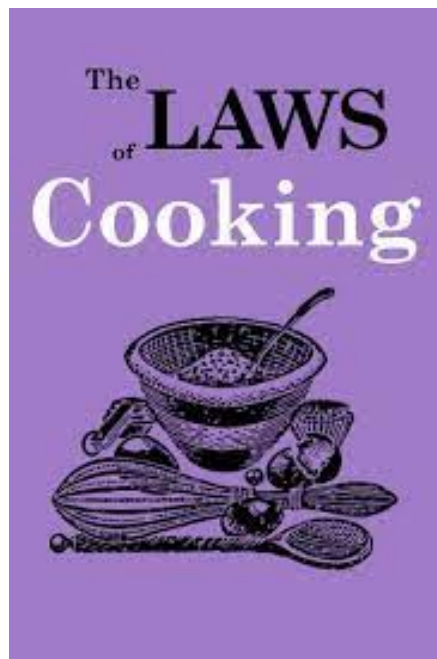


# Cooking

How to do it, and survive

Author

**Author Name**



January 2022

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Gerichte</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>2</b>
	Hollandaise . . . . .	3
	Bearnaise . . . . .	3
	Mayonnaise . . . . .	3
	Fisch-Weißweinsauce . . . . .	4
	Parmesan Espuma . . . . .	4
	Ziegenkäse Espuma . . . . .	4
	Geflügelfond . . . . .	5
	Knoblauchcreme . . . . .	5
	Currysauce . . . . .	6
	Apfel-Currycreme . . . . .	6
	Erdnusssauce . . . . .	6
	Hoisin . . . . .	7
	Grillmarinade . . . . .	7
<b>3</b>	<b>Suppen &amp; Eintöpfe</b>	<b>8</b>
	Chili Con Carne . . . . .	9
	Serbische Bohnensuppe . . . . .	9
	Erbsensuppe . . . . .	10
	Kartoffelsuppe . . . . .	10
	Kartoffelpilzsuppe . . . . .	11
	Sauerampfersuppe . . . . .	11
	Kürbis-Suppe . . . . .	12
	Tomatensuppe . . . . .	12
<b>4</b>	<b>Vorspeisen &amp; Kleine Gerichte</b>	<b>13</b>
	Pizza . . . . .	14
	Schiacciata al Rosmarino . . . . .	15
	Lahmacun . . . . .	15
	Burritos . . . . .	16
	Tomatenbrot . . . . .	16
	Ceasar Chicken Salad . . . . .	17
	Spargel im Schlafrock . . . . .	17
	Omelett . . . . .	18
	Speckpfannkuchen . . . . .	18
	Tsatsiki . . . . .	19

Rote Bete Salat . . . . .	19
Frühstücksei . . . . .	19
Laugenbrezel . . . . .	21
<b>5 Pasta &amp; Reis</b>	<b>22</b>
Ravioli . . . . .	23
Spaghetti Napoline . . . . .	23
Spaghetti Carbonara . . . . .	24
Lasagne . . . . .	24
Rigatoni Bolgonese . . . . .	26
Pasta Mista . . . . .	26
Orecchiette au Broccoletti . . . . .	27
Käsespätzle . . . . .	27
Paella . . . . .	28
Paella Valenciana . . . . .	28
Risotto ai Funghi Porcini . . . . .	29
<b>6 Gemüse</b>	<b>30</b>
Rotkohl . . . . .	31
Kartoffel-Zucchini-Gratin . . . . .	31
Fagioli all'Uccelletto . . . . .	32
Rosenkohl . . . . .	32
Kohlrabi . . . . .	32
Grünkohl . . . . .	33
Spitzkohlaufauf . . . . .	33
Blumenkohl asiatisch . . . . .	34
Blumenkohl in Karottensauce . . . . .	34
Spitzkohl . . . . .	35
<b>7 Beilagen</b>	<b>36</b>
Kartoffelplätzchen . . . . .	37
Reibekuchen . . . . .	37
Semmelknödel . . . . .	38
Spinatknödel . . . . .	38
Brezel-Knödel . . . . .	39
Knödel mit Wirsing . . . . .	39
Bratkartoffeln . . . . .	41
Frischkäse Gnocchi . . . . .	41
Quadrucchi di Patate al Finocchio . . . . .	41
<b>8 Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>	<b>42</b>
Gambas al ajillo . . . . .	43
Zander an Rahmkraut . . . . .	43
Lachsfilet . . . . .	44
Lachsröllchen . . . . .	44
Gewürzlachs . . . . .	45

<b>9 Fleisch</b>	<b>46</b>
Rinderschmorbraten . . . . .	47
Rinderrouladen . . . . .	48
Rheinischer Sauerbraten . . . . .	49
Frikadellen . . . . .	50
Wirsing-Rouladen . . . . .	51
Bigos . . . . .	51
Gulasch . . . . .	52
Indisches Lammcurry . . . . .	53
Agnello in Fricassee . . . . .	53
Lammkeule . . . . .	54
Überbackene Schweinemedallions . . . . .	54
<b>10 Wild &amp; Geflügel</b>	<b>55</b>
Coq Au Vin . . . . .	56
Geschmorte Poularde . . . . .	56
Paprika Huhn . . . . .	57
Hähnchenbrust auf Kürbispüree . . . . .	57
Estragonhuhn . . . . .	58
Gebratene Entenbrust . . . . .	59
Geschmorte Kaninchen-Keule . . . . .	59
Wildschwein-Rücken . . . . .	60
Gänsebrust . . . . .	61
<b>11 Nachtisch</b>	<b>62</b>
Crème Brulée . . . . .	63
Crème Caramel . . . . .	63
Mousse au chocolat . . . . .	64
Mandel-Zabaione . . . . .	64
Tiramisu . . . . .	65
Grießpudding . . . . .	65
<b>12 Gebäck</b>	<b>66</b>
Hummelkuchen . . . . .	68
Philadelphia Torte . . . . .	68
Rotweinkuchen . . . . .	69
Rehrücken . . . . .	69
Hefezopf . . . . .	70
Erdbeerkuchen . . . . .	70
Waffeln . . . . .	71
Muffins . . . . .	71
Mutzen . . . . .	72
Husarenkrapfen . . . . .	72
Vanillekipferl . . . . .	72
Spritzgebäck Uta . . . . .	73
Spritzgebäck . . . . .	73

# Kapitel 1

## Gerichte



## Kapitel 2

### Grundlagen





# Hollandaise

nach Dieter Müller

**Zutaten:**

150 g Butter  
3 Eigelb  
3 EL kaltes Wasser  
1 EL Weißwein  
Saft von ½ Zitrone

Die Butter bei milder Hitze zerlassen. In eine Topf die Eigelb mit dem Wasser und dem Wein verrühren und im Wasserbad cremig aufschlagen. Anschließend die zerlassene Butter langsam unterrühren.

Die Sauce im Wasserbad weiter schlagen, bis sie cremig ist, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und *sofort* servieren.

Mit 2-3 Eßlöffeln geschlagener Sahne wird aus der Hollandaise eine Mousseline, die sich hervorragend zum gratinieren eignet.

# Bearnaise

nach Dieter Müller

**Zutaten:**

2 TL Estragonessig  
1 EL Estragonblätter  
1 EL Petersilie  
1-2 Schalotten  
100 ml Weißwein  
Zitronensaft

Die Kräuter und die Schalotten fein hacken und mit dem Weißwein und etwas Zitronensaft in einen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das ganze stark einreduzieren, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist.

Die Reduktion wird in die Sauce Hollandaise (siehe Seite 3) gegeben und passt gut zu gebratenem Fleisch.

# Mayonnaise

nach Kolja Kleeberg

**Zutaten:**

1 Ei  
1 TL Senf  
1 spritzer Zitronensaft  
100 ml Öl

Alle Zutaten in einen hohen schmalen Becher füllen, den Mixstab hineinstellen, einschalten und langsam hochziehen.

**Tipp:** Mayonnaise immer zum Schluss noch einmal abschmecken.

# Fisch-Weißweinsauce

frei nach Dieter Müller

## Zutaten:

500 ml Fond  
200 ml Weißwein  
20 ml Nolly Prat  
1 EL Mehlbutter  
150 g Sahne  
10 g Creme Fraiche  
Zitronensaft

Nolly Prat und Weißwein einreduzieren und kurz flambieren. Den Fond zugeben und alles auf die Hälfte reduzieren. Sahne und Creme Fraiche hinzu und nochmals auf ein Drittel reduzieren. Mit Zitronensaft, Fischeis und Salz abschmecken.

# Parmesan Espuma

von iSi

## Zutaten:

300 ml Milch  
100 ml Sahne  
200 g Parmesan  
1 g Salz  
1 g Pfeffer

Milch erhitzen, Parmesan zugeben und ca. 20 Min. ziehen lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb in ein 0,5 l Sahnespender füllen, 1 Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Im Kühlschrank mind. 6 Stunden kühlen.

# Ziegenkäse Espuma

von iSi

## Zutaten:

250 g Ziegenkäse mit Kräutern  
125 g Sauerrahm  
125 ml Sahne  
45 ml Olivenöl  
1 g Salz  
1 g Pfeffer  
1 g Zucker

Ziegenkäse, Olivenöl, Sauerrahm und Gewürze in einem Standmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Sahne unterrühren, sodass die Masse eine kompakte Konsistenz hat. In einen 0,5 l Sahnespender füllen, 1 Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Im Kühlschrank 1-2 Stunden kühlen.



# Geflügelfond

## Grundlage

### Zutaten:

1,5 kg Suppenhuhn  
200 ml Weißwein  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
1 Stück Knollensellerie  
1/2 Lauchstange  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
1 Thymianzweig  
1 Nelke  
2 Petersilienzweige  
10 Pfefferkörner

Das Suppenhuhn gründlich waschen, in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum kochen bringen. Das Huhn 1 Stunde leise sieden lassen.

Zwiebeln, Karotten, Knoblauch und Sellerie schälen und grob zerkleinern. Zusammen mit den Gewürzen in den Topf geben und das Ganze eine weitere Stunde sieden lassen.

Den Fond durch ein Sieb passieren und erkalten lassen. Das Fleisch von Huhn kann für ein anderes Gericht verwendet werden, am besten als Frikassée oder mit Majonaise, das es durch das kochen ein wenig trocken geworden ist.

Um einen **dunklen Geflügelfond** herzustellen, die Knochen vom Huhn zuvor eine Stunde im Ofen bei ca. 150 °C rösten. Das zerkleinerte Gemüse im Topf anrösten, Tomatenmark zu geben und kurz mitrösten und erst dann zur Brühe zugeben.

# Knoblauchcreme

## nach Elmar

### Zutaten:

2 Philadelphia  
2-3 Zehen Knoblauch  
Paprikapulver  
200ml geschlagene Sahne

Den Knoblauch in den Frischkäse pressen, mit dem Paprikapulver würzen cremig schlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und schließlich die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

# Currysauce

von Uta

**Zutaten:**

1/2 Tasse Mayonaise  
1/2 Tasse Sahne  
2 EL Tomatenketchup  
4 TL Currypulver  
1 EL Zitronensaft

Alle Zutaten verrühren und das Ganze kalt stellen.

# Apfel-Currycreme

von Uta

**Zutaten:**

1 Pckg. Frischkäse  
1 Apfel  
2 Frühlingszwiebeln  
1 TL Currypulver  
1 EL Zitronensaft

Den Apfel grob reiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze kalt stellen.

# Erdnusssauce

für Hähnchen

**Zutaten:**

8 EL Chilisauce  
4 EL Erdnussbutter  
1 EL Sojasauce  
7 EL (Kokos-)Milch

Die Zutaten vermengen. Zunächst nur etwas Milch verwenden und dann nach und nach weitere Milch zugeben, bis die Konsistenz passt.

# Hoisin

## aus dem Netz

### Zutaten:

100 g Pflaumenmus  
100 g Mangochutney  
2 EL Sojasauce  
1 EL Ingwersaft  
2 EL Honig  
1 EL Essig  
1 TL Chilipulver

Pflaumenmus und Mangochutney unter Rühren erhitzen und mit den restlichen Zutaten mischen. Abschließend mit dem Chilipulver abschmecken.

# Grillmarinade

## für Hähnchen

### Zutaten:

1 EL Honig  
3 EL Olivenöl  
3 EL Sojasauce  
1 EL Balsamico  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Senf  
2 TL Tomatenmark  
1 TL Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
1 Prise Zimt  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Erdnussbutter

### Zutaten:

Optional: 1 EL Kokosmilch  
½ TL Curcuma  
Ingwer  
2 EL Fischsauce  
1 TL Koriander

Den Knoblauch zerdrücken und die Kräuter fein hacken. Alle Zutaten vermischen und zu einer dickflüssigen Marinade rühren. Das Fleisch, am besten über Nacht, mit der Marinade bestrichen ziehen lassen. Je nach Geschmack noch ein wenig Salzen und dann vorsichtig grillen (der Honig verbrennt leicht).

Wenn keine frischen Kräuter zu bekommen sind, kann man auch getrocknete nehmen. Diese dann am besten im Mörser ein wenig zerkleinern.

## Kapitel 3

### Suppen & Eintöpfe



# Chili Con Carne

nach Lutz Moppert

## Zutaten:

500 g Gehacktes  
1 große Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
100 ml Rotwein  
2 Zehen Knoblauch  
2 Paprika  
1 gr. Dose Tomaten  
1 kl. Dosen Kidney Bohnen  
2 getrocknete Chili  
2 Lorbeerblätter  
½ TL Zucker  
½ TL Kreuzkümmel  
1 TL Oregano

Das Gehackte anbraten bis alle Flüssigkeit verdampft und das Fleisch leicht gebräunt ist. Dann die Zwiebel dazu geben und kurz andünsten.

Das Tomatenmark und ein wenig Olivenöl unterrühren und kurz anrösten, dann mit Rotwein ablöschen und wieder warten, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Erst jetzt die Tomaten zufügen und Alles eine gute Stunde köcheln lassen.

Die Paprika schälen, klein schneiden, die Kidney Bohnen abtropfen und beides zu dem Sugo geben. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den restlichen Gewürzen ebenfalls beifügen.

Nach ca. 10 Minuten das Lorbeerblatt wieder entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Milderung der Schärfe nach belieben mit Joghurt und Baguette servieren.

# Serbische Bohnensuppe

aus der Konserve

## Zutaten:

1 Dose Bohnen  
1 Dose Tomaten  
½ l Brühe  
½ TL Thymian  
½ TL Oregano  
½ TL Bohnenkraut  
½ TL Estragon  
½ TL Majoran  
½ TL Selleriesalz  
1 TL Paprika edelsüß  
1 Knoblauchzehe  
1 Peperoni  
100 g Speck  
25 g Butter  
250 ml Sahne  
2 EL Speisestärke  
2 - 3 Bockwürstchen

Die Brühe mit den Gewürzen aufkochen. Den Knoblauch schälen und mit den Peperoni fein hacken und in die Brühe geben. Die Tomaten klein schneiden und ½ Stunde mitkochen, dann die Bohnen ebenfalls hinzufügen.

Den Speck würfeln und in der Butter auslassen. Das ganze zur Suppe geben. Die Sahne mit dem Monda-min verrühren und in die Suppe geben. Das ganze aufkochen und je nach Geschmack Bockwürstchen klein schneiden und in die Suppe geben.

# Erbsensuppe

nach Mälzer / Witzigmann

## Zutaten:

1 Bund Suppengrün  
250 g Kartoffeln  
500 g Schälervlsen  
300 g durchwachsener Speck  
1 Lorbeerblatt  
3 Pimentkörner  
2 l Brühe  
2 EL Rotweinessig  
Wiener Würstchen  
2 Stängel Majoran  
1 Bund Petersilie

Suppengrün würfeln, Kartoffeln schälen und würfeln. Erbsen abspülen und abtropfen lassen. Speck würfeln und in einem großen Topf anbraten. Suppengrün, Kartoffeln, Lorbeer und das zerstoßene Piment zugeben und kurz mitbraten.

Mit der Brühe ablöschen, dann die Erbsen dazu und das ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend gut 2 Stunden garen und dabei gelegentlich umrühren.

Am Ende mit Essig abschmecken, die Würstchen in der Suppe erwärmen und mit dem Majoran und der Petersilie verfeinern.

# Kartoffelsuppe

frei nach Alfons Schuhbeck

## Zutaten:

700 g Kartoffeln  
100 g Karotten  
100 g Knollensellerie  
½ l Geflügelfond  
100 ml Sahne  
50 g Schimmelkäse (mild)  
1 getrocknete Chili  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Bohnenkraut  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Paprikapulver

Die Kartoffeln, die Karotten und den Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel mit der Brühe in einen Topf geben, das Lorbeerblatt und die Chili hinzufügen und zum kochen bringen. Das Gemüse anschließend knapp unter dem Siedpunkt etwa 20 Minuten weich garen.

Am Ende der Garzeit das Lorbeerblatt und die Chili wieder entfernen, ein viertel der Gemüsewürfel mit dem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. Die Sahne in die Suppe geben, nochmals aufkochen und die restlichen Gewürze beifügen.

Den Käse etwas zerkleinern und in der Suppe zerschmelzen lassen. Das ganze mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Bohnenkraut abschmecken. Dann die Gemüsewürfel wieder in die Suppe geben und nach belieben noch Würstchen hinzufügen.

# Kartoffelpilzsuppe

frei nach Alfred Biolek

## Zutaten:

700 g Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Kohlrabi  
4 Karotten  
100 g Butter  
800 ml Wasser  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Thymian  
5 g getrocknete Steinpilze  
1 Päckchen Sahne  
1 Becher Creme Fraîche

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Lauch und Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden. Kohlrabi und Karotten schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte des Lauchs mit den Frühlingszwiebeln und den Kartoffeln in 1 EL Butter im Topf anschwitzen, mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Thymian und Lorbeerblatt in einem Gewürzbeutel hinzugeben und ca. ½ Stunde köcheln lassen.

Die Kohlrabi, Karotten und den Rest Lauch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, dann mit ein wenig Wasser ablöschen und in 5 Minuten „al dente“ dünsten. Die Steinpilze mit der Sahne im Topf aufkochen und pürieren.

Am Ende der Garzeit den Gewürzbeutel aus der Suppe nehmen, alles pürieren. Creme Fraîche und die Pilzsahne hinzugeben und nochmals pürieren. Am Ende das Gemüse unterrühren und evtl. mit Croutons servieren.

# Sauerampfersuppe

## Eingenkreation

## Zutaten:

3 Bund Sauerampfer  
2 Kartoffeln  
700 ml Geflügelfond  
50 g geklärte Butter  
1 Becher Crème Fraîche

Vom Sauerampfer die groben Stiele entfernen, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Die geklärte Butter in einem Topf erhitzen und die Gemüsestreifen darin zerfallen lassen.

Den Fond zugießen, die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Das Ganze ca. 30 min. simmern lassen.

Anschließend die Suppe pürieren, die Crème Fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Kürbis-Suppe

frei nach Schuhbeck und Lafer

## Zutaten:

500 g Muskat-Kürbis  
2 Zwiebeln  
1 Petersilienwurzel  
750 ml Gemüsefond  
150 ml Sahne  
100 ml Kokosmilch  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Currypulver  
Chilipulver  
1 Splitter Zimtrinde  
½ ausgekratzte Vanilleschote  
40 g kalte Butter

Den Kürbis waschen, entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Petersilienwurzel schälen und fein Würfeln. Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Wurzelgemüse darin andünsten.

Die Kürbiswürfel zugeben und das Ganze weitere 3 Minuten andünsten, dann mit dem Fond ablöschen, Sahne und Kokosmilch zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen

Die Suppe mit dem Curry- und dem Chili-Pulver würzen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Dann die Knoblauchzehe, Zimtrinde und die Vanilleschote in die Suppe geben, einige Minuten ziehen lassen und wieder entfernen.

Die ausgelösten Kürbiskerne hacken, anrösten und mit etwas Kürbiskernöl auf die portionierte Suppe geben.

# Tomatensuppe

nach Dieter Müller

## Zutaten:

1 kg Tomaten  
1 Karotte  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 kleines Stück Sellerie  
40 g Butter  
800 ml Brühe  
2 Eiweiß  
10 Eiswürfel  
3 EL Tomatenmark  
2 cl Gin

Karotte, Sellerie, Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in gleich große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne auslassen und das Gemüse darin andünsten. Mit den Tomaten und dem Geflügelfond auffüllen. Bei milder Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mindestens 3 Stunden sehr gut durchkühlen.

Eiweiß mit den Eiswürfeln und dem Tomatenmark vermischen und unter die kalte Suppe rühren. Auf dem Herd bei milder Hitze unter ständigem, vorsichtigen Rühren langsam zum Sieden bringen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Gin abschmecken und nochmals kurz erhitzen.

## Kapitel 4

### Vorspeisen & Kleine Gerichte



# Pizza

Von Lutz Moppert

## Für den Teig:

400 g Mehl  
250 ml Wasser  
10 g Hefe  
½ TL Salz  
Olivenöl

## Für die Sauce:

3 EL Olivenöl  
1 EL Zucker  
1 Zehe Knoblauch  
1 Zweig Thymian  
1 Pckg Pomito  
2 TL Oregano  
1 EL Tomatenmark

Das Olivenöl mit dem Zucker, Salz und dem Thymian erhitzen bis der Zucker karamelisiert. Knoblauch und Thymian wieder entfernen und vorsichtig das Tomatenpürree dazu geben. Das Ganze eine Stunde köcheln lassen. Am Ende mit Tomatenmark binden.

Die Hefe im Wasser auflösen und die Hälfte des Mehls unterrühren. Das restliche Mehl darüber geben (noch nicht verrühren) und mit dem Salz mischen. Nach ca. 15 Minuten mit dem Handmixer mindestens 10 Min. durchkneten. Den Teig in Portionen teilen (ca. 165 g pro Pizza), zu Kugeln formen und mit Olivenöl einreiben.

Den Teig mindestens eine halbe Stunde gehen lassen, dann noch einmal mit der Hand durchkneten bis das Olivenöl homogen verteilt ist, anschließend ausrollen und wieder 10 Minuten gehen lassen.

Den Teig mit Tomatensauce bestreichen, mit Käse bestreuen und nach Belieben mit Zutaten belegen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen auf voller Stufe auf dem Boden liegend oder auf einem Pizzastein fertig backen.

Die angegebenen Mengen sind für 4 Pizzen, folgende Tabelle zeigt die entsprechenden Umrechnungen für andere Mengen:

Anzahl	2	4	6	8	10
Mehl	200 g	400 g	600 g	800 g	1000 g
Wasser	125 ml	250 ml	375 ml	500 ml	625 ml

**Zutaten zum mitbacken:** Paprika, Oliven, Spinat, Broccoli, Zwiebeln, Peperoni oder Artischocken.

**Zutaten für nachher:** Ruccola, Schinken, Parmesan, Salami, Thunfisch, Hähnchen- oder Putenfleisch, Mais oder Spargel.

# Schiacciata al Rosmarino

## Pizzafladen mit Rosmarin

### Zutaten:

250 g Mehl  
160 ml Wasser  
15 g Hefe  
2 EL Olivenöl  
2 TL Salz  
1 TL Zucker  
2 Zweige Rosmarin

Die Hefe in dem warmen Wasser ca 10 Minuten auflösen, dann den Zucker zugeben. Das Mehl in eine große Schüssel sieben, das Salz dazu, in die Mitte eine Mulde drücken und nach und nach das Wasser beigeben und mit dem Mehl langsam verrühren und anschließend ordentlich durchkneten. Zurück in die Schüssel und mit Olivenöl bestreichen und auf die doppelte Menge gehen lassen.

Den Teig auf ein leicht geöltes Backblech geben und nochmals 15 bis 20 Minuten gehen lassen. Dann mit den Fingern Löcher in die Oberfläche drücken, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Rosmarin und Salz bestreuen. Im Ofen bei 250 °C für 15 bis 20 Minuten backen.

# Lahmacun

## Von Lutz Moppert

### Für den Teig:

200 g Mehl  
130 ml Wasser  
10 g Hefe  
½ TL Salz

### Für die Sauce:

500 g Rinderhack  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
Petersilie oder Basilikum  
1 rote Paprika  
1 Pepperoni  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Butter  
2 TL Paprikapulver  
2 TL Salz  
1 TL Pfeffer

Die Hefe im Wasser auflösen und die Hälfte des Mehls unterrühren. Das restliche Mehl darüber geben (noch nicht verrühren) und mit dem Salz mischen. Nach ca. 15 Minuten mit dem Handmixer mindestens 10 Min. durchkneten. Den Teig in Portionen teilen (ca. 100 g pro Pizza), zu Kugeln formen und mit Olivenöl einreiben.

Den Teig mindestens eine halbe Stunde gehen lassen, dann noch einmal mit der Hand durchkneten bis das Olivenöl homogen verteilt ist, anschließend ausrollen und wieder 10 Minuten gehen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch, Pepperoni und Paprika in winzige Würfel schneiden oder mit der Küchenmaschine zerkleinern. Petersilie hacken, mit den restlichen Zutaten der Sauce mischen und auf dem Teig verteilen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen auf voller Stufe auf dem Boden liegend oder auf einem Pizzastein fertig backen.

# Burritos

## Eine einfache Anleitung

### Zutaten:

Tortilla Wraps  
Tomaten  
Schnittlauch  
Schmand  
Parmesan  
Rinderhack

Die Tomaten klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit Schnittlauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Einen warmen Tortilla Wrap mit dem Schmand bestreichen, nach belieben Rinderhack, Tomatensalat und Parmesan dazu geben und das ganze einrollen.

# Tomatenbrot

## Luftig und leicht

### Zutaten:

500 g Mehl Typ 505  
¼ Würfel Hefe  
½ Tasse Milch  
400 g reife Tomaten  
Basilikum  
Olivenöl

Die Hefe in lauwärmer Milch auflösen, mit etwas Mehl zu einen Vorteig rühren und ca. Fünf Minuten gehen lassen. Die Tomaten halbieren, die Stielansätze rauschneiden und anschließend pürieren. Mit Salz und Basilikum würzen und das Olivenöl mit unter rühren.

Das Püree wird mit dem Vorteig und dem restlichen Mehl zu einem sehr flüssigen Teig verrührt und mindestens Fünf Minuten geschlagen! Anschließend den Teig ein bis zwei Stunden gehen lassen.

Eine Kastenform mit Mehl ausstäuben und den Teig hineinlaufen lassen (sie sollte ungefähr zur hälfte gefüllt sein). Nochmals eine halbe Stunde gehen lassen und dann bei 200 °C für 35 - 40 Minuten backen. Nach 10 Minuten ein Glas Wasser in den Ofen schütten, um eine gute Kruste zu bekommen.

# Ceasar Chicken Salad

## Klassiker aus Kanada

### Für das Dressing:

1 gekochtes Ei  
Olivenöl  
Anchovis  
Parmesan  
1 Knoblauchzehe  
Zitronensaft  
Senf

### Für den Salat:

250 g Hähnchenbrust  
500 g Rucola  
250 g Champignons  
50 g Speck  
100 g Parmesan  
Croûtons

Das gekochte Ei in einer Schüssel zerdrücken und mit dem Olivenöl zu einem Brei pürieren. Die Anchovis ebenfalls mitpürieren, diese kann man aber auch weglassen und einfach mehr Salz verwenden. Den Parmesan (nicht zu wenig) fein reiben und unter das Dressing rühren.

Den Zitronensaft, den Senf, die zerdrückte Knoblauchzehe beifügen und das ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Falls das Dressing zu dickflüssig ist, kann man es mit etwas Wasser verdünnen.

Die Hähnchenbruststreifen, Pilze und den Speck jeweils anbraten. Mit dem Rucola zu einem Salate vermengen. Den Salat mit Croûtons (am besten in Knoblauchbutter geröstet) und grob geriebenem Parmesan garnieren.

# Spargel im Schlafrock

## nach Lutz Moppert

### Für die Teigtaschen:

500 g grünen Spargel  
200 g TK Blätterteig  
200 g Parmaschinken  
100 g Parmesan  
1 Ei

### Für die Sauce:

3 EL Noilly Prat  
200 g Schmand  
1 EL Schnittlauch  
1 EL Schalottenwürfel  
30 g Butter

Von den Teigplatten jeweils 2 Streifen abschneiden. Den Spargel zurechtschneiden. Auf die Platten den Schinken und den Spargel legen und mit Käse bestreuen. Die Teigstreifen kreuzförmig darüber legen und mit Ei bestreichen. Das ganze ca. 15 Min backen und dann mit Schnittlauch bestreuen.

Für die Sauce die Schalottenwürfel in der Butter auslassen. Noilly Prat zufügen, die Flüssigkeit vollständig verkochen lassen und anschließend abkühlen lassen. Schmand und Schnittlauch zufügen.



# Omelett

nach Christian Rach

**Zutaten:**

3 Eier  
40 ml Sahne  
15 g Butter  
2 EL Füllung

Eier und Sahne in einer Schüssel mit der Gabel leicht verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung (hierfür eignen sich z.B. gewürfelte Tomaten mit Basilikum oder gebratene Pilze mit Speck) vorbereiten und gegebenenfalls warm stellen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Eimischung hineingeben und bei kleiner Hitze stocken lassen, dabei die Pfanne ab und zu ein wenig bewegen. Das Omelette ist gut, wenn es sich vom Boden löst und die Oberfläche noch weich und cremig ist.

Die Füllung in die Mitte des Omelettes legen und von beiden Seiten einklappen. Eventuell noch ein wenig mit Käse (z.B. Parmesan) gratinieren.

# Speckpfannkuchen

nach Dieter Müller

**Zutaten:**

1 Schalotte  
30 g Speck  
30 g Butter  
75 g Mehl  
100 ml Milch  
20 ml Weißwein  
2 Eier  
2 EL Schnittlauch

Die Schalotte und den Speck in feine Würfel schneiden, in heißer Butter anschwitzen und abkühlen lassen. Aus Mehl, Milch, Weißwein und Eiern den Pfannkuchenteig herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ruhen lassen. Speck, Schalotten und Schnittlauch zufügen und dünne Pfannkuchen ausbacken.



# Tsatsiki

## griechische Gurkensalat

### Zutaten:

500 g Quark  
600 g Schmand  
8 Zehen Knoblauch  
2 EL Olivenöl  
1 Gurke  
1 Spritzer Zitronensaft

Das Olivenöl in eine Schüssel geben, den Knoblauch klein hacken oder durchpressen, dazu geben und zu dem Öl geben und alles durchmengen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und einen Tag ziehen lassen.

# Rote Bete Salat

## Utas Lieblings Mitbringsel

### Zutaten:

500 g Rote Bete (vorgekocht)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Schnittlauch  
2 TL scharfer Senf  
2 TL süßer Senf  
3 EL Himbeeressig  
3 EL Distelöl

Die gegarte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Das Lauch und den Schnittlauch in kleine Scheiben schneiden und dazu geben. Senf, Essig und Öl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette eventuell noch mit zwei bis drei EL kaltem Wasser verdünnen und über die Rote Bete geben.

# Frühstücksei

## von Michael Nährer

### Zutaten:

6 Ei(er)  
50 g Butter  
100 g Sahne  
1 g Salz  
1 g Muskat  
100 ml Geflügelfond  
30 g Schnittlauch

Alle Eier 4 Minuten kochen, schälen und mit Sahne, (kalter) Butter, Salz und Muskat in einem Standmixer fein pürieren. Die Masse durch ein Sieb in einen 0,5 l Sahnespender passieren. 1 Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Das Ganze bei max. 75 °C im Wasserbad warm halten

Geflügelfond und Schnittlauch in einem Standmixer fein pürieren und in eine Pipette abfüllen. Die Creme in ein geeignetes Gefäß füllen z.B. eine leere Eierschale und die Schnittlauchinfusion hinein spritzen. Mit Bauernbrot oder Toast servieren.



# Laugenbrezel

## Eigenkreation

### Teig

1 kg Mehl  
280 ml Wasser  
250 ml Milch  
150 g Butter  
2 TL Salz  
42 g Hefe

### Lauge

1½ l Wasser  
3 EL Natron

Die Butter in 250 ml Wasser schmelzen lassen, anschließend mit kalter Milch mischen (die Flüssigkeit sollte handwarm sein) und die Hefe darin auflösen. Ein Prise Zucker und etwas Mehl zugeben und ca. zehn Minuten warten, bis die Hefe aktiv wird. In der Zwischenzeit das Salz im restlichen Wasser auflösen, zusammen mit dem restlichen Mehl auf den Vorteig geben und solange kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig zugedeckt ein Stunde gehen lassen, dann zu einer Rolle formen und in Stücke teilen. Die Teigteile in Stangen oder Brezeln formen. Das Wasser für die Lauge zum kochen bringen, und das Natron zugeben (vorsicht, das Schäumt) und die Teigteile nacheinander hineinlegen. Sobald das Teigstück nach einigen Sekunden oben schwimmt, wieder rausnehmen.

Die vorgegarten und abgetropften Teigstücke auf ein Backblech legen und nach belieben mit grobem Salz oder Käse bestreuen. Im Backofen bei 160 °C für 25 Minuten backen.

## Kapitel 5

### Pasta & Reis



# Ravioli

frei nach Christian Rach

## Für den Nudelteig:

250 g Mehl  
5 Eier  
1 EL Olivenöl

## Für die Füllung:

400 g Ruccola  
250 g Schafkäse  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
50 g Butter

## Für die Sauce:

1 Tomate  
1 Knoblauchzehe  
1 Rosmarinzwig  
6 EL Olivenöl  
1 getrocknete Chili  
Parmesan

Ein Ei trennen und das Eiweiß zur Seite stellen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier mit Öl verquirlen, in die Mulde geben und nach und nach mit dem Mehl vermengen bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht (evtl. noch etwas Wasser hinzugeben). Den Teig mit Öl einreiben und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Die fein gewürfelten Schalotten in der Butter anschwitzen, den Knoblauch ebenfalls würfeln und ganz kurz mitbraten. Den Rucola fein schneiden und mit den Zwiebeln und dem zerbräselten Schafskäse mischen.

Den Nudelteig zu langen Streifen ausrollen und eine Hälfte hiervon auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Die Füllung Portionsweise (jeweils 1 EL) daraufgeben und die Ränder mit dem Eiweiß bestreichen. Die restlichen Streifen über die anderen legen und die Ränder zu Ravioli zusammendrücken.

Die Tomate häuten und filetieren, den Knoblauch in Scheiben schneiden und beides in Olivenöl zusammen mit dem Rosmarin und der Chili anschwitzen. Parallel die Nudel in reichlich Salzwasser 2-3 Minuten garen und anschließend im Öl schwenken. Mit Parmesan servieren.

# Spaghetti Napoline

nach Andreas C. Studer

## Zutaten:

500 g Spaghetti  
400 g Strauchtomaten  
1 kleine Zehe Knoblauch  
frisches Basilikum  
5 EL Olivenöl  
2 TL Tomatenmark

Tomaten halbieren und auf einem Backblech verteilen. Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Öl über die Tomaten geben. Mit Basilikumblättern und Oregano bestreuen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und bei 180 °C im Backofen garen.

Die Nudeln nach Anleitung kochen. Die fertige Tomatensauce mit dem Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren, eventuell noch ein wenig mit Tomatenmark binden. Die fertig gegarten Spaghetti in der Sauce schwenken.

# Spaghetti Carbonara

## der italienische Klassiker

### Zutaten:

400 g Spaghetti  
100 g Schinken oder Speck  
50 g Butter  
1 Zwiebel  
1 kleine Zehe Knoblauch  
100 g Parmesan  
2 Eier

Die Spaghetti in ca. 7 Minuten bissfest garen. In der Zwischenzeit den gewürfelten Speck eine kalte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auslassen, dann die Butter zufügen und leicht bräunen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit dem Speck zusammen glasig dünsten.

Die Eier mit dem Parmesan verquirlen und nach belieben noch mit ein wenig Sahne verdünnen. Die Spaghetti abschütten und in die Pfanne zu dem Speck geben, dann die Eimischung darüber und das ganze heiß servieren. Das Ei sollte nur durch die Resthitze der Nudeln ganz leicht sähmig werden.

# Lasagne

## Heiß aus dem Ofen

### Für das Ragout:

500 g Gehacktes  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Tomatenmark  
2 Dosen Tomaten  
1 Möhre  
200 ml Rotwein  
1 EL Oregano  
1 EL Paprikapulver

### Für die Bechamel:

50 g Butter  
50 g Mehl  
½ Milch  
¼ Geflügelfond  
1 Prise Muskatnuss

### Weitere Zutaten:

250 g Nudelplatten  
200 g Gouda  
50 g Parmesan  
Basilikum

Zwiebeln in feine Würfel schneiden, den Knoblauch in Scheiben schneiden und die Möhre fein Raspeln. Das Gehackte in etwas Olivenöl anbraten, bis es leicht anfängt zu bräunen, dann das Tomatenmark dazu, kurz mitbraten und schließlich die Zwiebeln ebenfalls hinein und glasig dünsten.

Das Hackfleisch mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig verkochen lassen. Dann die Tomaten hinein geben und das ganze eine Stunde leicht köcheln lassen. 10 Minuten vor Ende das Ragout mit Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bechamel die Butter in einem Topf auslassen, das Mehl zugeben und glatt rühren. Die Milch nach und nach hinzu geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Eine Auflaufform fetten und die Saucen zusammen mit den Nudelplatten abwechselnd hineinschichten. Das ganze mit Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 40 Minuten überbacken. Beim Servieren die Lasagne mit ein paar Basilikumblättern verzieren.





# Rigatoni Bolgonese

## Eigenkreation

### Zutaten:

4 Zwiebel  
4 Knoblauchzehe  
4 Möhre  
50 g Butter  
1 kg Gehacktes  
1 Dose Tomatenmark  
2 EL Zucker  
¼ l Geflügelfond  
1 Dosen Tomaten  
1 Flasche Tomatenpüree  
4 Zweige Thymian  
4 Zweige Majoran

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit der Butter kurz anschwitzen und dann ca. 1 Stunde gar ziehen. Anschließend prüfen und zu der Sauce geben.

Das Gehackte in etwas Olivenöl anbraten, bis es leicht anfängt zu bräunen. dann das Tomatenmark und den Zucker dazu, kurz mitbraten und mit dem Fond oder zusätzlich mit etwas Rotwein ablöschen. Dann alle Tomaten dazu und das Ganze mindestens eine Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Nudeln nach Anweisung kochen und mit der Sauce, Gouda und Parmesan servieren.

# Pasta Mista

## nach Lutz Moppert

### Zutaten:

500 g Pasta  
250 g Champignons  
getr. Steinpilze  
2 kleine Zucchini  
1 Karotte  
1 Dose Tomaten  
1 EL Tomatenmark  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Rotwein  
100 ml Geflügelfond  
1 Becher Schmand  
2 TL Zucker

Das Gemüse Würfeln und nacheinander in einer pfanne anbraten. Am Ende zusammen mit der fein gewürfelten Zwiebel in etwas Butter anschwitzen und mit Tomatenmark verrühren. Den Knoblauch fein gewürfelt zugeben und mit Rotwein ablöschen. Die gesamte Flüssigkeit verdampfen lassen und dann den Fond und die Tomaten zufügen und lange köcheln lassen.

Die Pasta in reichlich Salzwasser gar kochen. Den Schmand zur Sauce geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta abschütten und unter die Sauce heben. Mit geriebenem Parmesan servieren.

# Orecchiette au Broccoletti

## Öhrchennudeln mit Brokkoli

### Für den Teig:

200 g Mehl  
90 ml Wasser

### Für den Brokkoli:

250 g Brokkoli  
1 Sardellenfilet  
1 TL Kapern  
1 Knoblauchzehe  
1 Chili

Für die Nudeln das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Nach und nach das Wasser in die Mulde füllen und mit dem Mehl verrühren bis ein Teig entsteht. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis er geschmeidig ist und anschließend in fingerdicke Rollen formen. 1 cm lange Stücke abschneiden und aus den Stücken die Orecchiette formen.

Den Brokkoli 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Chili anrösten und den Brokkoli mit den kleingeschnittenen Anchovies und den Kapern zufügen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzugeben. Die Nudeln kochen und zu der Sauce geben.

# Käsespätzle

## Schwäbische Art

### Zutaten:

250 g Mehl  
1/2 Tasse Wasser  
2 Eier  
2 Zwiebeln  
50 g Butter  
200 g Emmentaler

Mehl, Eier und Salz verrühren, anschließend langsam das Wasser dazu geben, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig 10 Min. gehen lassen und nochmals durchrühren.

Reichlich Salzwasser zum kochen bringen, einen Spätzlehobel ins Wasser eintauchen und dann den Teig einfüllen und ins Wasser hobeln. Die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen, wenn sie an die Oberfläche steigen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

Zwiebeln in Würfel schneiden und in einem guten Stück Butter anbräunen. Den geriebenen Käse und die Zwiebeln ebenfalls in die Schüssel schichten.

# Paella

## Klassiker aus Spanien

### Zutaten:

1 Hähnchen  
200 g Chorizo  
150 g Erbsen  
2 Paprikaschoten  
1 Tomate  
2 Zwiebeln  
500 g Reis  
1/8 l Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
1/2 TL Safran

Hähnchen zerlegen, im heißen Öl anbraten, würzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomate überbrühen, in Eiswasser anschrecken und die Haut abziehen. Die Tomate würfeln, die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln, Knoblauch, Tomate und Paprika im Bratfett andünsten. Reis, Salz und Safran zugeben und mischen. 1 Liter heißes Wasser zugießen und aufkochen lassen. Geflügel, in Scheiben geschnittene Wurst, und Erbsen zugeben. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40 Min. garen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

# Paella Valenciana

## Für 8 Personen

### Zutaten:

1,5 kg Huhn  
1 Kaninchen  
24 Schnecken  
1 kg grüne Bohnen  
1 Dose Tomaten  
750 g weiße Bohnen  
750 g Reis  
1/8 l Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
1/2 TL Safran

Hähnchen und Kaninchen zerlegen, im heißen Öl anbraten, die Schnecken kurz mitbraten, würzen und aus der Pfanne nehmen. Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit den grünen Bohnen kurz anbraten.

Die Tomaten und 2 1/2 l Wasser zugeben und 10 Min. köcheln lassen. Anschließend den Reis hinein und 10 Min. bei starker Hitze kochen. Das Fleisch wieder zufügen und bei reduzierter Hitze schmoren lassen, bis das Wasser verdampft ist und sich eine Kruste bildet.

# Risotto ai Funghi Porcini

nach Lutz Moppert

## Zutaten:

300 g Reis (Arborio)  
2 Schalotten  
1 EL Öl  
20 g getrocknete Steinpilze  
½ l Geflügelfond  
200 ml Weißwein  
1 EL Butter  
100 g Parmesan

Die getrockneten Steinpilze in lauwarmen Wasser einweichen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Reis in etwas Öl kurz anbraten, die Schalotten zugeben und glasig werden lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig verdunsten lassen. Den heißen Fond nach und nach zugeben und unter Rühren das Risotto gar ziehen.

Am Ende der Garzeit (ca. 30 Min.) die Steinpilze fein hacken und zum Risotto geben. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Kapitel 6

### Gemüse



# Rotkohl

frei nach Alfons Schuhbeck

## Zutaten:

800 g Rotkohl  
1 EL Puderzucker  
100 ml roter Portwein  
200 ml Rotwein  
125 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
5 Pimentkörner  
½ TL schwarzer Pfeffer  
Zimtrinde  
1 Schuss Grand Marnier  
1 Scheibe Ingwer  
3 Äpfel  
2 EL kalte Butter  
1 EL Balsamicoessig

Den Rotkohl in feine Streifen hobeln. In einem Topf den Puderzucker hell karamellisieren lassen, Portwein und Rotwein dazu gießen und auf ein Drittel reduzieren lassen. Brühe und Rotkohl hinzufügen. Etwa 1½ Stunden bei milder Hitze zugedeckt mehr ziehen als köcheln lassen und dabei des öfteren umrühren.

Nach 1 Stunde das Lorbeerblatt einlegen, Pimentkörner, Pfeffer und Zimt in einen Einwegteebeutel füllen, verschließen und in das Kraut legen.

Am Ende der Garzeit die Äpfel reiben und hinein rühren, Orangenschale und Ingwer einlegen. Das ganze einige Minuten darin ziehen lassen, danach mit dem Lorbeerblatt und dem Gewürzsäckchen entfernen und den Sud in eine Pfanne gießen.

Den Sud stark einkochen und nach belieben mit etwas Orangenlikör abschmecken, dann die Butter hinein rühren. Mit Salz, Zucker und mildem Balsamico abschmecken und wieder zum Rotkohl geben.

# Kartoffel-Zucchini-Gratin

nach Dieter Müller

## Zutaten:

500 g festkochende Kartoffeln  
1 kleine Zucchini  
½ Knoblauchzehe  
200 g Sahne  
100 ml Milch  
1 Thymianzweig  
1 Rosmarinzweig  
20 g Butterwürfel

Die Kartoffeln und die Zucchini schälen und mit einem Gemüsehobel in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und eine feuerfeste Form damit ausreiben, dann mit Butter auspinseln und Kartoffeln und Zucchini einschichten.

Sahne und Milch mit Rosmarin und Thymian einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kräuterzweige entfernen und nach belieben noch mit frisch geriebenen Parmesan mischen. Die Milch vorsichtig über die Scheiben gießen, das Gratin mit Butterwürfeln belegen und bei 200 °C im vorgeheizten Backofen etwa 30-40 Minuten backen.

# Fagioli all'Uccelletto

## Bohnengemüse

### Zutaten:

250 g weiße Bohnen  
6 Knoblauchzehen  
Salbei  
1 TL Tomatenmark

Die Bohnen über Nacht einweichen, abschütten und in eine Pfanne mit kaltem Wasser geben. Auf kleiner Flamme etwa 1 1/2 bis 2 Stunden kochen. Anschließend mit etwas Knoblauch in einer Pfanne anbraten, etwas Kochwasser und Salbei zugeben, Tomatenmark unterrühren und einkochen lassen bis sich eine sämige Konsistenz ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rosenkohl

## nach Johann Lafer

### Zutaten:

400 g Rosenkohl  
50 g Butter

Die äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen, die Knollen in zwei Hälften schneiden und die Strünke komplett wegschneiden. Anschließend in leicht gesalzenen Wasser ca. 10 bis 15 Minuten blanchieren und dann abschütten. Die Butter in einer Pfanne auslassen und den Rosenkohl darin kurz anschwitzen, dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnus würzen.

# Kohlrabi

## nach Johann Lafer

### Zutaten:

400 g Kohlrabi  
50 g Butter  
50 g Mehl  
50 ml Noilly Prat  
100 ml Geflügelfond  
100 ml Sahne

Die Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Steifen schneiden. In der Pfanne Salzwasser zum kochen bringen und die Kohlrabi darin ca. 6 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb abschütten und die Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Die Kohlrabi in der Butter leicht anschwitzen, mit Mehl bestäuben und den Wermut hinzufügen. Nachdem die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, den Fond und die Sahne zugeben und leicht einkochen lassen.



# Grünkohl

## klassische Zubereitung

### Zutaten:

1,2 kg TK-Grünkohl  
 1,2 kg mehlig kochende  
 Kartoffeln  
 3 große Zwiebeln  
 50 g Butterschmalz  
 1 TL Zucker  
 500 ml Brühe  
 1 EL scharfen Senf

Etwas Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die in kleine Würfel geschnittenen Zwiebeln darin glasig dünsten. Am Ende den Zucker zugeben und hell karamelisieren lassen.

Mit der Brühe ablöschen und den gefrorenen Grünkohl zugeben. Wenn der Grünkohl aufgetaut ist, die Kartoffeln schälen und grob Zerkleinern. In den Topf geben und das Ganze eine Stunde schmoren lassen.

Zehn Minuten vor Ende der Garzeit die Mettenden anstecken und mit in den Topf geben. Am Ende wieder herausnehmen und das Gemüse mit dem Stampfer zusammen stampfen. Mit den Würstchen und Senf servieren.

# Spitzkohlaufauf

## Vegetarisch mit Käse

### Zutaten:

800g Kartoffeln  
 200g rote Linsen  
 700 ml Gemüsebrühe  
 1 Spitzkohl  
 1 Zwiebel  
 200 g Frischkäse  
 1 TL rote Currypaste  
 200 g Greyerzer

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen. Die Linsen in der dreifachen Menge Brühe in ca. 10 Minuten garen.

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne andünsten. Mit der restlichen Brühe ablöschen und den Kohl dazugeben. Bei geschlossenem Deckel den Kohl kurz dünsten.

Die verbliebene Brühe von den Linsen und dem Kohl in eine Schüssel abgießen, mit dem Frischkäse und der Currypaste mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Abgegossene und ausgedünstete Kartoffeln, den Kohl und die Linsen in eine Auflaufform füllen, mit der Sauce begießen und mit dem Käse bestreuen. Im Ofen bei 200 °C gratinieren.

# Blumenkohl asiatisch

Nach Mälzer und Witzigmann

## Zutaten:

1 Blumenkohl  
 Zitronensaft  
 200g kleiner Champignons  
 2 Frühlingszwiebeln  
 6 EL Öl  
 1 TL Koriandersamen  
 1 EL mildes Currypulver  
 1 TL milde Currypaste  
 2 TL Puderzucker  
 3 EL Süß-Saure-Sauce  
 150 ml Gemüsefond  
 4 EL Zucker  
 400 ml Kokosmilch

Den Strunk vom Blumenkohl herausschneiden und in Röschen teilen. Zitronensaft und 1,5 l Wasser mischen und den Blumenkohl hinein geben. Champignons putzen und große halbieren. Die Frühlingszwiebeln grob zerschneiden.

Blumenkohl abgießen und in 4 EL Öl in einem Topf anbraten. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln und Champignons darin anbraten, salzen und pfeffern und dann zum Blumenkohl geben. Alles zusammen ca. 5 Minuten braten.

Koriandersamen zerstoßen mit Currypulver und dem Puderzucker mischen und zusammen mit der Currypaste unter das Gemüse rühren. Sauce und Fond zugeben und etwa 12 Minuten schmoren lassen. Zucker und Kokosmilch ebenfalls zufügen und nochmals 15 Minuten schmoren.

# Blumenkohl in Karottensauce

Einfach, aber gut

## Zutaten:

1 Blumenkohl  
 Zitronensaft  
 3 Zwiebeln  
 200 g Karotten  
 250 ml Gemüsefond  
 125 g Crème Fraîche  
 6 EL Öl  
 30 g Butter  
 2 EL Milch

Karotten putzen und grob zerkleinern. Die Zwiebeln schälen und grob in Würfel schneiden. Butter in einem Topf auslassen und das Gemüse darin andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 12 - 15 Minuten garen.

Den Strunk vom Blumenkohl herausschneiden und in Röschen teilen. Milch, Salz und 1,5 l kochendes Wasser mischen und den Blumenkohl darin ca. 15 Minuten garen.

Karotten mit Crème Fraîche pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce in eine Schüssel geben und den Blumenkohl darauf anrichten.

# Spitzkohl

von Lutz

**Zutaten:**

1 Spitzkohl  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
1 EL Butter  
1 EL Zucker  
etwas Zitronensaft  
etwas Muskatnuss

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf in Butter andünsten. Den Zucker zugeben und hell karamellisieren lassen.

Den Kohl und den Zitronensaft dazu. Den Kohl leicht anbräunen und dabei immer wieder umrühren, damit der Karamel nicht zu dunkel wird. Mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten ziehen lassen bis die Brühe verkocht ist.

Das Mehl unterrühren und die Sahne dazu geben. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kapitel 7

### Beilagen



# Kartoffelplätzchen

## Kalifornische Beilage

### Zutaten:

400 g Pfifferlinge  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Kartoffeln  
Speck  
2 Eigelb  
Butter  
frische Kräuter  
Speisestärke

Die geschälten Kartoffeln gar kochen, abschütten und gut ausdämpfen lassen. Den Speck in feine Streifen schneiden und kross anbraten. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und zum Speck geben und glasig andünsten.

Die Kartoffeln zerdrücken, Speck Zwiebeln, etwas Speisestärke und die gehackten Kräuter (z.B. Petersilie, Salbei, Rosmarin oder Thymian) dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig mit Frischhaltefolie zu einer dicken Rolle formen und zwei Stunden kalt stellen.

Die Pfifferlinge säubern und in einer sehr heißen Pfanne mit Rapsöl anbraten. Nach drei Minuten etwas klein geschnittene Zwiebeln und gehackten Knoblauch zugeben und kurz mitbraten und mit Butter glasieren. Die Teigrolle in Scheiben schneiden und von beiden Seiten kurz anbraten. Pilzsauce mit einem Stück butter glasieren und zu den Kartoffelplätzchen servieren.

# Reibekuchen

## nach Johann Lafer

### Zutaten:

250 g Kartoffeln  
50 g Zwiebel  
1 TL Kartoffelmehl  
1 Ei

Die Kartoffeln waschen, schälen, reiben und in einem Tuch gut ausdrücken. Die Zwiebel fein würfeln und mit den Kartoffeln mischen. Das Mehl und das Ei zugeben, gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

In Butterschmalz oder einem neutralen Öl mit einem Stich Butter die Reibekuchen portionsweise goldbraun ausbacken und anschließend gut abtropfen lassen. Schmeckt gut mit Apfelmus oder auch Lachs und etwas Creme Fraiche

# Semmelknödel

nach Johann Lafer

## Zutaten:

250 g alte Brötchen  
200 ml Milch  
25 g Butter  
1 Zwiebel  
1 Knolauchzehe  
2 Eier

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne auslassen und die Gemüsewürfel darin leicht anschwitzen.

Die Milch in die Pfanne geben und ein paar Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken und das Ganze über die Brötchen schütten, die Eier hinzufügen und gut durchkneten.

Ein Geschirrhandtuch nass machen, gut auswringen und die Knödelmasse darin zu einer Wurst formen. Die Enden mit Clips verschließen und den Kloß in reichlich Wasser ca. 10 Minuten gar ziehen. Am Ende in Scheiben schneiden und mit reichlich Sauce servieren.

# Spinatknödel

aus Südtirol

## Zutaten:

300 g alte Brötchen  
150 – 200 ml Milch  
800 g Spinat  
1 Zwiebel  
2 Knolauchzehen  
50 g Butter  
50 g Bergkäse  
2 Eier  
Muskatnuss  
Parmesan

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Eier verquirlen und dazu geben. Das ganze kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne auslassen und die Gemüsewürfel darin leicht anschwitzen. Die Milch in die Pfanne geben und ein paar Minuten köcheln lassen und dann auch zu den Brotwürfeln geben.

Den Spinat waschen, schleudern und in einer Pfanne mit etwas Salz zusammenfallen lassen, bis alle Flüssigkeit weg ist. Anschließend in einem Sieb auskühlen lassen und dann auch in die Schüssel geben.

Die Masse gut durchkneten und ein paar Minuten ruhen lassen. Anschließend zu kleinen Knödeln formen und im Salzwasser ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Herausnehmen und mit zerlassener Butter oder einer Pfifferlingsauce und geriebenem Parmesan servieren.

# Brezen-Knödel

nach Alfons Schuhbeck

## Zutaten:

250 g Laugen Stangen  
250 ml Milch  
2 Eier  
1 Zwiebel  
1 EL Öl  
1 EL Petersilie  
1 Prise Muskatnuss

Von den Brezen Stangen das Salz entfernen, in ½ bis 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch aufkochen, in die Eier rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Brezen Würfeln vermischen, dabei aber nicht drücken.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne im Öl bei milder Hitze glasig anschwitzen. Mit der Petersilie in die Brezen Masse geben.

Zwei Blätter starke Alufolie jeweils mit Klarsichtfolie belegen. Die Brezen-Knödel Masse darauf zu Rollen von etwa 5 cm Durchmesser formen. Die Enden der Alufolie erst etwas andrücken, dann drehen, so dass eine formschöne Rolle entsteht.

Die Knödel Rollen in einem entsprechend großen Topf mit leicht siedendem Wasser etwa 30 Minuten garen, aus dem Wasser heben, aus der Folie wickeln und heiß in Scheiben schneiden.

# Knödel mit Wirsing

nach Kolja Kleeberg

## Für die Knödel:

500 g Roggenbrot (75 %)  
40 g Speckwürfel  
40 g Schalottenwürfel  
400 ml lauwarme Milch  
4 Eier  
1 Prise gemahlener Koriander,  
geriebene Muskatnuß, Pfeffer  
aus der Mühle  
½ Bund Petersilie  
30 g gehackte Walnüsse  
150 g Käse

## Für den Wirsing:

1 Kopf Wirsing  
50 g Speckwürfel  
200 ml Sahne  
50 ml Gemüsefond

Brot in 1 cm dicke Würfel schneiden, Speck und Schalotten glasig dünsten und die Walnüsse kurz mit rösten. Alles zum Brot geben und die lauwarme Milch, geschnittene Petersilie und Eier darüber gießen. Mit einem Kochlöffel vorsichtig durch heben, mit Salz, Koriander, Muskat und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Mischung ½ bis 1 Stunde quellen lassen. Den Käse in 1 cm große Würfel schneiden als Einlage (Kern) für die Knödel.

Die Speckwürfel im heißen Wok ausbraten, dann den gezupften Wirsing kurz mitbraten und mit dem Geflügelfond ablöschen. Sahne hinzugeben und 4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.





# Bratkartoffeln

nach Lutz Moppert

**Zutaten:**

500 g festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
50 g Speck  
30 g Butter

Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Kartoffeln braun braten. Zwischenzeitlich den Speck in einer Pfanne auslassen. Wenn der Speck anfängt braun zu werden, die Butter zugeben und schmelzen lassen. Dann die Zwiebeln mitgaren bis sie glasig sind. Den Speck mit der Butter und den Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und servieren.

# Frischkäse Gnocchi

Superleichte Beilage

**Zutaten:**

250 g Frischkäse  
2 EL Mehl  
1 Ei  
1 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
Zitronenschale

Alle Zutaten im Mixer glatt pürieren, dann eine halbe Stunde abgedeckt kalt stellen. Mit einem Teelöffel Nocken abstechen und in leise siedendes Salzwasser gleiten lassen. Die Gnocchi sanft pochieren – sie sind gar, wenn sie nach circa zwei Minuten oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen.

# Quadrucci di Patate al Finocchio

Kartoffelspalten mit Fenchel

**Zutaten:**

3 Kartoffeln  
1 TL Fenchelsamen  
2 TL Olivenöl

Die Kartoffeln schälen, längs vierteln und die Viertel dritteln. 20 Minuten in kaltes Wasser legen. Olivenöl in eine Auflaufform geben und die Kartoffeln dazu. Mit dem Fenchel Samen bestreuen und gut durchmischen. Im Ofen bei 180 °C für 45 bis 60 Minuten garen. Dabei nur ein bis zweimal umdrehen. Anschließend mit Salz abschmecken.

## Kapitel 8

### Fisch & Meeresfrüchte



# Gambas al ajillo

## Garnelen in Knoblauch

### Zutaten:

12 Gambas  
4 Zehen Knoblauch  
4 getrocknete Chilis  
¼ l Olivenöl

Knoblauch in kleine Stücke oder in Scheiben schneiden. Das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin leicht bräunen. Die Chillie Schoten zugeben und das Öl in kleine Casuelas (rotbraune Keramik-Schalen) füllen. Die (gefrorenen) Gambas in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anschwemmen, salzen und zu dem Öl in die Casuelas geben. Mit Salz oder Fleur de Sel würzen und mit etwas Baguette servieren.

# Zander an Rahmkraut

## nach Dieter Müller

### Für den Fisch:

1 Zander  
1 EL Mehl  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
1 Thymianzweig  
1 Rosmarinzweig  
200 ml Fischeauce

### Für das Kraut:

400 g Sauerkraut  
1 Zwiebel  
100 ml Weißwein  
200 ml Geflügelfond  
1 Apfel  
1 Kartoffel  
2 EL Sahne  
200 g Gemüse

### Für den Gewürzbeutel:

5 Wachholderbeeren  
2 Nelken  
5 Pimentkörner  
10 Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
1 Thymianzweig

den Zander schuppen, waschen und filetieren. Restliche Gräten herausziehen, die Filets portionieren und kalt stellen. Von den Resten einen Fischfond bereiten.

Das Sauerkraut mit den gewürfelten Zwiebeln in etwas Butter andünsten. Anschließend Wein, Fond und den Gewürzbeutel zugeben und etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Apfel und Kartoffel schälen, würfeln und fein pürieren. Damit das Kraut binden und nochmals 2 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mehlieren und in Olivenöl braten. Im letzten Moment mit Butter, Thymian und Rosmarin aromatisieren.

Die gebratenen Gemüsewürfel zum Kraut geben und eventuell noch geschlagene Sahne zugeben. Die Fisch-Weißweinsauce (siehe Seite 4) mit Senf aufschäumen.

# Lachsfilet

nach Lutz Moppert

## Zutaten:

800 g Lachsfilet  
200 ml Fischfond  
200 ml Weißwein  
50 ml Noilly Prat  
1 EL Mehlbutter  
1 EL Zitronenthymian

Den Lachs mit der Hautseite auf ein Blech oder eine feuerfeste Form legen. Den Zitronenthymian und ein kleines Stück Butter darauf geben und im Backofen bei 80 °C in 15 - 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Weißwein und den Noilly Prat in einem Topf fast vollständig einkochen lassen und dann mit dem Fond (alternativ geht auch Geflügelfond) auffüllen, zum kochen bringen und mit der Mehlbutter binden.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gegebenenfalls etwas Zucker abschmecken. Den Fisch auf der Hautseite kurz in der Pfanne scharf anbraten und mit der Sauce servieren.

# Lachsrollchen

Sieht auch noch gut aus

## Zutaten:

1 Pckg Lachs  
250 g Spinat  
250 g Käse (z.B. Gouda)  
200 g Kräuterfrischkäse  
2 Eier

Die Eier mit dem Spinat vermengen, salzen und pfeffern. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Den Käse reiben und darüber verteilen und das ganze im Ofen für 20 Minuten bei 200 °C überbacken.

Die überbackene Masse muss auskühlen, dann den Kräuterfrischkäse darüber streichen und mit Lachs belegen. Fester zusammen rollen und mit Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank durchziehen lassen.

# Gewürzlachs

nach Dieter Müller

## Für die Beilage:

4 Strauchtomaten  
Salatspitzen  
1 Artischocke  
½ TL Estragon  
1 TL Olivenöl  
1 Spritzer Essig  
½ Zitrone  
4 Weißbrotscheiben  
4 TL Olivenpaste

## Für den Lachs:

500 g Lachsfilet  
300 g Meersalz  
200 g brauner Zucker  
8 g schwarzer Pfeffer  
2 Nelken  
6 g Pimentkörner  
5 g Thymian  
10 g Fenchelsamen  
2 Lorbeerblätter  
8 g Wacholderbeeren  
10 g Sternanis  
8 g Korianderkörner

## Für die Sauce:

1 EL Moutarde Violette\*  
2 EL Creme fraiche

Die Artischocken zurecht schneiden, das Bodeninnere gut ausschaben und mit einer Zitrone abreiben. Den Boden mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben aufschneiden, diese gleich in kaltem Wasser mit Zitronensaft hell halten. Danach in kochendem Wasser mit Salz, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl nur einige Sekunden bißfest kochen und schnell in Eiswasser abkühlen. Gut abtropfen und mit Olivenöl, weißem Balsamico-Essig, Estragon, Salz und Pfeffer vermischen und bei Zimmertemperatur ca. ½ Stunde ziehen lassen.

Die Strauchtomaten häuten, Haube abschneiden und aushöhlen. Mit Salatspitzen und Kräutern garnieren und mit wenig Artischockenmarinade nappieren. Die Weißbrotscheiben beidseitig braun backen, abkühlen und dann mit Olivenpüree bestreichen. Für die Sauce die Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abrunden.

Alle Zutaten mixen, mit 2 EL davon das Lachsfilet beidseitig würzen, in Klarsichtfolie einschlagen und ca. 1 Tag im Kühlschrank marinieren lassen. Danach kalt abspülen, trocken tupfen und den Gewürzlachs weiter verarbeiten. Die Gewürzmischung kann im geschlossenen Glas lange aufbewahrt werden.

Lachsfilet portionieren und je zwei Scheiben auf kalte Teller platzieren. Sauce schön auftragen, je längs einen Senfstreifen aufspritzen und mit einem Holzspieß ein Muster ziehen. Artischocken auf die Lachscheiben verteilen, Friseesalat, Tomate und Crostini auflegen und nach Wunsch mit Blüten servieren.

*\* Moutarde Violette ist ein außergewöhnlich aromatischer Senf. Die Farbe bekommt er durch blaue Trauben. Er wird nach einem alten Rezept von französischen Mönchen hergestellt.*

## Kapitel 9

### Fleisch





# Rinderschmorbraten

nach Christian Rach

## Für die Marinade:

1 Karotte  
2 Zwiebeln  
100 g Knollensellerie  
1 Fenchelknolle  
3 Knoblauchzehen  
3 Lorbeerblätter  
1 Nelke  
1 TL Pfefferkörner  
3 EL Balsamico-Essig  
1 l Rotwein  
4 EL Olivenöl

## Für den Braten:

1,3 kg Rinderbraten  
4 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Mehl  
500 ml Rinderfond

Die Karotte, Zwiebeln und Knollensellerie schälen und ebenso wie den Fenchel waschen. Das ganze Gemüse in feine Scheiben bzw. Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken. Gemüse, Gewürze, Balsamico, Wein und Öl in einer passenden Schüssel mischen und den Rinderbraten darin so einlegen, dass er vollständig bedeckt ist. Die Schüssel mit Klarsichtfolie bedecken und kalt stellen. Den Braten 4-5 Tage marinieren und dabei zweimal wenden.

Das Fleisch aus der Marinade heben und gut trocken tupfen. Den Braten mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Olivenöl in einem passenden Bräter ringsherum anbraten. Fleisch wieder aus dem Bräter heben und das Gemüse im restlichen Öl anbraten. Röstaromen sind gewollt – Es gibt kein Schwarz, höchstens dunkel Braun – also keine Angst!

Tomatenmark einrühren, Mehl darüber stäuben und kurz mit rösten bis das Tomatenmark leicht braun wird. Die Marinade durch eine Sieb dazu gießen, das Gemüse beiseite stellen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen, dann den Braten zurück in den Topf und verschließen. Das Ganze in dem auf 180 °C vorgeheizten Backofen etwa 2½ Stunden schmoren.

Am Ende der Garzeit den Braten aus der Flüssigkeit heben und warm stellen. Den Schmorsud durch ein Sieb passieren und nochmals stark einkochen. Eventuell noch mit ein wenig kalter Butter oder Mehl-Butter binden und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamicoessig abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

# Rinderrouladen

nach Johann Lafer

## Zutaten:

4 Scheiben Rindfleisch  
4 Zwiebeln  
2 EL scharfer Senf  
8 Scheiben durchwachsener Speck  
1 Stange Lauch  
2 Möhren  
¼ Selerieknolle  
2 EL Tomatenmark  
½ l Rotwein  
½ l Fond  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Thymian  
2 Pimentkörner  
4 schwarze Pfefferkörner

Die Fleischscheiben etwas platt klopfen, auf einer Seite mit Senf bestreichen und mit den Speckscheiben belegen. Zwei Zwiebeln in dünne Streifen schneiden und zusammen mit den Speck-Scheiben auf der Senfseite verteilen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Scheiben von der langen Seite her einklappen und aufrollen. Mit Küchengarn, Rouladenklammern oder Nadeln fixieren.

Lauch, Möhren, Sellerie und die anderen Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Das Fleisch raus nehmen und das Gemüse kräftig anrösten. Anschließend das Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten und dann nach und nach mit dem Rotwein ablöschen. Am Ende sollte alle Flüssigkeit weg sein, dann mit Brühe auffüllen, das Fleisch, die Kräuter und die Gewürze zugeben und dann 2 Stunden schmoren lassen.

Die Rouladen aus dem Fond nehmen und warm stellen. Den Fond durch ein Sieb gießen und anschließend noch ein wenig einkochen. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls noch mit ein bisschen Kartoffelstärke binden.

# Rheinischer Sauerbraten

frei nach Johann Lafer

## Für die Marinade:

1,5 kg Pferdebraten  
1 Möhre  
1 Stange Lauch  
¼ Knollensellerie  
2 Zwiebeln  
750 ml Rotwein  
250 ml Rotweinessig  
1 EL Wachholderbeeren  
3 Nelken  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
3 Lorbeerblätter  
100 g Zucker

## Für die Sauce:

½ TL Korianderkörner  
1 TL Pimentkörner  
1 Splitter Zimtrinde  
12 Backpflaumen  
6 Gewürz-Lebkuchen  
1 TL Zartbitterkuvertüre

Das Wurzelgemüse waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Den Wein, den Essig, die Gewürze und das Gemüse in einem Topf kurz aufkochen und wieder kalt werden lassen. Dann das Fleisch darin einige Tage marinieren.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in einem Bräter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Bräter nehmen. Das Gemüse aus der Marinade nehmen und im Bräter anrösten, Tomatenmark zufügen und leicht anbraten.

Den restlichen Sud hinzufügen, die Saucengewürze und die zerbröselten Lebkuchen und das Fleisch hineingeben und zugedeckt 3 - 4 Stunden im Backofen bei 180 °C schmoren. Dann den Sud abseihen, einkochen und als Grundlage für die Sauce verwenden. Diese mit Salz, Pfeffer und Rübenkraut abschmecken.

# Frikadellen

nach Lutz Moppert

## Zutaten:

500 g Hackfleisch  
1 Ei  
1 altes Brötchen  
50 ml Milch  
100 g Speck  
25 g Butter  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Chili  
2 TL scharfer Senf  
3 Tropfen Orangenöl  
1 TL Majoran  
1 TL Oregano  
50 g Parmesan  
2 Zweige Thymian

Den Speck in Würfel schneiden, in einer Pfanne auslassen. Die Butter dazu geben und leicht braun werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und mitdünsten. Die Milch zugeben, einige Minuten köcheln lassen. Die Rinde des Brötchens abschneiden und wegwerfen. Den Rest in kleine Würfel schneiden und in einer große Schüssel mit Milch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Milchmischung mit dem Ei, den Gewürzen, Salz und Pfeffer verrühren und den geriebenen Parmesan zusammen mit dem Hackfleisch gründlich unterkneten. Aus der Fleischmasse kleine Kugeln formen. Die Frikadellen in der Pfanne mit etwas Butter anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze zusammen mit den Thymianzweigen fertig garen.

# Wirsing-Rouladen

## Utas Leibspeise

### Zutaten:

1 Wirsing  
75 g Speck  
¼ l Brühe  
1 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark

### Für die Füllung:

1 Zwiebel  
500 g Hackfleisch  
2 Eier  
1 Bund Petersilie  
3 EL Semmelbrösel  
1 Prise Muskatnuss

Vom Wirsing die Blätter abtrennen und in reichlich Salzwasser blanchieren. Die dicken Strunke halbieren und die Blätter nach Größe sortiert zusammenlegen. Petersilie fein hacken und mit den Eiern und den Semmelbrösel verkneten. Die Zwiebel in Würfel schneiden, kurz andünsten und zu der Hackfleisch-Masse geben, das ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Die Masse auf die Kohlblätter legen und zusammenrollen, evtl. mit Garn oder ähnlichem fixieren.

Den Speck in Würfel schneiden, Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck darin auslassen. Die Rouladen in dem Fett ringsum braun anbraten und mit der Fleischbrühe ablöschen. Das Tomatenmark einrühren und das Ganze ca. 30 Minuten schmoren lassen.

# Bigos

## inspiriert von Fam. Betes

### Zutaten:

1 kg Rinderschulter  
1 kg Weiß- / Spitzkohl  
2 - 3 Gemüsezwiebeln  
1 rote Paprika  
100 g Chorizo  
1 Dose Tomatenmark  
5 Knoblauchzehen  
2 EL Paprikapulver  
3 Lorbeerblätter  
200 ml Rotwein

Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden, anbraten und zur Seite Stellen. Die Chorizo würfeln und in dem Topf auslassen. Den Kohl in feine Streife schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit der Chorizo leicht bräunen, Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Mit etwas Mehl und Zucker bestäuben und mit Rotwein ablöschen. Den Wein vollständig verkochen lassen dann das Fleisch wieder dazu geben.

Bei milder Hitze mit aufgelegtem Deckel 2 Stunden schmoren lassen. Dann den Knoblauch grob zerkleinern und mit den Lorbeerblätter in einen Gewürzbeutel packen und mitkochen. Das Paprikapulver und die klein geschnittene Paprika ebenfalls hinzu und noch mal eine Stunde ziehen lassen.

Mit Schmand und Graubrot servieren. Statt der Rinderschulter kann man auch Rinderhack verwenden, dann entfällt das lange schmoren.

# Gulasch

inspiriert von Alfons Schuhbeck

**Zutaten:**

1 kg Schweineschulter  
3 Zwiebeln  
2 EL Tomatenmark  
500 ml Geflügelfond  
1 EL Paprikapulver  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Majoran  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Chilipulver  
200 g Schmand

Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.

1 - 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin bei milder Hitze portionsweise rundum anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebelscheiben im verbliebenen Fett bei milder Hitze leicht andünsten. Das Tomatenmark hinzugeben, kurz anrösten und mit der Hühnerbrühe (siehe 5) ablöschen. Das Fleisch wieder hinzufügen und bei milder Hitze mit aufgelegtem Deckel 2 Stunden schmoren. Nach 1 Stunde den Deckel abnehmen, damit die Sauce etwas einkocht.

Das Paprikapulver mit etwas Wasser anrühren, den Knoblauch schälen und mit den anderen Gewürzen fein Hacken. Ungefähr 5 bis 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Gewürze in das Gulasch rühren, fertig garen und mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.

Das Gulasch mit dem Schmand, der noch mit Zitronensaft und etwas Paprika- oder Chilipulver verrührt werden kann, servieren.

# Indisches Lammcurry

frei nach einem Mülheimer Imbiss

## Zutaten:

1 kg Lammfleisch  
300 g Kürbisfleisch  
2 Zwiebeln  
4 Zehen Knoblauch  
1 EL Ingwer  
2 EL Curry  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Garam Masala  
2 EL Zitronensaft  
1 Dose Tomaten  
2 Chilies  
2 EL Minze  
1-2 Becher Kokosjoghurt

Das Lammfleisch in Stücke schneiden und kurz anbraten. Die Zwiebeln andünsten. Die Gewürzpulver, den Ingwer und den Knoblauch hinzufügen und kurz anrösten. Vorsicht, dass die Gewürze nicht bitter werden!

Mit den Tomaten, dem klein geschnittenen Kürbisfleisch und dem Joghurt auffüllen, den Zitronensaft zufügen und kurz aufkochen.

Das Fleisch in die Sauce geben und gar ziehen (nicht mehr kochen!).

# Agnello in Fricasseea

Lammfrikassee

## Zutaten:

500 g Lamm  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 Stange Sellerie  
2 Eigelb  
1 Zitrone  
1/2 Glas Weißwein  
1/2 Bund Petersilie

Die Zwiebel, den Sellerie und die Karotte fein hacken und mit Olivenöl in einem Bräter anbraten. Das Lamm zugeben und warten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist (ca. 1/2 Stunde). Anschließend den Weißwein zugeben und das Ganze eine weitere Stunde ziehen lassen. Nachdem das Lamm gar ist, die Sauce mit der Petersilie garnieren.



# Lammkeule

nach Dieter Müller

## Lammhaxe:

1 Lammkeule  
300 g Mirepoix  
1 EL Tomatenmark  
300 ml Rotwein  
½ l Fond  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Bohnenkraut  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
10 Pfefferkörner  
10 Korianderkörner  
2 Pimentkörner  
2 Lorbeerblätter  
1 Sternanis  
1 TL gehacktes Bohnenkraut

## Paprikasauce:

1 rote Paprika  
100 ml Olivenöl  
Tabasco

Die Lammkeule im Bräter anbraten, herausnehmen und das Mirepoix anbraten. Tomatenmark zum Gemüse geben, kurz anrösten und dann nach und nach mit Rotwein ablöschen. Das Fleisch, den Fond und die Kräuter in den Bräter geben und das Ganze im Ofen bei 200 °C ca. zwei Stunden schmoren lassen.

Anschließend die Keule warm stellen und den Sud durch ein Sieb passieren und etwas einkochen. Mit gehacktem Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce die Paprika im Ofen schwarz werden lassen, bis sich die Haut gut abziehen lässt. Das Paprikafleisch mit dem Öl fein pürieren und mit Pfeffer, Salz und Tabasco abschmecken.

# Überbackene Schweinemedallions

nach Alfred Biolek

## Zutaten:

1 Schweinefilet  
150 g Gruyèrzer  
1 Ei  
2 EL Crème Fraîche  
1 Zweig Rosmarin

Das Schweinefilet parieren und in Medallions schneiden. Die Rosmarinblätter vom Zweig abzupfen und fein hacken. Die Medallions mit Salz, Pfeffer und dem Rosmarin bestreuen. In einer Pfanne mit Öl und Butter hellbraun anbraten.

Den Käse fein reiben und mit dem Ei und der Crème Fraîche vermengen. Die Medallions in eine Auflaufform geben und mit der Käsemasse bestreichen. Im Backofen unter dem Grill ca. 5 Minuten gratinieren und mit Bandnudeln oder Soätzeln servieren.

## Kapitel 10

### Wild & Geflügel



# Coq Au Vin

## GU Kochbuch Nr. 1

### Zutaten:

2 Hähnchen  
12 Schalotten  
200 g Champignons  
5 EL Butter  
4 Scheiben Speck  
½ l Rotwein  
¼ l Geflügelfond  
3 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
½ TL Thymian  
1 EL Mehl  
1 Bund Petersilie

Die Hähnchen in Einzelteile zerlegen und von allen Seiten anbraten. Speck würfeln und zum Hähnchen geben.

Die Hähnchen mit Cognac beträufeln. Den Wein und ausreichend Geflügelfond (siehe 5) zugießen, so dass alles bedeckt ist. Lorbeer, Thymian und gewürfelten Knoblauch zugeben und alles bei milder Hitze 30 Minuten ziehen lassen.

Die Pilze vierteln und bei starker Hitze anbraten. Schalotten würfeln und kurz mit dünsten.

Nach der Garzeit die Hähnchen aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sauce auf ¼ einkochen lassen und mit etwas Butter binden. Champignons dazugeben und mit den Hähnchen und Weißbrot servieren.

# Geschmorte Poularde

## frei nach Dieter Müller

### Für die Poularde:

1 Maispoularde  
2 Thymianzweige  
2 Rosmarinzweige  
300 ml dunkler Geflügelfond  
20 g kalte Butterwürfel  
Portwein

### Für das Spinatflan:

350 g Blattspinat  
2 Eier  
2 EL Sahne  
¼ Knoblauchzehe  
10 g Butter

Das Fleisch von der Karkasse lösen (die Knochen können für eine spätere Verwendung eingefroren werden), mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite auslassen. Zum bräunen kurz wenden und anschließend in einem dicht schießenden Schmortopf mit 4 EL Geflügelbrühe im vorgeheizten Ofen bei 190 °C ca. 12 Minuten garen.

Den Spinat in Salzwasser blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken. In der gebräunten Butter anschwanken und mit Eiern, Sahne und Knoblauch fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatcreme in kleine Auflaufformen füllen und in ein mit warmen Wasser gefülltes Backblech stellen. Im Ofen bei 170 °C pochieren.

Den Portwein stark einkochen und den restlichen Geflügelfond und den Schmorsud hinzugeben. Die Sauce einkochen, mit der kalten Butter leicht Binden und zum Fleisch und dem gestürzten Spinatflan servieren.

# Paprika Huhn

## Eigenkreation

### Zutaten:

1 Maishuhn/Biohuhn  
 3 Paprika  
 2 Zwiebeln  
 3 Möhren  
 1 Scheibe Sellerie  
 2 Knoblauch Zehen  
 1 kleine Dose Tomaten  
 1 Becher Schmand  
 1 EL Tomatenmark  
 1 TL Zucker  
 1 EL Olivenöl  
 1 Stck. Butter  
 1 Glas Rotwein  
 1/2 l Hühnerbrühe

Das Huhn von allen Seiten anbraten und warm stellen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie fein würfeln und ebenfalls kräftig anbraten. Das Tomatenmark, den gewürfelten Knoblauch und den Zucker unterrühren und das Stück Butter dazu geben. Mit Rotwein ablöschen und trocken kochen, dann die Brühe zugeben und die Hühnerteile darauf verteilen. Das ganze in den Ofen schieben und bei 150 °C ca. 45 Min. schmoren.

In der Zwischenzeit die Paprika in Streifen schneiden und anbraten. Am Ende der Garzeit die Hähnchenteile wieder warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Paprika und den Schmand unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hähnchenteile wieder in die Sauce geben und warm werden lassen.

# Hähnchenbrust auf Kürbispüree

## nach Johann Lafer

### Für das Püree:

500 g Muskat-Kürbis  
 500 g Mehligkochende Kartoffeln  
 200 ml Milch  
 100 g Butter  
 150 ml Sahne

### Für das Hähnchen:

2 Hühnerbrustfilets  
 2 Zweige Thymian  
 2 Knoblauchzehen  
 150 ml Geflügelfond  
 50 g Butter

Die Kartoffeln in grobe Würfel schneiden und in ca. 15-20 Minuten weich dämpfen. Den Kürbis bei Bedarf schälen, entkernen, in grobe Würfel schneiden und in der Milch ca. 20 Minuten weich kochen.

Die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen, durch die Presse drücken und die gewürfelte Butter untermengen. Die Sahne aufkochen und kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbismilch pürieren und zusammen mit der Sahne zu den Kartoffeln geben.

Für die Hähnchen den Backofen auf 140 °C aufheizen. Das Fleisch salzen und Pfeffern und in einer Pfanne zusammen mit den geschälten, ganzen Knoblauchzehen und dem Thymian rundum anbraten. Anschließend im Ofen in ca. 10-15 Minuten gar ziehen.

Die Gewürze und die Hähnchen aus der Pfanne nehmen und der Bratensatz mit der Brühe ablöschen. Die Butter oder etwas Mondamin zum Binden verwenden und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Estragonhuhn

nach Alfons Schuhbeck

## Zutaten:

1 große Dose Tomaten  
 7 EL Olivenöl  
 1 weiße Zwiebel  
 3 Schalotten  
 6 Zehen Knoblauch  
 1 Huhn (ca. 1,5 kg)  
 20 g Butter  
 2 Lorbeerblätter  
 4 Stängel Estragon  
 25 ml Estragonessig  
 100 ml Weißwein  
 150 ml Geflügelfond  
 1 TL Dijonsenf  
 1 EL Tomatenmark  
 250 g Sahne  
 200 g kleine Steinpilze  
 1 TL Zitronensaft

Tomaten kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und grob zerkleinern. 1 EL Olivenöl erhitzen. Tomaten darin mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer langsam zu einem Mus einkochen lassen.

Weißer Zwiebel schälen und würfeln. Schalotten schälen. Knoblauchzehen ungeschält etwas andrücken. Das Huhn in 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Butter und 2 EL Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Hühnerteile darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Lorbeerblätter und 2 Stängel Estragon zugeben und ebenfalls anbraten. Danach im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten schmoren. Nach 10 Minuten Estragonessig darüberträufeln und weiterschmoren.

Geflügelteile aus dem Schmortopf heben und warm stellen. 2 EL Olivenöl zum Schmorfond geben. Schalotten hinzufügen und anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelfond dazugießen. Senf und Tomatenmark unterrühren. Alles um die Hälfte einkochen lassen. Das eingekochte Tomatenmus und die Sahne unterrühren. Erneut würzen. Geflügelteile wieder hineingeben und im Ofen auf der mittleren Schiene weitere 15 Minuten schmoren.

Pilze mit Zitronensaft beträufeln, würzen und im restlichen Olivenöl (2 EL) etwa 4 Minuten braten. Pilze etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Huhn geben und mitschmoren. Estragonblättchen von den übrigen beiden Stängeln zupfen und fein schneiden. Huhn aus dem Ofen nehmen, erneut abschmecken und mit Estragonblättchen bestreut servieren. Dazu passt Baguette.



# Gebratene Entenbrust

frei nach Alfons Schuhbeck

## Zutaten:

1 Barbarieentenbrust  
Portwein  
kalte Butter  
Kaffeesalz

Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Entenbrüste von Sehnen befreien, eventuell vorhandene Federkiele mit einer Pinzette heraus zupfen, und die Hautseite rautenförmig bis zum Rand einritzen. Die Brust mit der Haut nach unten in eine kalte Pfanne legen, diese langsam erhitzen und bei mittlerer Hitze die Haut knusprig anbraten, dabei das Fleisch zwischendurch kurz wenden, damit die Haut wieder abkühlen kann und auch die andere Seite leicht anbrät.

Nach etwa 5 Minuten ein Gitter in die Pfanne stellen, die Entenbrust darauf legen und das Ganze für ca. 1 Stunde in den Ofen stellen. Anschließend das Fleisch salzen (z.B mit Kaffeesalz oder Fleur de sel), pfeffern und zur Seite stellen. Den Bratsud mit Portwein auffüllen, einkochen lassen und mit der kalten Butter leicht binden. Nach belieben noch etwas Rotwein dazu geben und mit Rübenkraut abschmecken, dann mit Kaffeesalz und Pfeffer würzen und zur Entenbrust servieren.

# Geschmorte Kaninchen-Keule

nach Dieter Müller

## Zutaten:

4 Kaninchen-Keulen  
500 g Mirepoix  
1 EL Tomatenmark  
300 ml Weißwein  
100 ml Fond  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Estragon  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 TL Pfefferkörner  
4 Piment-Körner  
2 Lorbeerblätter  
1 Stern-Anis  
1 EL gehackter Thymian

Die Kaninchenkeulen im Bräter in Olivenöl anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Das Mirepoix ebenfalls kräftig anbraten, die Hitze ein wenig reduzieren und das Tomatenmark zufügen. Wenn es zu duften beginnt, mit dem Weißwein ablöschen und glacieren. Dann den Fond, die Gewürze und das Fleisch zufügen und das Ganze im Ofen bei 200 °C zugedeckt eine Stunde schmoren.

Die Keulen warm stellen und den Schmorsud durch ein Sieb passieren, etwas einreduzieren und eventuell mit etwas Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Thymian hineinmischen.

# Wildschwein-Rücken

## Für die Marinade:

- 100 g Zwiebeln
- 50 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Sellerie
- 50 g Petersilienwurzel
- 2 Thymianzweige
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Körner schwarzer Pfeffer
- 4 Körner roter Pfeffer
- 2 Gewürznelken
- 2 l guter Rotwein
- 1 Wildschwein-Rücken

## Für den Braten:

- Salz
- frischer Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün
- 6 Wacholderbeeren
- ¼ l Sahne
- ¼ l Wildfond

Das Gemüse und die Gewürze mit Olivenöl anschwitzen und mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend noch gut ½ Stunde köcheln und dann abkühlen lassen. Den Wildschwein-Rücken in die kalte Beize legen, er sollte vollständig bedeckt sein. Mindestens 12 Stunden durchziehen lassen.

Das Fleisch aus der Beize nehmen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Im Bräter mit etwas Öl von allen seiten scharf anbraten. Das Gemüse klein schneiden und kurz mit braten.

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Von der Beize ca. ½ l zum ablöschen in den Bräter geben. Den Wild Fond und die zerdrückten Wacholderbeeren dazu und das ganze für ca. 2 Stunden im Ofen schmoren lassen.

Am Ende den Rücken aus dem Bräter nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Sauce und Gemüse durch ein Sieb schütten. Mit Sahne, Pfeffer, Salz, Chili, Tomatenmark und Zucker abschmecken und mit Mondamin oder Butter abbinden.



# Gänsebrust

## Eigenkreation

### Zutaten:

1 Gänsebrust  
1 Apfel  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
2 Zweige Thymian  
1/2 Zweig Rosmarin

Thymian und Rosmarin vom Stängel zupfen und grob hacken. Gänsebrüste waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern einreiben. Über Nacht im Kuhlschrank marinieren.

In eine flache Auflaufform soviel Salzwasser geben, dass die Brust zur Hälfte eintaucht. Mit der Hautseite im Wasser(!) im Backofen bei 120 °C braten. In der Zwischenzeit Äpfel, Zwiebeln und Karotten schälen und grob zerkleinern.

Nach ca. 1 1/2 Stunden das ausgetretene Fett abschöpfen, das Obst und Gemüse in die Form geben und die Brust mit der Hautseite nach oben darauf legen. Nochmals 3 Stunden weiter braten, dabei jede halbe Stunde die Brust mit dem Sud bestreichen.

Gegen Ende der Garzeit den Grill zuschalten und die Haut knusprig bräunen. Dann herausnehmen, das Fleisch tranchieren und warm stellen. Vom Bratensaft das Fett abschöpfen und die restliche Sauce mit ein oder zwei Apfelstücken pürieren und anschließend abschmecken. Eventuell noch mit etwas Speisestärke und kaltem Wasser binden.

## Kapitel 11

## Nachtisch



## Crème Brulée

### Zutaten:

200 ml Sahne  
200 ml Milch  
5 Eigelb  
1 Vanilleschote  
50 g Zucker

Sahne, Milch, und Zucker aufkochen. Die Vanilleschoten entkernen und beides mit kochen. Das Eigelb cremig (nicht schaumig) rühren und die heiße Flüssigkeit vorsichtig unterrühren (evtl. dazu die Schüssel in Eiswasser stellen)

Die Mischung durch ein Sieb zurück in den Topf geben und nochmals auf 70 °C erhitzen. Auf die Schalen verteilen und in den Backofen im Wasserbad bei ca. 130 °C für 45 Minuten stocken lassen. Anschließend noch für mindestens 5 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Braunen Zucker auf die Masse geben (evtl. vorher trocken tupfen) und *sofort* mit dem Brenner karamelisieren.

## Crème Caramel

### Zutaten:

250 ml Sahne  
250 ml Milch  
3 Eigelb  
2 Eier  
1 Vanilleschote  
150 g Zucker

100 g Zucker bei mittlerer Hitze goldbraun karamelisieren. Mit 60 ml warmen Wasser ablöschen (vorsicht, das spritzt). Bei milder Hitze solange kochen, bis wirklich alles Karamel sich aufgelöst hat.

Das Karamel anschließend in 6 feuerfeste Formen füllen und durch schenken verteilen. Im Kühlschrank kalt werden lassen.

Sahne, Milch, und Zucker aufkochen. Die Vanilleschoten entkernen und beides mit kochen.

Das Eigelb cremig (nicht schaumig) rühren und mit den ganzen Eier vermengen. Die heiße Flüssigkeit vorsichtig unterrühren und auf die Schalen verteilen.

Im Wasserbad im Ofen bei 180 °C (keine Umluft!) auf der unteren Schiene stocken lassen. Anschließend für 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

# Mousse au chocolat

nach Johann Lafer

## Zutaten:

200 g Zartbitterschokolade  
5 Eier  
150 g Zucker  
125 ml Sahne

Die Schokolade grob hacken, in eine Schüssel geben und auf dem Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen und das Eiklar mit 1 Prise Vanillesalz steif schlagen, dabei 100 g Zucker nach und nach einrieseln lassen. Die Sahne mit einer Prise Vanillesalz ebenfalls steif schlagen.

Die Eigelb mit 2 EL Wasser und 50 g Zucker über dem Wasserbad schaumig schlagen. Dann mit der Schokolade schnell zu einer glatten Masse rühren und die Sahne vorsichtig unterheben. Den Eischnee ebenfalls vorsichtig unterheben, das ganze in eine Schüssel füllen und 4 - 5 Stunden kalt stellen.

# Mandel-Zabaione

nach Johann Lafer

## Zutaten:

100 g Mandelblättchen  
80 ml Milch  
2 reife Pfirsiche  
2 Passionsfrüchte  
100 g Zucker  
10 g Vanillezucker  
1 TL Speisestärke  
4 frische Eier  
3 cl Amaretto

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. 80 g davon mit der Milch aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen.

Die Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Passionsfrüchte halbieren und das Mark herauskratzen. Die Fruchtstücke mit 30 g Zucker in einem Topf aufkochen und kurz köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Fruchtmus damit binden und dann abkühlen lassen.

Das Eigelb mit dem restlichen Zucker verrühren. Die Mandelmilch durch ein Sieb dazu gießen und verrühren. Auf dem Wasserbad schaumig aufschlagen, herunter nehmen, den Amaretto dazugeben und noch ein wenig weiterrühren, damit die Creme nicht stockt.

Pfirsiche in Gläser verteilen, die Creme darüber geben und mit den restlichen Mandelblättern verzieren

# Tiramisu

nach Johann Lafer

## Grundzutaten:

3 frische Eier  
80 g Zucker  
20 g Vanillezucker  
500 g Mascarpone  
16 - 20 Löffelbiskuits  
Kakaopulver

## Klassisches-Tiramisu:

3 cl Amaretto  
150 ml Espresso

## Schokoladen-Tiramisu:

100 g Zartbitterschokolade  
1 TL Zimtpulver  
150 ml Milch  
3 cl Kakaolikör

Die Eier trennen und das Eigelb mit der Hälfte des Zuckers auf dem Wasserbad schaumig schlagen. Anschließend den Mascarpone unter heben.

*Schokoladen-Tiramisu:* Die Schokolade auf dem Wasserbad schmelzen und zusammen mit dem Zimtpulver unter die Masse rühren.

Das Eiklar mit einer Prise Vanillesalz steif schlagen und den restlichen Zucker nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unter die Mascarponemasse heben.

*Klassische Variante:* Den Espresso mit dem Amaretto mischen.

*Schokoladen-Tiramisu:* Die Milch erwärmen und 2 EL Kakaopulver und den Likör einrühren.

Die Löffelbiskuit in eine Auflaufform legen, mit Flüssigkeit beträufeln und die Mascarpone Creme darüber verteilen. Das ganze noch einmal mit einer zweiten Schicht wiederholen. Anschließend das Tiramisu 2 Stunden kalt stellen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

# Grießpudding

von Lutz

## Zutaten:

500 ml Milch  
70 - 75 g Weichweizengrieß  
2 EL Vanillezucker  
2 EL Zucker  
1 Prise Salz  
1 Ei  
25 g Butter

Milch mit Zucker aufkochen, Grieß einrühren und nochmals aufkochen lassen. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen, in der Zwischenzeit das Ei trennen und das Eigelb mit der Butter unter den Grieß rühren. Das Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unter den Grieß heben.

## **Kapitel 12**

### **Gebäck**



# Hummelkuchen

nach Tante Haag

## Für den Boden:

300 g Mehl  
150 g Margarine  
150 g Zucker  
50 ml Sahne  
6 Eier  
1 Päckchen Backpulver

## Für die Mandelmasse:

200 g Margarine  
200 g Zucker  
150 ml Sahne  
60 g Mehl  
250 g Mandelblätter

Die Margarine für den Boden zerlassen und abkühlen. Eier und Zucker schaumig schlagen. Nacheinander das flüssige Fett, Mehl, Backpulver und Sahne dazugeben und einrühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit restliche Margarine und Zucker, Sahne, Mehl und die Mandeln aufkochen. Die Masse auf den vorgebackenen Teigboden streichen und nochmals 15 Minuten backen.

# Philadelphia Torte

kalter Kuchen

## Für den Boden:

300 g Löffelbiskuit  
150 g Butter

## Für die Creme:

300 g Frischkäse  
500 ml Sahne  
1 Päckchen Götterspeise  
1 Päckchen Vanillezucker  
7 EL Zucker  
2 EL Zitronensaft

Löffelbiskuit durch die Mandelmühle drehen und mit der Butter verkneten. Springform ölen und darauf die Biskuitmasse streichen. Anschließend zwei bis drei Stunden in den Kühlschrank.

Götterspeise mit einer knappen Tasse Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. 4 EL Zucker dazu und erhitzen, anschließend Abkühlen aber nicht fest werden lassen. Den Käse mit dem restlichen Zucker, Vanillezucker und Zitrone verrühren. Götterspeise und geschlagene Sahne hinzufügen. Die Masse auf den Biskuitboden füllen und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.



# Rotweinkuchen

nach Alfons Schuhbeck

## Zutaten:

280 g weiche Butter  
240 g Zucker  
1 EL Vanillezucker  
6 Eier  
280 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Kardamon  
1 TL Zimtpulver  
½ TL Piment  
½ TL Muskatnuss  
½ TL Nelkenpulver  
100 g Zartbitterschokolade  
150 ml Rotwein

Den Backofen auf 175°C aufheizen. Eine Kuchenform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Butter mit der Hälfte des Zuckers und dem Vanillezucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig schlagen. Die Eier trennen und die Eigelb einzeln zur Buttermasse geben, unterrühren und die Masse schaumig schlagen.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Die Gewürze hinzufügen und untermischen. Die Schokolade grob hacken und ebenfalls mit untermengen.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu einem cremigen Schnee schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Die Mehlmischung abwechselnd mit dem Wein und dem Eischnee unter die Buttermasse ziehen. Den Teig in die Form füllen und im Ofen auf der untersten Schiene 50–55 Minuten backen.

# Rehrücken

Eigenkreation

## Zutaten:

100 g Butter  
100 g Schokolade Zartbitter  
75 g Mehl  
100 g Zucker  
1 TL Backpulver  
1 TL Kakaopulver  
100 g Mandeln gemahlen  
4 Eier  
30 g Semmelbrösel  
200 g Kuvertüre Vollmilch  
50 g Mandelstifte

Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die Schokolade fein reiben und mit Mehl, Backpulver, Kakaopulver und den gemahlten Mandeln vermischen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb, Butter und Zucker schaumig rühren und vorsichtig zusammen mit den anderen Zutaten unter das Eiweiß heben. In eine gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Backform geben. Bei Umluft auf 150°C ca. 40–45 Minuten backen.

Nach dem backen den Kuchen einige Minuten in der Form ruhen lassen, dann stürzen und auskühlen lassen. Die Kuvertüre grob hacken und schmelzen lassen. Den Kuchen damit überziehen und anschließend mit den Mandelstiften spicken.

# Hefezopf

## nach einer unbekannten Uroma

### Zutaten:

125 g Zucker  
375 ml Milch  
1 Würfel Hefe  
750 g Mehl  
100 g Butter  
2 Eier

Die Milch leicht warm machen und die Hefe und den Zucker darin auflösen. Das ganze 5 Minuten stehen lassen damit die Hefe aktiv wird. Dann soviel Mehl einrühren, dass ein zäher Brei entsteht und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Die Butter sollte weich sein. Mit dem restlichen Mehl, den Eiern und der Vorhefe zu einem geschmeidigen Teig verrühren, das kann gut und gerne 5 Minuten dauern. Nochmals 45 Minuten gehen lassen. Dann noch ein letztes mal durchkneten und auf einem Backblech zu einem Zopf flechten. Im Backofen bei 200°C ungefähr 20–30 Minuten backen.

# Erdbeerkuchen

## mit Mascarpone

### Für den Boden

115 g Butter  
115 g Zucker  
3 Eier  
150 g gemahlene Mandeln  
40 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver

### Für den Belag

125 g Mascarpone  
100 ml Sahne  
30 g Puderzucker  
4 EL Zitronensaft  
1 Vanilleschote  
1 Päckchen Tortenguss

Für den Boden die Butter und den Zucker mindestens 3 Minuten schaumig schlagen. Dann einzeln die Eier unterrühren und jedes ca. 30 Sekunden verrühren, bevor das nächste dazu kommt. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die Masse rühren. Dann noch die gemahlene Mandeln unterrühren.

Eine Bodenform einfetten und mit Paniermehl bestreuen. Den Teig einfüllen und in den vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für 30 Minuten backen. Dann auskühlen lassen und stürzen.

Für die Creme das Mark aus der Vanilleschote kratzen und mit Mascarpone, Zitronensaft und Puderzucker verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben, auf dem Boden verteilen und mit den gewaschenen Erdbeeren belegen. Den Tortenguss nach Anweisung zubereiten, auf dem Kuchen verteilen und fest werden lassen.

# Waffeln

nach Ulrike

## Zutaten:

350 g Mehl  
175 g Zucker  
1 EL Vanillezucker  
3 TL Backpulver  
1 TL Salz  
6 Eier  
350 ml Milch  
200 g flüssige Butter  
1 EL Zitronensaft  
Zitronen-Abrieb

Mehl in eine Schüssel sieben. Alle trockenen Zutaten hinzugeben und verrühren. In der Mitte eine Vertiefung machen und die flüssigen Zutaten hineingeben. Mit dem Schneebesen oder dem Mixer gründlich vermengen.

Die Waffeln im leicht gefetteten Waffeleisen nach und nach goldbraun ausbacken und mit Puderzucker oder heißen Kischen und Sahne servieren.

# Muffins

nach Alfons Schuhbeck

## Zutaten:

120 g rote Johannisbeeren  
80 g Zartbitterschokolade  
120 g Mehl  
2 TL Backpulver  
80 g gemahlene Haselnüsse  
120 g Zucker  
200 g Naturjoghurt  
2 Eier  
1 TL Chiliflocken  
1 MSP Zitronenschale  
1 MSP Orangenschale  
1 MSP Zimtpulver  
1 MSP Vanillemark  
80 g zerlassene braune Butter

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinformen mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Johannisbeeren waschen, waschen und trocken tupfen. Die Schokolade grob hacken.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Nüsse, Schokolade und Zucker untermischen. Den Joghurt mit den Eiern in einer Schüssel verrühren. Chiliflocken, Zitrusfruchtschalen, Zimt und Vanille hinzugeben und untermischen. Das Ganze und die zerlassene Butter zum Mehl geben und verrühren.

Abwechselnd Teig und Johannisbeeren in die Förmchen bis maximal  $\frac{3}{4}$  der Höhe füllen. Die Muffins auf der untersten Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen.

# Mutzen

nach Oma Haag

## Zutaten:

250 g Quark  
250 g Mehl  
3 Eier  
2 EL Milch  
½ TL Backpulver  
150 g Zucker

Den Quark, die Eier und die Milch verquirlen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Backpulver vermengen. Die flüssigen Zutaten langsam mit dem Mehl zu einem Teig verrühren.

Aus dem Teig mit einem Eßlöffel portionsweise die Mutzen fritieren. Wenn sie schön braun sind, aus dem Fett nehmen, abtropfen, kurz abkühlen und anschließend in Zucker wälzen.

# Husarenkrapfen

von Familie Stappert

## Zutaten:

300 g Mehl  
60 g Zucker  
1 Eigelb  
200 g Butter  
100 g Nüsse  
Konfitüre  
Vanillezucker

Den Zucker und die Butter in einer Schüssel schaumig rühren, dann das Eigelb unterrühren. Die Nüsse fein reiben und mit dem Mehl mischen. Zutaten zu einem Teig verrühren und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag den Teig in kleine Kugeln formen, mit der Spitze eines Kochlöffels eindrücken und mit der Konfitüre füllen. Bei 180°C ca. 15 Minuten leicht braun backen und danach in Zucker und Vanillezucker wälzen.

# Vanillekipferl

von Familie Stappert

## Für den Teig

280 g Mehl  
210 g Butter  
100 g gemahlene Mandeln  
70 g Zucker

## Für den Zuckermantel

3 Päckchen Vanillezucker  
10 EL Puderzucker

Die kalte Butter in Stücke schneiden und mit den übrigen Zutaten zu einem Teig kneten. In Folie wickeln und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag zu Kugeln formen und dann um den Finger wickeln. Bei 180°C in ca. 15 Minuten leicht braun backen und anschließend sofort im Zucker wälzen.

# Spritzgebäck Uta

von Familie Stappert

**Zutaten:**

60 g Puderzucker  
125 g Butter  
175 g Mehl  
1 Ei  
½ TL Backpulver

Die kalte Butter in Stücke schneiden und mit den übrigen Zutaten zu einem Teig kneten. In Folie wickeln und über Nacht kalt stellen. Auf ein Backblech spritzen und bei 180°C in ca. 8 Minuten leicht braun backen.

# Spritzgebäck

nach Oma Haag

**Zutaten:**

250 g Zucker  
1 EL Vanillezucker  
250 g Butter  
375 g Mehl  
1 Ei  
125 g Nüsse

Den Zucker und die Butter in einer Schüssel schaumig rühren, dann das Ei unterrühren. Die Nüsse fein reiben und mit dem Mehl mischen. Zutaten zu einem Teig verrühren und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag den Teig auf ein Backblech spritzen oder ausrollen und dann ausstechen. Bei 180°C leicht braun backen.