei starker Hitze in etwas Fett anbraten. Fleisch dann kräftig mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch würzen, einreiben. Mit der Schwarte nach unten auf Knochen und Zwiebeln setzen, etwa 2 cm hoch. Wasser angießen. Für 30–40 Minuten bei 130° C in den Ofen schieben, bis die Schwarte „geschmeidig“ ist. Jetzt die Schwarte einschneiden, etwa alle $\frac{1}{2}$ cm, dann läßt sich der Braten besser aufschneiden. Nun den Braten im Ofen, bei 120–130° C (wenn möglich keine Heißluft verwenden, die trocknet zu sehr aus), behutsam fertig garen, das dauert noch mal $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden. Dabei öfter mit etwas Bier und Wasser übergießen. Der Braten muß immer feucht sein. Das Fleisch ist gar, wenn beim Einstechen mit einer Nadel fast klarer Fleischsaft austritt. Falls Sie ein Fleischthermometer besitzen: die Kerntemperatur sollte 70° C sein. Dann aus dem Ofen nehmen und mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

Soße: Bratensatz mit der Grundsoße auffüllen und, während das Fleisch sich ausruht, köcheln lassen. Soße passieren, gegebenenfalls noch einkochen und mit Bier, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Braten krusten: Braten auf ein Gitter setzen und zum Krusten für etwa 20 Minuten bei starker Hitze, 230° C in den Ofen schieben. Ein Reindl mit etwas Wasser unterstellen. Erst jetzt entsteht die gewünschte und begehrte Kruste und der Braten wird nochmal richtig heiß.

Fertigstellen und Anrichten: Fleisch zwischen der Kruste aufschneiden und mit der Biersoße und Kartoffelknödel anrichten und servieren.

Dazu gibt es in Bayern Sauer- oder Blaukraut oder Salat!

Zutaten:

Kartoffelknödel:

1 kg	Pellkartoffeln vom Vortag, geschält
ca. 100 g	Mehl
80 g	Grieß
ca. 50 g	Kartoffelstärke (Kartoffelmehl)
1 Teelöffel	Salz
1	Ei
2	Eigelb
1	Brötchen (Semmel) vom Vortag
50 g	Butter
1 Eßlöffel	Kartoffelstärke (Kartoffelmehl)
30 g	Semmelbrösel
50 g	Butter

Für 6–8 Personen

Zubereitung:

Semmel (Brötchen) in etwa 1 cm große Würfel schneiden, diese in Butter knusprig braun braten, Kartoffeln fein reiben. Semmelbrösel in Butter leicht bräunen. Geriebene Kartoffeln mit Grieß, Mehl, Kartoffelstärke, Salz, Ei und Eigelb gut vermengen — bis ein geschmeidiger, griffiger Teig entsteht. Knödel garen: Etwa $2\frac{1}{2}$ Liter Salzwasser mit angerührter Kartoffelstärke leicht binden. Am besten zunächst einen kleinen Probeknödel machen, ist er zu weich, dann noch etwas Kartoffelmehl zugeben. Jetzt Knödel in gewünschter Größe formen, diese in der Mitte mit einigen gerösteten Semmelwürfeln füllen. Knödel in das kochende Wasser geben und am Siedepunkt, je nach Größe der Knödel 15–25 Minuten gar ziehen lassen. Abschließend Knödel anrichten und mit Butterbröseln überziehen.

12.7 Allgäuer Kasspatzn

Zutaten:

Spätzle:

400 g	Mehl
6	Eier
	Muskatnuß oder Macis
etwas	Salz
etwas	Wasser
200 g	Emmentaler
100 g	Bergkäse
100 ml	Sahne
1 Eßlöffel	geschnittene Petersilie
	Röstzwiebeln
etwas	Butter
2 größere	Zwiebeln
	wahlweise Butterschmalz oder geklärte Butter

Salat:

- 1 Endivie
- 1 Bund Schnittlauch
- Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Essig

Zubereitung:

Spätzle: Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Aus dem Mehl, den Eiern, Muskat und dem Salz einen Teig schlagen. Den Teig dann nach Belieben entweder mit dem Spätzlehobel oder vom Brett schaben.

Teig in den Spätzlehobel oder aufs Brett geben, in das kochende Wasser drücken oder schaben. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, abschöpfen und ins Sieb geben. Trocken in die feuerfeste Form geben.

Dann Sahne in einem Topf erwärmen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, den Emmentaler dazu geben und diese Sahnemasse über die Spätzle gießen. Alles gut durchrühren, den geriebenen Bergkäse darauf streuen und das Ganze dann im vorgeheizten Ofen bei 170° C 15–20 Minuten backen.

Röstzwiebeln: Butterschmalz schmelzen, Zwiebeln in Ringe schneiden, dazu geben, leicht ansalzen und bei mittlerer Temperatur bräunen.

Anrichten: Zum Schluß die Pfanne aus dem Ofen nehmen, Zwiebeln und Petersilie darüber streuen und auf die Teller verteilen.

Endiviensalat mit süßem Dressing: 1 Endivie in feine Streifen schneiden. Dann 1 Bund Schnittlauch mit der Schere klein schneiden. Eine Vinaigrette aus körnigem Senf herstellen: Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und Öl und einem Spritzer Wasser. Alles emulgieren und über den Salat geben.

12.8 Semmelknödel mit Schwammerlsoß'

Zutaten:**Semmelknödel:**

- 500 g Knödelbrot
- 3 Eier
- 250 ml Milch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuß
- eventuell Semmelbrösel
- 1 kleiner Bund Petersilie

Schwammerlsoß':

400 g	Reherl (Pfifferlinge gewaschen)
400 g	Steinpilze
400 g	Champignons
2 Eßlöffel	Butter
	Salz
	Pfeffer
1 Stamperl	Cognac
400 ml	Sahne
1 Zehe	Knoblauch geschält

Zubereitung:

Semmelknödel: Milch erwärmen, über das Knödelbrot gießen und einweichen. Dann Eier und Gewürze zugeben und vermischen. Petersilie waschen, zupfen und hacken. Knödel abdrehen und im Salzwasser kochen.

Schwammerlsoß': Schwammerl in beliebige Stücke schneiden. Butter zerlaufen lassen. Schwammerl anschwitzen, würzen, Knoblauch zugeben. Mit Cognac ablöschen, Sahne zugeben und beliebig reduzieren. Knoblauch entfernen, abschmecken.

Anrichten: Schwammerl in einem tiefen Teller geben, Knödel aus dem Wasser heben, in gehackter Petersilie wälzen und auf den Schwammerln anrichten.

12.9 Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen

Zutaten:**Sauerbraten:**

2 kg	Rindfleisch (Semmerrolle aus der Keule)
$\frac{1}{4}$	Sellerieknolle
1	Möhre
2	Zwiebeln
1 Scheibe	Pumpernickel
20–30	Rosinen
$\frac{3}{10}$ Liter	Rinderbrühe
$\frac{1}{10}$ Liter	Kräuteressig
$\frac{1}{10}$ Liter	Rotweinessig
$\frac{6}{10}$ Liter	trockener Rotwein (Typ Bordeaux)
$\frac{2}{10}$ Liter	Zuckerrübensirup
30 g	Butterschmalz
4	Wacholderbeeren
10	Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
1 Zweiglein	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer, frisch gemahlen

Rotkohl:

$\frac{1}{2}$ Kopf	Rotkohl (frisch)
2	Boskoppäpfel
1	Zwiebel
2	Gewürznelken
2	Wacholderbeeren
1 Blatt	Lorbeer
etwas	Zucker
etwas	Apfelessig
1 Tasse	trockener Rotwein
125 Gramm	Schweineschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Kartoffelklöße:

$1\frac{1}{2}$ kg	Kartoffeln
170 Gramm	Mehl
2	Eier
etwas	Salz

Zubereitung:

Sauerbraten: Das Fleisch abwaschen und trocken tupfen, Gemüse kleinschneiden, alle Zutaten (außer Fett, Rosinen, Brühe und Brot) in eine verschließbare Schüssel geben und das Fleisch hinein geben. 5–7 Tage marinieren lassen und täglich wenden. Am Tag der Zubereitung Fleisch herausnehmen und trocken tupfen. Die Marinade 30 Minuten lang kochen, danach abseihen, die Flüssigkeit auffangen. Das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten und würzen. Überflüssiges Fett entfernen und mit der Brühe und Marinade ablöschen. Etwa 100 Minuten köcheln lassen, danach das zerbröselte Brot, den Zuckerrübensirup und die Rosinen zugeben. Nochmals etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Apfelrotkohl (weiteres Rezept auf Seite 8): Vom Rotkohl die Blätter entfernen, den Kohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen, den Kohl sehr fein schneiden oder hobeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Das Schweineschmalz zerlassen, die Zwiebel darin hellgelb rösten, den Kohl dazugeben, andünsten, die Äpfel, 1 Lorbeerblatt, die Gewürznelken, Wacholderbeeren, Zucker, 2 Eßlöffel Apfelessig, 1 Tasse Rotwein hinzufügen und gar dünsten lassen. 1 Eßlöffel Weizenmehl mit 2 Eßlöffel Wasser anrühren, den Rotkohl damit binden, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Dünstzeit ca. 2 Stunden.

Kartoffelklöße: Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Hälfte davon mit Wasser bedeckt in einer Schüssel beiseite stellen. Die übrigen in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten kochen lassen. Das Wasser anschließend abgießen. Die Kartoffeln ausdämpfen und abkühlen lassen. Die rohen Kartoffeln auf ein Küchentuch reiben und ausdrücken. In eine Schüssel geben und die gekochten Kartoffeln drauf reiben. Etwas vom Mehl zum Wenden abnehmen und auf einen Teller geben. Das restliche Mehl unter die Kartoffelmasse mischen und die Eier unterrühren. Nach Bedarf salzen. $2\frac{1}{2}$ Liter leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Aus der Kartoffelmasse mit bemehlten Händen Klöße von jeweils 5 cm Durchmesser formen und in dem abgenommenen Mehl wenden. In leicht siedendem Wasser ca. 20 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

12.10 Entenbraten mit Rotkraut und Kastanien

Zutaten:

Rotkohl:

1 kleiner	Rotkohl (ca. 1 kg)
$\frac{1}{10}$ Liter	Rotweinessig
	Salz
	Zucker
1	säuerlicher Apfel
1	Zwiebel
2 Eßlöffel	Schweineschmalz oder Gänseschmalz
$\frac{1}{4}$ Liter	Rotwein
$\frac{1}{10}$ Liter	Fleischbrühe
$\frac{1}{2}$	Zimtstange
1	Gewürznelke
1 kleines	Lorbeerblatt

Ente und Soße:

2 Zweige	Thymian
3	Zwiebeln
2	säuerliche Äpfel
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Beifuß
1	Bauernente ($2\frac{1}{2}$ kg; küchenfertig)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Suppengemüse
1 Eßlöffel	Öl
1 Eßlöffel	Tomatenmark
$\frac{3}{10}$ Liter	Rotwein

Eßkastanien:

1	Schalotte
3 Eßlöffel	Butter
250 g	Eßkastanien (Maronen; vorgegart und geschält)
2 Eßlöffel	Puderzucker
$\frac{1}{10}$ Liter	Hühnerbrühe
$\frac{1}{10}$ Liter	Apfelsaft
	Salz

Für 4 Personen

Zubereitung:

Rotkohl: Den Kohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit dem Essig, je 1 Teelöffel Salz und Zucker mischen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Für den Rotkohl den Apfel und die Zwiebeln schälen. Apfel entkernen, mit der Zwiebel reiben und in einem Topf im Schmalz andünsten. Mit 1 Eßlöffel Zucker bestreuen, den Kohl und den entstandenen Saft dazugeben. Den Wein, die Brühe, Zimt, Nelke und Lorbeerblatt hinzufügen. Rotkohl zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren.

Ente: Den Backofen auf 180° C vorheizen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die

Blätter abzupfen. Die Zwiebeln schälen, die Äpfel waschen und entkernen, beides in Würfel schneiden und mit Thymian und Beifuß mischen. Die Ente waschen, trocken tupfen, die Flügelspitzen abtrennen, grob hacken und beiseitestellen. Die Ente innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Apfel-Zwiebel-Mischung füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen.

Die Ente mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen. $\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser angießen. Die Ente im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Stunden goldbraun braten. Nach 1 Stunde Garzeit die Ente umdrehen und mehrfach mit dem Bratenfond übergießen.

Das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Flügelstücke und das Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, mit dem Wein ablöschen und etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Maronen: Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Die Maronen dazugeben, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren. Mit Brühe und Apfelsaft ablöschen. Maronen etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Soße fast eingekocht ist. Mit Salz würzen.

Die Ente aus dem Ofen nehmen, zerlegen und die Entenstücke im ausgeschalteten Ofen warm halten. Den Entenfond aus dem Bräter entfetten, mit der Rotweinsoße durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Aufkochen, nach Belieben leicht binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotkohl eventuell nachwürzen. Die Ententeile mit Rotkohl, Maronen und der Soße servieren.

12.11 Zwiebelrostbraten

Zutaten:

4	dicke Rumpsteaks (á ca. 200 g)
ca. 2 Eßlöffel	Öl
4	Zwiebeln
3 Eßlöffel	Butter
1 Teelöffel	Zucker oder Puderzucker
1 Zweig	Thymian
1 Eßlöffel	Tomatenmark
$\frac{1}{4}$ Liter	Rotwein
2 Eßlöffel	Aceto balsamico
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	getrockneter Majoran
2 Eßlöffel	Butterschmalz
$\frac{1}{8}$ Liter	Fleischbrühe oder Geflügelbrühe

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, mit dem Öl bestreichen und zugedeckt kühl stellen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen oder dünne Spalten schneiden. In einer Pfanne 2 Eßlöffel Butter erhitzen, die Zwiebeln darin goldbraun braten und beiseitestellen.

In einem Topf die restliche Butter erhitzen und den Zucker darin leicht karamellisieren. Den Thymianzweig waschen, trocken tupfen, mit dem Tomatenmark in den Topf geben und unter Rühren bei schwacher Hitze leicht andünsten. Mit dem Wein und dem Essig ablöschen und kurz köcheln lassen. Die gebratenen Zwiebeln hinzufügen und alles kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Majoran würzen und warm halten.

Den Fettrand der Rumpsteaks mehrmals einschneiden. Die Steaks vorsichtig leicht flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten braun anbraten, aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm halten.

Den Bratenansatz in der Pfanne mit der Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten einkochen lassen. Die Rotwein-Zwiebeln (ohne den Thymian) in die Pfanne geben und aufkochen. Die Zwiebelsoße nach Belieben mit etwas kalt angerührter Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Steaks mitsamt dem ausgetretenen Fleischsaft in die Zwiebelsoße geben und bei sehr schwacher Hitze weitere 10 Minuten ziehen lassen. Den Zwiebelrostbraten auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu schmecken Spätzle oder Bratkartoffeln und Sauerkraut.

12.12 Dibbelabbes

Zutaten:

2 kg	festkochende Kartoffeln
2	Zwiebeln
1	Ei
100 g	Speck, gewürfelt
1 Stange	Lauch
80 g	Mehl
	Öl zum Anbraten (Sonnenblumenkern)
	Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer
	Muskatnuß
1 Bund	Blatt-Petersilie (zum Anrichten)

Für 4 Personen

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und schälen. Mit der groben Seite der Reibe die Kartoffeln reiben. Durch ein Sieb fest ausdrücken. Geriebene Kartoffeln in eine Schüssel geben. Lauch putzen, waschen und die zu grünen Blätter wegschneiden. In feine Streifen schneiden und der Kartoffelmasse zugeben. Speck, Mehl und Vollei der Masse zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Muskatnuß gut abschmecken.

12.13 Handkäse mit Musik

Zutaten:

12 Stücke	Handkäse (mit oder ohne Kümmel)
4 mittelgroße	Zwiebeln
50 ml	Sonnenblumenöl
50 ml	Apfelessig oder Weinessig
etwas	Paprikapulver (edelsüß)
3 Spritzer	Apfelwein
	Salz
	Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung:

Zwiebeln in Würfel schneiden und mit Öl, Essig und Apfelwein vermengen. Mit Pfeffer und Salz (nach Geschmack) würzen. Die Marinade über den gereiften Handkäse geben und mit dem Paprikapulver bestäuben.

Zum Handkäse mit Musik paßt ein kräftiges Schwarzbrot mit Butter und ein Glas Apfelwein.

12.14 Lauchblatzen mit Ahler Worscht

Zutaten:

$\frac{1}{4}$ Liter	Milch
500 g	Mehl
30 g	Hefe
75 g	Butter
	Zucker
5	Eier
1 kg	Lauch
350 g	Ahle Worscht (leicht geräuchert)
$\frac{1}{2}$ Liter	Schmand
	Salz
etwas	Muskatnuß

Für 4 Personen

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken, dann die Hefe hinein bröckeln. Die Hefe mit einem Teil des Mehls und mit etwas lauwarmen Milch verrühren. Den Teig unter einem Tuch etwa 20 Minuten gehen lassen oder etwa 10 Minuten im Ofen bei 45° C erwärmen. Dann die restliche Milch, ein Ei, etwas Zucker und die geschmolzene, lauwarme Butter hinzugeben. Alles verkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Den Teig abdecken und 15 Minuten gehen lassen oder wieder ca. 10 Minuten im Ofen bei 45° C erwärmen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu gewünschter Größe ausrollen, auf ein gefettetes Backblech geben und den Teig an den Rändern hoch drücken. Nun den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Ahle Worscht in Würfel schneiden und mit dem Lauch, Schmand und den 4 Eiern verrühren. Mit Salz und geriebener Muskatnuß abschmecken. Die Masse auf den Teig geben und nochmals 15–20 Minuten gehen lassen. Den Blatzen in den auf 200° C vorgeheizten Ofen geben und etwa 40 Minuten

backen.

12.15 Frankfurter Grüne Soße

Zutaten:

2	Grüne Soße-Mischungen
3	Eigelb
$\frac{1}{8}$ Liter	Öl
1 Teelöffel	Senf
1 Eßlöffel	weißer Balsamico-Essig
1 Spritzer	Worcestershiresoße
400 g	Joghurt ($3\frac{1}{2}$ % Fett)
3	hartgekochte Eier
	Salz
	Pfeffer
	Zitronensaft

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die Grüne Soße-Mischungen waschen, von groben Stielen befreien und fein hacken. Aus Eigelb, Senf, Balsamico-Essig, Worcestershiresoße, Salz, Pfeffer und Zitronensaft (nach Geschmack) eine Mayonnaise zubereiten und mit dem Joghurt verrühren. Die gehackten Kräuter dazugeben und mit Salz (nach Geschmack) und Pfeffer (nach Geschmack) abschmecken. Gekochte, gehackte Eier unterheben. Servieren mit Tafelspitz und Pellkartoffeln.

12.16 Frischkäse-Parfait im Grüne Soße-Mantel

Zutaten:

2 Päckchen	frische Grüne Soße
300 g	Ziegenfrischkäse
300 g	Frischkäse (Philadelphia o.ä.)
10 Blatt	Gelatine
50 ml	Apfelwein
	Salz
	Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung:

Kräuter waschen, eine Tasse Kräuter fein schneiden, den Rest grob zusammenschneiden. Die grobgeschnittenen Kräuter mit dem Entsafter entsaften. 200 ml des Saftes mit dem Apfelwein, Salz und Pfeffer abschmecken. Nun 4 Blatt in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken und leicht erhitzen. Mit dem Kräutersaft mischen und auf ein kleines, mit Klarsichtfolie ausgelegtes Blech gießen. Im Kühlschrank erstarren lassen. Beide Frischkäse mit dem restlichen Kräutersaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 6 Blatt in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken und leicht erhitzen und unter die Kräuter-Käsemasse ziehen. Eine Parfait- oder kleine Kuchenform mit dem erstarrten Kräutersaft auslegen. Darauf achten, daß die Folie

an der Form anliegt. Die Frischkäsemasse einfüllen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden durchkühlen, bis das Parfait schnittfest ist.

12.17 Grüne Soße-Buttermilchdrink

Zutaten:

2 Becher	Buttermilch á 500 g
$\frac{1}{2}$ Päckchen	frische Frankfurter Grüne Soße
	Salz
	Pfeffer
2 Eßlöffel	gutes Erdnußöl

Für 4 Personen

Zubereitung:

Kräuter waschen, große Stiele entfernen und grob hacken. Die Buttermilch in einen hohen Mixbecher geben, salzen, pfeffern und die Kräuter zugeben. Mit dem Stabmixer fein pürieren und zum Schluß das Erdnußöl einmischen. Kalt servieren.

12.18 Frankfurter Grüne Soße-Salat

Zutaten:

1 Päckchen	frische Frankfurter Grüne Soße
$\frac{1}{2}$ Kopf	Eisbergsalat
1 Tasse	geröstete, geschälte und gehackte Erdnüsse
8	Radieschen
8	weiße rohe Champignons
80 g	alter Gouda

Vinaigrette:

Salz
Pfeffer
Zucker
Erdnußöl
Rapsöl
Apfelbalsamessig

Für 4 Personen

Zubereitung:

Kräuter waschen, große Stiele entfernen und grob zupfen. Eisbergsalat putzen und zupfen, Radieschen und Champignons in feine Scheiben schneiden. Aus den angegebenen Zutaten eine Salatsoße nach Geschmack rühren. Kräuter, Eisbergsalat, Radieschen und Champignons mischen und mit der Vinaigrette anmachen. Salat mit gehackten Erdnußkernen und grob gehobeltem Gouda bestreuen.

12.19 Kürbiseintopf mit Handkäse

Zutaten:

500 g	Gemüsekürbis
150 g	Kartoffeln
1 kleine	Gemüsezwiebel
$\frac{3}{4}$ Liter	Gemüsebrühe
150 g	Möhren
150 g	Sellerie
100 g	Lauch
1 Stange	Zimt
2 Stück	Sternanis
100 g	gereifter Handkäse
20 ml	Öl
	Salz
	Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung:

Gemüsekürbis, Kartoffeln, Möhren, Sellerie sowie Zwiebeln in Würfel schneiden, den Lauch in Streifen. Die Zwiebeln mit dem Öl leicht andünsten, das andere Gemüse dazugeben und weiter andünsten, ca. 3–4 Minuten. Die Zimtstange und Sternanis ebenfalls dazugeben. Anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen und bei mittlerer Stufe 25 Minuten simmern lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Sternanis und die Zimtstange wieder aus der Suppe nehmen. Den Handkäse in kleine Würfel schneiden und auf die angerichtete Suppe geben.

12.20 Selleriepüree und Ahle Worscht

Zutaten:

400 g	Knollensellerie, geputzt
50 ml	Wasser
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuß
200 g	Ahle Worscht
50 ml	Leinöl

Für 4 Personen

Zubereitung:

Den Sellerie in Würfel schneiden und mit dem Wasser in einem Topf langsam garen. Anschließend in einen Mixer geben und pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Ahle Worscht in feine Streifen schneiden und auf dem angerichteten Selleriepüree verteilen und mit dem Leinöl marinieren. Dazu paßt sehr gut Feldsalat.

12.21 Karamellierte Äpfel mit Frankfurter Grüne Soße

Zutaten:

8 Äpfel (Elstar)
50 g Zucker
30 ml Apfelsaft
30 g Butter
1 Prise Salz
50 g Grüne Soße

Für 4 Personen

Zubereitung:

Äpfel schälen und achteln. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit dem Apfelsaft ablöschen. Butter, Salz und die gehackten Kräuter der Grünen Soße dazugeben und leicht einköcheln. Anschließend die Äpfel dazugeben und gut durchschwenken. Alles kurz aufköcheln, dann ist es fertig. Dazu schmeckt Vanilleeis sehr gut.

Kapitel 13

Mezze

13.1 Aromen und Gewürze

Zutaten:

Piment	vor allem zu Fleisch
Harrissa	scharfe Chilipaste (nordafrikanisch) in Tuben und Gläsern
Granatapfelkonzentrat	für syrische oder libanesishe
Sumale	für gegrilltes Fleisch oder Fisch; luftdicht verwahren
Tahini-Paste	aus gemahlenem Sesam, zusammen mit Olivenöl und Zitronensaft wichtig für Hummus und Sesamsoße; wird in Gläsern verkauft

13.2 Hummus (Dip)

Zutaten:

1 Dose	Kichererbsen (400 g), ab gespült, abgetropft
1	Knoblauchzehe mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz zur Paste zerdrückt
3–4 Eßlöffel	Tahini
	Saft einer Zitrone
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
	natives Olivenöl zum Verdünnen (nach Belieben)

Für 6–8 Personen

Zubereitung:

Kichererbsen in den Mixer geben, aber 1 Eßlöffel zurückbehalten. Knoblauch zugeben, 3 Eßlöffel Tahini, 2 Eßlöffel Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz nach Geschmack zu einer Creme verarbeiten. Eventuell mit Wasser oder Öl verdünnen (bei laufendem Mixer reingeben).

Servieren: auf Teller geben, mit Löffel in der Mitte eine Vertiefung machen und die ganzen Kichererbsen und etwas Olivenöl geben. Mit Paprika und Petersilie bestreuen.

Im Kühlschrank bis zu 3 Tage haltbar, gefroren bis zu 1 Monat.

Dazu: Warmes Brot = Pita Brot.

13.3 Gegrillter Auberginendip mit Tahini

Um den echten Geschmack über Holzkohle gegrillter Auberginen nachzuahmen, sollte man die Auberginen in einer stark erhitzten gußeisernen Grillpfanne braten (vorher alle Fenster aufmachen!).

Zutaten:

	Olivenöl
1 große	Aubergine (700 g)
	Saft von einer halben Zitrone
2½ Eßlöffel	Tahini
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
	Salz
	Pfeffer

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Gußeiserne Grillpfanne oder schwere Bratpfanne erhitzen, bis ein Wassertropfen darin abperlt. Pfanne mit Öl auspinseln. Ganze Aubergine mit Öl einreiben. Von jeder Seite 10 Minuten unter vorsichtigem Wenden braten (dabei die Haut nicht verletzen, auch wenn sie irgendwann aufplatzt), bis die Frucht zusammenfällt und die Haut schwarz ist.

Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Fruchtfleisch aus halbiertem Aubergine mit dem Löffel entfernen und im Mixer glatt pürieren. Salz, Pfeffer, Tahini, Knoblauch bei laufendem Gerät 2 Eßlöffel Olivenöl zugeben. Abschmecken. Eventuell verdünnen mit Wasser oder Öl.

Servieren: Auf Teller geben, eine Vertiefung machen, Olivenöl, schwarze Oliven, Koriander darüberstreuen. (hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage).

Wenn der Geschmack zu kräftig ist: 1–2 Eßlöffel Naturjoghurt unterrühren.

Alternativ zum Braten: Aubergine rundum mit der Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 225° C 30–40 Minuten rösten.

Dazu: warmes Pita-Brot.

13.4 Sesamsoße

Paßt zu Fisch, gegrilltem Fleisch, gegrilltem oder rohem Gemüse, auch als Dressing für einen Hirtensalat oder eine Schale Kichererbsen.

Zutaten:

1 große	Knoblauchzehe mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz zur Paste zerdrückt
4–6 Eßlöffel	Wasser
1½	Zitronen entsaftet (4 Eßlöffel)
150 g	Tahini
	Salz
1 Eßlöffel	frische, sehr fein gehackte, glatte Petersilie

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Knoblauch, Wasser, Zitronensaft verrühren, Tahini einrühren, dann mit Salz würzen, abschmecken. Petersilie unterziehen.

Soße ist zunächst sehr dünnflüssig, dickt aber im Kühlschrank nach. Verdünnbar mit Wasser oder Zitronensaft.

Dazu: warmes Pita-Brot.

13.5 Joghurt-Gurken-Dip (Tzatziki)

Zutaten:

1	Knoblauchzehe mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz zur Paste zerdrücken
300 g	griechischer Naturjoghurt
2 Eßlöffel	natives Olivenöl
2 Eßlöffel	getrocknete Minze
$\frac{1}{2}$	Zitrone, entsaftet
	Salz
	weißer Pfeffer
1 kleine	Gurke (200 g)
	Cayennepfeffer zum Garnieren

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Knoblauch, Joghurt, Öl, Minze und 1 Eßlöffel Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Abdecken und ziehen lassen.

Gurke grob reiben, in ein Sieb zum Abtropfen geben und mit den Händen ausdrücken. Gurke in Soße geben, mischen. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zum sofort servieren: Gurke fein würfeln (saftet aber).

Dazu: warmes Pita-Brot.

13.6 Knoblauchsoße

Diese scharfe Soße wird oft mit gemahlenen Mandeln oder Walnüssen zubereitet, doch die Kartoffeln mildern das Aroma ab. Paßt sehr gut zu Rote-Beete-Salat oder gegrillten Sardinen. Auch als Dip.

Zutaten:

2 große	mehlig kochende Kartoffeln (à 250 g)
4–5	Knoblauchzehen mit 1 Teelöffel Salz zur Paste zerdrückt
$\frac{1}{2}$	Zitrone, entsaftet oder 2 Eßlöffel Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
	weißer Pfeffer
175 ml	natives Olivenöl

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Kartoffeln in kochendes Wasser geben (bedeckt) und wieder zum Kochen bringen, sehr weich kochen, abgießen und abkühlen lassen. Pressen (nicht mixen). Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl eßlöffelweise dazu, immer gut umrühren, bis die Creme kein Öl mehr annimmt. Abschmecken. Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Servieren 2 Kartoffeln in Scheiben geschnitten

1 große Zucchini, längs halbiert, in Stücke

1 rote Paprika in Streifen geschnitten

1 grüne Paprika in Streifen geschnitten

Dazu: 1 warmes Pita-Brot.

Nach einem Tag im Kühlschrank wird der Knoblauch milder. Eventuell 1–2 Eßlöffel Naturjoghurt unterrühren.

13.7 Nuß-Paprika-Mus

Zutaten:

2 große	rote Paprika mit Olivenöl eingerieben
100 ml	Olivenöl + etwas zum Bedecken
1	gehackte Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	gemahlenener Kreuzkümmel
2 Eßlöffel	Walnußstücke, geröstet, gehackt und etwas zum Garnieren
2 Eßlöffel	Pinienkerne, geröstet, gehackt und etwas zum Garnieren
2 Eßlöffel	Cashewkerne, geröstet, gehackt und etwas zum Garnieren
2 Eßlöffel	frische weiße Semmelbrösel
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	Chiliflocken
$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ Teelöffel	Granatapfelkonzentrat
$\frac{1}{2}$	Zitrone, entsaftet
	Salz
$\frac{1}{2}$	Granatapfel zum Garnieren
	Pita-Brot-Dreiecke zum Servieren

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Pita-Dreiecke: 180° C 4–6 Pita-Brote in Dreiecke schneiden, Innenseite nach oben, dünn mit Öl bestrichen 20 Minuten backen.

Backofen auf 225° C bzw. auf höchster Stufe vorheizen und ein kleines Backblech mit Alufolie auslegen. Paprika aufs Blech legen und 15–20 Minuten rösten, bis die Haut schwarz ist. Aus dem Ofen nehmen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Haut abziehen. Früchte längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

3 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel auf mittlerer Stufe unter Rühren 2 Minuten andünsten. Kreuzkümmel zufügen, weitere 2–3 Minuten dünsten, bis die Zwiebel weich ist.

Zwiebelmischung samt Öl in den Mixer geben, Paprika, Walnüsse, Pinienkerne, Cashewkerne, Semmelbrösel, Chiliflocken, Granatapfelkonzentrat, 1 Eßlöffel Zitronensaft und Salz nach Geschmack zufügen, alles gut mischen. bei laufendem Gerät soviel Öl zufügen, bis ein dickes Mus entsteht. Abschmecken mit Zitronensaft und/oder Salz. In eine Schale geben. Wenn nicht sofort

serviert wird, Oberfläche mit dünner Ölschicht bedecken. Bis zu 3 Tage im Kühlschrank haltbar. Kurz vor dem Servieren Granatapfelhälften mit der Schnittfläche nach unten über das Mus halten und auf die Frucht klopfen, bis die Kerne auf das Mus fallen.

13.8 Falafel (Bohnenkugeln frittiert)

Zutaten:

40 g	mittelfein geschroteter Bulgur
1	Pita-Brot vom Vortag, in kleine Stücke gezupft
1 Eßlöffel	kochendes Wasser
1	Zwiebel, geviertelt
4	Knoblauchzehen
2 Eßlöffel	grob gehackte, glatte Petersilie oder Koriander
125 g	getrocknete dicke Bohnen, abgespült und mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht
1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel	gemahlener Kreuzkümmel
1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel	gemahlener Koriander
1 Teelöffel	gemahlener Kurkuma
1 Teelöffel	Backpulver
2 Teelöffel	Salz
	Pfeffer
	Erdnuß- oder Sonnenblumenöl

Ergibt 30 Stück

Zubereitung:

Servieren mit Zitronenspalten, warmes Fladenbrot oder Pita-Brot, Sesamsoße (siehe Seite 232), Hummus (siehe Seite 231) oder Joghurt-Gurken-Dip (siehe Seite 233).

Bulgur mit kochendem Wasser bedecken, abdecken und mindestens 20 Minuten quellen lassen. Pitabrot in einer anderen Schüssel einweichen. Zwiebel und Knoblauch im Mixer fein hacken, Petersilie zugeben, Brot ausdrücken, Bohnen abgießen, abspülen, kurz trocknen und in den Mixer geben. Zu einer leicht körnigen Masse verarbeiten. In eine große Schüssel füllen. Bulgur ausdrücken und in die Schüssel geben, Gewürze dazu, ebenso Backpulver. Gut durchkneten und mit den Händen ca 30 walnußgroße Kugeln formen und auf 1 Zentimeter flachdrücken. Mit Frischhaltefolie bedecken und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In einer Friteuse oder schweren Pfanne ausreichend Öl zum Frittieren auf 180° C erhitzen (ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden bräunen). Die Falafel in kleinen Portionen 6–8 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel auf ein Küchenpapier geben. Falafel heiß oder zimmerwarm servieren.

13.9 Spinat-Feta-Ecken

In traditionell griechischen Rezepten werden keine Rosinen- oder Pinienkerne verwendet, das ist ein arabischer Einfluß. Paßt aber wunderbar zu Feta und Spinat.

Zutaten:

12 Blätter Filo-Teig (ca. 30 cm x 23 cm) Tiefkühlware
 200 g Butter, zerlassen und abgekühlt

Füllung:

250 g junger Blattspinat
 2 Eßlöffel Olivenöl + etwas zum Einfetten
 4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
 2 Eßlöffel frisch gehackter Dill
 125 g Feta, zerbröckelt
 1 großes Ei, verquirlt
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel frisch geriebene Muskatnuß
 2 Eßlöffel Pinienkerne, geröstet
 2 Eßlöffel Rosinen
 Salz
 Pfeffer

Ergibt 12 Stück

Zubereitung:

Spinat 10 Minuten im Topf garen, abkühlen lassen und auspressen. Öl in der Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln andünsten, zum Spinat in die Schüssel geben. Dill, Ei, Feta, Muskat, eventuell Rosinen, Pinienkerne, Salz und Pfeffer dazu. Abschmecken. Die Füllung ist recht flüssig.

Backofen auf 180° C vorheizen, ein oder zwei Backbleche dünn mit Öl bepinseln. 1 Blatt Filo-Teig auf die Arbeitsfläche legen und ganz mit zerlassener, abgekühlter Butter bestreichen. Zweites Filo-Blatt auflegen und mit Butter bestreichen, 3. Blatt ebenso. Diesen 3-lagigen Teig in 3 lange Streifen zu je 7,5 Zentimeter breit schneiden. Insgesamt gibt das 12 Streifen. Kurze Seite des Streifens nach vorn zeigen lassen. Restliche Streifen mit sauberem feuchten Tuch oder Küchenpapier vor dem Austrocknen bewahren.

Füllung umrühren, 1 Eßlöffel auf die untere linke Ecke des Teigstreifens setzen, ca. 5 Millimeter von der Ecke entfernt. Ecke vorsichtig über die Füllung falten, so daß ein Dreieck entsteht und die ehemalige Unterkante des Teigstreifens jetzt auf dem rechten Rand liegt, Dreieck nach oben falten und dann nach links, so daß der offene Rand jetzt oben ist. Erneut nach oben umfalten, um die Füllung zu verschließen. So weiter machen, bis der obere Rand erreicht ist. Rand mit Wasser anfeuchten, Dreieck umfalten und andrücken. Mit der Naht nach unten auf das vorbereitete Blech legen und mit Butter bestreichen. Alle Streifen fertigstellen.

In 12 Minuten goldbraun und knusprig backen, heiß oder zimmerwarm servieren.

13.10 Käsetaschen

Lassen sich gut vorher zubereiten und vor dem Servieren frisch backen.

Zutaten:

Teig:

125 g	Mehl + etwas zum Bestäuben
75 g	weißes Pflanzenfett (z.B. Kokosfett)
$\frac{1}{2}$	Zitrone, entsaftet
5 Eßlöffel	Wasser, gekühlt mit 1 Eiswürfel
1	Eigelb verquirlt, zum Bestreichen

Füllung:

75 g	Halloumi, gewürfelt
75 g	Ricotta
25 g	Feta, zerbröckelt
1	Eigelb
$1\frac{1}{2}$ Eßlöffel	frische, sehr fein gehackte Minze oder Dill
$\frac{1}{2}$	Zitrone, Schale fein gerieben
	Salz

Ergibt 22–24 Stück

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, Fett untermischen. Zitronensaft und nach und nach Wasser zugeben, zu einem weichen Teig verarbeiten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zur Kugel kneten und in Frischhaltefolie wickeln, 30 Minuten mindestens in den Kühlschrank stellen.

Füllungszutaten gut mischen, Minze und Zitronenschale kurz einarbeiten, abgedeckt in den Kühlschrank stellen (kann bis zu 24 Stunden darin bleiben).

Backofen auf 200° C vorheizen, Backblech dünn einfetten. Teig halbieren und eine Hälfte auf der bemehlten Fläche 3 Millimeter dick ausrollen. Mit einem bemehlten Teigausstecher Ø 7,5 Zentimeter 12 Kreise austechen und eventuell Teigreste erneut ausrollen. Mit der 2. Teighälfte ebenso verfahren.

1 Teelöffel Füllung auf eine Hälfte eines Teigkreises setzen. Rand rundum mit Wasser befeuchten, Teig über die Füllung schlagen, sodaß ein Halbkreis entsteht, Ränder zusammendrücken. Zinken einer Gabel in Mehl tauchen und damit den Rand rundum andrücken. Tasche auf vorbereitetes Blech legen. Restliche Taschen fertigstellen, eventuell mit Folie bedecken und kalt stellen, um später zu backen.

Tasche dünn mit Eigelb bestreichen. 15–18 Minuten goldbraun backen. Heiß oder lauwarm servieren.

13.11 Eingemachte Zitronen

Werden viel in der arabischen Küche verwendet zum Aromatisieren.

Zutaten:

- 6 Zitronen, fast geviertelt, Fruchtsatz bleibt ganz!
- 2 Zitronen, entsaftet

Zubereitung:

Schnittflächen mit grobem Meersalz einreiben. 2 Eßlöffel Meersalz in ein Schraubglas geben, das für 6 Zitronen gerade groß genug ist. 3 Zitronen hineingeben, zusammendrücken und mit einer dünnen Salzschrift bedecken. Die restlichen Zitronen zufügen und erneut mit Salz bestreuen.

2 weitere Zitronen auspressen und den Saft in das Glas geben. Glas verschließen und 2–4 Wochen kalt stellen, dabei täglich 1x umdrehen. Danach können die Zitronen abgespült und verwendet werden. Im verschlossenen Glas halten sie sich im Kühlschrank mehrere Monate.

13.12 Zitronenoliven

Zutaten:

- 250 g gemischte, dicke grüne und schwarze Oliven, abgespült und trocken getupft
- natives Olivenöl extra
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano oder Thymian
- 1 Prise getrocknete Chiliflocken
- 1 eingemachte Zitrone (siehe Seite 237), abgespült und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel frisch gehackter Dill oder Koriander, zum Garnieren

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Oliven in eine Schale geben und knapp mit Olivenöl bedecken, Koriander, Oregano und Chiliflocken unterrühren. Zitronenscheiben untermischen. Bis 1 Woche im Kühlschrank haltbar. Kurz vor dem Servieren mit Dill bestreuen.

Dazu: warmes Pita-Brot oder Fladenbrot.

13.13 Paprika mit Fetafüllung

Läßt sich gut vorher zubereiten. Man braucht lange, schlanke rote oder gelbe Paprika oder kurze dicke Chilis. Alternativ geröstete Paprika aus dem Glas.

Zutaten:

- 75 g Feta
- 12 lange, schlanke rote oder gelbe Paprika, mit Olivenöl eingerieben
- natives Olivenöl extra, zum Beträufeln
- Pfeffer
- Rucola zum Garnieren

Ergibt 12 Stück

Zubereitung:

Feta in einer Schüssel mit warmem Wasser bedecken. 1 Stunde wässern, Wasser dabei zwei- bis dreimal wechseln. Backofengrill vorheizen. Paprika auf ein Blech legen und auf der oberen Schiene unter einmaligem Wenden 10 Minuten grillen, bis die Haut gerade schwarz ist. In eine Schüssel geben und mit einem sauberen, zusammengefalteten Geschirrtuch abgedeckt abkühlen lassen. Haut abziehen, Stielenden abschneiden, sodaß die Spitzen 4 Zentimeter lang sind. Mit einem Teelöffel vorsichtig die Kerne entfernen, ohne das Fruchtfleisch zu verletzen.

Feta gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer dicken Paste zerdrücken. Je 1 Teelöffel Feta in die Paprikaspitzen geben und vorsichtig mit den Fingern hineindrücken.

Auf einem Teller anrichten, mit Öl beträufeln und nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Bis zum Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren mit Rucola garnieren.
Aus den Paprika-/Chilies-Resten einen Salat bereiten oder in feine Streifen zum Kichererbsensalat oder in Stücke roh mit Sesamsoße.

13.14 Ägyptische braune Bohnen

Leicht erdig schmeckende Bohnen sind Nationalgericht in Ägypten, werden schon zum Frühstück gegessen.

Zutaten:

- 300 g getrocknete dicke braune Bohnen, abgespült und mindestens 12 Stunden mit 1 Eßlöffel Natron in kaltem Wasser eingeweicht
- 2 Eßlöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 große Knoblauchzehe mit 1 Teelöffel Salz zerdrückt
- 1 große Tomate, entkernt und fein gewürfelt
- Salz
- Pfeffer

Servieren:

- 1 frische rote Chili, eventuell entkernt, fein gehackt ODER
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete Chiliflocken
- 1 Zitrone, halbiert
- natives Olivenöl extra
- warmes Pita-Brot/Fladenbrot

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Eingeweichte Bohnen abgießen, gut abspülen, in einen Topf geben, mit frischem, kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten sprudelnd aufkochen, dabei gegebenenfalls Schaum abschöpfen. Auf schwache Hitze runterschalten und mindestens 2 Stunden köcheln lassen (dabei bei Bedarf Wasser nachfüllen), bis die Bohnen so weich sind, daß sie sich zwischen den Fingern zerdrücken lassen. Die Garzeit hängt vom Alter der Bohnen ab, je älter, desto länger brauchen sie.

Bohnen abgießen, Kochwasser auffangen. Perfektionisten schälen jetzt die Bohnen, die meisten Hobbyköche nicht.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel auf mittlerer Stufe unter Rühren 3 Minuten andünsten. Knoblauch zufügen und weitere 2 Minuten unter häufigem Rühren, bis die Zwiebel weicht ist (glasig/goldgelb). Die Hälfte der Bohnen mit dem Schaumlöffel in die Pfanne geben, zerdrücken und mit der Zwiebel mischen. Restliche Bohnen und Tomate zufügen und erhitzen. Salzen, pfeffern, abschmecken.

Zu dicke Mischungen mit Bohnenkochwasser verdünnen. Bohnen in eine Schale füllen und nach Wunsch mit Chili bestreuen, eventuell den Saft aus Zitronenhälften dazu, Olivenöl darüber. Dazu Brot reichen.

13.15 Kichererbsensalat

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Eßlöffel	Butter
1 Eßlöffel	Olivenöl
2	rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
3 Eßlöffel	natives Olivenöl extra
$\frac{1}{2}$	Zitrone, entsaftet
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel	frische Thymianblätter
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	getrocknete Thymianblätter
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	gemahlener Koriander
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	gemahlener Koriander
1 Prise	gemahlener Kurkuma
	Salz
	Pfeffer
1 Dose	Kichererbsen (400 g), abgespült und gut abgetropft

Servieren:

1	Granatapfel, halbiert
2 Eßlöffel	frisch gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Minze oder Koriander)

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Butter und Öl in einer schweren Pfanne mit gut schließendem Deckel erhitzen. Zwiebeln auf mittlerer Stufe unter Rühren andünsten. Auf schwache Hitze runterschalten, ein feuchtes, leicht zerknülltes Backpapier auf die Zwiebeln legen und die Pfanne verschließen. Zwiebeln 20 Minuten weiter schwach dünsten, bis sie sehr weich und zartrosa, aber nicht braun sind.

Inzwischen Öl, Zitronensaft, Thymian, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, Kichererbsen untermischen.

Zwiebel auf Küchenkrepp geben und abtupfen. Zu den Kichererbsen geben, mischen. Abkühlen, dann abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, eventuell Zitronensaft und Öl. Kräuter frisch gehackt unterrühren. Auf eine Granatapfelhälfte klopfen, damit die Kerne auf die Kichererbsen fallen. Salat umrühren und servieren.

13.16 Rotweinkartoffeln

Zyprioten genießen diese Kartoffeln meist heiß direkt aus der Pfanne, sie schmecken aber auch warm oder kalt sehr lecker. Man braucht eine große Pfanne mit einem dicht schließendem Deckel, damit die Kartoffeln nebeneinander Platz finden — oder in 2 Portionen teilen.

Zutaten:

- 12–16 neue, fest kochende Kartoffeln, gründlich gesäubert und trocken getupft (werden nicht geschält)
 Olivenöl
 125 ml Rotwein
 2 Eßlöffel Koriandersamen, zerstoßen
 Salz
 Pfeffer
 frischer Thymian ODER frisch gehackte, glatte Petersilie zum Garnieren

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Kartoffeln in eine sehr große Pfanne geben (oder 2 Pfannen nehmen), so daß alle Kartoffeln nebeneinander liegen. 1 Zentimeter hoch mit Olivenöl bedecken und das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die ersten Blasen aufsteigen, es aber noch nicht kocht. Auf sehr schwache Hitze herunterschalten und abgedeckt 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln sehr weich sind und eine Messerspitze oder ein Spieß mühelos hineingleitet. Kartoffeln abgießen, dann zurück in die Pfanne geben. Wein und Koriander sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Ohne Deckel unter gelegentlichem Rütteln der Pfanne 3–4 Minuten kochen lassen, bis der ganze Wein verdampft ist.

Kartoffeln in eine Servierschale geben und mit Thymian oder Petersilie bestreuen. Heiß oder zimmerwarm servieren.

13.17 Gebratener Käse mit rotem Paprikasalat

Meistens wird zypriotischer Halloumi gebraten oder gegrillt. Die Griechen bevorzugen Kasseri oder Kefalotiri. Alternativ kann man auch einen Provolone nehmen.

Zutaten:

- 8 Scheiben je 1 Zentimeter dick, trocken getupfter Käse (siehe oben)
 2 Eßlöffel Mehl zum Betäuben
 Olivenöl zum Braten
 Salz
 Pfeffer
 eventuell Zitronenspalten zum Servieren

Roter Paprikasalat:

- 2 große rote Paprika, mit Olivenöl eingerieben
 75 g dicke schwarze Oliven (eventuell abspülen), entsteint und in Scheiben geschnitten
 4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
 2 Eßlöffel Olivenöl nativ, extra
 2 Teelöffel Rotweinessig
 Salz
 Pfeffer
 1 große Handvoll Rucola zum Servieren

Für 4 Personen

Zubereitung:

Für die Paprika Backofengrill vorheizen. Paprika auf ein Blech legen und unter einmaligem Wenden 15 Minuten grillen, bis die Paprika zusammenfällt und die Haut schwarz ist. Abkühlen lassen, Haut abziehen. Längs halbieren, entkernen. Fleisch in dünne Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Beiseite stellen.

Käsescheiben leicht mit Mehl bestäuben, abschütteln. Eine dünne Schicht Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Auf mittlerer Hitze (Stufe 2) goldbraun braten, wenden. Auf großen Servierteller geben, restliche Scheiben ebenso braten. Rucola unter den Paprikasalat geben, eventuell nachwürzen. Eventuell Zitronenspalten zum Käse und Salat geben.

13.18 Spinatomelett

Arabischer Eierkuchen im Stil der italienischen Frittata oder spanischen Tortilla, kompakt, fest und gut schneidbar.

Zutaten:

300 g	junger Blattspinat, schleudertrocken
6 große	Eier
6	Frühlingszwiebeln, fein gehackt
4 Eßlöffel	frisch gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Koriander, Dill, Minze und/oder glatte Petersilie
100 g	Kichererbsen aus der Dose, abgespült, gut abgetropft
	frisch geriebene Muskatnuß
	Salz
	Pfeffer
3 Eßlöffel	Olivenöl
15 g	Butter

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Spinat zirka 10 Minuten garen, in ein Sieb geben, abkühlen lassen, überschüssige Feuchtigkeit ausdrücken.

Eier in einer großen Schüssel verquirlen, Spinat, Frühlingszwiebeln, Kräuter, Kichererbsen, Muskat, Salz, Pfeffer zugeben und beiseite stellen.

Backofengrill vorheizen. Beschichtete Pfanne mit feuerfestem Griff auf mittlerer Stufe erhitzen, Öl hineingeben und Pfanne etwas schwenken, Butter zufügen und erhitzen, bis es zischt. Die Eimischung in die Pfanne geben und sofort mit der Rückseite eines Holzlöffels glatt streichen.

Auf mittlere Hitze runterschalten, 5 Minuten backen, bis der Boden goldbraun ist und zwischendurch das ungekochte Ei an der Oberfläche mit einer Gabel zur Mitte ziehen. Wenn der Boden und die Ränder gestockt sind, die Oberseite des Omelettes aber noch flüssig ist, die Pfanne unter den Backofengrill schieben und 5 Minuten überbacken, bis die Oberfläche ganz gestockt ist.

Das Omelett auf einen Teller stürzen und mit Küchenpapier das Öl von der Oberfläche abtupfen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in Tortenstücke schneiden und servieren.

13.19 Auberginen mit Joghurt

Klassisches Beispiel für die Vorliebe der Türken, heiße Zutaten mit gekühlten zu kombinieren. Da Auberginenscheiben beim Frittieren viel Öl aufsaugen, muß das Öl unbedingt die richtige Temperatur haben! Dadurch werden die Scheiben versiegelt und weniger fettig.

Zutaten:

- 1 große Aubergine (700 g)
- Salz
- 300 g griechischer Naturjoghurt
- 2 Knoblauchzehen, mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel grobem Meersalz zerdrückt
- Oliveöl zum Frittieren
- getrocknete Minze zum Garnieren

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Die Aubergine in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Eine große Schüssel, in der alle Auberginenscheiben Platz haben, mit kaltem Wasser füllen. 2 Eßlöffel Salz zufügen, unter Rühren auflösen. Auberginenscheiben in das Salzwasser geben, mit einem Teller beschweren, damit sie unter Wasser bleiben und 45 Minuten ziehen lassen.

Unterdessen Joghurt und Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Abschmecken und nach Wunsch noch zusätzlich Knoblauch und/oder Salz zugeben. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Auberginenscheiben abgießen, abspülen und trocken tupfen. 5 Zentimeter Öl in einer großen Pfanne auf 180° C erhitzen (ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden bräunen). So viele Auberginenscheiben ins Öl geben, wie in einer Schicht nebeneinander passen und 1 Minute goldbraun frittieren. Scheiben wenden und 30–60 Sekunden auf der anderen Seite bräunen.

Fertig gebratene Auberginenscheiben auf mit Küchenkrepp ausgelegten Teller setzen und trocken tupfen. Heiße Auberginen auf einem Servierteller anrichten und die gut gekühlte Joghurtsoße darübergeben. Mit Minze bestreut sofort servieren.

13.20 Kräuter-Bulgur-Salat

Libanon und Syrien behaupten, Heimat dieses leuchtend grünen Salats zu sein. Dort liegt die Bedeutung aber mehr auf den Kräutern, im Westen meist mehr auf dem Bulgur.

Zutaten:

- 100 g fein oder mittelfein geschroteter Bulgur
- 1 Zitrone, enstafet
- natives Olivenöl extra, zum Bedecken
- 1 großer Bund glatte Petersilie, Stiele entfernt, Blätter in Streifen geschnitten
- 1 kleiner Bund Minze, Blätter abzupfen, schneiden
- 6 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 2 Tomaten, gehäutet, entkernt und fein gewürfelt
- Salz
- Pfeffer

Zum Servieren:

Weinblätter in Salzlake, gut abgespült und trocken getupft
 Romana-Salatblätter, gewaschen und trocken getupft ODER
 warmes Fladenbrot oder Pita-Brot

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Bulgur in ein Sieb geben und unter sehr heißem Wasser abspülen. Mit den Händen ausdrücken und in eine große Schüssel geben. 3 Eßlöffel Zitronensaft dazu. Bulgur knapp mit Öl bedecken. Mindestens 1 Stunde beiseitestellen, bis die Körner die Flüssigkeit aufgenommen haben. Petersilie, Minze, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Salz, Pfeffer zugeben und mischen. Abschmecken. Sofort servieren oder abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren eine Servierschüssel mit Weinblättern auslegen und den Salat darauf anrichten. Alternativ mit Fladenbrot oder Pita-Brot reichen. Tip: Je länger Salat zieht, umsomehr mehr Öl und Zitronensaft nimmt er auf. Deshalb vorm Servieren gründlich umrühren und prüfen, ob noch Zitronensaft und/oder Öl nötig ist.

13.21 Hirtensalat

Dieser Salat ist im ganzen Mittelmeerraum verbreitet und wird auf seine eigene Weise zubereitet. Allen Rezepten ist jedoch gemeinsam, daß die Zutaten sehr sorgfältig in einheitlich große Würfel geschnitten werden. Paßt besonders gut zu gegrilltem Fleisch.

Zutaten:

$\frac{1}{2}$	Zitrone, entsaftet
$1\frac{1}{2}$ Eßlöffel	natives Olivenöl extra
1	Knoblauchzehe mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz zur Paste zerdrückt
3 große	reife Tomaten
2	rote oder grüne Paprika
1 kleine	Gurke (200 g)
50 g	frische glatte Petersilie, fein gehackt
30 g	frische Minze, fein gehackt
	Salz
	Pfeffer

Zum Servieren:

Romana-Salatblätter, gewaschen und getrocknet
 warmes Pita-Brot

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Zitronensaft, Öl, Knoblauch verrühren. Tomaten halbieren, entkernen, Fleisch in 5 Millimeter große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Paprika halbieren, entkernen und in ebenso große Würfel schneiden. Gurke halbieren, Kerne entfernen, Fleisch ebenfalls in 5 Millimeter Würfel schneiden. Petersilie, Minze, Salz und Pfeffer zugeben, mischen. Sofort servieren.

Tip: Wenn der Salat vorher bereitet werden soll, werden die Gurkenwürfel mit Salz bestreut, im

Sieb 20 Minuten ziehen gelassen, abgespült, getrocknet und zu den übrigen Zutaten gegeben.

13.22 Brotsalat

Dieser Salat ist im Nahen Osten allgegenwärtig und wurde zur Verwertung von Brot vom Vortag erfunden — alle übrigen Zutaten sollten ganz frisch sein.

Zutaten:

1	Gurke, entkernt und in mundgerechte Stücke zerteilt
2	Romana-Salatherzen, zerzupft
6	Radieschen, halbiert und in dünne Halbkreise geschnitten
2	Tomaten, halbiert, entkernt und gewürfelt
4	Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1	grüne Paprika, entkernt, in Würfel geschnitten
1 große Handvoll	frische glatte Petersilie, fein gehackt
1 Eßlöffel	getrocknete Minze
2	Pita-Brote, aufgeschnitten

Dressing:

6 Eßlöffel	natives Olivenöl extra
1	Zitrone, entsaftet
	Salz
1 Prise	Sumach (nach Belieben)

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Gurkenstücke in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen. 20 Minuten ziehen lassen.

Backofengrill vorheizen. Für das Dressing Zutaten verrühren. Gurkenstücke abspülen, trocknen. In das Dressing geben. Salatblätter, Radieschen, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Paprika, Petersilie, Minze zugeben, mischen.

Pita-Brothälften unter dem Backofengrill von beiden Seiten knusprig und zartbraun rösten, dann in mundgerechte Stücke brechen, noch heiß zum Salat geben und umrühren. Sofort servieren.

Tip: Gemüse kann mehrere Stunden im voraus mit dem Dressing gemischt und abgedeckt in den Kühlschrank gestellt werden. Das Brot sollte erst kurz vor dem Servieren zugegeben werden.

13.23 Karottensalat

Traditioneller marokkanischer Salat, bei dem die Karotten erst gekocht, dann gerieben und mit einem pikant-scharfen Dressing angemacht und dann kalt gestellt wird. Die Aromen können sich über Nacht besonders gut entfalten.

Zutaten:

500 g	Möhren, geschält
2 Eßlöffel	Olivenöl oder Sonnenblumenöl
1 große	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel	gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Zucker
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	gemahlene Kurkuma
$\frac{1}{4}$	Harissa (nach Geschmack)
1	Zitrone, entsaftet
1 große	Zitrone, Schale fein gerieben
	Pfeffer
2 Eßlöffel	frisch gehackte glatte Petersilie zum Garnieren

Zum Servieren:

zerbröckelter Feta
entsteinte schwarze Oliven

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser bei starker Hitze zum sprudelnden Kochen bringen. Die ganzen Karotten hineingeben, die Hitze leicht mindern und die Karotten 10 Minuten weich kochen. Abgießen, dabei 200 Milliliter vom Kochsud auffangen und abkühlen lassen. Abgekühlte Karotten mit grobem Reibaufsatz der Küchenmaschine oder mit einer groben Handreibe reiben. In eine Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch auf mittlerer Stufe unter Rühren 1–2 Minuten weichdünsten. Kreuzkümmel, Salz, Zucker, Kurkuma und Harissa zufügen und unter Rühren 30 Sekunden anschwitzen. 2 Eßlöffel Zitronensaft, die Zitronenschale und 150 Milliliter Kochsud zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Herunterschalten und alles 5 Minuten köcheln lassen, dann über die Karotten geben und gründlich mischen. Vollständig abkühlen lassen. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Salat kurz vor dem Servieren umrühren, den restlichen Zitronensaft zugeben und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen, dann Feta und Oliven unterheben und servieren.

13.24 Eingelegte Rübchen

Im Nahen Osten wird zu Mezze-Speisen immer auch sauer eingelegtes Gemüse gereicht. Rübchen sind dabei der Klassiker, aber auch anderes blasses Gemüse, wie z.B. Weißkohl und Blumenkohl kann derselben Farbbehandlung unterzogen werden.

Zutaten:

500 g	Teltower Rübchen, geputzt
1 kleine	gekochte Rote Beete, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1	frisches Lorbeerblatt

Essigmarinade:

300 ml	Wasser
150 ml	Weißwein oder Apfelessig
2 Eßlöffel	grobes Meersalz
4	Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
1 Teelöffel	Koriandersamen, zerstoßen
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	getrocknete Chiliflocken (nach Belieben)

Ergibt 500 g

Zubereitung:

Für die Marinade Wasser und Essig in einem Topf zum Kochen bringen. Das Salz zufügen und unter Rühren auflösen. Vom Herd nehmen. Knoblauch, Koriander und nach Wunsch Chili unterrühren und ziehen lassen.

Unterdessen einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Rübchen darin 5 Minuten blanchieren, dann abgießen und abkühlen lassen. Abgekühlte Rübchen schälen und in 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Rübchen und Rote Beete in ein 700 Milliliter Schraubglas schichten.

Die abgekühlte Mariande durch ein Sieb über die Rübchen gießen. Das Gemüse muß komplett bedeckt sein. Das Lorbeerblatt an den Rand neben die Rübchen schieben.

Das Glas fest verschlossen an einem kühlen, dunklen Ort 2 Tage ziehen lassen, dabei einmal am Tag umdrehen. Dann in den Kühlschrank stellen und vor Gebrauch weitere 12 Tage ziehen lassen.

Variation: Eingelegte grüne Chilies sind ebenfalls häufig auf Mezze-Tafeln anzutreffen. Dazu ersetzt man die Rübchen durch frische grüne Chilies und verwendet von allen Zutaten nur die halbe Menge (einschließlich der Chilies).

13.25 Rote-Beete-Salat

Zutaten:

900 g	rote Beete (roh)
4 Eßlöffel	natives Olivenöl extra
$1\frac{1}{2}$ Eßlöffel	Rotweinessig
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
2	Frühlingszwiebeln, sehr fein gehackt
	grobes Meersalz
	Knoblauchsoße zum Servieren (siehe Seite 233, nach Belieben)

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Die Wurzeln der Roten Beete entfernen, ohne die Schale einzuschneiden, die Stiele auf $2\frac{1}{2}$ Zentimeter kürzen. Die Knollen vorsichtig unter kaltem Wasser waschen, ohne die Schale zu verletzen. In einen Topf mit Wasser (bedeckt) geben, kochen, herunterschalten, 25–40 Minuten kochen, bis die dickste Knolle weich einzustechen ist.

Unterdessen Öl, Essig, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Salz in ein Schraubglas geben und gut schütteln.

Rote Beete abgießen, unter kaltem Wasser abspülen. Abgekühlte Knollen schälen und in dicke Würfel oder Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und das Dressing darübergeben. Abge-

deckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Zum Servieren den Salat vorsichtig umrühren und auf einer Servierplatte anrichten. Nach Wunsch dazu eine Schale mit Knoblauchsoße reichen.

13.26 Frittierte Tintenfischringe

Jedes Mittelmeerland bereitet dieses Gericht ein wenig anders zu. Dieses ist eines der schlichtesten Rezepte, bei dem der Tintenfisch vor dem Frittieren nur leicht mit gewürztem Mehl bestäubt wird. Die Ringe müssen bei der richtigen Temperatur frittiert werden, da sie sonst zäh werden.

Zutaten:

- Olivenöl zum Frittieren
- 100 g Mehl
- 1 Prise scharfer Paprika oder Chilipulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- 600 g Tintenfischringe und -tentakel (sofern erhältlich), abgespült und trocken getupft
- Korianderzweige zum Garnieren

Zum Servieren:

- grobes Meersalz zum Bestäuben
- Zitronenspalten zum Beträufeln nach Belieben
- Sesamsoße (siehe Seite 232, nach Belieben) zum Dippen

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

In der Fritteuse oder einer schweren Pfanne ausreichend Öl zum Frittieren auf 180° C erhitzen (ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden bräunen).

Mehl und Paprika sowie Salz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben und gut schütteln. Den Tintenfisch hineingeben und durch Schütteln rundum mit dem Mehl bestäuben. Die Tintenfischstücke mit einer Zange aus dem Beutel nehmen und überschüssiges Mehl abschütteln.

Die Tintenfischringe und -stücke in kleinen Portionen in das heiße Öl geben und 3 Minuten goldbraun frittieren, dabei gelegentlich wenden. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einen Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht mit Meersalz bestreuen und im Backofen warm halten, während der restliche Tintenfisch frittiert wird. Darauf achten, daß das Öl immer wieder die richtige, sehr heiße Temperatur annimmt, alte Panadereste stets entfernen.

Tintenfisch garnieren und heiß servieren, eventuell mit Zitronenspalten oder Semsamsoße zum Dippen. Dazu Brot.

13.27 Chiligarnelen

Diese pikanten Garnelen sind in den Restaurants, Tavernen und Bars entlang der gesamten Mittelmeerküste sehr populär. Reichlich Brot dazu Servieren zum Auftunken der köstlichen Soße.

Zutaten:

2 große Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 frische rote Chili, gehackt oder 1 Teelöffel getrocknete Chiliflocken
 5 Eßlöffel Olivenöl
 Salz
 600 g große rohe Garnelen

Zum Servieren:

Zitronenspalten (nach Belieben)
 Brot

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Knoblauch, Chili, Öl und Salz nach Geschmack in eine Auflaufform oder in eine kleine feuerfeste Schale geben. Die Köpfe der Garnelen abtrennen und wegwerfen und die Schwänze auslösen. Mit einem kleinen scharfen Messer den Darmfaden entfernen. Dazu die Garnelen am Rücken entlang leicht einschneiden und den dunklen Faden mit der Messerspitze herausheben.

Die Garnelen ins Öl geben und mit den Händen mit der Marinade einreiben. Abgedeckt im Kühlschrank zirka 1 Stunde marinieren. Den Backofen auf 225° C beziehungsweise auf höchster Stufe vorheizen. Garnelen gut umrühren, dann im vorgeheizten Backofen 6 Minuten backen, bis sie rosa werden und innen gar sind (zur Garprobe eine Garnele durchschneiden). Direkt aus dem Ofen in der Auflaufform servieren.

Tip: Rohe Garnelen sollten immer am Tag des Einkaufs zubereitet und zu Hause sofort in den Kühlschrank gelegt werden.

13.28 Miesmuscheln im Bierteig

Diese direkt aus der Fritteuse servierten Muscheln erfreuen sich in zahlreichen Tavernen am Bosphorus in Istanbul höchster Beliebtheit. Die Hefe im Bier sorgt für einen lockeren Teig, der beim Ausbacken knusprig und goldbraun wird. Dazu eine oder zwei gekühlte Soßen reichen.

Zutaten:

24–36 große Miesmuscheln
 Olivenöl zum Frittieren
 Mehl zum Bestäuben

Bierteig:

50 g Mehl
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz
 1 Eßlöffel Olivenöl
 1 Ei, getrennt
 100 ml Bier

Servieren:

grobes Meersalz

Zitronenspalten

Sesamsoße (siehe Seite 232)

Knoblauchsoße (siehe Seite 233)

Walnußsoße

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Für den Bierteig Mehl und Salz in eine größere Schüssel sieben und in der Mitte eine Vertiefung machen. Öl und Eigelb in einer zweiten Schüssel verrühren und in die Vertiefung geben. Mit der Gabel oder einem Schneebesen nach und nach die flüssigen Zutaten mit dem Mehl vom Rand her verrühren. Langsam das Bier zugießen und glatt rühren (eventuell braucht man weniger oder mehr Bier). Abgedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde quellen lassen.

Unterdessen die Miesmuscheln abbürsten, Härte entfernen. Miesmuscheln aussortieren, wenn sie sich auf Klopfen nicht schließen. Die gesäuberten Muscheln nur mit dem anhaftenden Wasser in einen großen, schweren Topf geben und fest verschlossen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln des Topfes 3–4 Minuten garen, bis die Muscheln sich geöffnet haben. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren. Abgießen und abkühlen lassen, dann das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

In der Fritteuse oder einer schweren Pfanne ausreichend Öl zum Frittieren auf 180° C erhitzen (ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden bräunen). Teig gut verrühren, Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen, unter den Teig heben. Muscheln trocken tupfen, leicht mit Mehl bestäuben, Überschuß abschütteln. Muscheln in den Teig geben. Mit einer Zange oder 2 Gabeln unter einmaligem Wenden 1–2 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, auf dem Küchentuch abtropfen lassen, im Ofen warm halten. Dann den Rest frittieren, darauf achten, daß die Temperatur wieder hochgeheizt wird und Reste der Panade aus dem Öl holen.

Muscheln mit Meersalz bestreuen, Zitronenspalten, Sesamsoße und Walnuß-Knoblauchsoße dazu reichen.

13.29 Schwertfischspieße

Schwertfisch ist vor den Küsten der Türkei weit verbreitet, und diese Spieße werden daher in vielen Hafenrestaurants serviert.

Zutaten:

20 frische Lorbeerblätter

Olivöl zum Einölen

600 g grätenfreie Schwertfischsteaks, ca. 2½ cm dick, in 2½ cm große Würfel geschnitten

Marinade:

4 Eßlöffel	natives Olivenöl extra
$\frac{1}{2}$	Zitrone, entsaftet
1	Knoblauchzehe, zerdrückt mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	weißer Pfeffer
1 Prise	scharfe oder geräucherte Paprika
1	Zwiebel, halbiert und in Spalten geschnitten
4	frische Lorbeerblätter in der Hälfte durchgerissen

Dressing:

5 Eßlöffel	natives Olivenöl extra
$1\frac{1}{2}$	Zitronen, entsaftet
2 Eßlöffel	frisch gehackter Dill

Für 4–6 Personen

Zubereitung:

Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer und Paprika in einer Schüssel verrühren. Die Fischwürfel hineingeben und mit den Händen vorsichtig in der Marinade wenden. Die Zwiebel und die halbierten Lorbeerblätter darüberstreuen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren.

Dressing in einer kleinen Schüssel verrühren, abdecken.

Die ganzen Lorbeerblätter in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser knapp bedecken und 1 Stunde einweichen. Abgießen und trocken tupfen. Wenn Sie Holzspieße verwenden, sollten diese zeitgleich mit den Lorbeerblättern in kaltem Wasser eingeweicht werden.

Eine gußeiserne Grillpfanne auf höchster Stufe erhitzen oder den Backofen- bzw. Holzkohlegrill vorheizen. 4 lange flache Metallspieße bzw. die eingeweichten Holzspieße dünn mit Öl bestreichen. Die marinierten Fischwürfel in 4 gleich große Portionen aufteilen und mit je 5 Lorbeerblättern abwechselnd auf die Spieße stecken.

Die Grillpfanne bzw. den Grillrost dünn mit Öl einpinseln. Die Spieße in die Pfanne bzw. auf den Rost legen und unter häufigem Wenden und Bestreichen mit der restlichen Marinade 8–10 Minuten grillen, bis sich der Fisch fest anfühlt.

Die Spieße oben mit einem gefalteten Tuch anfassen und Fischwürfel und Lorbeerblätter mit einer Gabel vom Spieß ziehen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Fischwürfel auf einer Platte anrichten. Mit Dressing zum Beträufeln servieren.

13.30 Thunfischrollen

Diese rasch gezauberten knusprigen Filo-Teig-Röllchen werden mit Thunfisch aus der Dose zubereitet. Sie schmecken am besten heiß, können aber auch kalt zu Picknicks mitgenommen werden.

Zutaten:

	Olivenöl zum Einölen und Bestreichen
12 Blätter	Filo-Teig (ca. 30x23 cm), Tiefkühlware aufgetaut
1 Eßlöffel	Sesamsaat, zum Garnieren
	Zitronenspalten zum Servieren

Füllung:

1 Dose	Thunfisch (200 g) in Öl, abgetropft und 1 Eßlöffel Öl aufgefangen
1	hartgekochtes Ei, geschält und fein gehackt
2 Eßlöffel	frisch gehackter Dill
1 $\frac{1}{4}$ Eßlöffel	Tomatenmark
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	Harissa (nach Geschmack)
25	dicke, aromatische schwarze Oliven (in Salzlake eingelegte Oliven abspülen), entsteint und fein gehackt
	Salz
	Pfeffer

Ergibt 8 Stück

Zubereitung:

Backofen auf 180° C vorheizen und ein Backblech einölen. Für die Füllung den abgetropften Thunfisch und 1 Eßlöffel Thunfischöl mit Ei, Dill, Tomatenmark und Harissa in einer Schüssel zu einer gut gemischten Masse zerdrücken. Die Oliven unterrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Ein Blatt Filo-Teig auf eine Arbeitsfläche legen und ganz mit Öl bestreichen. Ein zweites Filo-Blatt darauflegen und ebenfalls mit Öl bestreichen, dann ein drittes Blatt ebenso drauflegen und bestreichen. Den geschichteten Teig in 2 lange Streifen (je 11,5 Zentimeter breit) schneiden. Auf diese Weise insgesamt 8 Teigstreifen zubereiten. Einen Streifen so legen, daß die kurze Seite nach vorne zeigt. Die übrigen Streifen mit feuchtem Küchenpapier abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Ein Achtel der Füllung in einer Linie oben auf den Teig geben, dabei zum oberen Rand und zu den Seitenrändern je 1 Zentimeter frei lassen. Den oberen Teigrand über die Füllung falten und den Teig einmal eng um die Füllung nach vorne rollen. Die beiden langen Seiten einschlagen, sodaß die Ränder zur Mitte zeigen. Den Teig weiter um die Füllung aufrollen, bis das Ende des Streifens erreicht ist. Mit der Naht nach unten auf das Backblech legen. Restliche Teigstreifen fertigstellen. Die Rollen mit Öl bestreichen und dünn mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten knusprig und goldbraun backen. Auf einen Teller mit Küchenpapier legen und leicht abkühlen lassen.

Nach Wunsch mit Zitronenspalten servieren.

13.31 Bratfisch mit Walnuß-Knoblauch-Soße

Ein im Ganzen gebratener Fisch, kalt in dieser cremigen Soße angerichtet, gehört im Nahen Osten zu den traditionellen Lieblingsgerichten, mit denen eine größere Gästeschar bewirtet wird.

Zutaten:

4	weiße Fischfilets mit Haut wie z.B. Barsch, Brasse, Meerbarbe oder Red Snapper á 125 g
1–2 Eßlöffel	Olivenöl zum Braten
	Zitronenspalten zum Servieren

Marinade:

125 ml	Olivenöl
2	frische Lorbeerblätter, halb durchgerissen
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
2 Eßlöffel	frisch gehackte Kräuter, z.B. glatte Petersilie, Rosmarin, Thymian, Majoran oder Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer

Walnuß-Knoblauch-Soße:

2 Scheiben	Weißbrot (50 g) vom Vortag ohne Rinde in kleine Stücke gezupft
2 Eßlöffel	Milch
100 g	Walnußkerne
3	Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$	Zitrone, entsaftet (nach Belieben) oder Weißweinessig
200 ml	Olivenöl

Für 4 Personen

Zubereitung:

1. In einer Auflaufform alle Zutaten für die Marinade verrühren. Fischfilets hinein und wenden. Abdecken, im Kühlschrank 2–4 Stunden marinieren.
2. Soße bereiten. Brot mit Milch beträufeln, Nüsse und Knoblauch im Mixer sehr fein hacken, Brot, Zitronensaft und 3 Eßlöffel Öl zugeben und zu einer dicken klebrigen Paste verarbeiten. Bei laufendem Gerät restliches Öl hineinträufeln, sodaß eine glatte Soße entsteht. Abschmecken mit Salz, Zitronensaft. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Große beschichtete Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, bis ein Wassertropfen darin abperlt. 1 Eßlöffel Öl darin erhitzen. Fischfilets nebeneinander mit der Hautseite nach oben in die Pfanne geben und 5 Minuten goldbraun braten. Mit einem Pfannenwender wenden und weitere 1–2 Minuten braten, bis sich das Fleisch fest anfühlt. Auf einen Teller mit Küchenpapier geben. Falls die Filets nicht alle in die Pfanne gepaßt haben, die gebratenen Filets im Ofen warm halten.
4. Eine dünne Schicht Soße auf einen Teller verstreichen und die Fischfilets darauf mit der Hautseite nach unten anrichten. Sofort servieren, eventuell mit Zitronenspalten.

13.32 Gegrillte Sardinen mit Chermonla

Marokkanisches Essen ist für seine kühnen Aromen und seinen großzügigen Umgang mit Gewürzen bekannt. Chermonla — eine pikant-scharfe Knoblauch-Kräutersoße mit ordentlicher Schlagkraft — gehört zu den Klassikern der marokkanischen Küche.

Zutaten:

- 12 Sardinien, ohne Kopf, gesäubert und gespült
- Olivenöl zum Einreiben und Einölen
- grobes Meersalz zum Bestreuen
- grob gezupfter Koriander zum Garnieren
- Zitronenspalten zum Servieren

Chermonla:

- 40 g frische Korianderblätter
- 25 g frische glatte Petersilienblätter
- 1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel geräucherte Paprika
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Cayennepfeffer (o. nach Geschmack)
- 1 Zitrone, entsaftet
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Eßlöffel Olivenöl

Für 4 Personen

Zubereitung:

Für die Chermonla Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprika, Cayennepfeffer, Zitronensaft und Salz im Mixer fein hacken. Das Öl zugeben und zu einer dickflüssigen Soße verarbeiten (eventuell Öl nachgeben).

Je 1 Teelöffel Chermonla in die Bauchhöhlen der Sardinien verstreichen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 15 Minuten oder im Kühlschrank 2–4 Stunden marinieren.

Eine gußeiserne Gußpfanne auf höchster Stufe erhitzen oder den Backofen- oder Holzkohlegrill vorheizen. Die Sardinien mit Öl einreiben und leicht mit Meersalz bestreuen.

Die Grillpfanne bzw. den Grillrost mit Öl bestreichen. Die Sardinien in der Pfanne bzw. auf den Rost geben und 3 Minuten grillen. Mit einem Pfannenwender wenden, noch einmal mit Salz bestreuen und weitere 2 Minuten grillen, bis die Fische leicht geschwärzt und gar sind.

Mit Koriander garnieren, sofort mit Zitronenspalten servieren.

13.33 Kichererbsen-Curry

Zutaten:

6 Eßlöffel	Öl
2	Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Teelöffel	frisch gehackter Ingwer
1 Teelöffel	gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel	gemahlener Koriander
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Teelöffel	Chilipulver
2	frische grüne Chilis
$\frac{1}{2}$ Bund	frischer Koriander, gehackt
150 ml	Wasser
1 große	Kartoffel, in Würfel geschnitten
480 g	Kichererbsen aus der Dose abgetropft (oder getrocknete Kichererbsen über Nacht einweichen, 30–60 Minuten kochen)
1 Eßlöffel	Zitronensaft
	Salz

Für 4 Personen

Zubereitung:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelringe zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Hitze reduzieren und Ingwer, Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Knoblauch, Chilipulver, Chilis und frischen Koriander zugeben. Unter Rühren 2 Minuten anbraten. Das Wasser zufügen und alles gut verrühren. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel mit den Kichererbsen zu der Zwiebel-Gewürzmischung in den Topf geben und abgedeckt 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Das Curry mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz abschmecken. Anrichten und servieren.

13.34 Kichererbsen-Salat

Zutaten:

480 g	Kichererbsen aus der Dose
4	Möhren
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Pfeffer
3 Eßlöffel	Zitronensaft
1	rote Paprika

Für 4 Personen

Zubereitung:

Abgetropfte Kichererbsen in eine große Schüssel geben. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Gurke in dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben vierteln. Karottenscheiben, Frühlingszwiebeln und Gurken in die Salatschüssel geben und mit den Kichererbsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Zitronensaft beträufeln. Gut durchmischen. Die Paprika entkernen und in dünne Streifen

schneiden. Den Salat mit diesen Streifen garnieren. Sofort servieren oder abgedeckt in den Kühlschrank.

13.35 Kichererbsen-Snack

Zutaten:

480 g	Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Kartoffeln, gewürfelt
2 Eßlöffel	Tamarindenpaste
6 Eßlöffel	Wasser
1 Teelöffel	Chilipulver
2 Teelöffel	Zucker
1 Teelöffel	Salz

Garnierung:

1	Tomate, in Spalten geschnitten
2	frische grüne Chilis, gehackt
2–3 Eßlöffel	frisch gehackter Koriander

Für 2–4 Personen

Zubereitung:

Kichererbsen in eine Schüssel geben. Zwiebel fein hacken. Kartoffeln würfeln und weich kochen. Tamarindenpaste und Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren. Chilipulver, Zucker und Salz zur Tamarindenmischung geben, zu den Kichererbsen geben. Kartoffeln und Zwiebel zufügen. Mit Salz abschmecken. In eine Servierschüssel geben und garnieren mit Tomaten, Chilis und Koriander.

13.36 Auberginen in Joghurtsoße

Zutaten:

2	Auberginen
4 Eßlöffel	Öl
1	Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 Teelöffel	weiße Kreuzkümmelsamen
1 Teelöffel	Chilipulver
1 Teelöffel	Salz
3 Eßlöffel	Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Minzsoße

Zum Garnieren:

frische gehackte Minze

Für 4 Personen

Zubereitung:

Den Backofen auf 160° C vorheizen. Auberginen gewaschen und getrocknet in eine Auflaufform geben für 45 Minuten. Abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer sie der Länge nach halbieren

und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausnehmen. Schalen werfen. Fruchtfleisch beiseite stellen.

Öl in einen großen Topf erhitzen, Zwiebelringe und Kreuzkümmel unter Rühren 1–2 Minuten anbraten. Chilipulver, Salz, Joghurt und Minzsoße in den Topf geben und gut verrühren. Auberginen zur Zwiebel-Joghurt-Mischung geben, 5–7 Minuten unter Rühren anbraten, bis die Flüssigkeit aufgesogen und die Mischung eingedickt ist. In eine Schüssel geben und mit den Minzblättern garnieren.

13.37 Knoblauchpaste

Zutaten:

120 g Knoblauchzehen, halbiert
125 ml Wasser

Zubereitung:

Knoblauchzehen und Wasser in einem Mixer/Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. In ein Schraubglas füllen. Hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Monat.

13.38 Ingwerpaste

Zutaten:

120 g Ingwerwurzel, grob gehackt
125 ml Wasser

Zubereitung:

Zutaten zu einer Paste verarbeiten im Mixer/Pürierstab. In ein Schraubglas gefüllt hält sie sich bis zu 1 Monat im Kühlschrank.

13.39 Auberginen-Curry

Zutaten:

40 g	getrocknete Tamarinde, grob gehackt
125 ml	kochendes Wasser
2 große	Auberginen, in Scheiben geschnitten
	Salz
2 Eßlöffel	Ghee oder Öl
3	Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Teelöffel	Knoblauchpaste (siehe Seite 257)
1 Teelöffel	Ingwerpaste (siehe Seite 257)
4	Curryblätter
1	frische grüne Chili, entkernt und fein gehackt
1	frische rote Chili, entkernt und fein gehackt
1 Eßlöffel	gemahlener Koriander
2 Teelöffel	Kreuzkümmelsamen
2 Teelöffel	gelbe Senfkörner
2 Eßlöffel	Tomatenmark
500 ml	Kokosmilch
3 Eßlöffel	frisch gehackter Koriander + etwas zum Garnieren

Für 4 Personen

Zubereitung:

Tamarinde in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen. Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und in ein Sieb schichten, 30 Minuten ziehen lassen.

Tamarinde in ein feines Sieb geben und die Einweichflüssigkeit in einer Schüssel auffangen, dabei das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausdrücken. Fruchtfleisch wegwerfen. Auberginen kalt abspülen und abtrocknen.

Das Ghee/Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb sind. Knoblauchpaste und Ingwerpaste zugeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten. Curryblätter, Chilis, Koriander, Kreuzkümmel, Senfkörner und Tomatenmark zugeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen.

Mit Tamarindenflüssigkeit und Kokosmilch ablöschen und zum Kochen bringen. Die Auberginen zugedeckt und abgedeckt 12–15 Minuten köcheln, bis die Auberginen gar sind. Deckel abnehmen und weitere 5 Minuten köcheln, bis die Soße eingedickt ist.

Abschmecken, Koriander einrühren. Garnieren und Servieren.

13.40 Fladenbrot (Pide ekmek)

Zutaten:

500 g	Mehl
40 g	frische Hefe
1 Prise	Zucker
200 ml	lauwarmes Wasser
5 Eßlöffel	Olivenöl
1 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Schwarzkümmel

Für 4 Personen

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken, die Hefe hineinbröckeln, den Zucker zugeben und mit 150 ml Wasser verrühren. Den Vorteig mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen.

Danach das restliche Wasser, die Hälfte des Olivenöls sowie das Salz dazugeben und das Ganze zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Mehl bestäuben und nochmals 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Den Teig nochmals gut verkneten, in 2 gleiche Portionen teilen und jeweils einen länglichen Fladen formen. Mit den Fingern in die Teigoberfläche längs und quer Rillen eindrücken, dabei die Teigränder etwas hochziehen. Den Fladen mit dem restlichen Olivenöl bepinseln, mit Schwarzkümmel bestreuen und 15 Minuten ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im Ofen etwa 20 Minuten backen lassen.

13.41 Minzsoße

Zutaten:

1 großer Bund	Pfefferminze
1 Teelöffel	Zucker
1 Teelöffel	Salz
2 Eßlöffel	Rotweinessig
1 Teelöffel	Gemüsebrühe

Zubereitung:

Blätter abzupfen, rollen und schneiden, in den Mörser geben, mit Salz und Zucker zerstoßen. Rotweinessig dazugeben, Gemüsebrühe dazu und abschmecken.

Kapitel 14

Brotaufstriche

14.1 Gorgonzolacreme mit Rucola und Apfel

Zutaten:

60 g	Gorgonzola (italienischer Blauschimmelkäse)
1 kleiner	süßsaurer Apfel (ca. 100 g)
1 Bund	Rucola
50 g	Pinienkerne
3 Eßlöffel	Mascarpone (italienischer Frischkäse)
2 Eßlöffel	Apfelessig
	Salz
	Cayennepfeffer

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 2 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Vom Gorgonzola die Rinde entfernen, dann den Käse grob würfeln. Apfel schälen, halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch ebenfalls grob würfeln. Rucola putzen, waschen und trockenschütteln. Gorgonzola, Apfel und Rucola mit Pinienkernen, Mascarpone und Apfelessig in den elektrischen Zerkleinerer (oder den Mixer) geben und alles fein pürieren. Gorgonzolacreme in eine Schüssel füllen, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Schmeckt besonders gut mit: Ciabatta-Brot, Nussbrot, Grissini.

14.2 Frischkäsecreme mit Chufas-Nüssli

Zutaten:

200 g	fettreduzierter Frischkäse
4 Eßlöffel	Chufas-Nüssli ¹ (aus dem Reformhaus)
2 Eßlöffel	Ahornsirup
2 Eßlöffel	Orangensaft
2 Eßlöffel	Limettensaft

¹Chufas-Nüssli sind gemahlene oder geflockte Erdmandeln aus Spanien und Portugal. Sie sind natur-süß (und dementsprechend lecker) — und außerdem auch noch super-gesund! Wer sie regelmäßig ißt, bekommt nicht nur eine Extra-Portion Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Linolsäure, sondern auch noch reichlich Ballaststoffe.

Pro Portion (ca. 30 g) 75 kcal, 3 g Eiweiß, 5 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Frischkäse mit Chufas-Nüssli, Ahornsirup, Orangen- und Limettensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Frischkäsecreme in ein Schraubglas füllen, im Kühlschrank aufbewahren.

Schmeckt besonders gut zu Weißbrot, Pumpernickel, Hefezopf, Brioche, Croissants und Reiswaffeln.

14.3 Dattel-Curry-Paste

Zutaten:

2	Frühlingszwiebeln
60 g	entsteinte getrocknete Datteln
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
50 g	gesalzene Cashewnüsse
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	gelbe oder grüne Thai-Currypaste (aus dem Asialaden)
3 Eßlöffel	Orangensaft
3 Eßlöffel	Limettensaft
1 Eßlöffel	Pflaumenmus (Fertigprodukt, aus dem Glas)
2 Eßlöffel	Sojasoße

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 8 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Datteln ebenfalls grob hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Datteln mit Ingwer, Cashewnüssen, Currypaste, Orangensaft, Limettensaft, Pflaumenmus und Sojasoße im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.

Schmeckt besonders gut mit Vollkornbrot, Reiswaffeln und Krupuk.

14.4 Brokkolicreme mit Kapern und Oliven

Zutaten:

80 g	Brokkoli
	Salz
1	hart gekochtes Ei
1 kleines Glas	Kapern (20 g)
10	entsteinte grüne Oliven
2 Eßlöffel	Kürbiskerne
2 Eßlöffel	Kürbiskernöl
2 Eßlöffel	Frischkäse
2 Eßlöffel	Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Bund	Petersilie
	Salz
	Cayennepfeffer

Pro Portion (ca. 30 g) 50 kcal, 2 g Eiweiß, 4 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Das hart gekochte Ei pellen und halbieren. Kapern abtropfen lassen. Brokkoli mit Ei, Kapern, Kürbiskernen, Kürbiskernöl, Frischkäse und Zitronensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Brokkolicreme in eine Schüssel füllen, Petersilie daruntermischen, kräftig mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Schmeckt besonders gut mit kräftigem Vollkornbrot aus Roggen oder Dinkel.

14.5 Schoko-Bananencreme

Zutaten:

- 1 Banane (ca. 100g)
- 3 Eßlöffel Sahnequark
- 5 Eßlöffel Zartbitter-Schokoraspel
- 2 Eßlöffel Zitronensaft

Pro Portion (ca. 30 g) 60 kcal, 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 6 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Die Banane schälen und quer in Scheiben schneiden. Bananenstücke mit Sahnequark, 3 Eßlöffel Schokoraspeln und Zitronensaft in den elektrischen Zerkleinerer (oder in den Mixer) geben, alles fein pürieren. Bananenpüree in eine Schüssel füllen, die restlichen Schokoraspel untermischen. Schmeckt besonders gut mit Waffeln, Brioche, Hefezopf oder auch Pumpernickel. Tip: Die Bananencreme mit 2–3 Eßlöffel gerösteten Sesamsamen bestreuen.

14.6 Avocado-Acerola-Aufstrich

Zutaten:

- 1 reife Avocado (ca. 300g)
- 3 Frühlingszwiebeln
- $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
- 150 g Seiden-Tofu (weicher Tofu, aus dem Bio- oder Asialaden)
- 3 Eßlöffel Acerolasaft (aus dem Reformhaus)
- 1 Eßlöffel Limettensaft
- Salz
- Cayennepfeffer

Pro Portion (ca. 30 g) 40 kcal, 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 0 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Haut von der Avocado abziehen oder die Hälfte schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, dann in feine Streifen schneiden. $\frac{3}{4}$ der Avocadowürfel, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und

der Basilikumstreifen mit Seiden-Tofu, Acerola- und Limettensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Avocado-Püree in eine Schüssel füllen, restliche Avocadowürfel, Frühlingszwiebelringe und Basilikumstreifen untermischen, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Schmeckt besonders gut zu Kürbiskernbrot, Nussbrot und dunklem Vollkornbrot.

14.7 Rote-Bete-Aufstrich mit Aprikosen

Zutaten:

100 g	vorgegarte Rote Bete (Fertigprodukt)
1	Aprikose (ca. 50 g) oder
50 g	getrocknete Aprikosen
50 g	Feta-Käse
4 Eßlöffel	gemahlene Mandeln
2 Eßlöffel	Himbeeressig
2 Eßlöffel	Orangensaft
2 Eßlöffel	Zitronensaft
	Salz
	Harissa ²

Pro Portion (ca. 30 g) 35 kcal, 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Rote Bete grob würfeln. Aprikose waschen, mit einem Sparschäler dünn abschälen, halbieren und entkernen. Rote Bete und Aprikose mit Feta-Käse, Mandeln, Himbeeressig und Orangen- und Zitronensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Rote-Bete-Aufstrich in eine Schüssel füllen, mit Salz und nach Geschmack mit $\frac{1}{2}$ –1 Teelöffel Harissa kräftig abschmecken.

14.8 Tomatenaufstrich All'Arrabbiata

Zutaten:

100 g	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (aus dem Glas)
3	Frühlingszwiebeln
1	Tomate (ca. 100g)
$\frac{1}{2}$	Bund Basilikum
1 Eßlöffel	Ricotta (italienischer Frischkäse)
2 Eßlöffel	Aceto balsamico
2 Eßlöffel	Gemüsebrühe
	Salz
	getrocknete Chiliflocken (im Gewürzregal vom Supermarkt)

Pro Portion (ca. 30 g) 30 kcal, 2 g Eiweiß, 1 g Fett, 6 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Die eingelegten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, grob hacken. Die frische Tomate waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen. Basilikum

²Harissa ist eine scharfe, nordafrikanische Chilipaste — gibt's im Supermarkt bei exotischen Lebensmitteln. Beim Urlaub in Südfrankreich unbedingt mal auf den Wochenmarkt gehen und frisches Harissa kaufen!

waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, streifig schneiden. Eingelegte Tomaten mit Frühlingszwiebeln, Basilikum, Tomatenvierteln, Ricotta, Balsamico und Gemüsebrühe im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Tomatenaufstrich in eine Schüssel füllen, mit Salz und Chiliflocken kräftig abschmecken.

Schmeckt besonders gut mit Pizzabrot, Grissini, Tramezzinibrot, geröstetem Bauernbrot.

14.9 Obatzda italiano

Zutaten:

250 g	Mascarpone (italienischer Frischkäse)
1 kleiner	Camembert (125 g)
1	Knoblauchzehe
2	Frühlingszwiebeln ³
$\frac{1}{2}$ Bund	Basilikum
2 Eßlöffel	Balsamico bianco
2 Eßlöffel	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Pro Portion (ca. 30 g) 65 kcal, 2 g Eiweiß, 6 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Mascarpone in eine Schüssel geben. Vom Camembert die weiße Rinde rundherum dünn abschneiden. Den entrindeten Camembert würfeln, Camembertwürfel zum Mascarpone geben. Die Käsewürfel mit einer Gabel zerdrücken und gut vermischen. Knoblauchzehe schälen, ganz fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken und zum Mascarpone geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, dann in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Basilikumstreifen mit Balsamico bianco und Zitronensaft zur Mascarpone-Camembert-Masse geben, alles gut vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt besonders gut mit Bauernbrot, geröstetem Weißbrot, Grissini und Laugenbrezeln.

14.10 Tiramisu-Creme

Zutaten:

30 g	Löffelbiskuits
60 g	Espresso-Schokolade
3 Eßlöffel	Mascarpone
1 Päckchen	Bourbon-Vanillezucker
2 Eßlöffel	Eierlikör, ersetztweise 2–3 Eßlöffel Orangensaft
6 Eßlöffel	Orangensaft

Pro Portion (ca. 30 g) 75 kcal, 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 7 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Löffelbiskuits und 50 g Schokolade in große Stücke brechen. Biskuits und Schokolade mit Mascarpone, Vanillezucker, Eierlikör und Orangensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder Mixer) fein

³Statt Frühlingszwiebeln mal eine fein gehackte **rote Zwiebel** oder 2 **Schalotten** nehmen.

pürieren und in eine Schüssel füllen. Restliche Schokolade grob raspeln und die Creme damit bestreuen.

Schmeckt besonders gut mit Brioche, Waffeln, Hefezopf und Schoko-Zwieback.

14.11 Tortillacreme

Zutaten:

1 Dose	rote Bohnen (Abtropfgewicht 250 g)
2	Frühlingszwiebeln
80 g	Cheddar (irischer Käse)
3 Eßlöffel	saure Sahne
2 Eßlöffel	Orangensaft
2 Eßlöffel	Limettensaft
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	gemahlener Koriander
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
	Tabasco

Pro Portion (ca. 30 g) 40 kcal, 2 g Eiweiß, 2 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Bohnen aus der Dose in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Cheddar grob würfeln. Beides mit den abgetropften Bohnen, der sauren Sahne, Orangen- und Limettensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Tortillacreme in eine Schüssel füllen, mit Koriander und Kreuzkümmel vermischen, mit Salz und Tabasco kräftig abschmecken.

Schmeckt besonders gut mit Weißbrot, Knäckebrot und natürlich Taco-Chips.

14.12 Griechische Salatcreme

Zutaten:

$\frac{1}{4}$	Salatgurke (ca. 80 g)
$\frac{1}{2}$	rote Paprikaschote (ca. 80 g)
1 kleine	Tomate (ca. 80 g)
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
150 g	Feta-Käse
8	grüne Oliven
1 Eßlöffel	Sahnejoghurt
2 Eßlöffel	Rotweinessig
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	getrockneter Oregano
	Salz
	Pfeffer

Pro Portion (ca. 30 g) 25 kcal, 2 g Eiweiß, 2 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Gurke waschen, halbieren, Kerne mit einem kleinen Löffel aus den Hälften schaben, dann das

Fruchtfleisch quer in Stücke schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, Fruchtfleisch grob würfeln. Tomate waschen, vierteln, Kerne und Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Knoblauchzehe schälen. Feta-Käse in Stücke schneiden. Gurke, Paprika, Tomate, Zwiebeln und die Knoblauchzehe mit Oliven, Feta-Käse, Sahnejoghurt und Rotweinessig im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Griechische Salatcreme in eine Schüssel füllen, mit Oregano vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Schmeckt besonders gut mit Fladenbrot, gerösteten Baguette-Scheiben und Grissini.

14.13 Bircher-Müesli-Aufstrich

Zutaten:

100 g	Studentenfutter (Fertigmischung mit Rosinen und Nüssen)
2 Eßlöffel	zarte Haferflocken
2 Eßlöffel	Sonnenblumenkerne
2 Eßlöffel	gehackte Pistazien
2 Eßlöffel	Orangensaft
2 Eßlöffel	Zitronensaft
2 Eßlöffel	Honig
1 Eßlöffel	Sahnequark
1 kleiner	Apfel (ca. 100 g)
80 g	Himbeeren (frisch oder TK)
	Zimtpulver

Pro Portion (ca. 30 g) 55 kcal, 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 4 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Studentenfutter mit Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Pistazien, Orangensaft, Zitronensaft, Honig und Sahnequark in den elektrischen Zerkleinerer (oder Mixer) geben.

Apfel waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch (mit Schale) grob würfeln. Himbeeren verlesen (oder TK-Himbeeren antauen lassen). Apfel und Himbeeren zur Haferflockenmischung geben, alles fein pürieren.

Bircher-Müesli-Aufstrich in eine Schüssel füllen, mit 2–3 Prisen Zimtpulver abschmecken. Schmeckt besonders gut mit Dinkel-Ciabatta, Nussbrot und Hirsebrot.

14.14 Asia-Ratatouille-Creme

Zutaten:

$\frac{1}{2}$	Zucchini (ca. 100 g)
$\frac{1}{2}$	Aubergine (ca. 100 g)
$\frac{1}{2}$	rote Paprikaschote (ca. 100 g)
$\frac{1}{2}$	gelbe Paprikaschote (ca. 100 g)
2	Schalotten (ca. 80 g)
2 Eßlöffel	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
3 Eßlöffel	Reisessig
1 Teelöffel	Ahornsirup
	Salz
	Chili-Chicken-Sauce (süß-scharfe Asia-Würzsoße, aus dem Supermarkt oder Asialaden)

Pro Portion (ca. 30 g) 25 kcal, 0 g Eiweiß, 2 g Fett, 2 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Zucchini, Aubergine und Paprikaschoten putzen, waschen und fein würfeln. Schalotten schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse- und Schalottenwürfel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze in 5–6 Minuten hellbraun braten.

Knoblauchzehe und Ingwer schälen, mit $\frac{3}{4}$ der gebratenen Gemüsemischung, Reisessig und Ahornsirup im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.

Asia-Ratatouille-Creme in eine Schüssel füllen, restliche Gemüsewürfelchen untermischen, alles mit Salz und Chili-Chicken-Soße kräftig abschmecken.

Schmeckt besonders gut zu Baguette, Ciabatta-Brot, Reiswaffeln und Krupuk.

14.15 Ricottacreme India

Zutaten:

1	Knoblauchzehe
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
8	Minzeblättchen
250 g	Ricotta (italienischer Frischkäse)
100 g	gehackte Pistazien
2 Eßlöffel	Orangensaft
2 Eßlöffel	Limettensaft
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	gemahlener Koriander
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	gemahlenes Kreuzkümmel
	Paprikapulver
	Salz
	Sambal oelek

Pro Portion (ca. 30 g) 70 kcal, 3 g Eiweiß, 5 g Fett, 2 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Knoblauchzehe und Ingwer schälen, Minzeblättchen waschen und trockenschütteln. Alles mit Ricotta, Pistazien, Orangen- und Limettensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein

pürieren.

Ricottacreme in eine Schüssel füllen, mit Koriander, Kreuzkümmel und Parikapulver vermischen, mit Salz und nach Geschmack mit $\frac{1}{2}$ –1 Teelöffel Sambal oelek kräftig abschmecken. Schmeckt besonders gut mit Vollkornbrot, Pappadams und Krupuk.

14.16 Feldsalatcreme mit Ziegenfrischkäse und Wasabi

Zutaten:

100 g	Feldsalat
2	Frühlingszwiebeln
50 g	Sonnenblumenkerne
80 g	Ziegenfrischkäse
1 Eßlöffel	Mascarpone (italienischer Frischkäse)
1 Eßlöffel	Weißweinessig
1 Eßlöffel	Orangensaft
	Salz
	Wasabi (grüne japanische Meerrettichpaste)

Pro Portion (ca. 30 g) 40 kcal, 2 g Eiweiß, 3 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken.

Die Feldsalatblättchen zusammen mit Frühlingszwiebeln, Sonnenblumenkernen, Ziegenfrischkäse, Mascarpone, Weißweinessig und Orangensaft im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.

Feldsalatcreme in eine Schüssel geben, mit Salz und nach Geschmack mit $\frac{1}{2}$ –1 Teelöffel Wasabi abschmecken.

Schmeckt besonders gut mit Vollkornbrot, Baguette und japanischen Reis-Crackern.

14.17 Erdnuss-Buttercreme

Zutaten:

$\frac{1}{2}$	rote Papikaschote
3 Eßlöffel	Erdnussbutter (aus dem Glas)
100 g	Pinienkerne
3 Eßlöffel	Orangensaft
5 Eßlöffel	Limettensaft
2 Eßlöffel	Sojasoße
2 Eßlöffel	Chili-Chicken-Soße (süßscharfe Asia-Würzsoße, aus dem Supermarkt oder Asialaden)
	Salz
	Sambal oelek

Pro Portion (ca. 30 g) 40 kcal, 2 g Eiweiß, 3 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Paprikaschote putzen, waschen und grob würfeln. Paprikawürfel mit Erdnussbutter, Pinienkernen,

Orangensaft, Limettensaft, Soja- und Chili-Chicken-Soße im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.

Erdnussbuttercreme in eine Schüssel füllen, mit Salz und nach Geschmack 1–2 Teelöffel Sambal oelek kräftig abschmecken.

Schmeckt besonders gut zu getoastetem Weißbrot, Fladenbrot, knusprigen Reis-Crackern und Krupuk.

14.18 Guacamole mit Mango

Zutaten:

1	reife Avocado
$\frac{1}{2}$	Mango
3	Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	abgeriebene Bio-Limettenschale
4 Eßlöffel	Limettensaft
1 Eßlöffel	Mascarpone (italienischer Frischkäse)
	Salz
	Sambal oelek
	Zucker

Pro Portion (ca. 30 g) 30 kcal, 0 g Eiweiß, 3 g Fett, 2 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Avocado längs halbieren, Hälften auseinander drehen und den Kern entfernen. Die Schale von den Avocadohälften abziehen oder die Hälften schälen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Avocado- und Mangofruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.

$\frac{3}{4}$ von Avocado, Mango und Frühlingszwiebeln mit Limettenschale, Limettensaft und Mascarpone im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.

Guacamole in eine Schüssel füllen, restliche Avocado- und Mangowürfelchen und Frühlingszwiebelringe untermischen, alles kräftig mit Salz, etwas Sambal oelek und einer Prise Zucker abschmecken.

Schmeckt besonders gut zu Nussbrot, Weißbrot, Taco-Chips und Krupuk.

14.19 Champignonpaste mit Kichererbsen

Zutaten:

150 g	Champignons
1	Knoblauchzehe
2	Schalotten
2 Eßlöffel	Olivenöl
150 g	Kichererbsen (aus der Dose)
2 Eßlöffel	Orangensaft
2 Eßlöffel	Limettensaft
2 Eßlöffel	Sahnejoghurt
1 Teelöffel	Honig
$\frac{1}{2}$ Bund	Koriandergrün
	Salz
	Harissa (nordafrikanische Chili-Würzpaste, aus dem Glas oder aus der Tube)

Pro Portion (ca. 30 g) 45 kcal, 0 g Eiweiß, 2 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Champignons putzen, längs in feine Scheibchen schneiden. Knoblauchzehe schälen, ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Schalotten schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Champignons, Knoblauch und Schalotten darin unter Rühren 4–5 Minuten braten.

Kichererbsen aus der Dose in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit dem gebratenen Champignon-Mix, Orangen- und Limettensaft, Joghurt und Honig im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.

Koriandergrün waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Champignonpaste in eine Schüssel geben, Koriander untermischen, mit Salz und nach Geschmack mit $\frac{1}{2}$ –1 Teelöffel Harissa abschmecken.

Schmeckt besonders gut mit geröstetem Weißbrot, Fladenbrot und Grissini.

Kapitel 15

Kuchen

15.1 Mürbteig

Zutaten:

250 g	Mehl
1 Teelöffel	Backpulver
80 g	Zucker
1	Vanillezucker
1 Prise	Salz
1	Ei
100 g	Margarine

Zubereitung:

Das Mehl wird mit dem Backpulver gesiebt und mit den geschmackgebenden Zutaten vermischt. In der Mitte macht man eine Vertiefung und gibt das Ei hinein. Am Rand verteilt man die Butterflockchen. Alle Zutaten werden zu einem Teig verknetet. Der Teig wird kalt gestellt.

15.2 Hefeteig

Zutaten:

500 g	Mehl
20–30 g	Hefe
etwa $\frac{1}{4}$ l	Milch
80–100 g	Fett
80 g	Zucker
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
1–2	Eier
1	Vanillezucker oder Aroma oder abgeriebene Zitrone

Zubereitung:

Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt und mit Salz, Zucker und Vanillezucker vermischt. In der Mitte des Mehles macht man eine Vertiefung. Die Hefe wird zerbröckelt und in die Vertiefung gegeben. Ein wenig Mehl und lauwarme Milch wird dazu gerührt. Das Hefestück läßt man gehen, bis es Blasen schlägt. Die übrigen Zutaten werden hinzugegeben und der Teig wird gut geschlagen oder geknetet. Man läßt ihn nochmals gehen und knetet ihn nochmals durch und verarbeitet ihn weiter nach Belieben.

15.3 Quarkblätterteig

Zutaten:

250 g	Mehl
$\frac{1}{2}$	Backpulver
1	Vanillezucker
1 Prise	Salz
$\frac{1}{2}$	Quark
150–200 g	Margarine
2–3 Eßlöffel	Konfitüre
1	Eigelb
	Puderzucker

Zubereitung:

Das Mehl wird mit dem Backpulver auf ein Backbrett gesiebt. In der Mitte macht man eine Vertiefung und gibt den durch ein Sieb gestrichenen Quark hinein. Die in Stücke geschnittene Margarine verteilt man am Rand und verknetet alles zu einem Teig. Man rollt ihn aus und teilt ihn mit dem Kuchenrädchen in Vierecke, füllt sie mit Konfitüre und formt sie beliebig zu Dreiecken, Hörnchen, Taschen, Windmühlen und dergleichen. Man bestreut sie mit Eigelb und bäckt sie ab. Nach dem Backen überstäubt man sie mit Puderzucker oder überzieht sie mit Zuckerguß.

15.4 Quarkölteig

Zutaten:

200 g	abgetropfter Quark
7 Eßlöffel	Öl (oder 150 g Butter)
$\frac{1}{4}$ Teelöffel	Salz
1	Ei
100 g	Zucker
1	Zitrone (Schale abreiben)
400 g	Mehl
1 Päckchen	Backpulver

Zubereitung:

In einer Rührschüssel Öl (oder cremige Butter) mit Salz, Ei, Zucker, abgeriebener Zitronenschale und Quark verrühren. Mehl und Backpulver sieben. Die Hälfte dieser Zutaten unterrühren, zweite Hälfte auf dem Backbrett unterkneten. In der Maschine geht es aber auch, nur 2–3 Mal die fest-sitzenden Rückstände bei ausgeschalteter Maschine runterschaben und zur Mitte schieben.

Danach für 1–2 Stunden kühlstellen (mit Folie abdecken oder in Folie wickeln). Anschließend auswalzen für das Blech, für eine runde Kuchenform reicht die halbe Menge.

Belag: Obst, Quark- und Streuselbelag.

15.5 Strudelteig

Zutaten:

$\frac{1}{8}$ l	lauwarmes Wasser
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Salz
250 g	Mehl
1	Ei
1 Eßlöffel	Öl

Zubereitung:

Das Mehl gibt man auf ein großes Nudelbrett. Dann verquirt man gut das Wasser, Öl, Ei und Salz und gießt es nach und nach zum Mehl. Jetzt bereitet man einen nicht zu festen Teig, den man so lange abarbeitet, bis er Blasen wirft. 1 Stunde mit einer angewärmten Schüssel zugedeckt gehen lassen. Nun schneidet man 2–3 Teile, rollt sie auf einem bemehlten Tuch messerrückendick aus und zieht dann den Teig mit den Fingern ganz dünn aus.

Ein guter Strudelteig fordert viel Zeit, Geduld und Geschick. Der tiefgefrorene fertige Strudelteig erspart der eiligen Hausfrau viel Arbeit!

15.6 Zwetschenkuchen (Pflaumenkuchen)

Zutaten:

1	Hefeteig wie auf Seite 273
$1 \frac{1}{4}$ kg	Pflaumen
	Streusel
200 g	Mehl
100 g	Zucker
1	Vanillezucker
100 g	Butter

Garzeit: 30–40 Minuten

Zubereitung:

Die Pflaumen werden gewaschen, halbiert, entsteint und auf den ausgerollten Teig gegeben. Beliebig gibt man Streusel darauf und bäckt den Kuchen ab (220° C mittlere Schiene 30–40 Minuten).

15.7 Käsekuchen

Zutaten:

Backpulverteig:

80 g	Butter, zimmerwarm, in Flöckchen
80 g	Zucker
1	Ei
1 Prise	Salz
etwas	abgeriebene Zitronenschale oder $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker
200 g	Mehl
1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel	Backpulver
3–4 Eßlöffel	kalte Milch
2 Eßlöffel	Rum

Belag:

2x 500 g	Schichtkäse
120 g	Zucker
4	Eier
$\frac{1}{2}$	abgeriebene Zitronenschale
4 Eßlöffel	Zitronensaft
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Teelöffel	Stärkemehl
1 Teelöffel	Backpulver

Garzeit: 15–20 + 40–50 Minuten

Zubereitung:

Butter schaumig rühren, Zucker und Ei zugeben. Schaumig rühren. Salz, Zitrone oder Vanillezucker untermischen. Mehl und löffelweise Milch und Alkohol unter die Schaummasse rühren. Teig muß sich gerade noch mit dem Löffel bearbeiten lassen. Springform fetten und ausbröseln. Teig mit 4 cm Rand mit Backpapier und Hülsenfrüchten bedecken. Blind-Backen bei 190° C etwa 15–20 Minuten. Schichtkäse durch ein Sieb streichen, Zucker, Eier, Zitronenschale, Vanillezucker etc. gut verrühren (Mixstab) und auf abgebackenen Kuchenboden geben, glätten. Bei 190° C etwa 40–50 Minuten backen. Nach dem Backen 10–15 Minuten in der Form abkühlen lassen.

15.8 Klassischer Käsekuchen

Dieser Kuchen fällt nicht zusammen!

1. Kein Teigrand.
2. Eischnee nur cremig schlagen, nicht zu steif.
3. Eischnee nur mit Zucker schlagen.
4. Ofen auf 200° C Ober- / Unterhitze vorheizen.
5. Kuchen auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten backen (kocht, geht stark in die Höhe).
6. Kuchen rausnehmen, oben Kante einschneiden.
7. Ofen auf 160° C stellen.
8. Nach 10 Minuten Kuchen wieder reinschieben.

9. Weitere 50 Minuten backen.

10. In der Form abkühlen lassen.

11. Rand abnehmen, mit Puderzucker bestreuen.

Zutaten:

Mürbteig:

200 g	Butter
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
etwas	Vanillearoma
1	Eigelb (mittelgroßes Ei)
1 Messerspitze	Backpulver
300 g	Mehl

Belag:

665 g	Schichtkäse, klumpenfrei gerührt
1 Prise	Salz
etwas	Vanillearoma
	Abrieb von $\frac{1}{2}$ unbehandelter Zitrone
330 g	saure Sahne
4–6	Eigelbe (mittelgroße Eier)
330 ml	Milch
52 g	Vanillepuddingpulver (ersatzweise Speisestärke)
8	Eiweiß
210 g	Zucker

Zubereitung:

Mürbteig: Alles zügig verkneten, 1 Stunde in den Kühlschrank. Die Form sollte 26–28 cm Ø haben.

Flach ausrollen und auf gefetteten Boden einpassen. Keinen Rand hochziehen.

Belag: Die letzten beiden Zutaten (8 Eiweiße und den Zucker) werden in einer Extra-Schüssel cremig geschlagen.

Zutaten wie angegeben (Reihenfolge soll man einhalten!) rühren. Den Eischnee nicht zu stark schlagen, nur cremig, daher der Zucker. Dann den Eischnee mit dem Schneebesen von außen nach innen einarbeiten in die Schichtkäsemasse. Masse auf der Teigplatte in die Form füllen.

Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten backen, rausnehmen. Ofen auf 160° C stellen. Mit einem kleinem Messer ganz oben am Rand entlang ca. 2–3 cm tief ringsum einschneiden. Nach 10 Minuten des Abkühlens weiterbacken für 50 Minuten. Abkühlen lassen. Dann erst aus der Form nehmen. Mit Puderzucker bestäuben. Man sollte vermeiden, zu schnell und zu heiß zu backen!

15.9 Käsekuchen ohne Boden

Zutaten:

225 g	Margarine
200 g	Zucker
500 g	Magerquark
500 g	Sahnequark (Fettstufe 10–40%, nach Geschmack)
2 Päckchen	Vanillezucker
3 Päckchen	Vanillepudding
6	Eier

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren und in eine gefettete Springform geben (28 cm Ø). Backofen auf 170° C vorheizen und ca. 60 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen.

15.10 Klassischer Käsekuchen (norddeutsch)

Zutaten:

Teig:

150 g	Mehl
1 Teelöffel	Backpulver
75 g	Butter
75 g	Fett
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Zitronenschale
2	Eigelb

Belag:

$\frac{1}{2}$ l	Milch
200 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillepuddingpulver
$\frac{1}{2}$ Fläschchen	Backöl „Zitrone“
750 g	Quark 40 %
3	Eiweiß

Zum Bestreichen:

1	Eigelb
1 Eßlöffel	Milch

Zubereitung:

Teig als Mürbteig verarbeiten und in eine Springform (Ø 28 cm) drücken. Backen bei 180–200° C Ober- und Unterhitze ca. 10–12 Minuten vorbacken.

$\frac{2}{3}$ der Milch in einen Topf geben mit $\frac{2}{3}$ des Zuckers und dem Backöl aufkochen. In der restlichen Milch das Puddingpulver anrühren, dann in die kochende Milch geben und aufkochen lassen. Dauernd rühren. Den Quark dazugeben und unter Rühren (ständig!) nochmals aufkochen. Es dürfen keine Klumpen im Belag sein.

Eiweiß mit restlichem Zucker zu einem steifen Eischnee schlagen und unter die Quarkmasse heben. Dann Schüsselinhalt auf vorgebackenem Mürbteig geben, glattstreichen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und mit einem Pinsel den Kuchen bestreichen (damit er schön gelb wird).

Bei 150–160° C Ober- und Unterhitze ca. 55–60 Minuten backen. Herd ausschalten und Kuchen

noch 15 Minuten bei geschlossener Tür drinlassen, so fällt er nicht zusammen.
 Man soll die Tür beim Backen zulassen.
 Den Kuchen mit einem Tortenteiler markieren bzw. stanzen und servieren.
 Manche geben Rosinen, Kirschen und andere Früchte in den Teig.

15.11 Apfelkuchen

Zutaten:

	Mürbteig (siehe Seite 273) aus 1 Pfund Mehl machen
2–3 kg	saure geschälte Äpfel in Spalten geschnitten
$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ Pfund	blaue Rosinen oder Korinthen (heiß abgespült)
$\frac{1}{4}$ l	saure Sahne
	Zucker
1–2	Eigelbe

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung:

Die Äpfel mit Rosinen oder Korinthen mischen, vorsichtig dünsten mit Zucker nach Geschmack.
 Den Teig auf 1–2 Bleche rollen, dicker Rand ringsum. In den Ofen bis der Teig ca. 30 Minuten gebacken hat. Dann dicht mit den Äpfeln belegen und übergießen mit der Mischung aus saurer Sahne, Zucker und Eigelben. 10–15 Minuten weiterbacken. Jetzt sollte der Guß goldgelb sein.

15.12 Apfelkuchen mit Quarkölteig

Zutaten:

	Quarkölteig (siehe Seite 274)
ca. 2 kg	Äpfel geschält und zerteilt
2 Becher	Schmand (à 200 g)
1 Handvoll	Rosinen oder Sultaninen gewaschen
1–2 Eßlöffel	Zucker
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Zimt

Garzeit: 50 Minuten

Zubereitung:

Äpfel auf den Teig schütten. Schmand mit restlichen Zutaten mischen und über die Äpfel geben (Man könnte auch die Äpfel mit Schmand und restlichen Zutaten mischen).
 Backen 50 Minuten bei 180° C auf der 2. Schiene von unten.
 Schmeckt am besten am gleichen Tag wie gebacken.
 Falls Äpfel vom Belag übrig sind: Apfelmus machen. Dazu wenig Zucker und Wasser dazu, aufkochen lassen und auf der Kochplatte garziehen lassen.

15.13 Versunkener Apfelkuchen

Zutaten:

125 g	Margarine
125 g	Zucker
3	Eier
5–6	Äpfel
250 g	Mehl
$\frac{1}{2}$ Päckchen	Backpulver

Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen.

Butter und Zucker schaumig rühren. Eier zugeben und verrühren. Mehl und Backpulver sieben und über die Masse geben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben. Äpfel schälen, vierteln und einritzen, dann in den Teig drücken.

Bei 200° C ca. 25–40 Minuten backen, weitere 5–10 Minuten bei 70° C.

15.14 Dosenaprikosenkuchen

Zutaten:

Teig:

1	Ei
100 g	Margarine
1 Päckchen	Vanillezucker
200 g	Mehl
75 g	Zucker
2 Teelöffel	Backpulver
	Salz

Belag:

100 g	blättrige Mandeln
100 g	Zucker
1	Ei
$\frac{1}{8}$ l	Sahne oder Dosenmilch
1 große Dose	Aprikosen gut abgetropft

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Teig in Springform geben, Rand hochziehen. Aprikosen verteilen. Aus den restlichen Zutaten eine dickflüssige Soße machen und über die Aprikosen gießen. Bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

15.15 Aprikosenkuchen mit Zitronenguß

Zutaten:

Mürbeteig:

200 g Mehl
 75 g Butter
 50 g Zucker
 1 Eiweiß
 1 Prise Salz

Belag:

ca. 1,2 kg Aprikosen
 50 g Haselnüsse
 30 g brauner Zucker
 Butter für die Form

Zitronenguß:

2 Eier (sowie das vom Teig übrig gebliebene Eigelb)
 4 Eßlöffel Zucker
 2 Saft von etwa 2 Zitronen

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Teig kneten, zu einer Kugel gerollt und in einem Klarsichtbeutel $\frac{1}{2}$ Stunde kalt stellen.

Unterdessen die Aprikosen waschen und entsteinen, dabei halbieren, sehr große Früchte sogar vierteln. Die Haselnüsse im 200° C heißen Ofen auf einem Blech etwa 10 Minuten rösten, bis sie duften. Mit dem Zucker im Zerhacker zermahlen.

Den Teig auf einem Stück Folie ausrollen (am besten dafür einfach den Klarsichtbeutel aufschlitzen), mit Hilfe der Folie in die ausgebutterte Form heben und diese damit auskleiden. Dabei den Rand schön hochziehen. Die Nuß-Zucker-Mischung hineinschütten und gleichmäßig verteilen.

Die entsteinen Aprikosen, mit Wölbung nach unten dicht an dicht, auf dieser Fläche anordnen. Lücken können mit kleingeschnittenen Aprikosen gefüllt werden. Im 200° C heißen Ofen etwa 15 Minuten vorbacken — dabei die Form möglichst weit unten einschieben (am besten sogar direkt auf einem Rost auf den Boden des Backofens stellen) und, wenn möglich, zusätzlich Unterhitze einschalten. Der Boden soll jetzt deutlich bräunen.

Erst dann die Zutaten für den Guß miteinander verquirlen. Je nach Säure der Zitronen mit Zucker abschmecken, über den Kuchen gießen und nochmals 10–15 Minuten backen, bis alles gestockt ist, dabei die Hitze auf 180° C herunterschalten. Ein wenig auskühlen lassen, bevor der Kuchen angeschnitten wird, damit sich die Zitronencreme festigen kann.

Getränk: Kaffee oder Espresso. Wenn der Kuchen als Dessert serviert wird, paßt auch ein Moscato d'Asti oder lieblicher Prosecco. Verblüffend gut paßt dazu auch ein junger, frisch-fruchtiger Rotwein. Diesen sollte man kellerkalt servieren.

15.16 Apfelstrudel

Zutaten:

1 Strudelteig (siehe Seite 275)
 8–10 Kochäpfel
 $\frac{1}{4}$ l saurer Rahm
 80 g Weinbeeren
 125 g Butter
 100 g Zucker
 $\frac{1}{4}$ l Milch

Zubereitung:

Der ausgezogene Strudelteig wird mit zerlassener Butter und dickem saurem Rahm bestrichen, darauf kommen die feingeschnittenen, gut mit Zucker bestreuten Äpfel und Weinbeeren. Den Strudel zusammenrollen und in eine Bratreine geben, in der man ca. 50 g Butter und etwas heiße Milch zerlassen hat. Je nach Größe der Bratreine setzt man 2–3 Strudel nebeneinander, berstreicht sie noch gut mit Butter und bäckt den Strudel im Rohr ungefähr 50 Minuten, bis er eine schöne, hellbraune Farbe hat.

15.17 Rhabarberkuchen mit Mandelbaiser

Zutaten:

700 g	Rhabarber
250 g	Zucker
250 g	Mehl
125 g	Butter oder Margarine
50 g	gemahlene Mandeln
50 g	Mandelblättchen
4	Eier
1 Päckchen	Vanillezucker
$\frac{1}{2}$ Päckchen	Backpulver
1 Eßlöffel	Zitronensaft
eventuell	Milch, falls der Teig zu trocken ist
1 Prise	Salz

Zubereitung:

Rhabarber putzen und in Stücke schneiden.

3 Eier trennen. Fett, 100 g Zucker, Vanillezucker, Salz, 1 ganzes Ei und 3 Eigelb schaumig rühren. Nach und nach Mehl, Backpulver und eventuell Milch zufügen.

Auf ein gefettetes Backblech streichen. Rhabarber drauflegen, etwas eindrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C mit Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

3 Eiweiß steif schlagen, 150 g Zucker einrieseln lassen, Zitronensaft und gemahlene Mandeln unterziehen.

Auf den Kuchen streichen, mit den Mandelblättchen bestreuen und weitere 20 Minuten bei 180° C Hitze backen.

15.18 Aprikosenkuchen mit frischen Aprikosen

Zutaten:

Rührteig:

150 g	Butter
150 g	Zucker
150 g	Mehl
50 g	Stärke
2 Eßlöffel	Orangenlikör oder Marillenbrand
2 Teelöffel	Backpulver
	abgeriebene Zitronenschale
3	Eier
1 Tütchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz

Belag:

1 kg	Aprikosen
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen, Form (24 cm Ø) einfetten und mit Mehl austäuben. Aprikosen entsteinen, halbieren.

Die weiche Butter mit dem Handrührer cremig schlagen, Zucker einrieseln lassen und nacheinander die Eier zufügen. Wenn alles cremig verbunden ist, mit Zitronenschale, Orangenlikör, Salz, Vanillezucker würzen. Mehl, Stärke, Backpulver sieben und hinzufügen und einarbeiten. Teigmasse in Form streichen.

Aprikosenhälften senkrecht (Stielansatz unten) dicht an dicht nebeneinander in den Teig stecken.

Bei 200° C Ober- + Unterhitze 55–60 Minuten backen.

Holzstäbchenprobe: Senkrecht an der dicksten Teigstelle einstecken. Das Holz muß trocken sein und sich warm an der Lippe anfühlen.

5 Minuten in der Form auskühlen lassen, dann den Rand der Form abnehmen. Tortenheber verwenden, um Kuchen aus der Form auf die Tortenplatte zu transportieren, Kuchen zerbricht sehr leicht.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Dazu paßt Aprikosen-, Orangen- oder Zitronenlikör.

15.19 Kirschstrudel mit Schokoladeneis und Chili

Zutaten:

Füllung:

600 g	ensteinte Sauerkirschen aus dem Glas
2 cl	Kirschwasser
20 g	Semmelbrösel
100 g	gemahlene Mandeln
1	Ei
2 cl	Mandellikör
2 cl	Orangenlikör
50 g	Marzipan
50 g	Butter
50 g	Puderzucker
1	unbehandelte Zitrone
1	unbehandelte Orange
$\frac{1}{2}$	Vanilleschote
2 Eßlöffel	Zartbitterschokolade
	Zimt
	Salz

Strudel:

2	Strudelteigblätter 20 x 30 cm Seitenlänge
60 g	flüssige Butter

Pralinensoße:

125 g	Zartbitterschokolade
125 g	Haselnußnougat
250 g	Sahne
2 cl	Mandellikör
2 cl	Cognac
1	unbehandelte Orange
	Chili

Zubereitung:

Füllung: Kirschen absieben und mit Kirschwasser beträufeln. Die Semmelbrösel mit den Mandeln mischen und auf einem Blech im Backofen nach Sicht etwa 10 Minuten hell rösten. Dazwischen mehrmals umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig bräunen. Anschließend abkühlen lassen. Das Ei trennen. Das Marzipan mit dem Eigelb, Mandellikör und Orangenlikör cremig rühren. Etwas Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Die Butter mit dem Puderzucker, je $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitrone und Orangenabrieb, Vanillemark, 1 Prise Zimt und Salz schaumig schlagen. Das Marzipan mit dem Eiweiß hinzufügen und einige Minuten weiter schlagen. Die Kirschen mit der Marzipanmasse, der Mandelmischung und gehackter Zartbitterschokolade vermengen.

Strudel: Backofen auf 200° C vorheizen. Muffinblech mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Den Strudelteig in 15 cm Quadrate schneiden und mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen. Quadrate in Muffinblech legen. 1–2 Eßlöffel der Füllung in die Mitte setzen und die Enden übereinanderschlagen.

Im Backofen 20 Minuten hell backen.

Pralinensoße: Schokolade und Nougat grob würfeln. Sahne erhitzen und mit der Schokolade und den Nougatwürfeln zu einer glatten Soße rühren. Ca. 1 Messerspitze Orangenschale abreiben.

Abschmecken mit Mandellikör, Cognac, Orangenabrieb und etwas Chili.

Servieren: Pralinensoße auf einen Teller geben und eventuell noch etwas Vanillesoße dazugeben und ein Muster daraus machen.

Strudelteigtaschen auf die Mitte des Tellers setzen. Mit Puderzucker bestreuen.

15.20 Taunus-Tiramisu

Zutaten:

1	Ei
60 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
1 Päckchen	Sahnesteif
60 g	Mehl
1 Teelöffel	Backpulver
1 Teelöffel	Kakaopulver
30 ml	Olivenöl
40 ml	Orangenlimonade
2 Eßlöffel	Milch
2 Eßlöffel	Orangensaft
300 g	Pflaumenmus
125 ml	Sahne
150 g	Schmand
50 g	Margarine

Für 2 Personen

Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen.

Ei, Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker schaumig schlagen, dann Olivenöl und Orangenlimonade unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und portionsweise unter die Masse rühren. 4 Dessertringe mit Margarine ausfetten und auf 1 Backblech setzen. Teig $1\frac{1}{2}$ cm hoch einfüllen und 20 Minuten im Ofen ausbacken.

Sahne mit Sahnesteif und der Hälfte des restlichen Vanillezuckers steif schlagen, Schmand glatt rühren und die Sahne unterheben. Zuletzt die Milch einrühren.

Biskuitböden aus dem Ofen nehmen und auf je 2 Tellern anrichten.

Das Pflaumenmus mit Orangensaft verrühren, zentimeterhoch auf die Biskuitböden streichen und die Schmand-Sahne-Masse auftragen. Diesen Vorgang 1 x wiederholen.

Mit Kakao bestreuen und servieren.

15.21 Käsekuchen mit Mürbteig

Zutaten:

Mürbteig:

150 g	Zucker
100 g	kalte Butter
250 g	Mehl
1	Ei
1	Eigelb
1	Vanilleschote
$\frac{1}{2}$ Päckchen	Backpulver
2 Eßlöffel	dunkler Kakao (möglichst gekühlt)

Füllung:

1,2 kg	Quark
150 g	flüssige Butter
1 Päckchen	Vanillepuddingpulver zum Aufkochen
300 g	Zucker
6	Eier
3	Eigelb
40 g	Grieß

Zubereitung:

Zubereitung Teig: Alle Zutaten bis auf die Vanilleschote in eine große Schüssel geben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herausschaben und zu den anderen Zutaten geben. Alles zu einem glänzenden, glatten Teig verkneten, mit den Händen zu einer Kugel formen und eine halbe Stunde in den Kühlschrank (in Frischhaltefolie gewickelt) legen.

Den gekühlten Teig in zwei Drittel für den Boden und ein Drittel für den oberen Abschluß teilen. Den Boden einer Springform (28 cm Ø) mit Backpapier auslegen, die zwei Drittel des Teiges grob ausrollen und in die Form drücken. Bei 200° C im vorgeheizten Backofen 10 Minuten vorbacken. Dann das Backpapier abziehen und alles auskühlen lassen.

Zubereitung Füllung: Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren. Den vorgebackenen Teig zurück in die Springform geben. Quarkmasse darauf gießen und anschließend mit einer groben Reibe den restlichen Mürbteig darüber reiben. Bei 190° C etwa 70 Minuten backen. Anschließend einen Tag lang auskühlen und fest werden lassen.

Tip: Restliche Vanilleschote mit ca. 200 g Zucker in ein Schraubverschlußglas geben. Der Zucker hat nach einigen Tagen das Vanillearoma angenommen.

15.22 Rhabarber-Käsekuchen

Zutaten:**Teig:**

250 g	Mehl
125 g	weiche Butter
60 g	Zucker
1	Ei
1 Prise	Salz
	abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Belag:

100 g	Butter
150 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
2	Eier
250 g	Speisequark mit 20 % Fett
250 g	Speisequark mit 40 % Fett
80 g	Speisestärke
2 Teelöffel	Backpulver
500 g	geputzter Rhabarber, also mehr einkaufen

Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen. Mürbteig zubereiten, eine $\frac{1}{2}$ Stunde kalt stellen. Springform (26 cm Ø) mit weicher Butter einfetten. Teig auslegen und 3 cm Rand formen. Den Boden 10–15 Minuten vorbacken. Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren, Quark, Speisestärke und Backpulver unterrühren. Rhabarber in 2 cm Stücke schneiden und unterheben. Quarkmasse auf den vorgebackenen Mürbteigboden verteilen und ca. 60 Minuten backen. Am Ende eventuell mit Alufolie abdecken.

15.23 Zerkrümelter Apfel mit Zabaione

Zutaten:

500 g	Äpfel
100 g	Zucker
1	Zimtstange, sehr fein zerkleinert
100 g	Weizenmehl
60 g	Butter
1 Prise	Salz

Zabaione:

5	Eigelb
2	Nelken
ca. 75 g	feiner Zucker
100 ml	Riesling

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, in Stücke schneiden, in 2 Eßlöffel des Zuckers und dem Zimt wälzen und in eine eingefettete Auflaufform geben. Dann das Mehl in eine Schüssel geben und mit der Butter zu Bröckchen verkneten, den restlichen Zucker und die Prise Salz dazu mischen und alles auf die Äpfel bröseln. Bei 200° C im Backofen 30–35 Minuten backen, bis die Streusel Farbe angenommen haben.

Für die Zabaione die Eigelbe und Nelkenköpfchen in eine Rührschüssel geben. Zucker und Wein dazugeben und alles mit dem Schneebesen im Wasserbad aufschlagen, bis die Masse zur Creme wird. Vor dem Servieren die Nelken entfernen. Als Nachtisch auf einem Teller anrichten, die Apfelstücke mit Zabaione umgießen.

15.24 Margeritenkuchen

Zutaten:

250 g	Butter
250 g	Zucker
8	Eier
1	Zitrone
3 Eßlöffel	Maraschino oder Zitronenlikör
250 g	gesiebttes Mehl
1 gehäufte Teelöffel	Backpulver

Außerdem:

250 g	gesiebter Puderzucker
2–3 Eßlöffel	Zitronensaft für den Guß

Zubereitung:

Die Kastenform¹² mit Backpapier über den Rand hinaus auslegen. Zimmerwarme Butter und Zucker mit dem Handrührer oder in der Küchenmaschine zu einer dicken Creme schlagen, dann die Eier hinzufügen und geduldig weiter schlagen. Mit abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft und Maraschino (oder Zitronenlikör, zum Beispiel Limoncello) würzen. Rasch Mehl und Backpulver einarbeiten. In die Form füllen. Bei 200° C bei Ober- und Unterhitze (etwa 10 Minuten) anbacken, bei 180° C schließlich 30–35 Minuten fertig backen. Es ist etwas schwierig, den weichen Kuchen ohne Verluste aus der Form zu bringen. Den lauwarmen Kuchen mit Zitronenguß überziehen. Dafür den Puderzucker mit Zitronensaft anrühren. Den Guß mit einem breiten Messer oder einer Palette gleichmäßig verstreichen.

15.25 Mandelkrustenkuchen mit Apfelfüllung

Zutaten:

50 g	Butter
100 g	Mandelblättchen
3	Äpfel
2	Zitronen
4	Eiweiße
1	Prise Salz
6 Eßlöffel	Zucker
1 Tütchen	Vanillezucker
125 g	gesiebter Puderzucker
250 g	gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Das Backpapier anhand der Springform³ 3 cm breiter ausschneiden und um den Boden umklappen. Dann den Ring aufsetzen und schließen. Das Papier und den Springformrand mit Butter einstreichen. Zwei Eßlöffel des Zuckers auf dem Boden gleichmäßig verstreuen, darauf die Mandelblättchen verteilen — sie sollen dicht nebeneinander liegen und eine gleichmäßige Fläche bilden. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien. In Scheiben schneiden. Damit sie

¹für eine Kastenform von 1 $\frac{1}{2}$ Litern Inhalt

²Länge 30 cm, Breite 16 cm, Höhe 10 cm, max. 230° C, 10 Minuten Abkühlzeit

³für eine Springform von 24 Zentimetern Durchmesser

sich nicht verfärben, mit dem Saft einer halben Zitrone marinieren. Dann hübsch akkurat übereinander greifend (flach legen) auf den Mandelblättchen auslegen.

Inzwischen die Eiweiße mit den Schaumschlägern der Küchenmaschine steif schlagen, dabei die Prise Salz hinzufügen und langsam 2 Eßlöffel Zucker samt dem Vanillezucker einrieseln lassen. Der Schnee darf nicht wolkig oder flockig sein, sondern sollte dicht und cremig wirken. Mit der Küchenmaschine dauert das etwa 20 Minuten.

Schließlich die abgeriebene Zitronenschale, den restlichen Zitronensaft sowie die mit Puderzucker vermischten gemahlten Mandeln löffelweise unterrühren. Diese Masse auf die Äpfel kippen und glatt streichen. Bei 160° C im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze!) circa 45 Minuten backen. In der Form eine halbe Stunde abkühlen lassen, erst dann auf eine mit Backpapier oder Alufolie belegte Platte stürzen. Das Papier, das sich jetzt auf der Oberfläche befindet, vorsichtig abziehen. Falls es sich nicht gut löst, ein wenig anfeuchten. Die Mandeloberfläche mit weicher Butter einstreichen und mit 2 Eßlöffel Zucker bestreuen. Nochmals für 8–10 Minuten in den 200° C heißen Ofen (diesmal Oberhitze! Einfach oberste Schiene nehmen) stellen, bis die Mandelschicht schön gebräunt ist.

15.26 Martina's Käsekuchen

Zutaten:

für den Boden:

- 200 g trockene Kekse (Butterkekse, Löffelbiskuits oder Mürbeteigplätzchen)
- 75 g Butter
- 75 g Zucker

für die Füllung:

- 750 g Schichtkäse⁴ durchs Sieb streichen
- 200 g Zucker (abzüglich 2 Eßlöffel für den Eischnee)
- 1 gehäufter Eßlöffel gesiebter Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eßlöffel Zitronenlikör oder Rum
- Schale und Saft einer ganzen Zitrone
- 7 Eigelbe
- 2 gehäufte Eßlöffel gesiebte Speisestärke
- 7 Eiweiße

Zubereitung:

Zunächst den Boden vorbereiten⁵: Die Kekse in eine Plastiktüte stecken, mit dem Nudelholz darüberfahren, bis alles klein zerkrümelt ist. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Krümel damit mischen, auch den Zucker hinzufügen und einige Minuten quellen lassen. Diese Masse schließlich auf dem Boden der Springform verteilen, mit den Fingern gut fest und flach drücken. Die Form in den 150° C vorgeheizten Backofen stellen, den Boden etwa 10–15 Minuten backen. Danach auf einem Gitter abkühlen lassen.

Inzwischen den Schichtkäse in einer Rührschüssel mit dem Handrührer glatt rühren, dabei Zucker (zwei Eßlöffel davon für den Eischnee beiseite stellen), außerdem Vanillezucker, Salz, Zitronen-

⁴einen Tag lang in einem Sieb abtropfen lassen

⁵Auf einem Konditorblech machen! Der Kuchen läßt sich schwer umbetten, da der Boden klebt und reißt. Zur Not nimmt man dafür Backpapier, das über den Rand hinausreicht.

likör (oder Rum), Zitronenschale und -saft einarbeiten. Schließlich nacheinander die Eigelbe und am Ende die Stärke unter die Quarkmasse rühren. Die Eiweiße geduldig steif schlagen (dauert mit der Küchenmaschine ca. 20 Minuten), auf kleiner Stufe, damit viel Luft eingearbeitet und der Schnee schön dicht wird. Dabei eine Prise Salz und 2 Löffel Zucker hineinrieseln lassen. Zuerst ein Drittel davon unter die Käsemasse ziehen, erst dann in zwei Portionen den Rest. In die Springform auf den inzwischen abgekühlten Boden gießen. In den 200° C heißen Ofen stellen (mittlere Schiene), bereits nach 15 Minuten jedoch auf 160° C herunterschalten. Den Käsekuchen noch einmal 45 Minuten backen. Falls dabei die Oberfläche zu dunkel wird, mit einem Stück Alufolie abdecken.

Tip: Ein Trick, damit der Kuchen schön hoch bleibt: Nach der halben Backzeit (30 Minuten) herausholen, mit einem Messer zwischen Füllung und Rand entlangfahren, sie so regelrecht vom Formrand schneiden. Nach 5 Minuten wieder in den Ofen stellen. Diesen Vorgang 10 Minuten vor Ablauf der Backzeit wiederholen.

Also nochmals zum Ablauf: Bei 200° C 15 Minuten, bei 160° C nochmal 15 Minuten. Kuchen raus und Rand beschneiden. 5 Minuten warten. Wieder für 20 Minuten in den Ofen stellen. Nochmal rausholen und beschneiden. 5 Minuten warten. 10 Minuten zu Ende backen.

15.27 Rhabarberkuchen mit Baiser

Zutaten:

Belag:

1 kg	Rhabarber
1 Tütchen	Vanillezucker
150 g	Zucker
3	Eigelbe
2 Eßlöffel	Sahne
etwas	Zucker

Teig:

200 g	Mehl
1 Teelöffel	Backpulver
70 g	Zucker
125 g	weiches Fett
1	Ei
1 Prise	Salz

Schicht auf dem Teig:

Semmelbrösel
gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

Baiser:

3	Eiweiße
1 Tütchen	Vanillezucker
150 g	Zucker

Zubereitung:

Rhabarber schälen, zuckern und Vanillezucker dazu. 2 Stunden ziehen lassen, danach Saft abgießen.

Teig kalt mit einem Messer bereiten, geschmeidigen Mürbteig daraus machen. In einer Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig ausrollen auf einem gefetteten Boden. den Rand der Form fetten und die Form schließen. Semmelbrösel und Mandeln oder Haselnüsse aufstreuen, bis der Teig bedeckt ist.

Backofen auf 200° C ca. 20 Minuten backen, bis der Teig leicht braun ist. 3 Eier trennen.

Die Form herausnehmen. Rhabarber (gut abgetropft) darauf verteilen, bis der Untergrund nicht mehr sichtbar ist. 3 Eigelbe mit der Sahne und dem Zucker verkleppern und gleichmäßig über den Rhabarber gießen. Alles wieder in den Backofen bei 200° C.

Eiweiße mit 150 g Zucker und 1 Vanillezucker cremig-steif schlagen. Form aus dem Ofen, Baiser darauf verteilen.

Backofen auf 150° C und ca. 30 Minuten weiterbacken, bis der Baiser hart und fest ist (als Probe mit dem Löffel darauf klopfen).

Kuchen rausnehmen und abkühlen lassen. Dann die Form öffnen. Mit Sahne servieren.

15.28 Zwetschgendatschi

Zutaten:

ca. 1 $\frac{1}{2}$ –2 kg Zwetschgen⁶ (ergibt 1–1 $\frac{1}{2}$ kg fertiger Belag)

Mürbteig:

80 g Zucker
 160 g Butter
 240 g Mehl Typ 550
 1 Prise Salz
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
 $\frac{1}{2}$ Zitronenschale fein abgerieben von einer halben Zitrone

Hefeteig:

30 g Zucker
 30 g Butter
 300 g Mehl Typ 550
 5 Prisen Salz
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
 $\frac{1}{2}$ Zitronenschale fein abgerieben von einer halben Zitrone
 30 g Hefe
 ca. 120 ml Milch
 2 Eigelb

Franchipanmasse:

50 g Zucker
 50 g Marzipan
 50 g Butter
 1 Ei
 25 g Mehl Typ 550

Zubereitung:

Bemerkung: Für den Mürbteig sollten alle Zutaten kalt, für den Hefeteig zimmerwarm sein!

Als erstes den Hefeteig kneten, damit er kurz gehen kann. Dann den Mürbteig zubereiten und die

⁶möglichst noch etwas unreife, feste Zwetschgen!

beiden Teige zusammenkneten.

Jetzt ein Backblech (60x40 cm) nicht zu sparsam mit wachsweicher Butter bis in alle Ecken gründlich einstreichen. Der Teig nimmt die Butter während des Backens auf und der Kuchen bekommt so ein besonderes Aroma.

Nun den Teig (gleichmäßige Dicke!) ausrollen und auf das Backblech legen. Gut an die Ecken und Ränder hinarbeiten, am besten mit einem dünnen Rollholz oder Holzstab.

Die Franchipanmasse wie einen Sandkuchen zubereiten und als Bett für die Zwetschgen mit einer Palette auf den Teig aufstreichen.

Damit der Teig beim Backen nicht zu viel Feuchtigkeit saugt, siebt man ihn mit Semmelbröseln ab.

Jetzt die Früchte dachziegelartig auf den Teig legen. Bei 180° C für 55 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Nach der Backzeit streut man Zimtzucker über den Kuchen (je unreifer der Belag, desto mehr Zucker). Dann glasiert man die Zwetschgen, d.h. streicht mit einem Pinsel Gelee/Tortengußmasse in einer Legerichtung der Zwetschgen.

15.29 Apfelkuchen

Kennen Sie das: einen plötzlichen, unüberwindbaren Hunger, eine unbezwingbare Lust nach etwas Süßem? Sogar für solche Bedürfnisse und Wünsche haben wir ein Rezept. Alle Zutaten könnten Sie im Haus haben — und wenn nicht, gibt es sie im Supermarkt um die Ecke.

Zutaten für eine Form von 28–30 cm Ø.

Zutaten:

Für den Mürbteig:

280 g	Mehl
150 g	Butter
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
2	Eiweiße
2 Eßlöffel	lauwarmes Wasser (eventuell)

Für den Belag:

ca. 1 kg	feste, säuerliche Äpfel (z.B. Golden Delicious, Elstar, Rubinette oder Boskoop)
1	Zitrone
1 Becher	Ricotta (200 g)
2	Eigelbe
2–3 Eßlöffel	Zucker
	Schale einer halben Zitrone
1 Teelöffel	Vanillezucker
	brauner Zucker zum Bestreuen
30 g	Butter zum Einfetten der Form und für Flöckchen

Zubereitung:

Aus der zimmerwarmen Butter, Mehl, Zucker und Eiweiß schnell einen festen Mürbeteig kneten, eine Prise Salz hinzugeben. Falls sich die Zutaten nicht gut mischen, weil die Butter noch zu fest

ist, etwas warmes Wasser hinzufügen. In einem Folienbeutel eine $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen, damit der Weizenkleber aufquellen kann und der Teig schön mürbe wird.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse aus den Vierteln schneiden. Die Äpfel in einer Schüssel in Zitronensaft wenden, damit sie nicht braun werden. In einer kleineren Schüssel Ricotta, Zucker und Eigelbe rasch zu einer Creme verrühren, mit Vanillezucker und geriebener Zitronenschale würzen.

Den Teig ausrollen — dafür am besten einen großen Folienbeutel benutzen: An zwei Seiten mit einem Messer aufschlitzen, ausbreiten, den Teig darauf ausrollen und jetzt mithilfe dieser Folie zum Blech bugsieren, stürzen und die gebutterte Form damit auskleiden. Vor allem den Rand gut andrücken, und dafür sorgen, daß der Boden gleichmäßig dünn ist und keine Löcher bildet. Äußerst praktisch ist übrigens eine Tarte- oder Quicheform mit Heheboden, der Kuchen läßt sich nach dem Backen mit dem Boden herausnehmen.

Die Ricottacreme auf dem Teigboden verteilen und glatt streichen. Die Apfelviertel mit dem Gemüsehobel in gleichmäßig dünne Scheibchen schneiden und diese dann dicht an dicht auf der Creme von außen nach innen schön akkurat anordnen. Braunen Zucker auf die Apfelscheibchen streuen, Butterflöckchen obendrauf und schließlich im heißen Ofen backen: 200-220° C Ober- und Unterhitze. Wenn möglich, die Unterhitze verstärken, damit der Boden knusprig wird, oder die Entfeuchtungsstufe einschalten. Nach etwa einer $\frac{1}{2}$ Stunde sollte man auf den Apfelscheiben dunkle Karamellspuren sehen können, und der Boden sollte hübsch gebräunt sein. Bald, vorzugsweise noch lauwarm, essen, zusammen mit einem Klecks kühler, halbstreif geschlagener Sahne. Dazu schmeckt ein Tässchen Espresso oder Kaffee.

15.30 Orangenkuchen

Zutaten:

250 g	Butter oder Margarine
200 g	Zucker
350 g	gesiebttes Mehl
4–5	Orangen, eine davon unbehandelt
1	unbehandelte Zitrone
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Päckchen	Backpulver
4	Eier
	Saft einer Orange (ca.75 ml) für den Teig

Glasur:

4–5	Orangen, entsaftet (ca.350 ml)
1 Prise	Salz
150 g	Puderzucker

Zubereitung:

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Dann Eier, Zucker, Vanillezucker zufügen. Eine Orange auspressen und den Saft zu der Masse geben. Schalen von unbehandelter Zitrone und Orange abreiben, zufügen. Nach und nach gesiebttes Mehl, Backpulver und eine Prise Salz unterrühren. Alles gut verrühren.

Backofen auf 200° C vorheizen. Eine Kranzform Ø 26 cm einfetten und mit Paniermehl ausbröseln. Teig hineingießen und glattstreichen. 45 Minuten backen.

Restliche Orangen auspressen, Saft beiseite stellen.

Heißen Kuchen stürzen. Mit einer dicken Stricknadel Löcher in den Kuchen stechen. Puderzucker mit Orangensaft mischen und langsam über den Kuchen und in die Löcher träufeln.

Kuchen abkühlen lassen und mit Schlagsahne servieren, wahlweise mit einem Klecks Orangenmarmelade.

Zur Dekoration mit Puderzucker bestäuben und/oder frische Minzeblätter obenauf legen.

Tip: Am besten schmeckt der Orangenkuchen, wenn man ihn ein oder zwei Tage vor dem Servieren zubereitet, weil er dann gut durchgezogen und sehr saftig ist.

15.31 Sauerkirsch-Baiser-Torte

Zutaten:

Teig:

125 g	Butter
125 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
5	Eigelbe (Eier sauber trennen!)
150 g	Mehl
2 Teelöffel	Backpulver

Baiser:

5	Eiweiße (alles fettfrei halten!)
250 g	Zucker
2 Eßlöffel	gehobelte Mandeln

Füllung:

1 Glas	Sauerkirschen
2 Eßlöffel	Zucker
1 Päckchen	Vanillepuddingpulver
$\frac{1}{2}$ Liter	Sahne

Zubereitung:

Teig: Zimmerwarmer Butter in eine Rührschüssel geben und mit restlichen Zutaten zum Rührteig verarbeiten. 2 Formen Ø 28 cm mit Backpapier auf dem Boden bereitstellen. Teig auf beide Formen verteilen.

Baiser: Küchenmaschine mit fettfreiem Behälter: Eiweiße rein und schlagen, erst zum Schluß den Zucker einrieseln lassen. Warum? Das Baiser wird sonst zu hart zum schneiden. Das Baiser aufteilen. Etwas weniger als die Hälfte bis ein Drittel auf den unteren Boden aufstreichen mit einer Teigkarte (Schaber). Den größeren Teil in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen und Rosetten auf den anderen Boden spritzen. Gehobelte Mandeln auf beide Böden aufstreuen, in den Backofen bei 190° C für 30–35 Minuten.

Füllung: Sauerkirschen mit dem Saft und Zucker in einen Topf geben. Das Puddingpulver in kleiner Schüssel mit etwas Saft glatt rühren. Vorsichtig (die Kirschen müssen unbedingt ganz bleiben, nicht zermatschen) an die Kirschen geben, umrühren und aufkochen lassen. Abkühlen bzw. kalt werden lassen. Sahne steif schlagen.

Unteren Boden mit Metallmanschette (Konditorring) versehen und Kirschen darauf verteilen, dann die Sahne darüber. Den oberen Boden auf die Sahne setzen (die Böden kann man auch am Vortag bereiten, die Füllung sollte jedoch am selben Tag bereitet werden und die Torte kann in den Kühlschrank).

15.32 Ostpreußische Glumstorte

Zutaten:

200 g	zimmerwarme Butter
5	Eigelbe
300 g	Zucker
6 Eßlöffel	Weichweizengrieß
1 kg	Magerquark
1	unbehandelte Zitrone
1 Päckchen	Backpulver
eventuell	Puderzucker

Zubereitung:

Benötigt wird eine Springform Ø26 cm.

Backofen auf 175° C vorheizen.

Butter glattrühren und die Eigelbe und den Zucker nach und nach zugeben und schaumig aufschlagen. Grieß und Backpulver unterheben, den Quark löffelweise hinzugeben und zum Schluß Zitronenschale und -saft zufügen.

Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und den Rand aufsetzen. Die Masse in die Springform füllen und glattstreichen.

Im vorgeheizten Ofen 60 Minuten backen.

Wer mag, kann die Torte nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

Am Samstag, 13.06.2015 abends gebacken, Sonntag gegessen: Extrem lecker!!

Index

Symbole

Öl 24, 211, 212
 Oliven- 208, 259

A

Acerolasaft 263
 Aceto balsamico 224, 264
 Aceto Balsamico 100, 101
 Äpfel 1, 56, 151, 162, 172, 216, 217, 223, 230,
 279, 280, 287, 288, 292
 Boskopp- 8, 222
 Koch- 281
 Ahle Worscht 226, 229
 Ahornsirup 261, 268
 Alaska-Seelachs-Filets 145
 alter Gouda 85
 Amaretti 126
 Ananas 150, 160, 196–198
 Ananassaft 160
 Ananasstücke 150
 Anchovis 32, 34, 110, 129, 156, 172
 Anis 200
 Apfel ... 60, 168, 169, 183, 205, 223, 261, 267
 Boskopp 1, 14, 211
 Apfelbalsamessig 228
 Apfelessig .. 39, 151, 156, 159, 211, 222, 226,
 247, 261
 Apfelsaft 17, 125, 204, 223, 230
 Apfelsine 151
 Apfelwein 226, 227
 Aprikose 264
 Aprikosen 126, 166, 206, 280, 281, 283
 Aprikosensoße 127
 Aroma 15, 273
 Artischocke 172, 198
 Artischockenherzen 167
 Aubergine ... 47–53, 124, 134, 160, 170, 181,
 232, 243, 256, 258, 268
 Austernpilze 167
 Avocado 263, 270

B

Bärlauch 209

Bärlauchpesto 209
 Börekblätter 44
 Büffelmilchkäse 130
 Backöl 278
 Backpflaumen 217
 Backpulver 15, 16, 170, 191, 195,
 235, 273, 274, 276–278, 280, 282, 283,
 285–288, 290, 293–295
 Bacon 198, 210
 Baguette 18, 20, 122
 Balsamessig 214
 Balsamico 211
 Balsamico bianco 265
 Balsamico-Essig 39, 48, 82, 98, 141, 152, 156,
 199, 204, 227
 Banane 196, 263
 Bandnudeln .. 52, 84, 119, 135, 137, 182, 185,
 208
 Barbecuesoße 198
 Barsch 252
 Basilikum... 18, 32, 39, 48–50, 52, 53, 64, 66,
 68, 69, 72, 74, 75, 79, 81, 82, 84, 86,
 87, 91, 92, 95, 97, 103, 104, 106, 107,
 110, 127, 131, 134, 137–139, 144, 149,
 156, 164, 170, 181, 186, 187, 199, 201,
 202, 208, 211, 213, 263–265
 Batavia 158
 Bauchspeck 33, 97, 105
 Bauernente 223
 Beerenkonfitüre 152
 Beifuß 217, 223
 Bergkäse 113, 114, 219
 Bier 170, 218, 249
 Biobin 176
 Birne 168, 210
 Tafel- 57
 Williams- 57
 Birnensaft 216
 Bittermandelaroma 195
 Blätterteig 200
 Blattsalat 167
 Blattspinat 38, 141, 168, 236, 242

- Blaubeeren..... 112
 Blauschimmelkäse 57
 Bleichsellerie 97, 158
 Blumenkohl... 4, 109, 111, 113, 115, 175, 179
 Blutwurst 90
 Bohnen 104, 158
 braun 239
 Brech- 167
 dick 180, 235
 grün 34, 91, 92, 156, 175, 210
 Kidney- 165
 rot 91, 96, 152, 168, 266
 weiß ... 34, 91, 92, 96, 122, 144, 156, 159, 211
 Bohnenkraut 210
 Borretsch 202
 Boskopp 1, 8, 14, 211, 222
 Bourbon-Vanillezucker 265
 Brötchen ... 7, 12, 17, 28, 29, 33, 89, 115, 182, 219
 Brühe 7, 8, 29, 34, 40, 43, 79, 94, 95, 100, 122, 130, 139, 143, 156, 180, 183, 210
 Brühwürfel 24
 Branntwein 22
 Brasse 252
 Bratenaufschnitt..... 40
 Bratengrundsoße 218
 Bratensoße 9
 Bratkartoffel 26
 braune Bohnen 239
 brauner Zucker 281
 Brechbohnen 97, 167
 Brennessel 45
 Brokkoli . 4, 107, 132, 142, 143, 166, 198, 262
 Brot 187, 212, 249
 Butter- 12
 Flachknäcke- 143
 Hefe- 214
 Meter- 144
 Toast- 139, 159, 177
 Vollkorn- 18
 Weiß- 139, 205, 253
 Brotrinde 109
 Brunnenkresse 133
 Buchweizenmehl 18
 Bulgur 182, 235, 243
 Burgunder
 weiß 129
 Butter..... 1–5, 10, 15, 18, 20, 25–27, 29, 30, 37, 40, 41, 56, 60, 63, 64, 66, 67, 70, 73, 74, 83, 90, 91, 94, 95, 98–100, 106, 111, 112, 114, 116, 117, 120, 122–124, 126, 127, 131–133, 136, 145, 150, 167, 175, 177, 179, 182, 187, 190–193, 195, 196, 206, 208, 216, 219, 221, 223, 224, 226, 230, 236, 240, 242, 274–278, 281–284, 286–289, 291–295
 Butterbrote..... 12
 Butterkäse 176
 Butterkekse 289
 Buttermilch 228
 Butterschmalz 35, 127, 172, 183, 184, 199, 219, 221, 224
- C**
- Camembert 161, 265
 Cantucci 126
 Cashewkerne 176, 234
 Cashewnüsse 262
 Cayennepfeffer 10, 41, 58, 74, 90, 93, 99, 105, 109, 111, 113, 115, 143, 196, 203, 225, 233, 254, 261–263
 Champignon 10, 19, 23, 71, 121, 123, 137, 144, 145, 154, 159, 161, 162, 166, 168, 169, 178, 179, 182, 188, 198, 203, 206, 221, 228, 271
 Chantilly 188
 Cheddar 137, 266
 Cherrytomaten 201
 Chicorée .. 55–60, 95, 150, 156, 160, 161, 168, 172, 206
 Chili 80, 115, 129, 206, 284
 grün 255, 256, 258
 rot 239, 249, 258
 Chili-Chicken-Sauce 268
 Chili-Chicken-Soße 269
 Chiliflocken . 98, 115, 234, 238, 239, 247, 249, 264
 Chilipfeffer 196
 Chilipulver 248, 255, 256
 Chilischote . 30, 51, 71, 76, 77, 79, 87, 90, 101, 115, 116, 196, 201, 211
 Chinakohl 151, 152
 Chufas-Nüssli 261
 Ciabattabrot 213
 Cocktailltomate 39, 167, 196
 Cognac 221, 284
 Cornflakes 22
 Cornichons 171
 Crème double 137

Crème fraîche 35, 38, 40, 50, 72, 94, 135, 163,
176, 200, 206, 207, 210
Crostini 191
Croutons 172
Curry .. 11, 18, 23, 44, 60, 79, 80, 83, 88, 160,
172, 196, 204, 258

D

Dörrfleisch 28
Datteln 262
Delikata 73
Delikatesspaprika 90
dicke Bohnen 180, 235
Dijon-Senf 17, 181
Dill 20, 57, 71, 74, 83, 84, 133, 137, 203,
236–238, 240, 251, 252
Distelöl 140
Dosenmilch 280
Dragoncello 188
durchwachsener Speck 120

E

Eßkastanien 223
Edamer 113
edelsüßer Paprika 109, 142
Egerlinge 159
Ei 1, 2, 7, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25,
26, 28, 29, 31–33, 35, 40, 41, 45, 55,
56, 58–60, 63, 66, 67, 69, 73–76, 80,
83, 85, 86, 89, 95, 103, 105, 112–115,
123, 126, 131–133, 136, 138, 141, 142,
153, 158, 165, 169–171, 175, 177, 181,
182, 184, 187–189, 191–195, 198, 199,
202, 205–207, 211, 217, 219, 220, 222,
225–227, 236, 237, 242, 249, 252, 262,
273–278, 280–295
Eichblattsalat 158, 165, 170
Eierlikör 265
Eigelb 14, 16, 17, 20, 40, 66, 73,
95, 116, 117, 124, 133, 142, 154, 177,
192, 274, 279, 286
Eis
Schokoladen- 56
Eisbergsalat 149, 152, 158, 166, 228
Eischnee 16
Eiswürfel 125
Eiweiß 73, 81, 90, 281, 288
Emmentaler 17, 27, 40, 55, 56, 63, 73–75, 107,
163, 181, 200, 219
Endivie 220

Endiviensalat 147
Ente
Bauern- 223
Erbsen 92, 198, 208
Kicher- 231, 242
Erdnüsse 180, 228
Erdnußöl 59, 129, 228, 235
Erdnussbutter 269
Espresso-Schokolade 265
Essig ... 17, 22, 100, 101, 141, 152–154, 171,
180, 181, 187, 202, 220
Apfel 247
Apfel- .. 39, 151, 156, 159, 211, 222, 226,
261
Apfelbalsam- 228
Balsam- 214
Balsamico- .. 39, 48, 82, 98, 141, 152, 156,
199, 227
Estragon- 136
Himbeer- 161, 196
Kräuter- 221
Reis- 268
Rotwein- 53, 141, 158, 170, 200, 221, 223,
247, 259
Sherry- 156
Weißwein- 65, 71, 123, 140, 153, 210, 213,
233, 253, 269
Wein- 21, 39, 65, 67, 155, 226
Rot- 266
Essig-Öl-Dressing 160
Essigessenz 8, 147
Estragon 119
Estragonessig 136

F

falsches Filet 200
Farfalle 49
Feldsalat 148, 162, 170, 269
Fenchel 92, 93, 97, 212
Feta 76, 78, 153, 198, 200, 236–238, 246, 264,
266
Fett ... 8, 9, 16, 17, 21, 24–26, 28, 32, 56, 137,
176, 181, 273, 278, 290
Platten- 178
Filet
falsch 200
Filo-Teig 236, 251
Fisch
Anchovis 32, 34, 110, 129, 156
Barsch 252

Brasse	252	Frugola	18
Forelle	168		
Lachs-	202	G	
Garnelen	93	Gänseschmalz	223
Hering	14	Gans	217
grün	93	Garnelen	93, 134, 249
Kabeljau	93	Riesen-	178
Karpfen	170	Geflügelbrühe	204, 224
Lachs	38, 56, 119, 185, 198	Geflügelleber	43, 122, 177
geräuchert	57, 137	Gehacktes	7, 9, 17, 89
Graved	137	gekochter Schinken ..	41, 44, 55, 79, 113, 158,
Langusten	93	169, 178, 179, 197	
Lotte	184	Gelatine	39, 227
Meerbarbe	252	gelbe Paprika	131, 132, 165, 268
Räucheraal	207	Gemüse	118
Red Snapper	252	Gemüse-Hefebrühe	175
Rotbarsch	141, 196	Gemüsebouillon	57
Sardellen ..	18, 67, 70, 121, 139, 177, 191,	Gemüsebrühe	2, 6, 8, 16, 55, 63, 83, 90,
198		98, 100, 101, 118, 119, 131–133, 144,	
Sardinen	93	166, 167, 181, 182, 185, 186, 206, 213,	
Seelachs	145, 170	217, 229, 259, 264	
Seeteufel	184	klar	86
Shrimps	198	Gemüsekürbis	229
Thunfisch	198	Gemüsezwiebel	32, 201, 216, 229
Zahnbrasse	141	gemischte Kräuter	140
Zander	116, 120, 170, 201, 209	geräucherter Lachs	57, 137
Fischfilet	170	Gerstenschrot	131
Fischfilets	252	Gervais	19
Fischsoße	98	geschälte Tomate	77, 103, 106, 118
Flachknäckebrötchen	143	getrocknete Tomate	110, 134, 264
Fladenbrot	244	Gewürzgurke	26, 149, 211, 216
Fleischbrühe ..	2, 3, 20, 67, 111, 143, 191, 223,	Gewürznelke	223
224		Gewürznelken	93, 222
Fleischbrühwürfel	3	Ghee	258
Fleischtomate	39, 155, 157	glatte Petersilie ..	50, 59, 79, 92, 96, 110, 111,
Fleischwurst	149	113, 119, 123, 137, 156, 175, 185, 186,	
Fleur de Sel	172	235, 241, 243, 244, 246, 253, 254	
Fondorwürfel	89	Gorgonzola	57, 119, 198, 261
Forelle		Gouda ..	19, 30, 74, 99, 103, 113, 150, 186, 228
Lachs-	202	alt	85
Forellen	168	mittelalt	197
Forellenkaviar	56	grüne Bohnen	34, 91, 92, 156, 175, 210
Frühlingsrollenhüllen	44	grüne Chili	255, 256, 258
Frühlingszwiebel ..	39, 45, 109, 129, 140, 151,	grüne Heringe	93
201, 208, 236, 241–243, 245, 247, 255,		grüne Oliven	48, 122, 164, 262, 266
262–266, 269, 270		grüne Paprika	74, 109, 157, 163, 165
Frühlingszwiebeln	266	Grüne Soße	227, 228, 230
Frühstücksspeck	117, 121, 153	grüner Salat	191
Frisée	156, 159, 168, 170	grüner Spargel	196
Frischkäse	81, 124, 141, 227, 261, 262	grünes Pesto	213

Grünkern 19, 132, 133, 175
 Grünkohl 5, 6, 215
 Granatapfel 234, 240
 Granatapfelkonzentrat 234
 Grand Marnier 56
 Graved Lachs 137
 Greyerzer 27, 40, 132
 Grieß 1, 89, 219, 286
 Hartweizen- 194
 Weichweizen- 295
 griechischer Joghurt 84
 griechischer Naturjoghurt 233
 Gurke 233, 244, 245
 Gewürz- 26, 149, 211, 216
 Salat- .. 157, 163, 164, 180, 185, 255, 266
 Salz- 217
 Schlangen- 26, 84, 148
 Schmor- 180

H

Hähnchen 11, 150
 Hähnchenbrustfilet 136, 143, 154
 Hähnchenfilet 172
 Hähnchenkeulen 124
 Hörnchennudeln 97, 149
 Hühnerbrühe 23, 91, 92, 111, 223
 Hühnerbrust 189, 193
 Hühnerfilets 42
 Hühnerklein 150
 Hühnerleber 191
 Hackfleisch 66
 Hackfleischsoße 198
 Haferflocken 6, 14, 185, 205, 267
 Hafergrütze 215
 Halloumi 237
 Handkäse 226, 229
 Harissa 246, 252, 264, 271
 Hartkäse 145
 Hartweizengrieß 194
 Haselnüsse ... 18, 127, 133, 166, 167, 281, 290
 Haselnußnougat 284
 Hefe 13, 80, 177, 197, 207, 226, 259, 273, 291
 Trocken- 120
 Hefebrot 214
 Hefeteig 275
 Hefewürze 19
 Helle Soße Instant 137
 Hering 14, 211
 grün 93
 Himbeeren 267

Himbeeressig 8, 161, 196, 264
 Himbeerkonfitüre 126
 Himbeerlikör 126
 Himbeermark 127
 Hirse 115, 185
 Hollandaise 198
 Holunder 22
 Holunderblüten 21
 Holunderdolden 21
 Honig 53, 151, 171, 267, 271
 Honigmelone 152
 Huhn 135, 150, 188

I

Ingwer .. 71, 98, 115, 129, 200, 255, 257, 262, 268
 Ingwerpaste 258
 Instant-Brühe 137
 Instantsuppe 94

J

Jalapenos 198
 Jodsalz 17, 21, 29, 52, 56, 57, 86, 95, 104, 145, 160
 Joghurt .. 42, 60, 154, 160, 161, 172, 216, 227
 griechisch 84
 Natur
 griechisch 233
 Natur- 140, 243, 256
 Sahne- 84, 266, 271
 Joghurtdressing 161, 165, 166, 169
 Johannisbeergelee 8

K

Käse .. 10, 20, 30, 38, 40, 55, 58, 63, 179, 198, 241
 Büffelmilch- 130
 Berg- 113, 114, 219
 Butter- 176
 Camembert 161
 Cheddar 137, 266
 Edamer 113
 Emmentaler ... 17, 27, 40, 56, 73–75, 107, 163, 181, 200, 219
 Feta 76, 78, 153, 198, 200, 236–238, 246, 264, 266
 Frisch- 81, 124, 141, 227, 261, 262
 Gervais 19
 Gorgonzola 57, 119, 198, 261
 Gouda . 19, 30, 74, 99, 103, 113, 150, 186, 228

alt	85	Kartoffelstärke	219
mittelalt	123, 158	Kasseler	215
Greyerzer	27, 40, 132	Kasseler-Knochen	215
Hart-	145	Kaviar	
Kuh-	109	Forellen-	56
Mozzarella 48, 69, 76, 77, 86, 87, 137, 170		Keta-	137
Parmesan	38, 40, 43, 49, 58, 63, 64, 67, 69, 70, 73, 76, 77, 85, 88, 95, 97, 103–106, 113, 115, 117, 119, 122, 124, 138, 141, 144, 177, 182, 192, 193, 203	Kekse	289
Parmigiano-Reggiano-	117	Butter-	289
Peccorino	77, 80, 104, 113, 138, 177	Kerbel	176, 202
Reibe-	142	Keta-Kaviar	137
Ricotta 41, 49, 77, 124, 137, 141, 192, 237, 264, 292		Ketchup	60
Roquefort	165	Kichererbsen	231, 240, 242, 255, 256, 271
Scamorza	130	Kidney-Bohnen	16, 165
Schaf- 45, 83, 86, 109, 138, 144, 157, 163, 181		Kirschen	
Schicht-	137	Sauer-	284
Tilsiter	74	Kirschtomaten	48, 133
Weich-	120	Kirschwasser	284
Ziegen-	109	klare Gemüsebrühe	86
Ziegenfrisch-	227	Knödelbrot	220
Käsecreme	56	Knoblauch	18, 27, 35, 50, 64, 65, 86, 88, 97, 98, 100, 103, 104, 129, 149, 159, 190, 197, 198, 201, 202, 211–213, 218, 221, 268, 271
Kümmel	8, 27, 30, 100, 151, 207, 218	Knoblauchpaste	258
Kürbis	98, 100, 204, 205	Knoblauchsoße	247, 250
Gemüse-	229	Knoblauchzehe	16, 17, 20, 23, 32, 34, 37–40, 42, 43, 47–49, 51–53, 59, 60, 65, 67–74, 76–85, 87, 88, 90–93, 96, 98, 105–107, 110, 111, 117, 118, 120, 121, 124, 134, 135, 137–139, 141, 144, 145, 148, 156, 173, 175, 177, 180, 181, 186–188, 194, 199, 203, 204, 210, 231–233, 235, 236, 239, 243, 244, 246, 247, 249, 251, 253, 255, 257, 265, 266
Kürbisöl	204, 205	Knollensellerie	90, 140, 229
Kürbiskernöl	100, 262	Kochäpfel	281
Kürbiskerne	262	Kochwurst	215
Kürbiskernmehl	205	Kohl	
Kabeljau	93, 211	Blumen- ..	4, 109, 111, 113, 115, 175, 179
Kaffee	188	China-	151, 152
Kakao	285, 286	Grün-	5, 6, 215
Kalbsleber	177	Rosen-	5, 208
Kapern 49, 122, 135, 143, 144, 155, 156, 158, 171, 191, 198, 211, 262		Rot-	8
Kardamon	200	Weiß-	7, 8
Karpfen	170	Kohlrabi	132, 140, 176, 186
Kartoffel	6, 15, 23, 25, 27–35, 58, 63, 74, 79, 88–91, 94, 95, 97, 98, 100, 101, 104, 115, 124, 143, 145, 153, 156, 158, 186, 194, 199, 205, 206, 210, 211, 217, 222, 225, 229, 233, 241, 255	Kokosmilch	258
Brat-	26	Konfitüre	274
Pell-	26, 28–30	Beeren-	152
Salz-	26, 216	Himbeer-	126
Kartoffeln	256	Kopfsalat	148, 158, 160, 162, 165, 169

Koriander ... 22, 176, 235, 238, 240, 241, 247,
248, 254–256, 258, 266, 268, 271
Korinthen 279
Kotelett 194
Kräuter 172, 178, 185, 202, 206, 242, 253
 gemischt 140
Kräuter der Provence 28, 83
Kräuteressig 221
Kräutersalz 73, 74
Krabbencocktail 56
Kresse 161, 169, 202
Kreuzkümmel ... 231, 234, 235, 240, 246, 254,
 255, 266, 268
Kreuzkümmelsamen 256, 258
Kuhkäse 109
Kurkuma 235, 240, 246

L

Löffelbiskuit 188, 289
Löffelbiskuits 265
Löwensenf 3
Lachs 38, 56, 119, 185, 198, 206
 geräuchert 57, 137
 Graved 137
Lachsforelle 202
Landschinken 216
Langusten 93
Lasagne 38
Lauch 9, 20, 28, 29, 35, 83, 91,
 94, 100, 114, 115, 117, 119, 120, 154,
 185, 199–201, 225, 226, 229
Lauchbrühe 20
Lauchgrün 43
Lauchzwiebel . 17, 23, 83, 131, 143, 144, 152,
 159, 207
Leber
 Geflügel- 43, 122, 177
 Huhn 191
 Kalbs- 177
Leinöl 229
Liebstöckel 74, 156
Likör
 Eier- 265
 Himbeer- 126
 Zitronen- 126
Limette 261–263, 266, 268–271
Linsen 211
Lorbeer . 8, 9, 24, 31, 41, 68, 71, 93, 106, 107,
 118, 141, 143, 183, 188, 210, 213, 216,
 221–223, 246, 250, 251, 253

M

Möhre 3, 16, 17, 87, 88, 92, 93, 96,
 97, 115, 118, 132, 140, 143, 144, 154,
 176, 181, 185, 186, 188, 201, 221
Möhren 100, 211, 229, 246, 255
Mürbeteigplätzchen 289
Mürbteig 279
Macis 41, 219
Magerquark 41, 44, 73, 133, 278, 295
Mais 16, 152, 164, 165, 198
Majoran 18, 19, 30, 74, 94, 100, 123, 135, 139,
 155, 224, 253
Makkaroni 10, 75
Malzbier 201
Mandarinen 56
Mandel ... 15, 42, 49, 121, 150, 191, 195, 280,
 282, 284, 288, 290
Mandelblättchen 23, 112, 143, 282, 288
Mandelkekse 126
Mandellikör 284
Mandeln 209, 264, 294
Mango 270
Mangold 128–130
Maraschino 288
Margarine 2, 3, 7, 10,
 14, 15, 18, 37, 55, 63, 64, 88, 89, 106,
 123, 132, 133, 136, 142, 143, 180, 185,
 273, 274, 278, 280, 282, 285, 293
 Pflanzen- 185
Marillenbrand 283
Marsala 188, 191
Marzipan 284, 291
Mascarpone 188, 192, 261, 265, 269, 270
Matjes 155, 211, 216
Mayonnaise 60, 153, 154, 160, 211, 216
 Salat- 14, 149, 150
Meerbarbe 252
Meeresfrüchte 198
Meerrettich 71, 101
Meersalz ... 132, 133, 202, 247, 248, 250, 254
Mehl 2, 3, 7, 8, 13,
 15–17, 20, 21, 25, 28, 31, 33, 35, 40,
 41, 45, 59, 64, 66, 68, 73, 76, 80, 83,
 99, 119, 120, 122, 126, 136–138, 140,
 142, 170, 177–180, 182, 184, 187, 189,
 191, 193–195, 197, 199, 203, 205, 207,
 210, 219, 222, 225, 226, 237, 241, 248,
 249, 259, 273–278, 280–283, 285, 286,
 288, 290–294
 Buchweizen- 18

- Kürbiskern- 205
 Soja- 18
 Stärke- 89
 Weizen- 107, 192, 287
 Weizenvollkorn- 175
 Melisse 127, 156, 206
 Meterbrot 144
 Mettwurst 5, 6, 33
 Miesmuscheln 249
 Milch 1, 2, 10, 12–16,
 20, 21, 25, 26, 28, 29, 31, 33, 41, 44,
 64, 66, 73, 91, 98, 107, 112, 113, 120,
 126, 184, 186, 207, 220, 226, 253, 273,
 276–278, 281, 282, 285, 291
 Minze 45, 53, 59, 65, 127, 233, 237, 240,
 243–245, 256, 268
 Minzeblättchen 125
 Minzsoße 256
 mittelalter Gouda 123, 158, 197
 mittelscharfer Senf 3
 Mortadella 193
 Mozzarella ... 48, 69, 76, 77, 86, 87, 137, 164,
 170, 178, 197, 198
 Muscheln
 Mies- 249
 Muskatkürbis 205
 Muskatnuß 3–5, 7, 10, 15,
 18, 20, 25, 27, 28, 30, 32, 33, 35, 37,
 39, 41, 45, 58, 63, 64, 83, 90, 94, 95,
 99, 105, 107, 111, 113–115, 119, 122,
 129, 132, 142, 170, 181, 182, 186, 187,
 189, 192, 193, 199, 200, 204–206, 219,
 220, 225, 226, 229, 236, 242
- N**
- Naturjoghurt 140, 243, 256
 griechisch 233
 Nelke 2, 5, 6, 8, 200, 287
 Gewürz- 93
 neutrales Öl 203
 Nuß
 Hasel- 281
 Nudel
 Band- 208
 Nudeln 77, 96, 114, 144
 Band- 52, 84, 119, 135, 137, 182, 185
 Hörnchen- 149
 Nuss-Nougat-Creme 22
- O**
- Öl 7, 11, 19, 21,
 32, 42, 43, 50, 52, 64, 69, 86, 87, 93,
 98, 107, 121–124, 131, 136–138, 140,
 141, 147, 152, 153, 155, 159, 161, 170,
 177, 180–182, 191, 223–225, 227, 229,
 255, 256, 258, 274, 275
 Erdnuß- 59, 129, 228, 235
 Kürbis- 204, 205
 Kürbiskern- 100, 262
 Lein- 229
 neutral 203
 Oliven- 31–34, 37–40, 42, 45,
 47, 48, 50–53, 57, 58, 65–68, 70–73,
 75–88, 90–92, 95, 97, 101, 103, 104,
 106, 107, 110, 111, 115, 118, 122, 129,
 130, 134–136, 138, 139, 141, 143, 145,
 149, 151, 153, 155–158, 160, 170–173,
 178–180, 186–191, 194, 197, 199–204,
 207, 208, 210, 212–214, 231–234, 236,
 238–254, 268, 271, 285
 Pflanzen- 200, 201
 Raps- 119, 228
 Sonnenblumen 246
 Sonnenblumen- . 6, 23, 74, 132, 152, 159,
 203, 226, 235
 Speise- 124
 Traubenkern- 136, 205
 Walnuß- 132, 159, 161
 Ölsardinen 107
 Oliven 157, 198, 238
 grün 48, 122, 164, 262, 266
 schwarz 110, 122, 134, 139, 156, 163, 164,
 172, 197, 241, 246, 252
 Olivenöl 31–34,
 37–42, 45, 47–53, 57, 58, 65–68, 70–
 73, 75–88, 90–92, 95, 97, 101, 103–
 107, 110, 111, 115, 117, 118, 122, 129,
 130, 134–136, 138, 139, 141, 143, 145,
 149, 151, 153, 155–158, 160, 170–173,
 178–180, 186–191, 194, 197, 199–204,
 207–210, 212–214, 231–234, 236, 238–
 254, 259, 268, 271, 285
 Orange 59, 116, 200, 261, 262, 264–269, 271,
 284, 293
 Orangenlikör 283, 284
 Orangenlimonade 285
 Orangensaft 285
 Oregano 47–50, 64–66, 71, 74, 76, 78, 87,
 94, 103, 106, 107, 109, 118, 122, 124,
 149, 157, 159, 213, 238, 266

P

- Pace-Taco-Soße 16
- Paketband..... 202
- Pancetta 207
- Paniermehl 7, 10, 15, 17, 19, 21, 55, 59, 63, 89, 124, 133, 179
- Vollkorn- 132
- Paprika 11, 14, 89, 98, 109, 160, 181, 198, 204, 238, 244, 245, 248, 251, 254
- edelsüß 109, 142
- gelb 131, 132, 165, 268
- grün 74, 109, 157, 163, 165
- Rosen- 13, 74
- rot .. 16, 49, 124, 131, 140, 163, 164, 172, 186, 196, 234, 241, 255, 266, 268, 269
- Paprika edelsüß 203
- Paprikapulver 24, 145, 226, 268
- Parmaschinken 43, 159
- Parmesan 38, 40, 43, 49, 53, 58, 63, 64, 67, 69, 70, 73, 76, 77, 85, 88, 95, 97, 103–106, 113, 115, 117, 119, 122, 124, 138, 141, 144, 172, 173, 177, 182, 187, 189, 190, 192, 193, 203, 208, 209, 211
- Parmigiano-Reggiano-Käse 117, 160
- passierte Tomate 52, 77, 118
- Peccorino 77, 80, 104, 113, 138, 177
- Pefferschote
- rot 135
- Pellkartoffel..... 26, 28–30, 203, 219
- Peperoncino..... 201
- Pepperoni 88, 197, 198
- Pepperonisalami..... 198
- Perlgrauen 132
- Pesto
- grün 213
- Petersilie .. 3, 10, 12, 19, 20, 28, 29, 34, 41, 49, 60, 68, 70, 72–76, 83, 88, 90, 94, 95, 97, 100, 106, 107, 121–123, 129, 130, 132, 133, 135, 136, 141–143, 155, 156, 158, 171, 177–179, 184, 185, 188, 201, 202, 208, 219, 220, 225, 232, 240, 245, 262
- glatt 50, 59, 79, 92, 96, 110, 111, 113, 119, 123, 137, 156, 175, 185, 186, 235, 241, 243, 244, 246, 253, 254
- Pfeffer 3, 6–8, 10, 14, 17, 19, 20, 23, 24, 26, 28–31, 33, 35, 37–45, 47–53, 58–60, 64–67, 72, 73, 75–77, 79–88, 90–96, 98, 100, 101, 103, 105–107, 109, 110, 113–119, 122–124, 129–132, 134–137, 139–145, 147, 149, 151–157, 160, 170–173, 175–181, 183–185, 187, 188, 190–192, 194, 196, 199–203, 205–208, 210, 212–217, 220–229, 232, 235, 236, 238–244, 246, 252, 253, 255, 265, 266
- Cayenne- 10, 41, 58, 74, 90, 93, 99, 105, 109, 111, 113, 115, 143, 196, 203, 225, 233, 254, 261, 262
- rosa..... 114
- schwarz . 16, 55, 63, 70–72, 74, 78, 88, 91, 99, 118, 161, 186, 193, 218
- weiß .. 7, 11–13, 17, 20, 21, 56, 57, 63, 69, 95, 100, 120, 133, 152, 160, 161, 181, 182, 186, 211, 213, 233, 248, 251
- Pfefferminze 65, 112, 208, 259
- Pfefferschote 117, 201
- Pfifferlinge..... 221
- Pfirsich 125–127, 163
- Pflanzenöl 200, 201
- Pflanzenfett 19, 237
- Pflanzenmargarine..... 185
- Pflaumen 275
- Back- 217
- Pflaumenmus 262, 285
- Pilze 188, 197
- Austern- 167
- Champignon ... 10, 19, 23, 121, 123, 137, 144, 145, 154, 159, 161, 162, 166, 168, 169, 178, 179, 182, 188, 198, 221
- Egerling 159
- Reherl 221
- Stein- 221
- Piment..... 101, 128, 200, 215
- Pimpinelle 156, 202
- Pinienkerne ... 52, 67, 79, 104, 106, 107, 110, 122, 138, 160, 206, 234, 236, 261, 269
- Pinkel 215
- Pistazien 112, 126, 267, 268
- Pita-Brot..... 234, 235, 244, 245
- Pizzatomate 87
- Plattenfett..... 178
- Porree 9, 19
- Poularde 11
- Pudding
- Vanille- 278
- Puderzucker 112, 192, 223, 224, 274, 283, 284, 288, 293, 295
- Pumpnickel 217, 221

Putenbrust23, 198

Q

Quark..... 14, 84, 185, 187, 274, 278, 286

Mager- 44, 133, 278, 295

Sahne- 175, 278

Speise- 287

Quarkölteig 279

Quitte..... 217

R

Räucheraal 207

Räucherspeck 97

Römischer Salat 164

Rübchen 246

Rübenkraut 201

Radi 12

Radicchio58, 156, 158, 161, 163, 167, 170

rot 191

Radieschen 136, 140, 168, 228, 245

Rapsöl 119, 228

Ras el Hanout 80

Rauke 53, 85

Red Snapper 252

Reherl 221

Reibekäse 142

Reis 97, 116

Reisessig 268

Reiswein 129

Rettich 12, 140, 151

Rhabarber 89, 282, 287, 290

Ricotta....41, 49, 77, 124, 137, 141, 192, 237,

264, 268, 292

Riesengarnelen 178

Riesling 287

Rinderbrühe 221

Rinderbrust 217

Rindfleisch 24, 221

Rindfleischbrühe 91

Roastbeef 168

roher Schinken20, 56, 113, 115, 161, 193

Romana 158, 172, 173

Romana-Salat 244, 245

Romanesco 109

Roquefort 165

rosa Pfeffer 114

Rosenkohl 5, 208

Rosenpaprika 13, 74

Rosinen 2, 67, 201, 217, 221, 236, 279

Rosmarin 75, 86, 122, 124, 134, 141, 160, 188,

190, 194, 201, 202, 212, 253

Rotbarsch 141, 196

rote Beete 247

Rote Beete 101, 211, 217, 246

Rote Bete 264

rote Bohnen 91, 96, 152, 168, 266

rote Chili 239, 249, 258

rote Paprika 269

rote Paprika .. 16, 49, 124, 131, 140, 163, 164,

172, 186, 196, 234, 241, 255, 266, 268

rote Pfefferschote 135

rote Zwiebel 34, 105, 130, 156, 162, 207, 211,

214, 216, 240

roter Radicchio 191

Rotkohl 8, 222, 223

Rotwein 112, 200, 221–224, 241

Rotweinessig 53, 141, 158, 170, 200, 221, 223,

241, 247, 259, 266

Rucola 53, 153, 213, 238, 241, 261

Rum 112, 276, 289

Rumpsteak 224

S

süße Sahne9, 10, 27, 29, 30, 37, 39, 55, 57, 63,

95, 103, 104, 142, 143, 147, 179, 180

Safranfäden 93

Sahne 14, 26, 29, 66, 67, 73–75, 83, 88, 90, 91,

98, 100, 101, 111, 114–117, 119, 120,

126, 181, 185, 190, 204–206, 219, 221,

280, 284, 285, 290, 294

süß9, 10, 27, 29, 30, 37, 39, 55, 57, 63, 95,

103, 104, 142, 143, 147, 179, 180

sauer .. 10, 14, 18, 27, 39, 58, 74, 84, 171,

180, 186, 202, 204, 266, 277, 279

Schlag- .. 17, 73, 122, 123, 132, 133, 137,

139, 145, 161, 175, 176

Sahnejoghurt 84, 266, 271

Sahnequark 175, 263, 267, 278

Sahnesteif 285

Salami 27, 193, 197, 198

Pepperoni- 198

Salat 26, 156

Blatt- 167

Eichblatt- 165, 170

Eisberg- 149, 166, 228

Endivien- 147, 159

Feld- 148, 162, 170, 269

Frisée- 159

grün 191

Kopf- 148, 160, 162, 165, 169

Römisch 164

- Radicchio 167
 Spinat- 168
 Salatblätter 169
 Salatgurke . 157, 163, 164, 180, 185, 255, 266
 Salatmayonnaise 14, 149, 150
 Salbei 92, 97, 122, 123, 187, 188, 190
 Salbeiblätter 43, 52, 177
 Salz 1–21, 23–35, 37–45, 47–51, 53, 58–60, 63–68, 70–73, 75–98, 100, 101, 103–107, 109–120, 122–124, 126, 129–132, 134–143, 147, 149, 151–157, 161, 170, 171, 173, 177–197, 199–237, 239–246, 248, 249, 252–256, 258, 259, 261–266, 268–271, 273–277, 280–284, 286–293
 Jod- ... 17, 21, 29, 52, 56, 57, 86, 95, 104, 145, 160
 Kräuter- 73, 74
 Meer 248
 Meer- 132, 133, 202, 247, 250, 254
 Vollmeer- 175, 176
 Salzgurke 217
 Salzkartoffel 26, 216
 Salzwasser 7
 Sambal oelek 268–270
 Sardellen . 18, 67, 70, 121, 139, 173, 177, 191, 198, 212
 Sardellenpaste 143
 Sardinien 93, 178, 254
 Sauerampfer 45, 202
 Sauerkirschen 284, 294
 Sauerkraut 15, 31, 183
 Sauerteig 80
 Sauerteigansatz 80
 saure Sahne 10, 14, 18, 27, 39, 58, 74, 84, 171, 180, 186, 202, 204, 266, 277, 279
 saurer Rahm 281
 Scamorza 130
 Scampi 178
 Schältomate 87
 Schafkäse . 45, 83, 86, 109, 138, 144, 157, 163, 181
 Schalotte 39, 59, 71–73, 98, 101, 109, 110, 119, 151, 153, 171, 175, 204, 205, 208, 223, 268, 271
 scharfer Senf 156
 Schichtkäse 137, 276, 277, 289
 Schinken 10, 13, 15, 55, 103, 198
 gekocht 41, 44, 55, 79, 113, 158, 169, 178, 179, 197
 Land- 216
 Parma- 159
 roh 20, 56, 113, 115, 161, 193
 Schinkenspeck 13, 40, 103, 122
 Schinkenwürfel 58, 182, 184
 Schlagsahne.. 17, 73, 122, 123, 132, 133, 137, 139, 145, 161, 175, 176
 Schlangengurke 26, 84, 148
 Schmalz 5, 6, 8, 31, 207
 Butter- 172, 184, 199
 Gänse- 223
 Schweine- 31, 100, 223
 Schmand 13, 203, 216, 226, 279, 285
 Schmorgurke 180
 Schnittlauch 19, 20, 29, 74, 81, 91, 133, 143, 152, 156, 158, 160, 161, 165, 171, 175, 202, 220, 253
 Schokolade
 Espresso- 265
 Zartbitter- 284
 Schokoladeneis 56
 schwarze Oliven . 110, 122, 134, 139, 156, 163, 164, 172, 197, 241, 246, 252
 schwarzer Pfeffer 16, 55, 63, 70–72, 74, 78, 88, 91, 99, 118, 161, 186, 193, 218
 Schwarzkümmel 259
 Schwarzwurzeln 17, 181
 Schweinebraten 11
 Schweinefilet 193
 Schweinefleisch 189, 198
 Schweineschmalz 31, 95, 100, 222, 223
 Schweineschulterstück 190, 218
 Schweinsknochen 218
 Schwertfisch 250
 Seelachs 170
 Seeteufel 184
 Seiden-Tofu 263
 Sellerie . 21, 96, 115, 169, 185, 188, 201, 211, 221, 229
 Knollen- 90, 140, 229
 Stauden- 92, 93, 143, 144, 199
 Semmelbrösel . 34, 73, 79, 107, 127, 130, 219, 220, 234, 284, 290
 Vollkorn- 131
 Semmeln 184
 Senf 6, 14, 57, 123, 135, 147, 153, 154, 159, 161, 171, 181, 185, 202, 203, 215, 220, 227
 Dijon- 17, 181
 Löwen- 3

mittelscharf	3	Studentenfutter	267
scharf	156	Sultaninen	279
Senfkörner	71, 258	Sumach	245
Senfpulver	123	Suppengemüse	100, 223
Senfsamen	101	Suppengrün	94
Sesam-Samen	73		
Sesamöl	129	T	
Sesamsaat	251	Tabasco	91, 266
Sesamsoße	248, 250	Tafeläpfel	1
Sherry	23	Tafelbirne	57
Sherryessig	82, 156	Tafelwasser	185
Shrimps	198	Tageszeitung	202
Soße	4	Tagliatelle	57
Soßenbinder	137, 185	Tahini	231, 232
Sojamehl	18	Tamarinde	258
Sojasoße	23, 98, 129, 209, 262, 269	Tamarindenpaste	256
Sommerendivie	159	Teig	
Sonnenblumenöl 6, 23, 74, 132, 152, 159, 203, 226, 235, 246		Blätter-	200
Sonnenblumenkerne . 22, 23, 74, 83, 152, 164, 267, 269		Thai-Currypaste	39, 262
Spaghetti	92, 97, 103–107, 117, 198	Thunfisch	72, 158, 198, 252
Spargel	150, 169, 198, 216	Thymian	27, 32, 68, 74, 116, 117, 128, 134, 141, 202, 212, 221, 223, 224, 238, 240, 241, 253
grün	196	Tiefkühl-Blätterteig	19
grün gebraten	196	Tiefkühlblattspinat	40, 124
Spargelabschnitt	150	Tiefkühlspinat	37
Speck	5, 8, 9, 30–33, 41, 70, 92, 94–96, 100, 129, 130, 151, 159, 183, 184, 210, 215, 225	Tilsiter	74
durchwachsen	120	Tintenfisch	248
Frühstücks-	121	Tintenfische	178
Schinken-	122	Toastbrot	139, 159, 173, 177
Speiseöl	124	Tofu	209
Speisequark	287	Seiden-	263
Speisestärke	192, 277, 287, 289	Tomate	26, 32, 47, 48, 51, 52, 66, 69, 70, 74–77, 79, 82, 85, 86, 91–93, 97, 103, 107, 117, 120, 132, 134, 139, 141, 144, 149, 153–156, 158, 159, 164, 165, 168, 172, 178, 181, 187, 188, 198–200, 211, 213, 214, 239, 243–245, 256, 264, 266
Spiegelei	198	Cherry-	201
Spinat 37, 39, 41–45, 105, 136, 137, 155, 159, 187, 197, 198		Cocktail-	39, 167, 196
Blatt-	141, 168, 236, 242	Fleisch-	39, 155, 157
Tiefkühl-	40, 124	geschält	77, 103, 106, 118
Wurzel-	192	getrocknet	110, 134, 264
Sprossen	162, 166	Kirsch-	133
Stärke	283	passiert	52, 77, 118
Stärkemehl	89, 189, 276	Pizza-	87
Stangenweißbrot	20	Schäl-	87
Staudensellerie	92, 93, 143, 144, 199	Tomatenmark . 24, 38, 87, 106, 107, 177, 199, 201, 213, 223, 224, 252, 258	
Steinpilz	221	Tomatensaft	72
Sternanis	200, 229		
Streusel	275		
Strudelteig	281, 284		

Tomatensoße 49, 197, 198
 Tortellini 190
 Tortiglioni 117
 Trauben 161, 162
 blau 161
 Traubenkernöl 136, 205
 Traubensaft 139
 Trockenbohnen 97
 Trockenhefe 120

V

Vanille 191
 Vanillearoma 277
 Vanilleeis 112, 127
 Vanillepudding 277, 278, 286, 294
 Vanilleschote 284, 286, 291
 Vanillestange 2
 Vanillezucker 1, 14, 15,
 89, 192, 195, 273–276, 278, 280, 282,
 283, 285, 287–290, 292–294
 Veggie-Hackfleisch 213
 Vinaigrette . 140, 158, 159, 162–165, 167, 168
 Vollkornbrot 18
 Vollkornpaniermehl 132, 175
 Vollkornsemmelbrösel 131
 Vollmeersalz 175, 176

W

Würfelzucker 67, 126
 Wacholderbeeren 31, 71, 183, 221, 222
 Walnüsse .. 160–162, 169, 198, 208, 234, 253
 Walnußöl 132, 159, 161
 Walnußkerne 33, 139
 Walnußsoße 250
 Wan-Tan-Hüllen 90
 Wasabi 269
 Wasser 1, 3–10, 17–19, 21,
 22, 25, 41, 45, 68, 73, 89, 90, 95, 96,
 98, 140, 143, 147, 166, 167, 177, 194,
 197, 200, 207, 210, 218, 219, 229, 232,
 235, 237, 247, 255–259, 275, 292
 Tafel- 185
 Weißbrot 95, 139, 205, 253
 weiße Bohnen ... 34, 91, 92, 96, 122, 144, 156,
 159, 211
 weiße Zwiebel 85, 105, 130, 134, 211
 weißer Burgunder 129
 weißer Pfeffer 7, 11–13, 17, 20, 21, 56, 57, 63,
 69, 95, 100, 120, 133, 152, 160, 161,
 181, 182, 186, 211, 213, 233, 248, 251

Weißkohl 7, 8
 Weißwein ... 49, 50, 57, 59, 68, 71, 73, 79, 93,
 94, 116, 120, 131, 137, 140, 172, 175,
 177, 188, 190, 196, 247
 Weißweinessig 65, 71, 123, 140, 153, 210, 213,
 233, 253, 269
 Weichkäse 120
 Weichweizengrieß 295
 Wein 122
 Apfel- 226, 227
 Brannt- 22
 Riesling 287
 rot 112, 200, 221–224
 weiß 50, 57, 59, 79, 93, 94, 116, 120, 131,
 140, 172, 175, 177, 188, 190, 196, 247
 Weinbeeren 281
 Weinblätter 244
 Weinbrand 40, 50, 60, 121, 137, 139
 Weinessig 21, 39, 65, 67, 140, 155, 226
 Weintrauben 150, 152
 Weizen 73
 Weizenkeime 19
 Weizenmehl 107, 112, 192, 287
 Weizenvollkornmehl 175
 Wermut 59
 Williamsbirne 57
 Wirsing 6, 7, 89, 92, 97, 182, 184
 Worcestershiresoße .. 10, 58, 90, 99, 111, 113,
 173, 209, 216, 227
 Wurzelspinat 192

Z

Zahnbrassen 141
 Zander 116, 120, 170, 201, 209
 Zartbitter-Schokoraspel 263
 Zartbitterschokolade 284
 Ziegenfrischkäse 227, 269
 Ziegenkäse 109
 Zimt .. 2, 6, 112, 200, 204, 206, 229, 267, 279,
 284, 287
 Zimtstange 200, 223
 Zitrone 1, 2, 10, 14, 20–22, 41, 43, 50, 51,
 53, 56, 57, 60, 67, 71, 72, 81, 89, 90,
 93, 98, 100, 105, 109–111, 113, 120–
 122, 124–126, 129, 130, 136, 137, 140,
 141, 143, 150–152, 156, 159, 161, 162,
 166, 170, 172, 173, 175, 178, 191, 196,
 202, 206, 211, 216, 227, 231–234, 237,
 239–241, 243–246, 248–255, 262–265,
 267, 273, 274, 276–278, 281–284, 286,

	288, 289, 291–293, 295
Zitronenlikör	126, 288, 289
Zitronenmelisse	175, 186
Zucchini	16, 63–81, 83–88, 92, 95, 97, 134, 140, 144, 155, 160, 164, 170, 181, 186, 203
Zucchiniblüte	81
Zucchini	268
Zucker	1–3, 5, 6, 8, 13–16, 21, 22, 31, 51, 56, 68, 71, 76, 87, 89, 98, 112, 120, 125–127, 129, 136, 140–143, 147, 152, 153, 161, 180, 182, 183, 185, 188, 189, 191, 195, 196, 199, 200, 203, 206, 207, 211, 216, 220, 222–224, 226, 228, 230, 246, 256, 259, 270, 273–283, 285–295
braun	281
Puder-	192, 223, 224, 274, 284, 288, 293, 295
Vanille-	1, 14, 15, 89, 192, 195, 273–276, 278, 280, 282, 283, 285, 287–290, 293, 294
Bourbon-	265
Würfel-	67, 126
Zuckerrübensirup	221
Zuckerschoten	167
Zwetschgen	291
Zwiebel	3, 5–10, 12–14, 16– 19, 23–29, 31–33, 37, 39, 41, 49, 69, 70, 74–76, 78, 79, 82, 86, 87, 89–95, 97–100, 103, 106, 107, 111, 115, 117, 118, 120, 123, 124, 128, 129, 131–133, 135, 141, 147, 153–157, 161, 163, 164, 168, 177, 179–186, 188, 189, 191, 192, 198, 203, 206, 210, 213, 215, 217–219, 221–226, 234, 235, 239, 251, 255, 256, 258
Frühlings-	39, 45, 129, 140, 201, 208, 236, 241–243, 262–266, 269, 270
Gemüse-	32, 201, 216, 229
Lauch-	17, 23, 83, 131, 143, 144, 152, 159, 207
rot	34, 105, 130, 156, 162, 207, 211, 214, 216, 240
Schalotte	119
weiß	85, 105, 130, 134, 211