

Gesammelte Rezepte

Monika Paulus
und
Klaus Pflüger

1. September 2001

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	vii
1 Europäische Gerichte	1
1.1 Suppen und Eintöpfe	1
1.1.1 Fleischbrühe	1
1.1.2 Bohneneintopf	2
1.1.3 Bohneneintopf mit Schweinefleisch	3
1.1.4 Chili con Carne	4
1.1.5 Erbsensuppe	4
1.1.6 Gaisburger Marsch	5
1.1.7 Grießklößchensuppe	6
1.1.8 Lauch-Creme-Suppe	6
1.1.9 Pürierte Linsensuppe	7
1.1.10 Paprika-Eintopf mit Fleischwurst	8
1.1.11 Weißkraut-Eintopf	9
1.1.12 Wirsing-Eintopf	9
1.1.13 Champignon-Cremesuppe	10
1.1.14 Brokkoli-Sahne-Suppe	11
1.2 Salate	13
1.2.1 Salat mit Joghurt-Dressing	13
1.2.2 Ackersalat mit Speck-Dressing	13
1.2.3 Endiviensalat mit Senf-Sahne-Soße	14
1.2.4 Karottensalat	14
1.2.5 Broccoli-Salat mit Schafskäse	15
1.2.6 Kartoffelsalat	16
1.2.7 Nudelsalat mit Putenfleisch	16
1.2.8 Krautsalat	17
1.2.9 Rettichsalat	18
1.2.10 Tomaten mit Mozzarella und frischem Basilikum	18
1.3 Vorspeisen und Snacks	20
1.3.1 Forellencreme	20
1.3.2 Gebackener Camembert	20
1.3.3 Sardische Bauernpfanne	21

1.3.4	Gegrillter Schafskäse	22
1.3.5	Marinierte Zucchini mit Zwiebel und Oregano	22
1.3.6	Marinierte Zucchini mit Basilikum	23
1.3.7	Marinierte Karotten	24
1.3.8	Marinierte Paprikaschoten	24
1.4	Gemüse-Gerichte	26
1.4.1	Butterbohnen mit Speck	26
1.4.2	Linsengemüse mit Rotwein	26
1.4.3	Kartoffel-Mangold-Auflauf	27
1.4.4	Ratatouille	28
1.4.5	Rosenkohl in Sauerrahmsoße	29
1.4.6	Rosenkohl-Hackfleisch-Auflauf	30
1.4.7	Gefüllte Zucchini	30
1.4.8	Sauerkraut mit Speck	31
1.4.9	Moussaka nach Monis Art	32
1.4.10	Curry-Gemüse mit Rosenkohl und Karotten	33
1.4.11	Spargelauf	34
1.4.12	Spargelauf mit Champignons und Tomaten	35
1.5	Fisch-Gerichte	37
1.5.1	Gedünsteter Lachs	37
1.5.2	Lachsforellen-Filets mit Safran-Sauce	38
1.5.3	Panierte Seehechtfilets mit Senfsoße	38
1.5.4	Fischfilet mit Mangold	40
1.5.5	Fischröllchen in Tomatensauce	41
1.5.6	Tomaten-Fisch-Topf mit grünen Nudeln	42
1.5.7	Kabeljau-Filet aus dem Backofen (griechische Art)	43
1.5.8	Haifisch-Steaks mit Tomaten	44
1.5.9	Matjes mit Sahne-Joghurt-Sauce	45
1.6	Fleisch und Geflügel	46
1.6.1	Bifteki vom Grill	46
1.6.2	Chevapcici vom Grill	46
1.6.3	Gyros mit Tzatziki	47
1.6.4	Panierte Schnitzel oder Koteletts	48
1.6.5	Cordon bleu vom Schwein	49
1.6.6	Gefüllte Paprika	50
1.6.7	Fleischküchle	51
1.6.8	Paprika-Hackfleisch-Pfanne	52
1.6.9	Rahm-Geschnetzeltes mit Champignons	52
1.6.10	Schmetterlingssteaks mit Stein-Champignons in Sherry	53
1.6.11	Schweinemedallions mit Paprikacreme	54
1.6.12	Ossobuco	55
1.6.13	Rindfleisch nach Burgunder Art	56
1.6.14	Rindfleisch auf provenzalische Art	57

1.6.15	Rinderbraten	58
1.6.16	Dreierlei Rouladen	59
1.6.17	Rouladen mit Rosenkohlfülle	61
1.6.18	Ungarisches Gulasch	63
1.6.19	Szegediner Gulasch	63
1.6.20	Schwäbischer Sonntagsbraten	64
1.6.21	Schweinefilet im Blätterteigmantel	65
1.6.22	Geschmorte Lammkeule	66
1.6.23	Gebratenes Hähnchen	67
1.6.24	Putenfrikassee mit Zucchini und Spargeln	68
1.6.25	Geschmortes Kaninchen mit Pilzen	69
1.7	Innereien	71
1.7.1	Saure Leber	71
1.7.2	Leber, Berliner Art	71
1.7.3	Saure Nieren	72
1.8	Beilagen	74
1.8.1	Spätzle	74
1.8.2	Pommes frites	74
1.8.3	Wilde Kartoffeln	75
1.8.4	Gnocchi	75
1.8.5	Ofenkartoffeln	76
1.9	Saucen und Dips	77
1.9.1	Bechamelsauce	77
1.9.2	Knoblauch-Joghurt-Dip	77
1.9.3	Mango-Chutney	78
1.10	Nudel-Rezepte	80
1.10.1	Spaghetti mit Hackfleischsoße	80
1.10.2	Tagliatelle mit Lachs und Sahne	81
1.10.3	Thunfisch-Spaghetti-Soße	81
1.10.4	Penne mit Brokkoli und Käse überbacken	82
1.10.5	Brokkoli-Tomaten-Sahne-Soße	82
1.10.6	Nudeln mit Pilzsoße	83
1.10.7	Walnuß-Spaghetti-Soße	84
1.10.8	Tortellini mit Erbsen-Tomaten-Sauce	85
1.10.9	Lasagne mit Hackfleisch	86
1.10.10	Lasagne mit Thunfisch und Hackfleisch	87
1.11	Pizza	90
1.11.1	Grund-Rezept für den Teig	90
1.11.2	Pizza mit Schinken, Ananas und Curry	90
1.11.3	Pizza mit Schinken, Spargel und Ei	91
1.11.4	Pizza mit Thunfisch, Zwiebeln und Knoblauch	92
1.11.5	Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella	93
1.11.6	Hackfleisch-Pizza	93

1.12	Pikante Kuchen und Gebäck	95
1.12.1	Kartoffeltorte	95
1.12.2	Lauchkuchen	96
1.12.3	Quiche Lorraine	97
1.12.4	Schwäbischer Zwiebelkuchen	98
1.12.5	Zwiebelkuchen mit Schinken (vom Blech)	99
1.12.6	Spinat-Pitta	100
1.12.7	Hackfleisch-Pitta	101
2	Chinesische Gerichte	103
2.1	Chinesische Suppen	103
2.1.1	Chinesische Brühe	103
2.1.2	Scharfe und saure Suppe	104
2.1.3	Hühnersuppe mit Mais	105
2.1.4	Suppe mit verschiedenem Gemüse	106
2.2	Salate	108
2.2.1	Chinesischer Möhrensalat mit Chili	108
2.2.2	Blattsalat mit China-Soße	108
2.3	Fleischgerichte	110
2.3.1	Schweinefleischstreifen mit Karotten und Bambussprossen	110
2.3.2	Pfannengerührte Schweinefleischscheiben mit Chinakohl	111
2.3.3	Schweinefleisch mit Blumenkohl	112
2.3.4	Schweinefleisch mit Lauch	113
2.3.5	Schweinefleisch mit grünen Bohnen	114
2.3.6	Schweinefleisch süßsauer	115
2.3.7	Schweinefleischstreifen mit Bohnensprossen	116
2.3.8	Pfannengerührte Curry-Fleischstreifen	117
2.3.9	Doppeltgegartes Schweinefleisch	118
2.3.10	Filetscheiben mit Ingwer	119
2.3.11	Frittierte Hackfleischbällchen mit süßsaurer Sauce	120
2.3.12	Knusprig gebratenes Rindfleisch	122
2.3.13	Knuspriges Rindfleisch mit Lauch	123
2.3.14	Pfannengerührte Rindfleischstreifen mit Glasnudeln und grünen Bohnen	124
2.3.15	Rindfleisch mit Mangold	125
2.3.16	Rindfleisch mit Gemüse und Austernsauce	126
2.3.17	Gedämpftes Hähnchen mit Pilzen	128
2.3.18	Kantonesisches gedünstetes Hähnchen	128
2.3.19	Hähnchen mit Gemüsepaprika	130
2.3.20	Geschmortes und gebratenes Entenfleisch mit Pilzen und Paprika	131
2.4	Chinesische Nudelgerichte	133
2.4.1	Gebratene Nudeln mit Hähnchen	133
2.4.2	Nudeln in Suppe mit Hähnchen und Pilzen	134

2.5	Chinesische Gemüsegerichte	136
2.5.1	Brokkoli mit Austernsauce	136
3	Süßes Gebäck	137
3.1	Kuchen und Torten	137
3.1.1	Feiner Apfel- oder Kirsch-Kuchen	137
3.1.2	Gedeckter Apfelkuchen	138
3.1.3	Marmorkuchen	139
3.1.4	Mozartkuchen	140
3.1.5	Sandkuchen	141
3.1.6	Zitronenkuchen vom Blech	142
3.1.7	Nuß-Schokoladen-Kuchen	142
3.1.8	Käsekuchen	143
3.1.9	Rhabarber- oder Johannisbeerkuchen mit Mandelbaiser	144
3.1.10	Schokoladen-Walnuß-Kuchen	145
3.1.11	Käse-Sahne-Torte	146
3.1.12	Quarktorte	148
3.1.13	Hasenbrötchen	150
3.2	Muffins	151
3.2.1	Schokoladen-Bananen-Muffins	151
3.2.2	Bananen-Walnuß-Muffins	152
3.2.3	Schoko-Kokos-Muffins	153
3.3	Weihnachtsgebäck	154
3.3.1	Grenobler Nußtaler	154
3.3.2	Spitzbuben	154
3.3.3	Schokolade-Kipferln	155
3.3.4	Zimtsterne	156
3.3.5	Florentiner	157
4	Spezielles	159
4.1	Joghurt, Quark und Käse	159
4.1.1	Joghurt Grundrezept	159
4.1.2	Quark Grundrezept	160
4.1.3	Frischkäse	161

Vorwort

Anfangen hat alles damit, daß wir Rezepte, die wir ausprobierten, aufschrieben. Da die „Zettelwirtschaft“ unübersichtlich wurde, tippten wir die Rezepte auf dem Computer (mit \LaTeX).

Da wir sehr gerne kochen, wurden es sehr schnell mehr Rezepte und es entstand unser eigenes, persönliches Kochbuch. Dieses Kochbuch fand bei unseren Freunden und Bekannten Gefallen, so daß wir die Idee hatten, das Kochbuch im Internet zu veröffentlichen. Mit dem Perl-Programm `latex2html`¹ war es ohne großen Aufwand möglich, das \LaTeX -Kochbuch nach HTML zu übersetzen. Seitdem kann man unser Werk im Internet² finden. Für alle, die lieber etwas Gedrucktes in den Händen halten, gibt es auch eine Postscript-Version³ zum Ausdrucken.

Die Rezepte in diesem Buch sind „unsere“ Rezepte, das heißt, wir beschreiben wie wir die Gerichte zubereiten. Alle Rezepte wurden von uns ausprobiert, bevor sie aufgeschrieben wurden.

Wir probieren natürlich immer noch neue Rezepte aus und verbessern die bestehenden. Deshalb stellt unser Buch ein „dynamisches“ Werk dar, es unterliegt ständiger Veränderung. Es lohnt sich also, öfters mal auf unserer Web-Seite nachzuschauen.

Dann bleibt uns nur noch viel Spaß beim Kochen und gutes Gelingen zu wünschen.

Monika Paulus und Klaus Pflüger, 1. September 2001

¹<http://cbl.leeds.ac.uk/nikos/tex2html/doc/latex2html/latex2html.html>

²<http://pckp.theochem.uni-stuttgart.de/Kochbuch/>

³<http://pckp.theochem.uni-stuttgart.de/#kochbuch>

Kapitel 1

Europäische Gerichte

1.1 Suppen und Eintöpfe

1.1.1 Fleischbrühe

Zutaten

- 1–1,2 kg Rinderknochen
- 500 g Siedfleisch
- ca. 200 g gehacktes Suppengrün
- 1 Zwiebel
- Sonnenblumenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Eßlöffel Pfefferkörner
- 1 1/2–2 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Die Knochen mit kaltem Wasser kurz abrausen und zusammen mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern in einem großen Topf mit ca. 2 Liter Wasser übergießen.
2. Das Wasser zum kochen bringen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen.
3. Die Zwiebel nebenbei schälen, halbieren und an den Schnittflächen in heißem Öl stark bräunen.

4. Wenn das Wasser kocht, gibt man das vorher abgewaschene Siedfleisch, die Zwiebel, das Suppengrün und das Salz zu. Alles zusammen ca. 2 Stunden bei milder Hitze köcheln lassen.
5. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und für die Suppeneinlage verwenden. Die Knochen herausnehmen, und die Brühe durch ein feines Sieb gießen.

Tip: Wenn man nicht gleich die ganze Menge Brühe verbraucht, kann man sie in einer passenden Gefrierdose einfrieren.

1.1.2 Bohneneintopf

Zutaten

- 500 g grüne Bohnen
- 1 l Brühe mit 500 g Siedfleisch (Seite 1)
- 2 gerauchte Würste (Bratwurst, Cabanossi, ...)
- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund gehacktes Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- Butterschmalz
- 1 Zweig Bohnenkraut
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden.
2. Butterfett in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe leicht andünsten, die Bohnen und das restliche Suppengrün zugeben und kurz dünsten.
3. Die Brühe aufkochen, das Gemüse, die Wurst und das Bohnenkraut hineingeben und 20 Minuten kochen.
4. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in den Topf geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.
5. Das Fleisch, das beim Zubereiten der Brühe mitgekocht wurde, und die Würste in mundgerechte Stücke schneiden und wieder in den Topf geben. Den Eintopf noch kurz ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1.1.3 Bohneneintopf mit Schweinefleisch

Zutaten

- 500 g grüne Bohnen
- 400 g Schweinefleisch (Bug oder Hals)
- 2 gerauchte Würste (Bratwurst, Cabanossi, ...)
- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund gehacktes Suppengrün
- 1 l Fleischbrühe (Instant)
- 1 Zwiebel
- Butterschmalz
- 1 Zweig Bohnenkraut oder 1 Teelöffel getrocknetes
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden.
2. Die Fleischbrühe zum Kochen bringen.
3. Butterfett in einem Topf erhitzen, das Fleisch kurz darin wenden, damit sich die Poren schließen, salzen, pfeffern und in die kochende Fleischbrühe geben.
4. Die Zwiebelringe in dem Fett leicht andünsten, die Bohnen und das Suppengrün zugeben und kurz dünsten.
5. Das Gemüse, die Wurst und das Bohnenkraut zu dem Fleisch in die Brühe geben und 20 Minuten kochen.
6. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in den Topf geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.
7. Das Fleisch und die Würste vor dem Servieren in mundgerechte Stücke schneiden.

1.1.4 Chili con Carne

Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 Dosen Kidney-Bohnen
- 500 ml passierte Tomaten
- Tomatenmark
- Sonnenblumenöl
- 4 Teelöffel Chili-Pulver, getrocknete Chili-Schoten, Cumin, Oregano, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten, das Hackfleisch dazugeben und gut durchbraten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Die Paprika fein würfeln und dazugeben, mit einer Tasse Wasser ablöschen, den fein gehackten Knoblauch zugeben und die Paprika-Würfel weichkochen (dabei einkochen lassen).
3. Die Bohnen und die passierten Tomaten dazugeben, Tomatenmark zugeben, bis die Soße dickflüssig wird, mit Chili-Pulver, zerstoßenen Chili-Schoten, Cumin, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und 1 bis 2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Dazu paßt frisches Baguette oder Brötchen.

1.1.5 Erbsensuppe

Zutaten

- 200 g getrocknete Erbsen
- 1 l Fleischbrühe
- 1 Bund Suppengrün oder getrocknetes Suppengemüse

- 1/2 Eßlöffel Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Paar Saitenwürste oder Cabanossi

Zubereitung

1. Frisches Suppengrün kleinschneiden und in heißer Butter kurz andünsten.
2. Gewaschene Erbsen zugeben und mit der Fleischbrühe auffüllen. Getrocknetes Suppengemüse jetzt zugeben. Die Suppe ca. 75 Minuten köcheln lassen.
3. Mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren und abschmecken. Würstchen in Scheiben schneiden und in der Suppe erhitzen.

1.1.6 Gaisburger Marsch

Zutaten

- 1–1,5l Fleischbrühe mit 500 g Suppenfleisch (Seite 1)
- 500 g Kartoffeln
- Spätzle aus 3 Eiern (halbes Rezept von Seite 74) oder 200 g aus der Packung
- 3–4 Zwiebeln
- 1 Bund gehacktes Suppengrün (eventuell gefrorenes)
- Butterschmalz
- 2–3 Eßlöffel gehackter Schnittlauch
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Brühe aufkochen, die Kartoffelwürfel hineingeben und 15–20 Minuten weichkochen.
3. Das Suppenfleisch, das mit der Brühe 2 Stunden gekocht wurde, in Würfel schneiden.
4. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Butterschmalz bräunen.
5. Das Fleisch und die fertig gekochten Spätzle in den Topf zurückgeben und die gebräunten Zwiebelringe darauf schichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Einfachere Variante

Man nimmt statt der selbstgemachten Fleischbrühe Instant-Brühe. Man gibt 500 g Suppenfleisch in die kochende Brühe, kocht es 1 3/4 Stunden und kocht die Kartoffeln dann 15–20 Minuten zusammen mit dem Fleisch.

1.1.7 Grießklößchensuppe

Zutaten

- 1/8l Wasser
- 40 g Butter
- 50 g Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 1/2l Fleischbrühe

Zubereitung

1. Wasser mit Butter aufkochen. Grieß schnell einrühren und zu einem Kloß abbrühen.
2. Das Ei unterrühren, mit Salz und Muskat abschmecken.
3. Mit zwei Teelöffeln Klößchen abstechen und in der kochenden Brühe 5 Minuten ziehen lassen.

1.1.8 Lauch-Creme-Suppe

Zutaten

- 2 Stangen Lauch
- 20 g Speck
- 100 g Schmand
- Butter
- Salz, Pfeffer, Tabasco

Zubereitung

1. Den Lauch in feine Streifen schneiden waschen, in etwas Butter andünsten, mit einer Tasse Wasser ablöschen und 15 Minuten weichkochen.
2. Den Schmand zu dem Lauch geben und alles mit einem Passierstab pürieren, dabei mit soviel Wasser auffüllen, daß die Suppe eine cremige Konsistenz hat.
3. Den Speck in sehr feine Würfel schneiden und 5 Minuten in der Suppe mitkochen.
4. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

1.1.9 Pürierte Linsensuppe

Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 200 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Tabasco
- 1 Stengel glatte Petersilie
- 150 g Creme fraiche oder Schmand
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Eßlöffel in Ringe geschnittener Lauch

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln und in Butter glasig dünsten.
2. Die Linsen zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Petersilie zugeben und bei geringer Hitzezufuhr ca. 25 Minuten garen.
4. Die Suppe mit dem Passierstab pürieren, drei Viertel der Creme fraiche zugeben und mit Tabasco und Zitronensaft abschmecken.

5. Die Suppe in vier vorgewärmte tiefe Teller füllen und mit einem Klecks Creme fraiche und frisch geschnittenem Lauch garnieren.

1.1.10 Paprika-Eintopf mit Fleischwurst

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 500 g Paprika, bunt gemischt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eßlöffel geschmacksneutrales Öl
- 1 Packung (500 g) passierte Tomaten
- 1 Teelöffel Instant-Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer, scharfes Paprikapulver
- 1/2 Ring Fleischwurst
- 1 Ei

Zubereitung

1. Feingehackte Zwiebel in heißem Öl anbraten, die gewürfelten Paprika zugeben und Knoblauch einpressen.
2. Mit 1 Tasse Wasser ablöschen und Instant-Brühe zugeben. Dann mit den passierten Tomaten auffüllen und würzen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit von der Fleischwurst die Haut entfernen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und diese in Streifen schneiden. Wurststreifen zur Suppe geben und noch ca. 20 Minuten garen.
4. Suppentopf von der Kochplatte nehmen, einige Minuten stehen lassen und das mit einer Gabel verquirlte Ei schnell unterrühren.

Dazu schmeckt frisches Brot.

1.1.11 Weißkraut-Eintopf

Zutaten

- 1 kg Weißkraut
- 600 g mageres Schweinefleisch
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Karotten
- 1 1/2l Fleischbrühe (Instant)
- 1 Teelöffel Kümmel
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Brühe in einem großen Topf aufkochen. Das Fleisch in die kochende Brühe legen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 1 Stunde kochen.
2. Vom Kraut die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Das Kraut in Streifen schneiden. Die Karotten und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Das Gemüse zum Fleisch geben, mit Kümmel, Pfeffer und Salz würzen und alles 1/2 Stunde weiterkochen. Den Eintopf dabei öfters umrühren.
4. Das Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fleischstücke in den Eintopf geben und alles nochmals umrühren.

1.1.12 Wirsing-Eintopf

Zutaten

- 1/2 Kopf Wirsing (ca. 750 g)
- 500 g Siedfleisch vom Rind
- 500 g Kartoffeln
- 200 g gehacktes Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- Butterschmalz
- 1 1/2l Fleischbrühe (Instant)
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Das Fleisch mit kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen, in die kochende Fleischbrühe legen und ca. 1 1/2 Stunden im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 1 Stunde köcheln lassen.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Vom Wirsing die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Den Wirsing in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Schnitze schneiden.
3. Die Zwiebel in Butterschmalz andünsten, das Suppengemüse zugeben und kurz mitdünsten. Den Wirsing dazugeben, glasig dünsten und alles mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Zwiebel, Suppengemüse und Wirsing zu dem Fleisch in die Brühe geben und mitkochen. Nach ca. 20 Minuten die Kartoffeln dazugeben und alles noch 20–30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

1.1.13 Champignon-Cremesuppe

Zutaten

- 250 g Champignons
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 2 Eßlöffel gehackte Petersilie
- 1 Eßlöffel Butterschmalz
- 1/2 l Wasser
- 2 Teelöffel Instant-Hühnerbrühe
- 100 g Schmand
- Salz, weißer Pfeffer
- 1–2 Eßlöffel helles Mehlschwitze-Gramulat

Zubereitung

1. Champignons mit Küchenkrepp abreiben, putzen und grob hacken. 3–4 schöne Exemplare für die Garnitur aufheben.
2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel glasig andünsten, dann die Pilze und Petersilie zugeben und 5 Minuten unter Rühren anbraten.

3. Wasser zugießen und Instant-Hühnerbrühe zugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Schmand bis auf 2 Teelöffel einrühren und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
5. Mit der hellen Mehlschwitze zur gewünschten Sämigkeit abbinden, nochmals aufkochen lassen. Zum Schluß die aufgehobenen, blättrig geschnittenen Pilze unterrühren.
6. In (vorgewärmte) Suppenteller füllen. In die Mitte einen kleinen Klecks des übrig-behaltenen Schmands setzen und servieren.

1.1.14 Brokkoli-Sahne-Suppe

Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Schmand
- 1/2l Gemüsebrühe (Instant)
- Butterschmalz
- Tabasco
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen zerteilen.
2. Die Zwiebel-Würfel in etwas Butterschmalz andünsten, den Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen.
3. Den Brokkoli hineingeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten weichkochen.
4. Die Suppe mit einem Passierstab pürieren, den Schmand zugeben und alles nochmals pürieren, so daß die Suppe cremig ist.
5. Die Suppe aufkochen lassen, ggf. etwas verdünnen, und mit einigen Tropfen Tabasco, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
6. Die Suppe in einem Teller mit einem Teelöffel Schmand in der Mitte servieren.

Man kann, je nach Geschmack, über die Brokkoli-Suppe noch geriebenen Parmesan-Käse geben.

1.2 Salate

1.2.1 Salat mit Joghurt-Dressing

Zutaten

- 1 kleiner Kopfsalat, Eissalat oder anderer grüner Salat
- 150 g Joghurt
- 3 Eßlöffel Olivenöl
- 2 Eßlöffel Wein-Essig
- 1 kleine Knoblauch-Zehe
- 2 Eßlöffel gehackter Schnittlauch (ggf. gefroren)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Salat putzen und waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern.
2. Joghurt, Öl und Essig verrühren, fein gehackten Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing anmachen.

1.2.2 Ackersalat mit Speck-Dressing

Zutaten

- 200 g Ackersalat
- 50 g Bauchspeck
- 1 kleine weiße Zwiebel
- 2 Eßlöffel Essig und 3 Eßlöffel Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne auslassen.
2. Den Speck, die fein gewürfelte Zwiebel, Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat untermischen.

1.2.3 Endiviensalat mit Senf-Sahne-Soße

Zutaten

- 1 Endiviensalat
- 2 Eßlöffel Essig
- 6 Eßlöffel Öl
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eßlöffel Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Endiviensalat putzen, in ca. 1/2 cm feine Streifen schneiden und ca. 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, um die Bitterstoffe zu entziehen.
2. Aus Essig, Öl, Senf, zerdrückter oder kleingehackter Knoblauchzehe und Sahne mit dem Schneebesen eine Marinade rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Salatsoße mit dem gewaschenen und trockengeschleuderten Endivienstreifen vermischen und servieren.

1.2.4 Karottensalat

Zutaten

- 500 g Karotten
- 150 ml Schlagsahne
- Saft einer halben Zitrone
- Muskatnuß
- weißer Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Karotten schälen und grob raspeln
2. Den Zitronensaft über die Karotten geben, Muskatnuß darüberreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.
3. Die Sahne unterrühren und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Bei weniger süßen Karotten gibt man eine Prise Zucker dazu.

1.2.5 Broccoli-Salat mit Schafskäse

Zutaten

- 500 g Broccoli
- 150 g Schafskäse
- 1/2 Tasse Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 100 g gehobelte Mandeln
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Den Broccoli waschen, in Röschen zerteilen, in kochendes Salzwasser geben und 5–10 Minuten bissfest garen. Den Broccoli abschütten, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Das Olivenöl und den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
3. Den Broccoli mit der Marinade vermischen. Den Schafskäse darüberbröckeln.
4. Kurz vor dem Servieren werden die Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren angeröstet und über den Salat gestreut.

Vielen Dank an Anke und Ingo für das Rezept!

1.2.6 Kartoffelsalat

Zutaten

- 1 kg festkochende Salatkartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Teelöffel Instant-Brühe
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 6 Eßlöffel Wein-Brandweinessig
- Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 30 Minuten kochen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Nach dem Kochen die Kartoffeln kalt abschrecken, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zur feingehackten Zwiebel in eine große Salatschüssel geben. Mit ordentlich Salz und Pfeffer würzen.
4. Warme Fleischbrühe (2 Teelöffel Instant-Brühe in 150 ml Wasser) und 6 Eßlöffel Essig über die Kartoffeln geben und gut durchmischen.
5. Nachdem der Salat etwa 30 Minuten durchgezogen ist, gibt man das Öl dazu und mischt nochmals durch.

Man kann noch einen Teelöffel Senf in die Salatsoße geben.

1.2.7 Nudelsalat mit Putenfleisch

Zutaten

- 250 g Gabelspaghetti
- 2 Putenschnitzel
- 1 Dose Erbsen und Möhren (600 g)
- 1 Dose Champignons (200 g)
- 1 Glas Majonaise
- Sonnenblumenöl
- Pfeffer, Salz und Cayenne-Pfeffer

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen, mit etwas Öl vermischen und abkühlen lassen.
2. Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer Pfanne Öl erwärmen. Die Schnitzel im heißen Fett wenden (das Fleisch soll weiß bleiben). Das Fleisch in der geschlossenen Pfanne 10–15 Minuten im eigenen Saft schmoren, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Möhren und die Champignons klein schneiden und mit den Nudeln, Erbsen und der Majonaise vermischen.
4. Mit Pfeffer, Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken.
5. Die Fleischwürfel unter den Salat mischen.

1.2.8 Krautsalat

Zutaten

- 500 g Weißkraut
- 1 Zwiebel
- 3 Eßlöffel Sonnenblumenöl
- 2 Eßlöffel Essig
- gemahlener Kümmel
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Den Strunk entfernen und das Kraut in Streifen schneiden. Das Kraut in eine Schüssel geben, mit 2–3 Teelöffeln Salz vermischen und 1–2 Stunden ziehen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten (nicht bräunen) und salzen.
3. Das Kraut mit Pfeffer und Kümmel würzen, den Essig zufügen und das heiße Öl mit den Zwiebeln darübergießen. Alles gut durchmischen.
4. Den Krautsalat mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Varition mit Speck

Man benötigt zusätzlich 50 g mageren Bauchspeck (in kleine Würfel geschnitten). Der Speck wird in dem Öl etwas ausgelassen. Dann werden die Zwiebeln zugegeben und glasig gedünstet.

1.2.9 Rettichsalat

Zutaten

- 1 schwarzer oder weißer Winterrettich oder
- 1 Bund rote Rettich oder
- 1 mittelgroßer langer weißer Rettich
- Salz
- 1/2 Becher Schmand (oder saure Sahne, Creme-Fraiche)
- Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Den Rettich waschen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Mit Salz bestreuen, umrühren und ziehen lassen. V.a. Winterrettich sollte mindestens 15 Minuten ziehen.
2. Schmand unterrühren und Schnittlauchröllchen zugeben.

1.2.10 Tomaten mit Mozzarella und frischem Basilikum

Zutaten

- 4 Tomaten
- 125 g Mozzarella
- frische Basilikumblätter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2–3 Eßlöffel kaltgepreßtes Olivenöl

Zubereitung

1. Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
2. Jede Tomatenscheibe mit einer Mozzarellascheibe belegen und mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Die Basilikumblätter darauflegen und mit Olivenöl beträufeln.

1.3 Vorspeisen und Snacks

1.3.1 Forellencreme

Zutaten

- 125 g Forellenfilet (geräuchert)
- 2 Schalotten
- 100 ml Sahne
- 1 Eßlöffel Schmand
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Forellenfilets kleinschneiden.
3. Die Zutaten im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellencreme gekühlt mit frischem Weißbrot oder Toast servieren.

1.3.2 Gebackener Camembert

Zutaten

- 4 kleine Camemberts
- Semmelbrösel (Paniermehl)
- 2 Eier
- 4 Eßlöffel Milch
- Pfeffer und Salz
- Preiselbeeren
- Fritierfett

Zubereitung

1. Die Eier mit einer Gabel verquirlen, die Milch einrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Die Camenberts mit dem Ei und den Semmelbröseln von allen Seiten sorgfältig dick panieren (erfordert etwas Geduld).
3. Die Camenberts in 160 Grad heißem Fritierfett ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken.
4. Die gebackenen Camenberts mit Preiselbeeren servieren.

Dazu paßt Baguette und Salat.

1.3.3 Sardische Bauernpfanne

Zutaten

- 200 g Cabanossi
- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 kleine Tomaten
- 250 g Feta-Käse
- 6 Eier
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, ca. 30 Minuten in Salzwasser garen, pellen und in Würfel schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Cabanossi in Scheiben schneiden.
3. Die Kartoffelwürfel in heißem Olivenöl anbraten, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Cabanossi zugeben und anbraten.
4. Die Eier verquirlen, mit Salz würzen, in die Pfanne geben und stocken lassen.
5. Den Feta würfeln und über die Bauernpfanne geben. Das Ganze mit Pfeffer bestreuen und im Backofen bei 250 Grad ca. 10 Minuten überbacken.

1.3.4 Gegrillter Schafskäse

Zutaten

- 200 g Schafs- oder Fetakäse (1 Packung)
- 1–2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Peperoni
- Olivenöl
- schwarzer Pfeffer, am besten aus der Mühle
- Alufolie

Zubereitung

1. Den Käse längs und quer halbieren, so daß 4 ca. 5mm dicke Scheiben dabei herauskommen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem schönen Grün feinschneiden.
3. Den Peperoni längs aufschneiden, die Kerne entfernen und kleinhacken.
4. Die geschälte Knoblauchzehe auch feinhacken.
5. Die geschnittenen Frühlingszwiebeln mit dem feingehackten Peperoni und Knoblauch mit einigen Eßlöffeln Olivenöl vermischen.
6. Die Käsescheiben dünn mit Olivenöl einpinseln und mit Pfeffer würzen. Dann auf ca. 3 mal so große Stücke Alufolie legen. Die Zwiebel-Peperoni-Knoblauch-Öl-Mischung gleichmäßig auf die 4 Stücke verteilen. Zum Schluß die Alufolie so zusammenfalten, daß grillbare Päckchen entstehen, bei den nichts ausläuft.
7. Die Käsepäckchen ca. 15 min grillen, dabei öfter wenden.

1.3.5 Marinierte Zucchini mit Zwiebel und Oregano

Zutaten

- 2–3 kleine Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Eßlöffel Olivenöl

- 2 Eßlöffel Zitronensaft
- frischer, ersatzweise getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer (am besten aus der Mühle)

Zubereitung

1. Die Zucchini in fingerdicke Stifte schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Beides in heißem Olivenöl bei starker Hitze unter Wenden braun braten.
3. In eine Schüssel oder tiefen Teller geben. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und Oreganoblättchen darüberstreuen.
4. Die Zucchini ziehen lassen, lauwarm oder kalt servieren.

1.3.6 Marinierte Zucchini mit Basilikum

Zutaten

- 3 Zucchini
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 1 Zitrone
- 1/2 Tasse Weißwein
- Olivenöl
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, abtrocknen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Basilikumblätter von den Stielen lösen und grob hacken.
3. In einer beschichteten Pfanne die Zucchinis Scheiben in mehreren Portionen von beiden Seiten in etwas Olivenöl braun anbraten, herausnehmen und in eine Schüssel geben.
4. Die Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen und den Basilikum darüberstreuen.
5. Den Bratfond mit dem Weißwein und dem Saft der Zitrone ablöschen und alles über die Zucchini gießen.
6. Das ganze mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Dabei ab und zu vorsichtig umrühren.

1.3.7 Marinierte Karotten

Zutaten

- 250 g junge Karotten
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 Teelöffel Instant-Gemüsebrühe
- 1/2–1 Teelöffel Zucker
- 4–5 Eßlöffel Weißweinessig
- 2–3 Eßlöffel Olivenöl
- frische Petersilie

Zubereitung

1. Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
2. Wasser mit der Instant-Brühe, Zucker und Essig aufkochen.
3. Die Karotten hineingeben und 5 Minuten dünsten (sie sollen nicht ganz weich werden). Anschließend im Sud abkühlen lassen.
4. In eine Schüssel oder tiefen Teller geben, Olivenöl darüberträufeln und mit gehackter Petersilie bestreuen.

1.3.8 Marinierte Paprikaschoten

Zutaten

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1–2 Eßlöffel Olivenöl
- 1–2 Eßlöffel Balsamico-Essig

Zubereitung

1. Paprikaschoten von den Kernen befreien und in breite Streifen schneiden.
2. Mit der Außenseite nach oben nebeneinander auf den Backofenrost legen. Unter dem vorgeheizten Grill die Hautseite kurz erhitzen, bis sich Blasen bilden. Danach mit einem kalten, feuchten Tuch abdecken. Etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen.

3. Paprikastreifen mit Olivenöl und Balsamicoessig marinieren und auf einer Platte oder flachen Teller anrichten.

1.4 Gemüse-Gerichte

1.4.1 Butterbohnen mit Speck

Zutaten

- 600 g grüne Bohnen
- 60–70 g magerer Bauchspeck
- Butter
- 2 Zweige Bohnenkraut (notfalls getrocknetes)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und putzen und in Salzwasser mit den gehackten Blättern eines Zweigs Bohnenkraut zusammen 20 Minuten weichkochen.
2. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne auslassen. Reichlich Butter dazugeben und schmelzen lassen. Die abgegossenen Bohnen dazugeben, mit der Butter vermischen, mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und kurz ziehen lassen.

Man kann die Butterbohnen zusammen mit Bratkartoffeln oder als Beilage zu z.B. Bratwürsten und Kartoffelbrei servieren.

1.4.2 Linsengemüse mit Rotwein

(im Schnellkochtopf)

Zutaten

- 250 g Linsen
- 150 g magerer gerauchter Bauchspeck
- Schweineschmalz
- 1 Zwiebel
- 1 Eßlöffel Tomatenmark
- 2–3 Eßlöffel Essig
- Pfeffer, Salz, Paprika

- 1 Teelöffel Fleischbrühe-Instant
- Rotwein

Zubereitung

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in etwas Schweineschmalz im Schnellkochtopf andünsten.
2. Die Linsen, 3/4l Wasser und den Bauchspeck dazugeben.
3. Den Schnellkochtopf schließen, und 18–20 Minuten kochen (2. Ring).
4. Nach dem Garen abkühlen lassen und öffnen. Mit den Gewürzen, Fleischbrühe, Tomatenmark, Essig und Rotwein abschmecken.

In Schwaben serviert man das Linsengemüse mit heißen Saitenwürstle und Spätzle (Seite 74)

1.4.3 Kartoffel-Mangold-Auflauf

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g geputzter Mangold (ohne Stiele)
- 600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- Salz
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eßlöffel Öl
- 1 Eßlöffel Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- 1 Eßlöffel Butter oder Öl
- 250 ml Bechamelsauce (Seite 77)
- 100 g geriebener Käse (z.B. Lindenberger, Emmentaler)

Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser in der Schale ca. 15 Minuten vorgaren.
2. Gehackte Zwiebel in 1 Eßlöffel Öl glasig dünsten. Knoblauch einpressen und gewaschene, abgetropfte Mangoldblätter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten dünsten.
3. Hackfleisch in heißem Öl bröselig braten, Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.
4. Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Auflaufform mit Butter oder Öl einfetten. Zuerst ca. 2/3 der Kartoffelscheiben, dann 2/3 des Mangolds und dann das Hackfleisch in die Form schichten. Mit restlichem Mangold bedecken. Zwischendurch Sauce angießen. Zum Schluß die übrigen Kartoffeln darauflegen und den Rest der Sauce darübergießen.
6. Bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 40 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Backzeit geriebenen Käse über den Auflauf streuen.

1.4.4 Ratatouille

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini
- je einen roten, gelben und grünen Paprika
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- feingehackte Petersilie, Basilikum, Oregano (je nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer
- 3 Eßlöffel Olivenöl

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen
2. Die Paprika-Schoten, die Tomaten und die Zwiebel in Würfel schneiden, und die Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel-Würfel in Olivenöl glasig dünsten, dann die Paprika-Würfel dazugeben, und dann die Tomaten.
4. Die Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und 1/2 Stunde im offenen Topf einkochen lassen.

Variationen

Man kann auch noch eine Aubergine und/oder Lauch dazugeben.

1.4.5 Rosenkohl in Sauerrahmsoße

Zutaten

- 500 g Rosenkohl
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- 1 Eßlöffel Butter
- 1 ordentliche Prise Salz
- 1/2 Teelöffel Instant-Gemüsebrühe
- weißer Pfeffer, evtl. 1 Spritzer Tabasco
- 100 g Schmand

Zubereitung

1. Gehackte Zwiebel in Butter glasig dünsten, geputzten Rosenkohl zugeben und einige Minuten mitdünsten.
2. Mit 1 kleinen Tasse (150 ml) Wasser ablöschen, Salz und Gemüsebrühe zugeben und 20–25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Von der Kochstelle nehmen, Schmand einrühren und mit Salz, Pfeffer und eventuell Tabasco abschmecken.

1.4.6 Rosenkohl-Hackfleisch-Auflauf

Zutaten

- 500 g Rosenkohl
- 500 g Hackfleisch
- 200 g geriebener Emmentaler
- 1 Zwiebel
- 1/4l Gemüsebrühe
- 2–3 Eßlöffel Sahne
- Butterschmalz
- Salz, Pfeffer und Paprika
- Mehlschwitze (aus der Packung)

Zubereitung

1. Die Zwiebel fein würfeln, die Hälfte in Butterschmalz andünsten, den Rosenkohl zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, und den Rosenkohl 20 Minuten weichdünsten.
2. Die andere Hälfte der Zwiebel in Butterfett anbraten, das Hackfleisch dazugeben, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Wenn der Rosenkohl weich ist, 2–3 Eßlöffel Sahne dazugeben, mit Mehlschwitze binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Hackfleisch und den Rosenkohl in eine gefettete Auflaufform schichten, mit der Soße übergießen, den geriebenen Käse darüberstreuen und bei 200 Grad im Ofen überbacken.

1.4.7 Gefüllte Zucchini

Zutaten

- 3 mittelgroße Zucchini
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 600 g Tomaten
- 200 g geriebener Käse

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Oregano
- 1 Zweig Thymian
- Olivenöl
- edelsüßer Paprika, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden, und den Knoblauch fein hacken. Die Blätter von Oregano und Thymian von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.
2. Die Zwiebelringe in Olivenöl andünsten. Das Hackfleisch zugeben, anbraten und mit edelsüßem Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Tomaten, den Knoblauch und die Kräuter zugeben und mit 1–2 Tassen Wasser ablöschen. Alles bei milder Hitze im offenen Topf köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
4. Die Zucchini längs halbieren, aushölen und innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zucchini-Hälften in eine Auflaufform legen, mit der Hackfleisch-Sauce füllen und in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Die Zucchini nach 15 Minuten mit dem geriebenen Käse bestreuen und weitere 15 Minuten überbacken.

Scharfe Variante

Wer's gerne etwas schärfer mag, kann scharfen Paprika statt edelsüßem Paprika verwenden und zusammen mit den Tomaten 2–3 frische Chili-Schoten zugeben.

1.4.8 Sauerkraut mit Speck

Zutaten

- 600 g Sauerkraut
- 1 Zwiebel
- 150 g Speck
- 1/8l Weißwein
- Schweine- oder Butterschmalz

- 1/8l Brühe (Instant)
- Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel und 3–4 Wacholderbeeren

Zubereitung

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und im Fett glasig dünsten.
2. Das Sauerkraut zugeben, mit Weißwein und Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Wacholderbeeren unter das Kraut mischen.
3. Den Speck dazugeben und alles 20–30 Minuten dünsten, bis das Sauerkraut weich ist.

Dazu paßt Kartoffelbrei und warme Leber- und Griebenwürste. Man kann außerdem etwas Schweinefleisch (Hals oder Bauch) im Sauerkraut mitkochen.

1.4.9 Moussaka nach Monis Art

Zutaten

- 500 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2 mittelgroße Auberginen (ca. 400 g)
- 300 g Zucchini
- 500 g Hackfleisch (gemischt oder vom Lamm)
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Tomaten
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian
- 1–2 Eier
- 150 g Schlagsahne
- 200 g Schafs- oder Fetakäse
- 100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler, Lindenberger)

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, putzen und längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben einsalzen, wieder zusammenlegen und 1 Stunde ziehen lassen. Dann mit Küchenkrepp trockentupfen.
2. Kartoffeln in der Schale in Salzwasser gar kochen, pellen und in Scheiben schneiden.
3. Die Zucchini waschen und wie die Auberginen längs in Scheiben schneiden.
4. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin braten. Anschließend auf Küchenkrepp das überschüssige Fett aufsaugen.
5. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und in Würfel schneiden bzw. fein hacken.
6. Tomaten waschen, evtl. häuten und in Stücke schneiden.
7. Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig dünsten, das Hackfleisch zugeben und scharf anbraten. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, dann die Tomatenstücke, Rosmarin und Thymian zugeben. Das ganze noch 10 Minuten im offenen Topf schmoren lassen.
8. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl einölen und mit einer Schicht Kartoffelscheiben auslegen. Darauf eine Schicht Auberginen- und Zucchinischeiben, dann eine Schicht Hackfleisch und so fort, bis die Zutaten verbraucht sind (als letzte Schicht am besten Gemüsescheiben).
9. Ei(er) in der Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen.
10. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen insgesamt 30 Minuten backen.
11. Schafs- bzw. Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken. 15 Minuten vor Ende der Backzeit zusammen mit dem Reibekäse über den Auflauf geben.

1.4.10 Curry-Gemüse mit Rosenkohl und Karotten

Zutaten

- 600 g Rosenkohl
- 150 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Eßlöffel Butterschmalz

- 3 Eßlöffel mildes Currypulver
- 250 ml ungesüßte Kokosmilch
- 200 g geschälte Tomaten in Stücken (evtl. aus der Dose)
- Salz, 1/2 Teelöffel Zucker, evtl. Cayennepfeffer
- Koriandergrün oder Petersilie
- 100 g Schmand (oder Creme Fraiche, saure Sahne)
- Zitronensaft

Zubereitung

1. Rosenkohlrschen putzen, waschen und halbieren. Karotten schälen und in 2–3 cm lange Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Butterschmalz erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Mit dem Curry überstäuben und kurz mitanrösten.
3. Mit Kokosmilch und Tomatenstücken auffüllen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zucker würzen. Karotten zugeben, ca. 10 Minuten kochen. Anschließend den Rosenkohl zugeben und weitere 15 Minuten weiter garen.
4. Gehackten Koriander bzw. Petersilie und Schmand zum Gemüse geben, nochmals aufkochen und mit Zitronensaft und evtl. ein bißchen Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt Basmati-Reis.

1.4.11 Spargelaufbau

Zutaten

- 1–1,5 kg Spargel
- 100–150 g geriebener Käse
- 1/4 l trockener Weißwein
- 250 g Schmand oder Crème fraîche
- ca. 60 g Butter
- 1 Messerspitze geriebener Muskat
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden und in 6–8 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erwärmen und die Spargelstücke kurz darin wenden. Den Weißwein zugeben, mit Muskat, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten garen.
3. Den Spargel herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Den Sud mit dem Schmand glattrühren und über den Spargel geben.
4. Den Auflauf mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 10–15 Minuten überbacken, bis sich eine goldgelbe Kruste bildet.

1.4.12 Spargelauflauf mit Champignons und Tomaten

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 ml trockenen Weißwein
- 150 g Champignons
- 250 g Mozzarella
- 4 Tomaten
- Butter
- 1 Lorbeerblatt, 4 Nelken und 1 Teelöffel Pfefferkörner
- Salz und Pfeffer
- 2 Eßlöffel gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Gemüsebrühe und Wein mit dem Lorbeerblatt, den Nelken und den Pfefferkörnern zum Kochen bringen, dann den geschälten Spargel hineinlegen und 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
2. Champignons putzen, Tomaten häuten und beides in Scheiben schneiden.
3. Den gekochten Spargel aus dem Sud nehmen und in eine gebutterte Auflaufform legen, Champignons und Tomaten darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Etwa eine Tasse von dem Sud darüber geben und Mozarellastücke auf die Tomaten legen. Einige Butterflocken auf den Mozzarella geben und den Auflauf bei 220 Grad ca 20 Minuten überbacken. Anschließend mit Petersilie bestreuen.

1.5 Fisch-Gerichte

1.5.1 Gedünsteter Lachs

Zutaten

- 4 Lachskoteletts (je 250 g)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eßlöffel Öl
- Salz, Cayennepfeffer
- 1 Eßlöffel Butter
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Eßlöffel gehackte Petersilie
- 4 Eßlöffel Weißwein
- 1/2 Zitrone
- 2 Teelöffel rote Pfefferkörner

Zubereitung

1. Lachskoteletts unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Schalotten und Knoblauchzehen sehr fein hacken, und die Lachsscheiben damit einreiben.
3. Eine feuerfeste Form mit Öl einfetten, leicht salzen und pfeffern und den Fisch hineinlegen.
4. Butterflöckchen, Lorbeerblätter, Petersilie und den Weißwein dazugeben.
5. Den Lachs im vorgeheizten Backofen 15 Minuten bei 250 Grad backen.
6. Zitronensaft über den Fisch geben und mit roten Pfefferkörnern bestreuen.

1.5.2 Lachsforellen-Filets mit Safran-Sauce

Zutaten

- 2 Lachsforellen-Filets à 200 g
- 1 Schalotte
- 250 ml trockener Weißwein
- Butter
- 1–2 Eßlöffel Sahne
- 2 Teelöffel Mehl
- einige Fäden Safran
- weißer Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Den Fisch unter kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. Die Schalotte in kleine Würfel schneiden und in ca. 25 g Butter andünsten.
3. Das Mehl einstreuen und kurz anschwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
4. Einige Fäden Safran zugeben und mitkochen, bis sich die Sauce gelb färbt.
5. Jetzt etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Lachsforellen-Filets darin ca. 15 min braten. Dabei mehrmals wenden.
6. Die Sauce durch ein Haarsieb gießen, die Sahne zugeben, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Sauce vom Herd nehmen, ca. 50 g kalte Butter in kleinen Stücken einrühren und sofort mit dem Fisch servieren.

1.5.3 Panierte Seehechtfilets mit Senfsoße

Zutaten für den Fisch

- 4 Seehechtfilets (evtl. gefroren)
- 1 Ei

- 2 Eßlöffel Milch
- Semmelbrösel
- Mehl
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Sonnenblumenöl

Zutaten für die Soße

- 1 Eßlöffel Butter
- 1 Eßlöffel Mehl
- 200 g Sahne
- 2 Eßlöffel mittelscharfer Senf
- 2 Eßlöffel Weißwein
- Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Gemüsebrühe-Instant
- Salz und Pfeffer

Zubereitung der Soße

1. Die Butter schmelzen, das Mehl einstreuen, das Mehl in der Butter schwitzen lassen, bis sich Blasen bilden.
2. Mit einem Schuß Weißwein ablöschen, 200 ml Wasser, die Sahne und die Gemüsebrühe zugeben und 20 Minuten köcheln lassen, bis der Mehlgeschmack verschwindet.
3. Den Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitung der Fischfilets

1. Die Seehechtfilets auftauen lassen, unter kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Die Filets mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden.
3. Das Ei und die Milch mit einer Gabel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Fischfilets mit dem Ei und den Semmelbröseln panieren und in heißem Öl knusprig braun braten.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln.

1.5.4 Fischfilet mit Mangold

Zutaten

- 500 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch)
- 500 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eßlöffel Schmand oder saure Sahne
- 1 Zitrone
- Mehl
- Olivenöl
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Mangold waschen, die dicken Stiele abschneiden und in der Salatschleuder schleudern.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken.
3. Die Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten, den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten.
4. Den Mangold und wenig Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf dünsten. Dabei öfters umrühren.
5. Den Schmand unter den Mangold rühren und alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Währenddessen den Fisch mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Fisch salzen, mit dem Saft einer viertel Zitrone säuern und 5–10 Minuten ziehen lassen.
7. Den Fisch in Mehl wenden und in Olivenöl 10–15 Minuten unter öfterem Wenden braten.
8. Die restliche Zitrone in Schnitze schneiden und zu dem Fisch servieren.

1.5.5 Fischröllchen in Tomatensauce

Zutaten

- 500 g Fisch-Filet (Rotbarsch, Kabeljau oder Seelachs)
- 60–70 g durchwachsener Speck (dünne Scheiben)
- 1 Zwiebel
- 200 g Schmand
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 1/4 l Gemüsebrühe
- ca. 1 Eßlöffel Senf
- 2 Eßlöffel Tomatenmark
- 2 Eßlöffel Butter
- weißer Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Wenn die Filets nicht dünn genug sind, längs halbieren, so daß man sie leicht aufrollen kann.
2. Die Speckstreifen in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten.
3. Die Zwiebel schälen, die Petersilie waschen und trockentupfen und beides fein hacken.
4. Die Fischfilets mit dem Senf bestreichen, mit Zwiebel, Petersilie und Speck belegen, aufrollen und mit einem Zahnstocher zusammenstecken.
5. Die Butter erhitzen, das Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Schmand einrühren. Die Sauce nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Fischröllchen in die Sauce legen und 15 Minuten ziehen lassen.

1.5.6 Tomaten-Fisch-Topf mit grünen Nudeln

Zutaten

- 600 g Rotbarsch-Filet
- 250 g grüne Nudeln
- 2 große Dosen (850 ml) geschälte Tomaten
- 2–3 Eßlöffel Tomatenmark
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4l Weißwein
- 1/4l Gemüsebrühe (Instant)
- 2 Eßlöffel Weißweinessig
- 1 Becher Schlagsahne
- Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- Cayennepfeffer
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Fischfilets mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit Essig säuern.
2. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.
3. Die geschälten Tomaten grob würfeln, entkernen und abtropfen lassen.
4. Die Thymian-Blätter abzupfen und grob hacken.
5. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
6. Den Knoblauch zugeben und die Tomaten einrühren. Mit Wein und Brühe ablöschen und mit Tomatenmark andicken.

7. Die Tomaten mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten im offenen Topf köcheln lassen.
8. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, in die Suppe geben, ca. 12 Minuten ziehen lassen und mit Cayennepfeffer abschmecken.
9. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
10. Die Sahne halbsteif schlagen.
11. Die Nudeln auf der Suppe in tiefen Tellern mit etwas Sahne garniert servieren.

1.5.7 Kabeljau-Filet aus dem Backofen (griechische Art)

Zutaten

- 600–700 g Kabeljau-Filet
- 5 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 2 Eßlöffel Butter
- Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Fisch-Filets waschen, trockentupfen und noch vorhandene Gräten entfernen. Die Zitrone mit heißem Wasser waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, von den Stielen rupfen und feinhacken.
2. Eine passende Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Die Fisch-Filets salzen, pfeffern, in die Auflaufform legen und mit 3–4 Eßlöffeln Olivenöl beträufeln. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen und mit den Tomatenscheiben belegen. Die Tomatenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenscheiben auf die Tomaten legen, eine halbe Tasse Wasser angießen, und einige Butterflöckchen auf die Zitronen geben.
3. Das Ganze in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 20–30 Minuten garen.

1.5.8 Haifisch-Steaks mit Tomaten

Zutaten

- 600 g Haifisch-Steaks
- 2 kleine Dosen geschälte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eßlöffel Tomatenmark
- 1 Zweig Thymian oder 1 Teelöffel getrockneter
- trockener Weißwein
- Olivenöl
- Tabasco
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Thymianblätter vom Stiel abzupfen und grob hacken.
2. Die Tomaten abgießen, in grobe Stücke schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Haifisch-Steaks mit kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten, den Knoblauch und die Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. Mit einem Schuß Weißwein ablöschen, den Thymian zugeben, mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Parallel die Haifisch-Steaks in Olivenöl ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten.

Als Beilage passen grüne Bandnudeln

1.5.9 Matjes mit Sahne-Joghurt-Sauce

Zutaten

- 500 g Matjes-Filets in Öl
- 300 g Schmand
- 300 g Joghurt
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 weiße Zwiebeln
- weißer Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden.
3. Schmand und Joghurt vermischen und mit einem Schneebesen glattrühren. Die Zwiebelringe und Apfelscheiben unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Fisch-Filets vorsichtig unterheben und alles ca. 2 Stunden ziehen lassen.

1.6 Fleisch und Geflügel

1.6.1 Bifteki vom Grill

Zutaten

- 500 g Rinderhackfleisch
- 100 g Schafskäse
- 1 Eßlöffel Joghurt
- 2 Teelöffel Thymianblättchen
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit dem Joghurt verkneten und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
2. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
3. Aus dem Hackfleisch flache Plätzchen formen. Schafskäse auf ein Plätzchen legen. Ein zweites darauflegen und die Ränder zusammendrücken. Aus den restlichen Plätzchen entsprechende Bifteki formen.
4. Die Bifteki 15–18 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden.

1.6.2 Chevapcici vom Grill

Zutaten

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 Teelöffel Majoran, scharfer Paprika und Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Als Beilage:

- Ajvar
- 1 (Gemüse-) Zwiebel

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, die Zwiebel in Würfel schneiden und die Knoblauchzehen fein hacken.
2. Aus Hackfleisch, Knoblauch, Zwiebeln und den Gewürzen einen Fleischteig kneten.
3. Aus dem Fleischteig daumendicke Würstchen formen und von allen Seiten knusprig braun grillen.

Die Chevapcici mit Ajvar und groben Zwiebelwürfel servieren. Wir essen dazu am liebsten Pommes frites (Seite 74).

1.6.3 Gyros mit Tzatziki

Zutaten für das Gyros

- 3 Schweineschnitzel
- 1 Zwiebel
- 1–2 Zehen Knoblauch
- 3 Teelöffel Gyros-Gewürz
- 6 Eßlöffel Sonnenblumenöl

Zutaten für die Tzatziki-Sauce

- 250 g Quark (40 % Fett)
- 150 g Joghurt
- 1 Gurke
- 2–3 Zehen Knoblauch
- 1 Eßlöffel gehackter Schnittlauch
- 1 Eßlöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung des Gyros

1. Die Schweineschnitzel in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken.
2. Fleisch, Zwiebel, Knoblauch, Gyrosgewürz und Öl vermischen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Das Fleisch mit dem Öl und den Zwiebeln zusammen in eine heiße Pfanne geben. Unter häufigem Wenden knusprig braun anbraten.

Zubereitung der Tzatziki-Sauce

1. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit dem Quark und dem Joghurt zusammen in eine Schüssel geben.
2. Schnittlauch und Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit einem Schneebesen glattrühren.
3. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und mit der Quark-Joghurt-Sauce vermischen.

Dazu schmecken Reis, die Wilden Kartoffeln von Seite 75 oder Pommes Frites (Seite 74) sehr gut.

1.6.4 Panierte Schnitzel oder Koteletts

Zutaten

- 4 Schweineschnitzel oder -koteletts
- Mehl
- Paniermehl (Semmelbrösel)
- 1 Ei
- 2 Eßlöffel Milch
- Sonnenblumenöl oder Fritierfett
- Salz, Pfeffer und Tabasco

Zubereitung

1. Das Fleisch unter kaltem Wasser abrausen und trockentupfen. Schnitzel werden geklopft, Koteletts jedoch nicht.
2. Das Ei in einem flachen Teller mit einer Gabel zerschlagen, Milch einrühren und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.
3. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und mit Ei und Semmelbröseln panieren.
4.
 - *In der Friteuse:* Das Fett auf 180 Grad erhitzen. Die Schnitzel 2 1/2 bis 3 Minuten im heißen Fett fritieren, Koteletts ca. 4 min. Das Fleisch ist fertig, wenn sich die Panade etwas aufbläht und es obenauf schwimmt.
 - *In der Pfanne:* Das Öl erhitzen und das Fleisch darin 10–15 Minuten (je nach Dicke) goldbraun braten, dabei öfters wenden.

1.6.5 Cordon bleu vom Schwein

Zutaten

- 4 Schmetterlings-Steaks (vom Schweinerücken)
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 4 Scheiben Emmentaler Käse
- 1–2 Eier
- Mehl
- Semmelbrösel
- Fett zum Braten
- Ketchup
- 1 Zitrone
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Schmetterlings-Steaks leicht klopfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. Die innere Hälfte dünn mit Ketchup bestreichen, mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen, zusammenklappen und mit einem Zahnstocher fixieren.

3. Die Eier verquirlen. Das gefüllte Fleisch zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Die Panade gut andrücken.
4. Das Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Die Cordon bleus bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten goldbraun braten. Dabei mehrmals wenden.
5. Die Cordon bleus mit Zitronen-Schnitzen servieren.

1.6.6 Gefüllte Paprika

Zutaten

- 4–5 große runde Paprika oder 8–10 gelbe Spitzpaprika
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Salz
- Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer
- 3 Eßlöffel Öl
- 1 Päckchen (500 g) passierte Tomaten
- Tomatenmark

Zubereitung

1. Das Brötchen in Wasser einweichen.
2. Die Zwiebel fein hacken und in 1 Eßlöffel heißem Öl glasig dünsten. Den zerdrückten Knoblauch auch kurz mitdünsten, aber nicht braten. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. In der Zwischenzeit Paprikaschoten waschen und Stielansatz und Kerne entfernen.
4. Aus dem Hackfleisch, Zwiebel Knoblauch, dem ausgedrückten Brötchen und den Gewürzen einen homogenen Fleischteig kneten. Man kann ruhig großzügig würzen.
5. Den Fleischteig in die Paprikaschoten füllen und festdrücken. Wenn noch Teig übrig bleibt, als Klößchen formen und mitverarbeiten. 2 Eßlöffel Öl erhitzen und die Paprika von allen Seiten kurz anbraten.

6. Mit den passierten Tomaten aufgießen, nochmals salzen und pfeffern, dann Topf schließen und ca. 1 Stunde schmoren lassen.
7. Gefüllte Paprika und Fleischklößchen kurz herausnehmen, die Soße mit Tomatenmark binden und mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu paßt am besten Reis.

1.6.7 Fleischküchle

Zutaten

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 kleine oder 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 trockenes Brötchen
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Salz
- Pfeffer, edelsüßer Paprika, Cayenne-Pfeffer oder Tabasko, Muskat
- gehackte Petersilie (frische oder gefrorene)
- Fett zum Braten

Zubereitung

1. Brötchen in Wasser einweichen. Wenn es aufgeweicht ist, ausdrücken.
2. In der Zwischenzeit die gehackte Zwiebel in wenig Fett glasig dünsten, die Petersilie zugeben, kurz mitdünsten und abkühlen lassen.
3. Aus Hackfleisch, Brötchen, Ei, Zwiebel, Petersilie, feingehacktem Knoblauch und den Gewürzen einen homogenen Fleischteig kneten.
4. Aus dem Teig ca. 2 cm dicke Fleischküchle formen und von beiden Seiten unter mehrfachem Wenden in heißem Fett knusprig ausbraten.

1.6.8 Paprika-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten

- 3 große Paprika
- 500 g Hackfleisch
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- 1 Tasse passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Paprika und Cayenne-Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten, das Hackfleisch zugeben, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Die in ca. 1 cm große Würfel geschnittene Paprika und Tomaten dazugeben, den Knoblauch feingeschnitten dazugeben, mit einer Tasse Wasser ablöschen, und alles ca. 15 Minuten dünsten, bis die Paprika weich sind.
3. Eine Tasse passierte Tomaten zugeben, etwas einkochen lassen, und mit Salz, Pfeffer, und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

1.6.9 Rahm-Geschnetzeltes mit Champignons

Zutaten

- 3 Schweineschnitzel
- 400 g Champignons
- 1 Becher Schmand (saure Sahne)
- 1 Becher süße Sahne
- 1 kleine Zehe Knoblauch
- gehackte Petersilie
- 1/2 Zitrone

- Butterschmalz
- Mehlschwitze (aus der Packung)
- weißer Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
2. Die Champignons in Butterschmalz andünsten und mit wenig Wasser ablöschen. Die Sahne und den Schmand verrühren und zu den Champignons geben. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in die Soße drücken.
3. Die Soße aufkochen, mit Mehlschwitze binden, mit reichlich Pfeffer und Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und noch kurz köcheln lassen. Zum Schluß die Petersilie unterrühren.
4. Die Schnitzel in Streifen schneiden, in Butterschmalz anbraten, salzen und pfeffern.
5. Das Fleisch mit der Soße vermischen und servieren.

Zu dem Geschnetzelten servieren wir Kroketten oder breite Nudeln und einen Salat.

1.6.10 Schmetterlingssteaks mit Stein-Champignons in Sherry

Zutaten

- 4 Schmetterlingssteaks vom Schweinerücken
- 400 g Stein-Champignons
- 50 g magerer Speck
- 1 Schalotte
- 1 Tasse trockener weißer Sherry
- 1 Tasse trockener Weißwein
- 2 Eßlöffel Schmand
- 1 gehäufte Eßlöffel Mehl
- 2 Eßlöffel Butter
- Sonnenblumenöl
- Saft einer halben Zitrone
- weißer Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und würfeln.
2. Den Speck in heißer Butter etwas auslassen. Die Schalotte zugeben und glasig andünsten. Die Champignons zugeben und braten, bis die Garflüssigkeit verdunstet ist.
3. Das Mehl einrühren und etwas anschwitzen lassen. Mit Sherry, Weißwein und einer Tasse Wasser ablöschen und 10–15 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Die Sauce vom Herd nehmen und den Schmand einrühren. Nochmal kurz aufkochen und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Steaks leicht klopfen und auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz einreiben.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten 1–2 Minuten braten.

1.6.11 Schweinemedallions mit Paprikacreme

Zutaten

- 300 g Schweinemedallions
- 3–4 rote Paprikaschoten
- 1 Chilischote
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 3–4 Eßlöffel Weißweinessig
- 1/2 Tasse trockener Weißwein
- 1–2 Eßlöffel Butter
- Olivenöl
- Butterschmalz
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und fein hacken.
2. Die Paprika- und Chilischoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
3. Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Paprika- und Chilischoten darin andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Essig zugeben, einkochen lassen, den Wein zugeben und nochmals einkochen lassen.
5. Das ganze mit einem Passierstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen.
6. Die Paprikacreme wieder aufkochen, von der Kochstelle nehmen und nach und nach einige gut gekühlte Butterflocken einrühren.
7. Die Schweinemedallions mit Pfeffer würzen, von beiden Seiten kurz in Butterschmalz braten und danach salzen.

1.6.12 Ossobuco

Zutaten

- 4 Beinscheiben vom Kalb
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Suppengrün
- 1/4l Weißwein
- 1/4l Fleischbrühe
- 1 Tasse passierte Tomaten
- Butterschmalz
- Mehl
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Suppengrün waschen, putzen bzw. schälen und fein würfeln.
2. Die Beinscheiben in Mehl wenden und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Das Fleisch nach dem Anbraten salzen und pfeffern.
3. Den Weißwein angießen und verdunsten lassen.
4. Die Zwiebel, das Gemüse und den Knoblauch zugeben und andünsten.
5. Fleischbrühe, passierte Tomaten und Oregano verrühren und über die Beinscheiben gießen.
6. Das Fleisch im geschlossenen Topf eine gute Stunde schmoren lassen. Die Beinscheiben ab und zu wenden.
7. Die fertigen Beinscheiben aus dem Topf nehmen. Das Gemüse in der Flüssigkeit mit einem Passierstab passieren, so daß die Sauce cremig wird.
8. Die Beinscheiben wieder in die Sauce geben und servieren.

1.6.13 Rindfleisch nach Burgunder Art

Zutaten

- 1 kg Rindfleisch aus der Keule
- 300 g Champignons
- 300 g magerer Speck
- 400 g kleine Schalotten oder Zwiebeln
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1/2l trockener Rotwein
- 1/2l Brühe (Instant)
- Butterschmalz
- Butter
- Mehl
- je 1 Zweig Majoran und Thymian
- 1 Bund Petersilie

- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern und in reichlich Mehl wenden.
2. Den Speck in grobe Würfel schneiden.
3. Die Schalotten (Zwiebeln) und den Knoblauch schälen, den Knoblauch fein schneiden.
4. Den Speck und die ganzen Schalotten (Zwiebeln) in Butterschmalz andünsten. Das Fleisch zugeben und von allen Seiten gut bräunen. Wenn das Fleisch braun ist, 1/2 Tasse Mehl zugeben und noch kurz anschwitzen lassen.
5. Mit Wein und Brühe ablöschen, gut umrühren und abschmecken (eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen). Knoblauch, Lorbeerblatt, Majoran und Thymian zugeben, aufkochen und 2 Stunden zugedeckt schmoren lassen.
6. Die Champignons putzen, vierteln und in Butter andünsten. Die feingehackte Petersilie zugeben und kurz mitdünsten. Die Champignons 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

1.6.14 Rindfleisch auf provenzalische Art

Zutaten

- 750 g Rindfleisch (aus der Keule)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g magerer Bauchspeck
- 1/4 l trockener Rotwein
- 5 Eßlöffel Olivenöl
- ein Lorbeerblatt
- gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
3. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Den Speck in kleine Würfel schneiden.
5. Das Olivenöl erhitzen, Speck- und Zwiebelwürfel darin bräunen, das Fleisch dazugeben und von allen Seiten anbraten.
6. Den Knoblauch in den Topf geben, mit dem Wein ablöschen und ein Lorbeerblatt dazugeben.
7. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zugedeckt 2 Stunden bei milder Hitze schmoren.
8. Die restliche Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Die gehackte Petersilie mit dem Knoblauch vermischen.
9. Das Fleisch in der Soße mit der Petersilie-Knoblauch-Mischung bestreut servieren.

1.6.15 Rinderbraten

Zutaten

- 1 kg Rindfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1–2 Eßlöffel gehacktes Suppengrün (frisch oder gefroren)
- je 1 Zweig frischer Thymian und Majoran (oder getrocknete Kräuter)
- 1 Zehe Knoblauch
- Bratensaft-Instant (Würfel von Knorr)
- 2 Teelöffel Zucker
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- 1 Tasse Rotwein
- Palmin oder Butterfett

Zubereitung

1. Das Rindfleisch von allen Seiten in sehr heißem Fett von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Zucker in den Topf geben und karamelisieren.
3. Die grob gewürfelte Zwiebel dazugeben und anbraten, das gewürfelte Suppengrün und Tomaten und den kleingehackten Knoblauch dazugeben, mit einer Tasse Rotwein und einer Tasse Wasser ablöschen.
4. Das Fleisch, Thymian und Majoran dazugeben und 1 1/2 bis 2 Stunden schmoren. Dabei den Braten ab und zu wenden, und bei Bedarf Wasser nachgießen.
5. Während der Zubereitung der Soße den Braten in Alufolie warmhalten.
6. Das Gemüse im Bratenfond mit einem Passierstab fein passieren, etwas mit Wasser auffüllen und 1–2 Würfel Bratensaft-Instant zugeben. Ist die Soße zu flüssig, mit Soßen-Binder binden. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Rotwein abschmecken.

1.6.16 Dreierlei Rouladen

Zutaten

- 6 Rinder-Rouladen
- 50 g magerer Bauchspeck
- 1 Essiggurke
- 150 g Hackfleisch
- 1/4 trockenes Brötchen
- 1 Eigelb
- 1/2 Teelöffel Majoran (getrocknet)
- 200 g Champignons
- 2 Eßlöffel Sahne
- 1 Tasse Weißwein
- Zitronensaft
- gehackte Petersilie
- 1 Eßlöffel Butterschmalz

- 3 Eßlöffel gehacktes Suppengemüse
- 3 Schalotten
- Senf
- Tomatenmark
- Mehlschwitze (Packung)
- 1 Tasse Rotwein
- 1/4l Fleischbrühe (Instant)
- Pflanzenfett zum Braten
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. 2 Schalotten schälen, fein würfeln und in Butterschmalz andünsten. Die Hälfte der Schalotten herausnehmen. Die Champignons und Petersilie zu den Schalotten geben, kurz andünsten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Sahne zugeben, mit Mehlschwitze binden (die Sauce soll sehr dickflüssig werden) und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Aus den restlichen angedünsteten Schalotten, Hackfleisch, Brötchen und Eigelb einen Fleischteig (entsprechend den Fleischküchle Seite 51) zubereiten und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen.
4. Die dritte Schalotte schälen und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Den Speck und die Essiggurke ebenfalls in Scheiben schneiden.
5. Die Rouladen leicht klopfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben.
6. Vier Rouladen mit je einem Teelöffel Senf und Tomatenmark bestreichen. Zwei davon mit Speck, Schalotte und Essiggurke belegen. Auf den anderen beiden den Fleischteig verteilen. Die verbleibenden zwei Rouladen mit der Champignon-Sahne-Paste bestreichen.
7. Die Rouladen zusammenrollen und mit Rouladenklammern, Rouladenspießen oder Zahnstochern verschließen.
8. Pflanzenfett in einem Schmortopf erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Die restliche Schalotte grob würfeln und mit dem Suppengemüse zusammen in den Topf geben. Das Gemüse kurz mit andünsten, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

9. Die Fleischbrühe angießen und alles 1 1/4 Stunden schmoren lassen.
10. Die Rouladen herausnehmen und in Alu-Folie warmhalten. Die Sauce mit einem Passierstab passieren, mit etwas Mehlschwitze binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Rouladen in der Sauce servieren.

1.6.17 Rouladen mit Rosenkohlfülle

Zutaten

Fleisch

- 4 Rouladen
- 4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
- mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 Eßlöffel Öl

Füllung

- 150 g Rosenkohl
- 70 g Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Eßlöffel gehackte Petersilie
- 1 Toastbrotscheibe

Soße

- 20 g Butter
- 100–150 g gehacktes Suppengemüse
- 2 Zwiebeln
- 1 Eßlöffel Tomatenmark

- 1/4l Rotwein
- Knoblauch
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- Zucker, Pfeffer und Salz
- gegebenenfalls dunkle Mehlschwitze (Fertigprodukt)

Zubereitung

1. Für die Füllung den Rosenkohl putzen, Strünke entfernen und die einzelnen Röschen in feine Streifen schneiden, ebenso die geputzten Karotten. Zwiebeln würfeln und in 30 g Butter glasig dämpfen, Gemüsestreifen zugeben, würzen, andünsten und dann die gehackte Petersilie zugeben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Toastbrot entrinden, in vier Streifen schneiden, in der restlichen Butter goldgelb braten.
3. Die Rouladen von beiden Seiten salzen und pfeffern und auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. Den Speck auf die Rouladen legen, die Füllung darauf verteilen und einen Toaststreifen auf die Füllung geben. Die Rouladen aufrollen und mit einem Rouladen-Spieß verschließen.
4. Das Öl in einem Bräter erhitzen, die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
5. Die Zwiebel in Würfel schneiden, in den Bräter geben und kurz andünsten. Das Suppengemüse dazugeben und mitdünsten. Das Tomatenmark zugeben, alles noch kurz rühren, mit dem Wein ablöschen und aufkochen. 1/2 Liter Wasser, Lorbeerblatt, Nelken zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Die Rouladen wieder in den Topf geben, verschließen und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad eine gute Stunde schmoren lassen.
7. Die Rouladen herausnehmen und warmhalten. Das Gemüse in der Soße mit einem Passierstab fein passieren. Die Soße gegebenenfalls mit etwas dunkler Mehlschwitze binden und mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.
8. Die Rouladen vor dem Servieren in die Soße zurücklegen.

1.6.18 Ungarisches Gulasch

Zutaten

- 600 g Rindergulasch
- 4 Zwiebeln
- 3 Eßlöffel Öl
- je 1 roter und grüner Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas Rotwein
- 2 Tassen passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Eßlöffel scharfes Paprikapulver
- 1–3 Eßlöffel dunkle Mehlschwitze

Zubereitung

1. Gehackte Zwiebeln im heißem Öl anrösten. Die Fleischwürfel zugeben und mitbraten, dann die gewürfelten Paprika und zuletzt den kleingeschnittenen Knoblauch.
2. Mit Rotwein aufgießen, passierte Tomaten zugeben und würzen.
3. Entweder ca. 1 1/2 Stunden schmoren lassen, dabei immer wieder umrühren und wenn nötig Flüssigkeit nachgießen (Rotwein, Brühe oder Wasser). Oder im Schnellkochtopf 20 Minuten beim 2. Ring kochen.
4. Zum Schluß die Soße nach Bedarf mit dunkler Mehlschwitze binden und abschmecken.

Dazu paßt am besten Reis.

1.6.19 Szegediner Gulasch

Zutaten

- 600 g Schweinegulasch
- 400 g Sauerkraut
- 2 Zwiebeln
- 1 Becher Schmand

- 1 Eßlöffel Schweineschmalz
- 2 Teelöffel Paprika (edelsüß)
- 1/4l Fleischbrühe (Instant)
- 1 Teelöffel gemahlener Kümmel
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Das Fleisch in 3–4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Das Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln zugeben und glasig dünsten.
3. Paprika und die Fleischwürfel dazugeben. Das Fleisch von allen Seiten anbraten.
4. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, mit der Fleischbrühe ablöschen und eine Stunde bei schwacher Hitze schmoren.
5. Das Sauerkraut grob hacken und zu dem Fleisch geben. 1/4l Wasser zugießen und alles noch 30 Minuten dünsten, bis das Kraut weich ist.
6. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Schmand einrühren. Danach nicht mehr kochen.

1.6.20 Schwäbischer Sonntagsbraten

Zutaten

- 750 g Schweinefleisch (Bug oder Schlegel)
- 1 Zwiebel
- 200 g gehacktes Suppengemüse
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 Tomaten
- Mehlschwitze
- Pflanzenfett zum Anbraten
- gemahlener Rosmarin
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Tomate vierteln.
2. Das Fleisch mit Rosmarin, Pfeffer und Salz einreiben und in heißem Fett von allen Seiten anbraten.
3. Die Zwiebeln dazugeben und glasig andünsten. Das Suppengemüse zugeben und kurz mitdünsten. Zum Schluß Tomate und Knoblauch zugeben und mit 1/4 l Wasser ablöschen. Zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen.
4. Den Braten aus dem Bratenfond nehmen in Alufolie warmhalten. Das Gemüse im Bratenfond mit einem Passierstab fein passieren. Die Soße mit etwas Mehlschwitze binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu gehören in Schwaben Spätzle, Kartoffelsalat und grüner Salat.

1.6.21 Schweinefilet im Blätterteigmantel

Zutaten

- 6 Platten TK-Blätterteig (oder 2 Packungen frischer Blätterteig)
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Champignons
- 800 g Schweinefilets
- 2 Eßlöffel Öl
- 2 Eßlöffel Butter
- 2 Eßlöffel Sherry oder Weißwein
- 2 Eßlöffel Tomatenmark
- 6 Eßlöffel Fleischbrühe (kann auch Instant sein)
- 200 g Schweinehackfleisch
- Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze Cayenne-Pfeffer
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- Mehl zum Ausrollen

- 2 Eßlöffel mittelscharfer Senf
- 1 Eigelb
- 2 Eßlöffel Milch

Zubereitung

1. TK-Blätterteig-Platten getrennt auftauen lassen.
2. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Champignons mit Küchenkrepp abreiben, putzen und fein würfeln.
3. Die Filets von den Sehnen befreien. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Butter an den Bratensatz geben und Schalotten mit den Pilzen und Knoblauch unter Rühren leicht anbraten. Mit dem Sherry ablöschen. Tomatenmark und Brühe einrühren, etwas reduzieren und abkühlen lassen. Mit dem Hackfleisch vermischen und würzen.
5. Die Ränder der aufgetauten Teigplatten mit Wasser bestreichen, genau aufeinanderlegen und auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen bis sie groß genug ist, um das Fleisch darin einzuwickeln. Bei Verwendung von frischem Blätterteig entfällt das Ganze, die passen auch von der Größe ganz gut.
6. Das Hackfleisch-Pilz-Gemisch als Unterlage für das Filet auf dem Teig verteilen (ca. 15 cm breiter als das Fleisch).
7. Die Filets rundherum mit Senf bestreichen und auf das Hackfleisch-Bett legen, anschließend einwickeln und Nahtstellen festdrücken. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
8. Wenn man noch Teig übrig hat, kann man aus dem Rest kleine Rosetten, Herzen, Sterne o.ä. ausstechen und als Verzierung mit etwas Wasser als Kleber darauf setzen.
9. Eigelb mit Milch verquirlen und den Teig damit bestreichen.
10. In ca. 50 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen knusprig backen. Vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen.

1.6.22 Geschmorte Lammkeule

Zutaten

- 1 kg Lammkeule ohne Knochen
- 150 g gehacktes Suppengrün

- 4–5 Tomaten
- 500 ml Rotwein
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Salbei
- 1/2 Bund Petersilie
- Pflanzenfett
- Zucker, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, fein hacken und auf dem Fleisch verteilen. Mit dem Rotwein übergießen und 12–24 Stunden marinieren. Das Fleisch dabei ab und zu wenden.
3. Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen.
4. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Das Fett in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten.
5. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, die Tomaten und das Gemüse kurz im heißen Fett andünsten und mit der Hälfte der Marinade ablöschen. Das Fleisch zurück in den Bräter geben und alles ein gute Stunde schmoren lassen.
6. Das Fleisch herausnehmen und in Alu-Folie warmhalten. Das Gemüse in der Sauce mit einem Passierstab fein passieren. Die Sauce nochmals aufkochen lassen und mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Das Fleisch vor dem Servieren in Scheiben schneiden und mit etwas Sauce übergießen.

Als Beilage passen Gnocchi (Seite 75) oder Bandnudeln.

1.6.23 Gebratenes Hähnchen

Zutaten

- 1 Hähnchen (1000–1200 g)
- 2 Knoblauchzehen (gepreßt)

- Oliven-Öl
- Paprika-Pulver (edelsüß)
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Das Hähnchen unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, innen mit Paprika und Knoblauch würzen.
2. Das Hähnchen mit Oliven-Öl einpinseln, auf einen Rost mit Auffangschale für das Fett legen, in den Backofen schieben und grillen, bis die Haut leicht braun ist. Das Hähnchen wenden und die zweite Seite bräunen.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) zurückstellen und das Hähnchen 1 Stunde braten, dabei ab und zu wenden und mit Öl einstreichen. Kurz vor Ende der Garzeit Öl mit Paprika und Knoblauch verrühren und damit das Hähnchen bestreichen.

Dazu passen Pommes-Frites (Seite 74).

1.6.24 Putenfrikassee mit Zucchini und Spargeln

Zutaten

- 400–500 g Putenbrustfilet
- 2–3 kleine Zucchini
- 400-500 g frischer Spargel oder 1 Dose
- 1 Zwiebel
- 1/4l Schlagsahne
- 1/4l Hühnerbrühe (Instant)
- 2 Eßlöffel Mehl
- 1–2 Eßlöffel gehackte Petersilie
- 2 –3 Eßlöffel Butterschmalz
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und schälen. Das harte Ende abschneiden. Den Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker 20 Minuten kochen und abgießen. Das Kochwasser aufbewahren.
2. Das Fleisch mit kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten. Die Zwiebel kurz anbraten, das Fleisch zurück in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hühnerbrühe angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen.
5. Die Zucchini waschen, putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Die Zucchini und das Spargelwasser zu dem Fleisch in den Topf geben und 5 Minuten garen.
7. Das Mehl mit der Schlagsahne glattrühren. In die Soße rühren und kurz aufkochen, bis sie bindet.
8. Den Spargel und die Petersilie zugeben und noch kurz erhitzen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1.6.25 Geschmortes Kaninchen mit Pilzen

Zutaten

- 1 Kaninchen
- 300 g Champignons
- 8–10 Schalotten
- je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/4l trockener Riesling
- 1/4l Brühe (Instant)

- 1/2 Becher Schmand oder saure Sahne
- Butterschmalz
- dunkle klassische Mehlschwitze (aus der Packung)
- weißer Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Das Kaninchen zerteilen, mit kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit Pfeffer und Salz einreiben.
2. Das Butterschmalz in einem großen Schmortopferhitzen und die Kaninchen-Stücke darin von allen Seiten anbraten.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Die Hälfte der Petersilie, Thymian und Rosmarin waschen und gut trockenschütteln. Alles zu dem Kaninchen geben und kurz mit andünsten.
4. Mit Riesling ablöschen und etwas einkochen lassen, die Brühe zugeben und alles im geschlossenen Topf ca. eine Stunde sanft schmoren lassen.
5. Die Schalotten schälen, vierteln, in etwas Butterschmalz anbraten und salzen.
6. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die restliche Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Champignons in Butterschmalz andünsten, die Petersilie und etwas Salz zugeben und noch kurz mitdünsten.
7. Das Fleisch auf einer Platte anrichten und warmstellen.
8. Den Fond durch ein Haarsieb gießen, nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben, den Schmand einrühren und das Ganze aufkochen.
9. Die Sauce mit Mehlschwitze binden und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
10. Die Schalotten und die Champignons auf dem Fleisch verteilen, mit etwas Sauce begießen und zusammen mit der restlichen Sauce und breiten Nudeln als Beilage servieren.

1.7 Innereien

1.7.1 Saure Leber

Zutaten

- 500 g Schweine- oder Kalbsleber
- 30 g Fett
- 20 g Speck
- 1 Zwiebel
- 1 Eßlöffel Mehl
- 1/8l Brühe
- 3 Eßlöffel Sauerrahm
- 1 Eßlöffel Essig
- 2 Eßlöffel Weißwein
- Zitronensaft, Salz, Majoran

Zubereitung

1. Die gehäutete Leber in Streifen schneiden. In heißem Fett die Speckwürfel und die feingeschnittene Zwiebel andünsten.
2. Die Leber dazugeben und rösten, bis sie nicht mehr blutig ist. Mit Mehl bestäuben und noch kurz durchrösten.
3. Mit heißer Brühe ablöschen und 3 Minuten dünsten.
4. Die Soße mit Sauerrahm, Essig, Wein, Zitronensaft, Salz und Majoran abschmecken.

1.7.2 Leber, Berliner Art

Zutaten

- 4 Scheiben Rinderleber
- 1 große oder 2 kleine Zwiebeln
- 1 kleiner Apfel
- Öl, Butter
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, den Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebelringe in heißem Öl knusprig braun braten. Apfelscheiben in wenig Öl andünsten.
3. Leberscheiben pfeffern, in Mehl wenden und in Butter ca. 5 Minuten von jeder Seite braten (darauf achten, daß sie nicht hart wird). Erst nach dem Braten salzen. Mit den Apfelscheiben und den gerösteten Zwiebelringen servieren.

Als Beilage paßt Kartoffelbrei.

1.7.3 Saure Nieren

Zutaten

- 1 kg Schweinenieren
- 2 Zwiebeln
- 500 ml Buttermilch
- 1/4l Weißwein
- 1/4l Brühe (Instant)
- 1/2–1 Tasse Weißweinessig
- 2 Eßlöffel Mehl
- je 1 Eßlöffel Butterschmalz und Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Majoran
- edelsüßer Paprika, Pfeffer und Salz
- wahlweise 2 Eßlöffel Schmand

Zubereitung

1. Die Nieren längs halbieren, die weißen Harnwege entfernen mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und über Nacht (oder mindestens 4 Stunden) in Buttermilch einlegen.
2. Die Nieren nochmal mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und in 1–2 cm große Würfel schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und in fein würfeln.

4. Die Nieren in Butterschmalz und Sonnenblumenöl braun anbraten. Falls die Nieren zu viel Wasser ziehen, die Flüssigkeit abschöpfen und beiseite stellen.
5. Die Zwiebeln zugeben und anbraten. Alles mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.
6. Das Mehl einstreuen, kurz mit anschwitzen lassen und mit dem Wein und der Brühe ablöschen. Wurde beim Anbraten Flüssigkeit abgeschöpft, diese wieder zurückgeben. Den Majoran zugeben und alles $3/4$ –1 Stunde schmoren lassen.
7. Die Soße mit Weißweinessig, Pfeffer und Salz abschmecken. Wahlweise mit Schmand verfeinern.

1.8 Beilagen

1.8.1 Spätzle

Zutaten

- 250 g Mehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Eßlöffel Grieß
- 6 Eier (Gewichtsklasse M)

Zubereitung

1. Mehl, Salz und Grieß gut miteinander vermischen.
2. Anschließend die Eier kräftig unterrühren, so daß ein zäher Teig entsteht, der bei schnellem Rühren Blasen bildet.
3. Portionsweise in kochendes Salzwasser mit einer Spätzlespresse einpressen. Kurz aufkochen und dann abschöpfen.

1.8.2 Pommes frites

Zutaten

- 1 kg große festkochende Kartoffeln
- 2 kg Pflanzenfett zum fritieren
- Salz

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dünne Stifte schneiden, waschen und gut trockentupfen.
2. Das Fett in der Friteuse auf 160 Grad erhitzen. Die Kartoffelstifte in drei Portionen je 5 Minuten im heißen Fett vorfritieren, herausnehmen, auf Küchenpapier ausbreiten und abkühlen lassen.
3. Die vorfritierten Pommes frites in 185–190 Grad heißem Fett nochmals ca. 3–4 Minuten knusprig braun fertigfritieren. Die fertigen Pommes frites in eine vorgewärmte Schüssel geben und nach Geschmack salzen.

Man kann die Pommes frites auch in einem Gang bei 180 Grad in 7–8 Minuten fertig-fritieren. Sie werden dann nicht so knusprig schmecken, aber mehr nach Kartoffeln (wie die wilden Kartoffeln Seite 75).

1.8.3 Wilde Kartoffeln

Zutaten

- 1 kg große festkochende Kartoffeln
- 1 kg Pflanzenfett zum fritieren
- Salz

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2–3 cm dicke Würfel schneiden, waschen und gut trockentupfen.
2. Das Fett in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Kartoffelwürfel in drei Portionen je 5–6 Minuten im heißen Fett goldbraun fritieren.
3. Die fertigen Kartoffeln in eine vorgewärmte Schüssel geben und nach Geschmack salzen.

Man kann die wilden Kartoffeln als Beilage servieren, oder als Hauptgericht mit Knoblauchmajonaise oder Knoblauch-Joghurt-Dip (Seite 77) und Salat.

1.8.4 Gnocchi

Zutaten

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- ca. 150 g Mehl
- Muskat
- Salz

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und 30 Minuten in Salzwasser kochen, etwas abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Ei, Eigelb, einen Teelöffel Salz und etwas Muskat unter die Kartoffelmasse kneten. Soviel Mehl zugeben, daß ein lockerer Teig entsteht.
3. Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, in ca. 3 cm lange Stücke zerteilen und mit einer Gabel etwas flachdrücken.
4. Die Gnocchi in reichlich kochendes gesalzenes Wasser geben und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen (nicht mehr kochen).

1.8.5 Ofenkartoffeln

Zutaten

- 1 kg Speisekartoffeln
- 5 Eßlöffel Olivenöl
- Salz

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einer Schüssel sofort mit dem Olivenöl vermischen.
2. Die Kartoffeln auf einem Backblech verteilen, mit Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180–200 Grad ca. 2 Stunden garen.

Die Ofenkartoffeln können zusammen mit einem Hauptgericht, das im Backofen zubereitet wird, gleichzeitig gart werden.

1.9 Saucen und Dips

1.9.1 Bechamelsauce

Zutaten

- 50 g Butter
- 1/2 Tasse Mehl
- 1/2 l Milch
- gegebenenfalls das Kochwasser vom Gemüse
- 1 kleine Zehe Knoblauch (wahlweise, je nach Verwendungszweck)
- Zitrone
- 1/2 Teelöffel Fleischbrühe-Instant
- Muskat
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Butter schmelzen. Das Mehl einrühren und anschwitzen, bis sich Blasen bilden.
2. Die Milch eingießen und unter Rühren aufkochen lassen.
3. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse in die Sauce drücken. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
4. Mit Fleischbrühe-Instant, Muskat, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Bechamelsauce paßt sehr gut zu Gemüse-Gerichten und wird für viele Aufläufe benötigt. Man kann davon größere Mengen kochen und in Portionen einfrieren. In der Mikrowelle kann die Sauce schnell wieder aufgetaut werden.

1.9.2 Knoblauch-Joghurt-Dip

Zutaten

- 250 g Quark (40 % Fett)
- 250 g Joghurt
- 2–3 Knoblauchzehen

- 2 Teelöffel gehackter Schnittlauch
- 1 Eßlöffel Olivenöl
- weißer Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse zerdrücken und mit Quark, Joghurt, Schnittlauch und Olivenöl in eine Schüssel geben.
2. Den Dip mit einem Schneebesen glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Dip schmeckt sehr gut zu gegrilltem Fleisch und Gemüse.

1.9.3 Mango-Chutney

Zutaten

- 1 reife, aber noch feste Mango
- ca. 20 g Ingwerwurzel
- 2–3 rote Chili-Schoten
- 2–3 Knoblauchzehen
- 60 g ungeschwefelte Rosinen oder Sultaninen
- 90 g brauner Zucker
- 150 ml Weißweinessig
- 1 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen. 300 g Fruchtfleisch abwiegen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Knoblauchzehen und die Ingwerwurzel schälen und fein hacken. Die Chili-Schoten entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Rosinen oder Sultaninen mit heißem Wasser waschen und abtropfen lassen.
3. Die so vorbereiteten Zutaten und den Zucker vermischen und über Nacht durchziehen lassen.

4. Am folgenden Tag den Essig zugeben und 45–60 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Das Salz etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit unterrühren.
5. Schraubverschluß-Gläser mit kochendem Wasser vorwärmen, das heiße Chutney einfüllen, die Gläser sofort verschließen und kurz auf den Deckel stellen. Die Gläser sollten möglichst voll sein, damit sie dicht schließen. Die abgekühlten Gläser kühl lagern und nach Anbruch im Kühlschrank aufbewahren und schnell verbrauchen.

Je nach Geschmack kann man zusammen mit dem Salz noch einen Teelöffel Kurkuma zugeben.

1.10 Nudel-Rezepte

1.10.1 Spaghetti mit Hackfleischsoße

Zutaten

- 400 g Spaghetti
- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 500 ml passierte Tomaten
- Tomatenmark
- 3 Eßlöffel gehacktes Suppengrün (eventuell gefrorenes)
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- 1/2 Tasse Rotwein
- 2 Teelöffel Oregano und 1 Teelöffel Basilikum
- Salz, Pfeffer, edelsüßer Paprika und Tabasco
- geriebener Parmesankäse

Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden und glasig dünsten, das Hackfleisch zugeben und durchbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Das fein gehackte Suppengrün dazugeben, mit einer Tasse Wasser und dem Rotwein ablöschen, den Knoblauch dazugeben und einkochen lassen.
3. Die passierten Tomaten zugeben, mit Tomatenmark eindicken und aufkochen lassen.
4. Mit Oregano und Basilikum würzen und mit Paprika, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen und über ein Sieb abgießen. Etwas Olivenöl über die Spaghetti geben, damit sie nicht kleben.
6. Spaghetti und Soße mit Parmesankäse servieren.

Tip: Wer keine Stücke vom Suppengrün in der Soße haben will, kann das Suppengrün mit etwas Wasser in der Mikrowelle kurz garen und mit einem Passierstab passieren.

1.10.2 Tagliatelle mit Lachs und Sahne

Zutaten

- 200 g Tagliatelle
- 200 g Lachsfilet
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Teelöffel Butterschmalz
- 50 ml Weißwein
- 125 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Salzwasser zum Kochen aufsetzen und die Nudeln nach Packungsangabe garkochen.
2. Inzwischen den Lachs in fingerdicke Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln schräg in lange Scheiben schneiden.
3. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Lachs eine Minute unter Wenden darin andünsten. Den Wein zugießen und fast verdampfen lassen. Die Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles einmal aufkochen lassen.
4. Die abgetropften Nudeln sofort in die Pfanne geben, gut durchmischen und auf Teller füllen.

1.10.3 Thunfisch-Spaghetti-Soße

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Peperoni
- 1 Eßlöffel Öl
- 1 kleine Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- 2 Eßlöffel Schmand
- 2 kleine Tomaten

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Die Peperoni in Ringe schneiden (dabei die Kerne entfernen). Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Peperoni unter Rühren kurz andünsten.
2. Den Thunfisch abtropfen lassen, zerkleinern und 3–4 Minuten mitdünsten. Den Schmand unterrühren.
3. Tomaten in kleine Würfel schneiden und unter die Thunfischsoße mischen.

1.10.4 Penne mit Brokkoli und Käse überbacken

Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 250 g Penne
- Bechamelsauce (Seite 77)
- 200 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden, die Strünke schälen und in Stifte schneiden. In Salzwasser bissfest kochen.
2. Die Nudeln nebenher nach Packungsbeilage kochen.
3. Eine große Auflaufform mit Butter einfetten. Die Nudeln und darauf den Brokkoli in die Auflaufform legen. Alles mit der Bechamelsauce übergießen, und den Käse darauf verteilen.
4. Den Auflauf im Backofen ca. 20 Minuten bei 175 Grad überbacken (bis der Käse goldbraun ist).

1.10.5 Brokkoli-Tomaten-Sahne-Soße

Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 1 große Dose geschälte Tomaten
- 100 ml süße Sahne

- 1 Schalotte
- 1 kleine Zehe Knoblauch
- 1 Eßlöffel Butterschmalz
- 1 Tasse Wasser
- 1 Eßlöffel Tomatenmark
- 2 Eßlöffel gehackte Petersilie
- Instant-Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen zerteilen. Strunk schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten garen, dann abgießen.
2. Schältomaten vom Tomatensaft abseihen und in Stücke schneiden.
3. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Feingehackte Schalotte in heißem Butterschmalz 3 Minuten andünsten, Tomatenstücke und Knoblauch zugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten weiterdünsten.
5. Tomatenmark mit Wasser verrühren und mit der Mischung ablöschen. Sahne und gehackte Petersilie zugeben und mit Gemüsebrühe, Salz und weißem Pfeffer pikant abschmecken.
6. Zum Schluß die vorgegarten Brokkoliröschen vorsichtig untermischen und nochmals kurz erhitzen, dabei nicht mehr so heftig rühren, da sie sonst zerfallen.

Die Soße schmeckt gut zu Tortiglioni oder Penne und noch besser, wenn man frisch geriebenen Käse, z.B. Gouda darüberstreut

1.10.6 Nudeln mit Pilzsoße

Zutaten

- 250 g Italienische Nudeln
- 300 g Champignons
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Sahne
- Butterschmalz

- 1 Zehe Knoblauch
- Petersilie
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- klassische Mehlschwitze (Mondamin)

Zubereitung

1. Die Champignons abreiben, Strunk abschneiden, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Champignons in heißem Butterschmalz andünsten, mit einer Tasse Wasser ablöschen und von der Kochstelle nehmen. Währenddessen die Nudeln nach Packungsangabe kochen.
3. Schmand mit der Sahne verühren und zu den Champignons geben, den fein gehackten Knoblauch zugeben.
4. Die Soße aufkochen und mit Mehlschwitze binden.
5. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft abschmecken.

1.10.7 Walnuß-Spaghetti-Soße

Zutaten

- 100 g Walnüsse
- 1 Eßlöffel Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 160 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1/8l Schlagsahne
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Die Nüsse hacken und in der Butter 5 Minuten rösten.
2. Zerdrückte Knoblauchzehe zugeben.
3. Sahne und Frischkäse vermischen und dazugießen.
4. Fertige, heiße Spaghetti sofort gründlich mit der Nußsoße mischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

1.10.8 Tortellini mit Erbsen-Tomaten-Sauce

Zutaten

- 500 g Tortellini
- 250 g Erbsen (frische oder tiefgekühlte)
- 100 g magerer Speck
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 100–150 g Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Eßlöffel Olivenöl
- geriebener Parmesankäse
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Tabasco, Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden.
2. Die gehackte Zwiebel und die Speckwürfel in Olivenöl anbraten, die Erbsen und den Knoblauch zugeben, mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen und alles 15–20 Minuten dünsten, bis die Erbsen weich sind.
3. Die geschälten Tomaten grob zerteilen, mit dem Saft zu den Erbsen geben und aufkochen. Die Sauce mit Tomatenmark andicken und mit Oregano, Tabasco, Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Tortellini nach Packungsanleitung kochen.
5. Geriebenen Parmesankäse zu den Tortellini mit der Sauce servieren.

Variante mit gekochtem Schinken

Man kann statt dem Speck auch gekochten Schinken verwenden. Dieser wird in Streifen geschnitten und am Schluß zusammen mit den Tomaten zugegeben.

1.10.9 Lasagne mit Hackfleisch

Zutaten für das Ragout

- 2 Eßlöffel Suppengemüse (frisch oder gefroren)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Eßlöffel Öl
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- ca. 300 ml passierte Tomaten
- Tomatenmark
- 1 Teelöffel Fleischbrühe Instant
- 150 ml Rotwein
- Salz und Pfeffer
- 2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 2 Eßlöffel gehackte Petersilie

Zutaten für die Soße

- 60 g Butter
- 50 g Mehl
- ca. 750 ml Milch
- Salz, Pfeffer und Muskatnuß

Außerdem

- 1 1/2 Eßlöffel Butter
- 12 helle Lasagne-Blätter (ohne Vorkochen)
- 200 g fein geriebener Käse (z.B. Emmentaler)

Zubereitung

1. Das Suppengemüse in einer Tasse mit heißem Wasser evtl. auftauen und dann pürieren. Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch abziehen und durchpressen oder sehr fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin hellbraun anbraten. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Mit Suppengemüse-Püree und Rotwein ablöschen, Knoblauch zugeben.
3. Gewürze zugeben, dann mit den passierten Tomaten aufgießen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Für die Bechamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl überstäuben und hellgelb anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen und die Soße 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen.
5. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ragout evtl. mit etwas Tomatenmark andicken, Petersilie unterrühren und nochmals abschmecken.
6. Den Boden der gefetteten Auflaufform zuerst mit Bechamelsoße, dann mit Lasagne-Blättern bedecken. Abwechselnd Ragout, Soße, geriebenen Käse und Nudeln einschichten, den Abschluß bildet Bechamelsoße. Den übrigen Käse obenauf streuen und evtl. mit Butterflöckchen belegen.
7. Die Lasagne im Ofen auf der zweiten Schiene von unten bei 200 Grad (Gas Stufe 3) in etwa 30 Minuten goldbraun backen.

1.10.10 Lasagne mit Thunfisch und Hackfleisch

Zutaten für das Ragout

- 2 Eßlöffel Suppengemüse (frisch oder gefroren)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch, evtl. 1 Pepperoni
- 2 Eßlöffel Öl

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 große Dose geschälte Tomaten (850 ml)
- Tomatenmark
- 1 Teelöffel Fleischbrühe Instant
- 150 ml Rotwein
- Salz und Pfeffer
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 300 g)
- 2 Eßlöffel gehackte Petersilie

Zutaten für die Soße

- 60 g Butter
- 50 g Mehl
- ca. 750 ml Milch
- 2 eingelgte Sardellenfilets
- Salz, Pfeffer
- 1–2 Eßlöffel Zitronensaft

Außerdem

- 1 1/2 Eßlöffel Butter
- 12 helle Lasagne-Blätter (ohne Vorkochen)
- 100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)

Zubereitung

1. Das Suppengemüse in einer Tasse mit heißem Wasser evtl. auftauen und dann pürieren. Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch abziehen und durchpressen oder sehr fein hacken. Bei der Pepperoni die Kerne entfernen und kleinschneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Pepperonistreifen darin hellbraun anbraten. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Mit Suppengemüse-Püree und Rotwein ablöschen, Knoblauch zugeben und würzen.

3. Die Tomaten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Zum Ragout geben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Für die Bechamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl überstäuben und hellgelb anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen und die Soße 15 Minuten köcheln lassen.
5. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen, in große Stücke zerpupfen und mit der gehackten Petersilie unter die Fleischsoße ziehen. Das Ragout evtl. mit etwas Tomatenmark andicken und nochmals abschmecken.
6. Die Sardellenfilets kalt abspülen, trockentupfen, fein hacken und in die Bechamelsoße rühren. Diese mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Den Boden der gefetteten Auflaufform zuerst mit Bechamelsoße, dann mit Lasagne-Blättern bedecken. Abwechselnd Ragout, Soße und Nudeln einschichten, den Abschluß bildet Bechamelsoße. Den Käse obenauf streuen und evtl. mit Butterflöckchen belegen.
8. Die Lasagne im Ofen auf der zweiten Schiene von unten bei 200 Grad (Gas Stufe 3) in etwa 30 Minuten goldgelb backen.

1.11 Pizza

1.11.1 Grund-Rezept für den Teig

Für 2 runde Pizzas mit 32 cm Durchmesser

Zutaten

- 400 g Mehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Würfel Hefe oder 1 Päckchen Trockenbackhefe
- 1 1/2 Tassen lauwarmes Wasser
- Olivenöl

Zubereitung

- *Bei Verwendung von Trockenbackhefe:* Mehl, Salz und Hefepulver gut miteinander vermischen. 1 Eßlöffel Olivenöl und Wasser zugeben und kräftig zu einem glatten Teig kneten.
 - *Bei Verwendung von frischer Hefe:* Mehl mit Salz gut vermischen. In die Mitte ein Vertiefung drücken und Hefe hineinkrümeln. Die Hefekrümel mit etwas Mehl vom Vertiefungsrand und 3–4 Eßlöffel lauwarmem Wasser verrühren. Den Vorteig 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. 1 Eßlöffel Olivenöl und das restliche Wasser zugeben und kräftig zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig zugedeckt mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig in 2 Teile teilen. Beide Teile dünn mit einem Nudelholz ausrollen und in eine Pizzaform legen. Den Teig außen umschlagen und zu einem etwas dickeren Rand zusammendrücken.
4. Den Pizzaboden dünn mit Olivenöl bestreichen.

1.11.2 Pizza mit Schinken, Ananas und Curry

Zutaten

- 1 Pizzaboden mit 32 cm Durchmesser (Abschnitt 1.11.1)
- 1 Tasse passierte Tomaten
- Tomatenmark

- 5 Scheiben Ananas (aus der Dose)
- 100 g gekochter Schinken
- 200 g Pizzakäse oder geriebener Gouda
- 1–2 Teelöffel Curry-Pulver
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung

1. Die Pizza-Tomaten auf dem Teig verteilen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Den Schinken in Streifen und die Ananas in Stücke schneiden und beides auf die Pizza legen.
3. Alles mit Curry und geriebenem Käse bestreuen.
4. Die Pizza in den auf 275 Grad (Umluft 250 Grad) vorgeheizten Backofen schieben und 12–15 Minuten backen. Die Pizza ist fertig, wenn der Rand leicht braun ist.

Das Curry-Pulver verleiht der abgewandelten Pizza Hawaii eine exotische Note. Das Original ohne Curry schmeckt natürlich auch sehr gut.

1.11.3 Pizza mit Schinken, Spargel und Ei

Zutaten

- 1 Pizzaboden mit 32 cm Durchmesser (Abschnitt 1.11.1)
- 1/2 Dose Pizza-Tomaten (in Würfel geschnittene geschälte Tomaten)
- 100 g gekochter Schinken
- 4–5 Stangen Spargel
- 2 Eier
- 200 g Pizzakäse oder geriebener Gouda
- Salz, Pfeffer, Oregano, Tabasko

Zubereitung

1. Den Spargel schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker 20–25 Minuten bißfest kochen.
2. Die Pizza-Tomaten auf dem Teig verteilen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und einigen Tropfen Tabasko würzen.
3. Schinken und Spargel auf die Tomaten legen und mit Käse bestreuen.
4. Die Pizza in den auf 275 Grad (Umluft 250 Grad) vorgeheizten Backofen schieben und ca. 7 min backen.
5. Die Eier nacheinander in eine Tasse aufschlagen und auf die Pizza geben. Die Pizza weitere 5 Minuten fertigbacken.

1.11.4 Pizza mit Thunfisch, Zwiebeln und Knoblauch

Zutaten

- 1 Pizzaboden mit 32 cm Durchmesser (Abschnitt 1.11.1)
- 1/2 Dose Pizza-Tomaten (in Würfel geschnittene geschälte Tomaten)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 frische Chili-Schote
- 1 große Zwiebel
- 1–2 Zehen Knoblauch
- 200 g Pizzakäse oder geriebener Gouda
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung

1. Die Pizza-Tomaten auf dem Teig verteilen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Den Thunfisch mit kleingehacktem Knoblauch und 1–2 Eßlöffeln Olivenöl vermischen, mit einer Gabel zerkleinern und auf der Pizza verteilen.
3. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Chili-Schote waschen, entkernen und fein hacken. Beides auf den Thunfisch geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zum Schluß den Käse darüberstreuen.

4. Die Pizza im 275 Grad (Umluft 250 Grad) heißen Backofen 12–15 Minuten backen.

1.11.5 Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella

Zutaten

- 1 Pizzaboden mit 32 cm Durchmesser (Abschnitt 1.11.1)
- 4–5 Tomaten
- 2 Eßlöffel gehackter Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 200 g Mozzarella

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, auf den Pizzateig legen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den gehackten Basilikum darüberstreuen.
3. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf die Pizza legen.
4. Die Pizza im Backofen bei 275 Grad (Umluft 250 Grad) 12–15 min backen.

1.11.6 Hackfleisch-Pizza

Zutaten

- 1 Pizzaboden mit 32 cm Durchmesser (Abschnitt 1.11.1)
- 1/2 Dose Pizza-Tomaten
- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 200 g Pizzakäse (Mozzarella)
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, scharfer Paprika, Oregano

Zubereitung

1. Das Hackfleisch in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprika würzen und etwas abkühlen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken.
3. Die Pizza-Tomaten auf dem Teig verteilen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
4. Das Hackfleisch mit Knoblauch und Zwiebeln vermischen und auf die Tomaten geben.
5. Den Pizzakäse in dünne Scheiben schneiden und auf der Pizza verteilen.
6. Die Pizza im auf 275 Grad (Umluft 250 Grad) vorgeheizten Backofen 12–15 Minuten backen.

1.12 Pikante Kuchen und Gebäck

1.12.1 Kartoffeltorte

Zutaten für den Teig

- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 100 g weiche Butter
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Majoran

Zutaten für den Belag

- 500 g Kartoffeln
- 5 Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 125 g roher Schinken
- 2 Knoblauchzehen
- 125 g Gouda
- 200 g süße Sahne
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen und abgießen.
2. Zwiebeln, Paprika und Schinken kleinschneiden, den Knoblauch hacken, und den Käse reiben.
3. Sahne, Eier und Gewürze verquirlen.
4. Den Teig ausrollen, eine gefettete Form damit auslegen und dabei einen 3 cm hohen Rand formen, Den Boden mehrfach einstechen.

5. Die Hälfte von Käse und Schinken, Kartoffeln, Zwiebel und Paprika einschichten, zuletzt Knoblauch, restlichen Käse und Schinken und das Ei-Sahne-Gemisch zugeben.
6. Torte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2) etwa 45 Minuten backen.

1.12.2 Lauchkuchen

Zutaten für den Teig

- 250 g Mehl
- 20 g Hefe
- 1/8l Wasser
- 1/2 Teelöffel Salz

Zutaten für den Belag

- 1 kg Lauch
- 2 Eier
- 6 Eßlöffel Sahne
- 100 g Schinkenspeck
- Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Aus den Teigzutaten einen Wasserhefeteig kneten, indem man Mehl in eine Schüssel gibt, in die Mitte die Hefe einbröckelt und diese mit etwas lauwarmen Wasser und wenig Mehl zu einem Vorteig rührt. 10 Minuten gehen lassen, dann Salz und das restliche Wasser zugeben. Teig schlagen, bis er Blasen wirft und sich leicht von der Schüssel löst. Erneut gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Lauch gut waschen, in Streifen schneiden und 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser bei niedriger Hitze ziehen lassen, so daß er noch genügend Biß hat. Abgießen und mit Curry und einer Prise Zucker abschmecken.
3. Aus Eiern, Sahne, Pfeffer und Salz einen Guß rühren, Hefeteig auswellen, eine große runde Backform damit auslegen, Ränder hochziehen. Auf dem Boden Lauch und Speckwürfel verteilen, mit der Sahnemischung übergießen und bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

1.12.3 Quiche Lorraine

Zutaten

- 200 g Mehl
- 100 g Butter oder Margarine
- 1/2 Teelöffel Salz
- etwas Wasser

- 200 g Sahne
- 3 Eier
- weißer Pfeffer, am besten frisch gemahlen
- 200 g geriebener Emmentaler
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- evtl. 1 kleine Zucchini, 2 kleine Tomaten
- 150 g Schinkenspeck

Zubereitung

1. Aus Mehl, Butter oder Margarine und Salz mit etwas Wasser einen Mürbeteig zubereiten. Diesen 1/2 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Lauch putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und mit Zwiebelringen 5 Minuten andünsten.
3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auswellen und in eine gefettete Springform legen.
4. Gewürfelten Schinkenspeck, evtl kleingeschnittene Zucchini und Tomaten und angedünsteten Lauch und Zwiebeln auf dem Teig verteilen.
5. Sahne mit Eiern verquirlen, mit weißem Pfeffer würzen, dann mit dem Käse vermengen und ebenfalls in die Form geben.
6. Bei 200 Grad 40 Minuten backen. Wird der Lauchkuchen oben zu braun, mit Alufolie abdecken.

1.12.4 Schwäbischer Zwiebelkuchen

Dieses Rezept ergibt einen Zwiebelkuchen von 30–32 cm Durchmesser.

Zutaten für den Teig

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 125 ml Sahne (lauwarm)
- 1 Würfel Hefe oder Trockenhefe
- 1 Prieser Zucker
- 1/2 Teelöffel Salz

Zutaten für den Belag

- 1 1/2 kg Zwiebeln
- 50–70 g durchwachsener Speck
- 3 Eier
- 300 ml Schmand oder saure Sahne
- Sonnenblumenöl
- 1 Eßlöffel Speise-Stärke
- 1 Teelöffel Kümmel
- Muskat
- Zucker, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Teig zusammengeben, gut durchkneten und eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und in Öl weichdünsten, ohne das sie Farbe annehmen. Wenn die Zwiebeln weich sind, einen Teelöffel Salz darüberstreuen, nochmals gut durchrühren und in einer großen Schüssel abkühlen lassen.
3. Den Speck in kleine Würfel schneiden. In wenig Öl eine Prieser Zucker leicht karamelisieren, den Speck zugeben, glasig anbraten und unter die Zwiebeln mischen.

4. Die Eier trennen, das Eigelb mit dem Schmand, der Speise-Stärke, Kümmel, Pfeffer und Salz verrühren und mit den Zwiebeln vermischen. Die Masse mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.
5. Den Hefeteig ausrollen, in eine mit Butter bestrichene Kuchenform (30–32 cm Durchmesser) legen und am Rand hochdrücken.
6. Das Eiweiß mit einer Prise Salz würzen, steif schlagen und vorsichtig unter die Zwiebelmasse heben. Die Masse anschließend auf den vorbereiteten Teig in der Form geben und gleichmäßig verteilen. Den Zwiebelkuchen in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 1 Stunde backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

1.12.5 Zwiebelkuchen mit Schinken (vom Blech)

Zutaten für den Teig

- 250 g Weizenmehl
- 1/2 Würfel Hefe (20 g)
- 125 g reine Buttermilch
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2–3 Eßlöffel (40 g) Butter

Zutaten für den Belag

- 750 g Zwiebeln
- 60 g Butter
- 150 g roher Schinken
- evtl. ein paar Eßlöffel trockener Weißwein
- etwas Zucker
- 5 Eier
- 3 Eßlöffel Mehl
- 1 gehäufter Teelöffel Kümmel
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 3 Becher (3 × 175 g) Sahne-Dickmilch
- zum Ausrollen: etwas Mehl, Fett für das Backblech

Zubereitung

1. Aus Mehl, Hefe, lauwarmer Buttermilch, Salz und erwärmter Butter einen Hefeteig zubereiten, zur Kugel formen und gehen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Schinken würfeln.
3. Butter erhitzen, Schinken darin groß braten, dann herausnehmen und im Fett die Zwiebeln unter Rühren glasig dünsten. Nach Belieben etwas Zucker und Weißwein dazugeben, 20 Minuten zugedeckt dünsten, dann abkühlen lassen.
4. Hefeteig nochmals durchkneten, dann rechteckig ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.
5. Die Eier mit Mehl, Sahnedickmilch und den Gewürzen verquirlen, die Zwiebeln untermischen und diese Masse auf dem Teig verteilen. Obendrüber den Schinken streuen, dann den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen.

1.12.6 Spinat-Pitta

Zutaten

- 450 g Blätterteig (tiefgefroren)
- 750 g Blattspinat
- 250 g griechischer Schafskäse oder Feta
- 1 Zwiebel
- 50 g fein gehacktes Suppengrün (eventuell gefroren)
- 2 Eßlöffel gehackte Petersilie
- 3 Eier
- 1 Eigelb
- Olivenöl
- zerlassene Butter
- Muskat, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Blätterteig ausbreiten und auftauen lassen.
2. Den Spinat verlesen, von den Stielen befreien, waschen, abtropfen lassen und mit einer Salatschleuder trockenschleudern.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Das Suppengrün zugeben und glasigdünsten. Die Petersilie und den Spinat zugeben und 5–8 Minuten bei geringerer Hitze dünsten. Gegebenenfalls noch etwas Olivenöl zugeben. Alles auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und in der Küchenmaschine fein hacken.
5. Das Gemüse in eine Schüssel füllen, abkühlen lassen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Drei Eier verquirlen und unter das gehackte Gemüse mischen. Den Käse zerbröseln und zu der Füllung geben.
6. Eine Backblech mit hohem Rand mit zerlassener Butter ausstreichen oder mit Backpapier auslegen.
7. 3 Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche aneinanderlegen, so daß sich die Teigländer etwas überlappen. Die überlappenden Ränder mit etwas Wasser oder Eiweiß zusammenkleben. Die Teigplatten zusammen ausrollen und das Backblech damit auslegen. Der Teig sollte auf jeder Seite 3–4 cm über das Blech herausragen.
8. Den Teig mit zerlassener Butter bestreichen. Die Füllung auf dem Teig verteilen und die Teigländer einklappen.
9. Die restlichen 3 Teigplatten in gleicher Weise ausrollen und die Pitta damit abdecken. Mit einer Gabel mehrere Löcher in den Teig stechen, damit die Pitta nicht zu hoch aufgeht.
10. Die Pitta mit Eigelb bestreichen, mit etwas Wasser besprenkeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 45–50 Minuten backen.

1.12.7 Hackfleisch-Pitta

Zutaten

- 450 g Blätterteig (tiefgefroren)
- 750 g gemischtes Hackfleisch
- 150 g griechischer Schafskäse oder Feta
- 1 mittelgroße Zwiebel

- 2–3 Eßlöffel frische gehackte Petersilie
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 2–3 Eßlöffel Semmelbrösel (Paniermehl)
- Saft einer halben Zitrone
- Olivenöl
- 1/2 Stange Zimt
- zerlassene Butter zum Bestreichen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, das Hackfleisch zugeben und anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen und einkochen lassen. Mit Wasser aufgießen, so daß das Fleisch knapp bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Zimt zugeben und 30 Minuten bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen. Dann das Zimtstück herausnehmen und die Petersilie unterrühren. Das Fleisch in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
2. Die Blätterteigplatten ausbreiten und auftauen lassen.
3. Ein Kuchenblech mit zerlassener Butter austreichen. 3 Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche aneinanderlegen, so daß sich die Teigränder etwas überlappen. Die überlappenden Ränder mit etwas Wasser oder Eiweiß zusammenkleben. Die Teigplatten zusammen ausrollen und das Backblech damit auslegen. Der Teig sollte auf jeder Seite 3–4 cm über das Blech herausragen.
4. Die Fleischfüllung mit Semmelbröseln etwas anreichern. Den Käse zerbröseln und unterrühren. Die Eier verquirlen und unter unter das Fleisch mischen.
5. Den Teig mit zerlassener Butter bestreichen und die Fleischmasse darauf verteilen.
6. Die restlichen 3 Teigplatten in gleicher Weise ausrollen und die Pitta damit abdecken. Mit einer Gabel mehrere Löcher in den Teig stechen, damit die Pitta nicht zu hoch aufgeht.
7. Die Pitta mit Eigelb bestreichen, mit etwas Wasser besprenkeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 45–50 Minuten backen.

Kapitel 2

Chinesische Gerichte

2.1 Chinesische Suppen

2.1.1 Chinesische Brühe

Diese Brühe ist nicht nur die Grundlage chinesischer Suppen, sie wird auch für viele andere chinesische Gerichte benötigt. Die bei uns erhältliche Instant-Hühnerbrühe unterscheidet sich stark von der chinesischen Brühe, vor allem ist sie viel salziger. Für die Sauce eines Fleischgerichtes kann man notfalls Instant-Hühnerbrühe verwenden und entsprechend vorsichtiger würzen, Suppe sollte jedoch nur mit der „echten“ chinesischen Brühe gekocht werden.

Zutaten

- 1 Suppenhuhn oder Hähnchen
- ca. 1 kg Schweine-Knochen
- 50 g fein gehackte Ingwer-Wurzel
- 4–5 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Tasse Reiswein oder trockener Sherry

Zubereitung

1. Die Knochen und das Huhn oder Hähnchen in einen großen Topf geben und mit 3 1/2–4 Liter Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen lassen, und dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen.
2. Wenn das Wasser kocht Ingwer und Frühlingszwiebeln zugeben, die Hitzezufuhr reduzieren und alles im offenen Topf sanft köcheln lassen.

3. Nach einer halben Stunde das Huhn (Hähnchen) herausnehmen, das Fleisch von den Knochen lösen und für andere Gerichte beiseite stellen.
4. Die Hühner-Knochen in den Topf zurück geben und alles noch ca. 2 1/2 Stunden weiter köcheln lassen.
5. Die Knochen und die Frühlingszwiebeln aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und im Topf nochmals aufkochen, den Wein zugeben und noch 2–3 Minuten köcheln lassen.

Die abgekühlte Brühe wird am besten in entsprechenden Portionen eingefroren. Die kleinen Portionen, die für chinesische Saucen benötigt werden, friert man am besten in Eiskugel-Beuteln ein. So kann man leicht die benötigte Menge auftauen.

2.1.2 Scharfe und saure Suppe

Zutaten

- 800 ml chinesische Brühe (Seite 103)
- ca. 200 g gekochtes Schweine- oder Hühnerfleisch
- 7–8 getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 Block Sojabohnen-Quark (Tofu)
- 1 Glas Bambussprossen in Streifen (ca. 175 g)
- 2–3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Tasse Reiswein oder trockener Sherry
- 1/2 Tasse Reisessig oder Weißweinessig
- 2 Eßlöffel Soja-Sauce
- 2 gehäufte Teelöffel Maisstärke
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Pilze 30 Minuten in warmem Wasser einweichen, etwas ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Das Einweichwasser aufbewahren.
2. Das Fleisch und den Sojabohnen-Quark in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden.
3. Die Bambussprossen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.
4. Die Brühe zum Kochen bringen, die Pilze, das Fleisch, den Sojabohnen-Quark und die Bambussprossen hineingeben und ca. 1 Minute köcheln lassen.
5. Reiswein oder Sherry, Essig und Soja-Sauce einrühren. Die Suppe mit Glutamat, Salz und Pfeffer scharf würzen und noch kurz köcheln lassen.
6. Die Maisstärke mit einer Tasse des Einweichwassers der Pilze verrühren, in die Suppe einrühren und alles nochmal kurz aufkochen, bis die Suppe andickt.
7. Die Frühlingszwiebel-Röllchen vor dem Servieren über die Suppe streuen.

2.1.3 Hühnersuppe mit Mais

Zutaten

- 250–300 g Hühner- oder Hähnchenbrust-Filet
- 1 l chinesische Brühe (Seite 103)
- 200 g kleine Maiskölbchen (frische oder aus der Dose)
- 150 g Gemüsemais (Dose)
- 2 rote Paprikaschoten
- 1–2 rote Chilischoten
- 2–3 Tomaten
- 3–4 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Sonnenblumenöl
- 2–3 Teelöffel Chilisauce
- 3 Eßlöffel trockener Sherry
- 2–3 Teelöffel Maisstärke

- 1/2 Teelöffel Glutamat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die frischen Maiskölbchen waschen, den Strunk entfernen und abtropfen lassen. Maiskölbchen aus der Dose abspülen und abtropfen lassen. Die Maiskölbchen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
2. Den Gemüsemais über ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Paprika und die Chilischoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
4. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übrerbrühen, abschrecken, schälen, entkernen und in Streifen schneiden.
5. Die Lauchzwiebeln waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
6. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
7. Das Fleisch in kleine Scheibchen schneiden und bei großer Hitze im Wok mit Sonnenblumenöl 3–4 Minuten rührbraten.
8. Die Paprika- und Chili-Streifen zugeben und weitere 2 Minuten bei geringerer Hitze rührbraten, Lauchzwiebeln und Knoblauch zugeben und noch 1 Minute rühren.
9. Den Gemüsemais unterrühren, die Brühe hinzufügen und aufkochen. Maiskölbchen, Sherry, Chilisauce und Glutamat zugeben und verrühren. Das Ganze mit Salz abschmecken und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
10. Die Maisstärke mit einer halben Tasse Wasser verrühren, in die Suppe rühren und aufkochen. Die Tomatenstreifen zugeben, die Suppe mit Pfeffer, Salz und Chilisauce abschmecken und noch einige Minuten köcheln lassen.

2.1.4 Suppe mit verschiedenem Gemüse

Zutaten

- 1–1,2l chinesische Brühe (Seite 103)
- 1 Block Tofu
- 150 g Champignons
- 1 kleine Dose Maiskölbchen
- 1 kleine Dose Bambussprossen

- 150 g Bok-Choy oder Spinat
- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2–3 Eßlöffel helle Soja-Sauce
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Tofu in feine Streifen schneiden. Die Maiskölbchen und die Bambussprossen mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Maiskölbchen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. den Bok-Choy oder Spinat waschen, abschütteln und in Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, die Haut abziehen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Scheibchen schneiden.
2. Die Brühe aufkochen, die Bambussprossen und die Maiskölbchen hineingeben und 2 Minuten kochen. Den Tofu und die Pilze zugeben, 2 Minuten kochen lassen, den Bok-Choy oder Spinat, die Tomaten und die Soja-Sauce hineingeben, nochmals kurz aufkochen lassen, mit Glutamat, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vor dem Servieren die Suppe mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

2.2 Salate

2.2.1 Chinesischer Möhrensalat mit Chili

Zutaten

- 400 g Möhren
- 3–4 kleine getrocknete Chilischoten
- Koriandergrün
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Eßlöffel Reisessig (oder Weißweinessig)
- 2 Teelöffel Sojasoße
- 1/2–1 Teelöffel süße Sojasoße
- 2 Eßlöffel Sonnenblumenöl
- 1–2 Eßlöffel Sesamöl

Zubereitung

1. Möhren schälen, abspülen und grob raspeln.
2. Chilischoten im Mörser zerreiben oder mit einem Messer klein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken oder zerquetschen.
3. Korianderblätter abspülen, trockentupfen und abzapfen, evtl. grob schneiden (das Aroma wird dann intensiver).
4. Gewürze und Kräuter unter die Möhrenraspel mischen. Reisessig, beide Sojasoßen und die Öle verrühren und über die Möhren geben. Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

2.2.2 Blattsalat mit China-Soße

Zutaten

- 1 Kopfsalat, Eissalat, Eichblatt, Lollo oder 300 g Ackersalat
- 3 Eßlöffel geschmacksneutrales Öl (z.B. Sonnenblumen-, Soja- oder helles Sesamöl)
- 3 Teelöffel Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)
- 3 Teelöffel Sojasoße
- evtl. 1 kleine feingehackte Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Salat putzen, waschen und trockenschleudern.
2. Die Zutaten für die Soße gut miteinander verrühren. Mit dem Salat vermischen.

Natürlich kann man auch noch Tomatenachtel, Zwiebelringe, Gurken- oder Champignonscheiben, Karottenraspel u.ä. untermischen.

2.3 Fleischgerichte

2.3.1 Schweinefleischstreifen mit Karotten und Bambussprossen

Zutaten

- 400 g Schweinefleisch (Schnitzel oder Rücken)
- 2 große Karotten
- 125 g Bambussprossen (aus der Dose)
- 1 große Zwiebel
- 4 Eßlöffel Pflanzenfett
- 1 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- 3 Eßlöffel Sojasauce
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 1 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 2 Eßlöffel trockener Sherry
- einige Tropfen dunkles Sesamöl (wahlweise)

Zubereitung

1. Die Zwiebel in Ringe, das Fleisch und die Karotten in ca. 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Die Bambussprossen abgießen, waschen und gut abtropfen lassen.
2. 3 Eßlöffel Fett im Wok erhitzen. Die Zwiebel 1 Minute auf höchster Hitze pfannenrühren.
3. Das Fleisch zugeben, mit Salz und Glutamat bestreuen und 3 Minuten rühren.
4. Die Bambussprossen und einen Eßlöffel Soja-Sauce zugeben und 5 Minuten unter Rühren köcheln.
5. Das Fleisch mit den Zwiebeln und Bambussprossen aus dem Wok nehmen. Den Wok mit heißem Wasser ausspülen und austrocknen.
6. Das restliche Fett im Wok erhitzen, und die Karottenstreifen darin bei großer Hitze 3 Minuten pfannenrühren.

7. Die restliche Soja-Sauce, Zucker, Sherry und Brühe zufügen. Das Ganze 10 Minuten köcheln, bis fast alles Flüssigkeit verdampft ist.
8. Das Fleisch mit dem Gemüse zurück in den Wok geben. Alles bei starker Hitze nochmals 1 1/2 Minuten pfannenrühren und je nach Geschmack mit einigen Tropfen Sesamöl beträufeln.

2.3.2 Pfannengerührte Schweinefleischscheiben mit Chinakohl

Zutaten

- 400 g Schweinefilet oder -rücken
- 1/2 mittelgroßer Chinakohl
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Eßlöffel Sonnenblumenöl
- 1/2 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 2 Eßlöffel Soja-Sauce
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Das Fleisch gegen die Faser in dünne ca. 3 mal 5 cm große Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Kohl in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 3 Eßlöffel Öl im Wok erhitzen bis es raucht. Das Fleisch darin 3 Minuten rührbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
3. Das restliche Öl erhitzen, den Kohl und den Knoblauch hineigeben und 3 Minuten rührbraten. Brühe, Soja-Sauce, Zucker und Glutamat zugeben, und den Kohl 2 Minuten darin wenden.
4. Das Fleisch in den Wok zurückgeben und nochmals 2–2 1/2 Minuten durchwärmen.

Tip: Wenn man die Fleischscheiben vor dem Braten mit 1/2–1 Eßlöffel Maisstärke bestäubt und einreibt, werden sie besonders zart. Verwendet man Schweinerücken statt -filet, sollte man auf jeden Fall Maisstärke verwenden.

2.3.3 Schweinefleisch mit Blumenkohl

Zutaten

- 400 g Schweinefilet oder -rücken
- 1 Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Eßlöffel Sonnenblumenöl
- 1/2 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 2 Eßlöffel Soja-Sauce
- dunkles Sesamöl
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- Salz und Pfeffer
- ggf. etwas Maisstärke

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, die grünen Blätter entfernen und im ganzen 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Dann in ganz kleine Röschen zerteilen, die dünnen Stiele in Scheiben schneiden und die dickeren Stiele und den Strunk wegwerfen.
2. Das Fleisch gegen die Faser in dünne ca. 3 mal 5 cm große Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. Fleisch von weniger guter Qualität sollte man mit Maisstärke einreiben, damit es zarter wird.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. 3 Eßlöffel Öl im Wok erhitzen bis es raucht. Das Fleisch darin portionsweise 3 Minuten rührbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
5. Den Blumenkohl und den Knoblauch im restlichen Öl bei geringerer Hitze 3 Minuten rührbraten. Brühe, Soja-Sauce, Zucker und Glutamat zugeben, und den Blumenkohl 3 Minuten darin zugedeckt ziehen lassen
6. Das Fleisch in den Wok zurückgeben, einige Tropfen Sesamöl unterrühren und das Fleisch 2–2 1/2 Minuten durchwärmen.

2.3.4 Schweinefleisch mit Lauch

Zutaten

- 400 g Schweinefilet oder -rücken
- 2 mittelgroße Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Eßlöffel Sonnenblumenöl
- 1/2 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 1 Eßlöffel Hoisin-Sauce (chinesische Barbecue-Sauce)
- 1 Eßlöffel Soja-Sauce
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- Salz und Pfeffer
- ggf. etwas Maisstärke

Zubereitung

1. Den Lauch waschen, je nach Stärke halbieren oder vierteln und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Fleisch in dünne ca. 4 cm große Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. Fleisch von weniger guter Qualität sollte man mit Maisstärke einreiben, damit es zarter wird.
4. Das Fleisch in mehreren Portionen im Wok bei sehr großer Hitze mit 3 Eßlöffeln Öl 1 Minute rührbraten. Hoisin-Sauce zugeben, weitere 2 Minuten rührbraten, herausnehmen und warmstellen.
5. Das restliche Öl in den Wok geben, den Lauch und den Knoblauch darin bei geringerer Hitze 3 Minuten rührbraten. 1 Teelöffel Salz zugeben, nochmals kurz rühren, Brühe, Soja-Sauce, Zucker und Glutamat zugeben, und alles weitere 2 Minuten rühren.
6. Das Fleisch wieder in den Wok geben und unter Rühren erhitzen.

2.3.5 Schweinefleisch mit grünen Bohnen

Zutaten

- 300–400 g Schweinefleisch (Filet oder Rücken)
- 300–400 g grüne Bohnen (eventuell gefroren)
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 1/2 l Öl zum Fritieren und Braten
- 1 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 2 Eßlöffel Sojasauce
- 2 gehäufte Teelöffel Maisstärke
- je 1/2 Teelöffel Salz, Glutamat und Zucker
- dunkles Sesamöl

Zutaten für die Marinade

- 1 Ei
- 2 Eßlöffel Sojasauce
- 3 gehäufte Teelöffel Maissrärke
- je 1/2 Teelöffel Salz, Pfeffer und Zucker
- 3 Eßlöffel Öl

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Danach 3–4 Minuten in kochendem gesalzenen Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und mit einem Küchentuch gut abtrocknen. Gefrorene Bohnen auftauen lassen, eventuell mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und gut abtrocknen.
2. Die Zutaten für die Marinade bis auf das Öl in einer Schüssel glattrühren.
3. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und 30 Minuten marinieren. 5 Minuten vor dem Fritieren das Öl unterrühren.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

5. Ca. 1/2l Öl im Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise darin je ca. eine Minute leicht braun fritieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Das Öl bis auf 3–4 Eßlöffel abgießen. Die Bohnen im restlichen Öl 1–2 Minuten braten, den Knoblauch zugeben, mit Salz, Glutamat und Zucker bestreuen und mit der Brühe und der Sojasauce ablöschen.
7. Die Sauce aufkochen lassen, die Maisstärke mit etwas Wasser verrühren und die Sauce damit binden.
8. Das Fleisch zurück in den Wok geben. Alles noch ca. eine Minute rühren, um das Fleisch wieder zu erwärmen.
9. Zum Schluß einige Tropfen Sesamöl unterrühren.

2.3.6 Schweinefleisch süßsauer

Zutaten

- 400 g Schweineschnitzel oder -rücken
- je ein roter, grüner und gelber Paprika
- 2 Karotten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1–2 Eßlöffel Tomatenmark
- 1 Ei
- Mehl
- 2 Eßlöffel Whisky oder Weinbrand
- Öl zum Fritieren
- 1/2 Tasse Reis- oder Weißweinessig
- 2–3 Eßlöffel helle Sojasauce
- 2 Eßlöffel Zucker
- 1/2 Tasse chinesische Brühe oder Hühnerbrühe
- 1 Teelöffel Maismehl
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Whisky oder Weinbrand mit Salz und Pfeffer vermischen. Das Fleisch 15–20 Minuten darin marinieren.
2. Das Gemüse waschen und abtrocknen. Die Karotten schälen und den Paprika entkernen. Alles in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl im Wok erhitzen. Das Ei mit einem Schneebesen schlagen und mit dem Fleisch verrühren. Die Fleischstreifen in Mehl wenden und in kleinen Portionen je 3–4 Minuten bis es goldbraun ist. Das fritierte Fleisch auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für die Sauce 2–3 Eßlöffel Öl im Wok erhitzen. Das Gemüse 2–3 Minuten rührbraten. Essig, Sojasauce, Zucker, Brühe und Tomatenmark zugeben, mit dem Gemüse verrühren und aufkochen.
5. Das Maismehl mit 1/2 Tasse Wasser verrühren, in die Sauce einrühren und alles noch kurz köcheln lassen, bis die Sauce andickt.
6. Das Fleisch in den Wok geben und mit der Sauce vermischen.

Variationen

- Man kann statt Schweinefleisch auch Putenschnitzel oder Hühnerfleisch verwenden.
- Gibt man zusätzlich noch 3–4 Chilischoten (entkernt und in feine Streifen geschnitten) zu dem Gemüse, bekommt das Gericht eine scharfe Note.

2.3.7 Schweinefleischstreifen mit Bohnensprossen

Zutaten

- 400 g Schweinerücken oder magere Schnitzel
- 300–400 g frische Sojabohnensprossen
- 1 Zwiebel
- 4–5 Frühlingszwiebeln
- 1 Scheibe Ingwerwurzel (ca. 1 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse Reiswein oder trockener Sherry
- 3–4 Eßlöffel Sojasauce

- 5 Eßlöffel Pflanzenöl
- 1 Eßlöffel Maisstärke
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- 1 1/2 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, die Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, gut abtropfen lassen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden (1/2–1 cm), zuerst mit Salz und dann mit Maisstärke einreiben.
4. 3 Eßlöffel Öl im Wok erhitzen und die Zwiebeln darin bei größter Hitze 1 Minute rührbraten. Das Fleisch dazugeben und 4 Minuten zusammen mit den Zwiebeln rührbraten. Zwiebeln und Fleisch aus dem Wok nehmen und warmstellen.
5. Das restliche Öl in den Wok geben, und wenn es heiß ist, die Bohnensprossen darin bei großer Hitze 2 Minuten rührbraten und zum Schluß Knoblauch und Ingwer kurz unterrühren.
6. Den Sherry und die Sojasauce zugeben, mit Zucker und Glutamat würzen und weitere 2 Minuten rühren.
7. Das Fleisch und die Frühlingszwiebeln in den Wok geben, und das Ganze nochmals 2 Minuten rühren.

2.3.8 Pfannengerührte Curry-Fleischstreifen

Zutaten

- 400 g Schweineschnitzel oder -rücken
- je ein roter und grüner Paprika
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Tasse chinesische Brühe
- 4 Eßlöffel Sonnenblumenöl

- 2 Eßlöffel Soja-Sauce
- 2 Eßlöffel Maisstärke
- 2 Eßlöffel Curry-Pulver

Zubereitung

1. Das Fleisch und die Paprika-Schoten in schmale Streifen schneiden. Das Fleisch mit Salz und Maisstärke einreiben. Die Frühlingszwiebeln in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
2. 3 Eßlöffel Öl im Wok erhitzen. Das Fleisch zugeben und bei großer Hitze 2 Minuten pfannenrühren und anschließend mit Curry-Pulver bestreuen.
3. Die Paprikastreifen zufügen und alles unter Rühren 5 Minuten braten.
4. Das restliche Öl, Soja-Sauce und Brühe zugeben und eine weitere Minute pfannenrühren.
5. Die Frühlingszwiebeln zugeben und alles noch eine Minute bei starker Hitze rühren.

2.3.9 Doppeltgegartes Schweinefleisch

Zutaten

- 500 g Schweinefleisch (Schulter oder Schinken)
- je 1 roter und grüner Paprika
- 1–2 Chili-Schoten
- 1 kleine Dose Bambussprossen in Scheiben
- 2–3 Lauchzwiebeln
- 1/2 Tasse Reiswein oder trockener Sherry
- 3 Eßlöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel chinesische Chilisauc
- Sonnenblumenöl
- Zucker und Salz
- einige Tropfen dunkles Sesamöl

Zubereitung

1. Das Schweinefleisch am Stück in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben, aufkochen und bei geringer Hitze 30 Minuten garen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und das Schweinefleisch mindestens 2–3 Stunden im Kochwasser abkühlen lassen.
2. Die Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, gut abschütteln und in kleine Stücke schneiden. Die Bambussprossen abgießen, mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Das Fleisch aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und in kleine, dünne Scheiben schneiden. Paprika-Stücke, Bambussprossen- und Fleischscheibchen sollten etwa die gleiche Größe haben.
3. Sonnenblumenöl im Wok erhitzen, die Bambussprossen hineingeben und kurz anbraten. Die Paprika zugeben und bei geringerer Hitze 2–3 Minuten braten.
4. Die Lauchzwiebeln, das Fleisch, Salz, Zucker, Sherry, Sojasauce und Chilisauce zugeben und unter Rühren noch eine Minute garen. Einige Tropfen Sesamöl unterrühren und servieren.

2.3.10 Filetscheiben mit Ingwer

Zutaten

- 400 g Schweine- oder Kalbsfilet
- 150 g Zuckerschoten
- 6 Frühlingszwiebeln
- 6 getrocknete Shiitake-Pilze
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1–2 Teelöffel gehackte Ingwerwurzel
- 1/2 Tasse trockener Sherry
- 1 Teelöffel Maismehl
- 2–3 Eßlöffel helle Soja-Sauce
- 2 Eßlöffel Sonnenblumenöl
- einige Tropfen Sesamöl (je nach Geschmack)

Zubereitung

1. Die getrockneten Pilze ca. 30 Minuten in warmem Wasser einweichen, leicht ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Das Einweichwasser für die Sauce aufheben.
2. Die Zuckerschoten waschen und mit Küchenpapier abtrocknen Die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und schräg in Streifen schneiden. Das Filet in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Das Sonnenblumenöl im Wok erhitzen. Die Filetscheiben bei großer Hitze 2 Minuten rührbraten.
4. Pilze und Zuckerschoten zugeben und weitere 2 Minuten braten.
5. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in den Wok geben und alles noch kurz rührbraten.
6. Das Maismehl mit Sherry und 1/2 Tasse Einweichwasser von den Pilzen verrühren und zusammen mit Soja-Sauce und Sesamöl in den Wok geben. Unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt.

2.3.11 Frittierte Hackfleischbällchen mit süßsaurer Sauce

Zutaten

- 500 g Schweinehackfleisch
- 1 Ei
- 4–5 Wasserkastanien (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Scheibe Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eßlöffel Soja-Sauce
- 2 Eßlöffel Maisstärke
- 2 Teelöffel Salz
- Pflanzenfett zum Fritieren

Zutaten für die Sauce

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Scheibe Ingwerwurzel
- 2 Knoblauchzehen
- je eine halbe Tasse Weißwein- oder Reissessig, passierte Tomaten, trockener Sherry und Soja-Sauce
- 1 Tasse Orangensaft
- 1 Eßlöffel Maisstärke
- 2 Eßlöffel Zucker
- 1–2 Eßlöffel Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Die Zwiebel, den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Wasserkastanien abspülen, abtopfen lassen und ebenfalls fein hacken.
2. Das Hackfleisch und die übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Fleischteig kneten. Den Fleischteig zu 3–4 cm großen Bällchen verarbeiten.
3. Das Fett in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen, jeweils 5–6 Fleischbällchen darin 3 Minuten schwimmend ausbacken, herausnehmen und in einer vorgewärmten Schüssel warm halten.
4. Kurz vor dem Servieren alle Fleischbällchen zusammen nochmals 1 1/2 Minuten fritieren und gut abtropfen lassen.

Zubereitung der Sauce

1. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen, mit Küchenpapier trocknen und ebenfalls hacken.
2. Das Öl in einem Saucentopf erhitzen, den Ingwer, Knoblauch und die Frühlingszwiebel hineingeben und auf mittlerer Hitze andünsten.
3. Essig, passierte Tomaten, Sherry, Soja-Sauce, Orangensaft und Zucker zugeben. Die Sauce gut rühren, bis sich der Zucker gelöst hat und die Sauce glatt ist.
4. Die Sauce aufkochen, die mit einer halben Tasse Wasser verrührte Maisstärke einrühren und nochmals aufkochen, um die Sauce zu binden.

Anmerkung: Gemischtes Hackfleisch ist in der chinesischen Küche nicht verbreitet. Dieses Rezept schmeckt aber auch, wenn man die Fleischbällchen aus gemischtem Hackfleisch, das in der deutschen Küche sehr beliebt ist, zubereitet.

2.3.12 Knusprig gebratenes Rindfleisch

Zutaten

- 300–350 g Rindersteak
- 4 Karotten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4–5 Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe (feingehackt)
- 2 Eier
- 2–5 Eßlöffel Mehl
- 1/2 Tasse Reisessig oder Weißweinessig
- 2 Eßlöffel Zucker
- 2 Eßlöffel helle Soja-Sauce
- 1/2 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 1 Teelöffel Maismehl
- 1/4 l Sonnenblumenöl oder Pflanzenfett zum Fritieren
- Salz

Zubereitung

1. Die Karotten waschen, schälen und längs in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in Streifen schneiden. Die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2. Die Eier mit Mehl und einer Prise Salz verrühren. Das Fleisch in 5–10 mm dicke Streifen schneiden, mit dem Teig vermischen, so daß die Fleischstreifen gleichmäßig überzogen sind.

3. Das Fett im Wok so stark erhitzen, damit es raucht. Das Fleisch darin in kleinen Portionen je 3–4 Minuten fritieren. Dabei vorsichtig rühren, damit die Fleischstreifen nicht zusammenkleben. Das fritierte Fleisch auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Das Fett aus dem Wok bis auf ca. 2 Eßlöffel abgießen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chilischoten und Karottenstreifen darin 1 Minute rührbraten.
5. Zucker, Essig, Brühe und Soja-Sauce zugeben und unter Rühren aufkochen. 1/2 Tasse Wasser mit dem Maismehl verrühren und unterrühren. Alles noch kurz köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Das Fleisch in den Wok zurückgeben und mit der Sauce vermischen.

2.3.13 Knuspriges Rindfleisch mit Lauch

Zutaten

- 400–500 g Rindersteak
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- Pflanzenfett zum Fritieren
- 1/2 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 2 Eßlöffel helle Soja-Sauce
- 1 gehäufter Teelöffel Maisstärke
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- Salz

Zutaten für die Marinade

- 2 Eßlöffel trockener Sherry
- 1 Eßlöffel helle Soja-Sauce
- 2 Eßlöffel Hoisin-Sauce
- 2 gehäufte Teelöffel Maisstärke
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Zucker

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in 1/2–1 cm dicke Streifen schneiden. Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren und das Fleisch darin mindestens 2 Stunden marinieren.
2. Den Lauch waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, wenn nötig nochmals waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Fett im Wok stark erhitzen. Das Fleisch darin in kleinen Portionen ca. eine Minute fritieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Das Fett bis auf 2–3 Eßlöffel abgießen. Den Lauch und den Knoblauch in den Wok geben, bei geringerer Hitze 3 Minuten rührbraten, 1 Teelöffel Salz zugeben und nochmals kurz rühren.
5. Die Brühe, die Soja-Sauce und Glutamat zugeben und alles noch 2–3 Minuten rühren. Die Maisstärke und 1/2 Tasse kaltes Wasser verrühren, in die Sauce gießen und alles nochmals aufkochen bis die Sauce andickt.
6. Das Fleisch unter die Sauce rühren und dabei wieder erwärmen.

2.3.14 Pfannengerührte Rindfleischstreifen mit Glasnudeln und grünen Bohnen

Zutaten

- 400 g Rindersteak
- 400 g grüne Bohnen
- 100 g Glasnudeln
- 1 Scheibe Ingwerwurzel
- 1 Tasse chinesische Brühe
- 4–5 Eßlöffel trockener Sherry
- 2 Eßlöffel Soja-Sauce
- 4 Eßlöffel Sonnenblumenöl
- 1 1/2 Teelöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Das Fleisch quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Soja-Sauce, 2 Eßlöffel Sherry, Zucker, Pfeffer und feingehackten Ingwer verrühren und das Fleisch 15 min darin marinieren.
2. Die Bohnen waschen und putzen, in 2–3 cm lange Stücke schneiden und 5 min in kochendem Wasser blanchieren.
3. Die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
4. 2 Eßlöffel Öl im Wok erhitzen, das Fleisch mitsamt der Marinade einfüllen und bei höchster Hitze 1 min pfannenrühren. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.
5. Das restliche Öl in den Wok geben, die Bohnen hineingeben, salzen und 1 1/2 Minuten unter Rühren braten. Die Hälfte der Brühe über die Bohnen geben und alles bei mittlerer Hitze 1 min unter Rühren köcheln. Die Bohnen aus dem Wok nehmen und warm stellen.
6. Die Nudeln in die Pfanne geben, mit der restlichen Brühe übergießen, mit Glutamat bestreuen und in der Sauce wenden, bis sie heiß und mit Sauce durchtränkt sind. Die heißen Nudeln auf einer vorgewärmten Platte ausbreiten.
7. Den restlichen Sherry in den Wok gießen, das Rindfleisch einige Sekunden darin nochmals stark erhitzen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf die Nudeln geben. Die Bohnen in den Wok mit dem Sherry geben und ebenfalls einige Sekunden erhitzen, herausnehmen und kranzförmig um das Fleisch legen. Das Ganze mit der Sauce übergießen.

2.3.15 Rindfleisch mit Mangold

Zutaten

- 500 g Rumpsteak
- 300–400 g Mangold
- 200 g Zuckerschoten
- 1 kleine Dose Maiskölbchen
- 2 rote Paprika
- 6 Frühlingszwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2–3 Eßlöffel Sonnenblumenöl

- 4 Eßlöffel Austern-Sauce
- 1/2 Eßlöffel Zucker

Zubereitung

1. Die Mangold-Blätter waschen und abtropfen lassen. Die dicken Stiele entfernen und die Blätter in größere Teile zerpfücken.
2. Die Paprika, die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten waschen und putzen. Das Fleisch kurz unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Das Fleisch, die Paprika und die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden.
3. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. Die Maiskölbchen mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
5. Die Mangold-Blätter in einem Siebeinsatz über kochendem Wasser dämpfen, bis sie gerade zart sind. Den Mangold warmhalten.
6. Das Öl im Wok erhitzen bis es raucht. Die Fleischstreifen darin 2 Minuten scharf anbraten.
7. Maiskölbchen, Paprika, Zuckerschoten, Knoblauch, Austern-Sauce und Zucker zu dem Fleisch geben. Alles gut verrühren und 2 Minuten rührbraten. Die Frühlingszwiebeln unterrühren, und das Ganze eine weitere Minute rührbraten.
8. Den Mangold auf einer vorgewärmten Platte anrichten, und das Fleisch mit dem Gemüse darauf verteilen.

Anmerkung: Bei uns werden die Maiskölbchen in der Regel sauer eingelegt, diese sind aber für dieses Rezept nicht geeignet. Die Maiskölbchen sollten nur in Salzwasser eingelegt sein. Solche werden oft mit dem Zusatz „Asia“ auf der Dose angeboten.

2.3.16 Rindfleisch mit Gemüse und Austernsauce

Zutaten

- 300–400 g Rindersteak
- 2 große Karotten
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Dose Strohpilze
- 1 Dose Bambussprossen (in Scheibchen)

- 4–5 Frühlingszwiebeln
- 1 Scheibe Ingwerwurzel (ca. 1 cm)
- 4 Eßlöffel Austernsauce
- 4 Eßlöffel Sojasauce
- 1 Eßlöffel trockener Sherry
- 1/2 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 2 gehäufte Teelöffel Maisstärke
- je 1/2 Teelöffel Zucker und Salz
- 500 ml Öl

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in dünne Scheibchen (ca. 1 cm mal 6 cm groß) schneiden.
2. Sojasauce, Sherry, Zucker und Maisstärke verrühren und das Fleisch darin 20–30 Minuten marinieren. Kurz vor dem Braten noch 1–2 Eßlöffel Öl unterrühren.
3. Die Zuckerschoten waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Die Karotten waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Bambussprossen und die Strohpilze mit kaltem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die Strohpilze halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
4. Das Öl im Wok stark erhitzen und die Fleischstreifen darin in mehreren Portionen je ca. 1 Minute fritieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warmstellen.
5. Das Öl bis auf einen Eßlöffel abgießen. Die Karotten und die Bambussprossen kurz im heißen Öl anbraten, die Zuckerschoten und die Strohpilze dazugeben und alles 2 Minuten braten.
6. Die Frühlingszwiebeln, die chinesische Brühe, die Austernsauce und Salz unterrühren. Das Fleisch zurück in den Wok geben und alles gut verrühren.

Variante mit Brokkoli

Das Rindfleisch schmeckt auch sehr gut, wenn man es mit Brokkoli statt dem anderen Gemüse kombiniert. Der Brokkoli wird dazu nach dem Rezept auf Seite 136 zubereitet.

2.3.17 Gedämpftes Hähnchen mit Pilzen

Zutaten

- 300–350 g Hähnchenbrust-Filet
- 4–6 getrocknete Shiitake-Pilze
- ca. 10 g Ingwerwurzel
- 2 Eßlöffel helle Sojasauce
- 2 Eßlöffel Reiswein oder trockener Sherry
- dunkles Sesamöl
- 2 Teelöffel Maisstärke
- 1/2 Teelöffel Zucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust-Filets in mundgerechte Stücke schneiden. Sojasauce, Wein, Zucker und Maismehl in einer Schüssel verrühren, und das Hähnchenfleisch darin eine halbe Stunde marinieren.
2. Die Shiitake-Pilze eine halbe Stunde in warmem Wasser einweichen, etwas ausdrücken und in Streifen schneiden.
3. Den Ingwer schälen und fein hacken.
4. Das Fleisch mit der Marinade in einen feuerfesten tiefen Teller geben, salzen und pfeffern. Die Pilze und den Ingwer darauf verteilen und alles mit einigen Tropfen Sesamöl beträufeln.
5. Den Teller in einen heißen Bambuskorb stellen und bei starkem Dampf eine halbe Stunde zugedeckt garen.

2.3.18 Kantonesisches gedünstetes Hähnchen

Zutaten

- 1 Hähnchen (etwa 1200 g)
- 10 große getrocknete Shiitake-Pilze
- 25 g getrocknete Mu-Err-Pilze (chinesische Baumpilze)

- 10 getrocknete Lilienknospen
- 1 Stange Lauch
- 6 Frühlingszwiebeln
- 2 Scheiben Ingwerwurzel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Eßlöffel Sonnenblumenöl
- 1 Tasse chinesische Brühe
- 1/2 Tasse trockener Sherry
- 1/2 Tasse Soja-Sauce
- 2 Teelöffel Maisstärke
- 1/2 Teelöffel Glutamat
- 1/2 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Das Hähnchen mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier gut trockentupfen.
2. Die zwei verschiedenen Pilzsorten und die Lilienknospen jeweils getrennt 30 Minuten in warmem Wasser einweichen.
3. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln waschen, abtropfen lassen. Lauch und Lilienknospen in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Die Mu-Err-Pilze gründlich abspülen und abtropfen lassen. Die Shiitake-Pilze abtropfen lassen und das Einweichwasser aufbewahren.
5. Den Knoblauch und Ingwerwurzel schälen und fein hacken.
6. Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Das Hähnchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und warmstellen.
7. Ingwer, Lilienknospen und Knoblauch bei geringerer Hitze kurz im Öl andünsten.
8. Die Pilze und den Lauch zufügen, 2 Minuten pfannenrühren und salzen.

9. Das Hähnchen wieder in den Topf legen. Die Brühe, die Soja-Sauce und das Pilzwasser verrühren über das Hähnchen gießen und aufkochen. Das Hähnchen bei geringer Hitze 45 Minuten sanft schmoren, alle 10 Minuten umdrehen.
10. Das Hähnchen in kleine Stücke zerhacken und in einer vorgewärmten flachen Form anrichten.
11. Die Stärke mit einer halben Tasse Einweichwasser von den Pilzen, dem Sherry und Glutamat verrühren und zusammen mit den Frühlingszwiebeln in den Topf geben. Die Sauce unter Rühren aufkochen, daß sie eindickt und über die Hähnchenstücke gießen.

2.3.19 Hähnchen mit Gemüsepaprika

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrust-Filet
- je ein roter und grüner Gemüsepaprika
- 2 Chilischoten
- 2–3 Lauchzwiebeln
- 1 Scheibe Ingwerwurzel
- 1 Eiweiß
- Pflanzenöl zum Fritieren
- 3–4 Eßlöffel chinesische Brühe (Seite 103)
- 2 Eßlöffel Reiswein oder trockener Sherry
- 2 Eßlöffel helle Soja-Sauce
- 1 Eßlöffel Maisstärke
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Die Paprika und Chilischoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, abtrocknen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden und salzen. Das Eiweiß in einer Schüssel leicht schlagen, das Fleisch dazugeben und die Maisstärke unterrühren.
3. Das Öl stark erhitzen und darin die Hähnchenstreifen in mehreren Portionen 1–2 Minuten knusprig braun fritieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Das Öl bis auf 2–3 Eßlöffel abgießen, Paprika, Chilischoten und Ingwer hineingeben und bei geringerer Hitze ca. 1 Minute rührbraten.
5. Die Brühe, Soja-Sauce, Reiswein oder Sherry und Zucker zugeben und aufkochen lassen. Das Fleisch und die Frühlingszwiebeln unterrühren und noch 1 Minute unter rühren garen.

2.3.20 Geschmortes und gebratenes Entenfleisch mit Pilzen und Paprika

Zutaten

- 300–350 g Entenbrust
- 8–10 getrocknete Shiitake-Pilze
- 1–2 rote Paprika-Schoten
- 4 Eßlöffel Soja-Sauce
- 2 Eßlöffel Soja-Paste
- 1 Eßlöffel Hoisin-Sauce
- 3 Eßlöffel trockener Sherry
- 1/2 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 2 Teelöffel Maisstärke
- 1 Eßlöffel Enten- oder Schweineschmalz
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 4 Eßlöffel Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Die Entenbrust von der Haut und der Fettschicht ablösen und in ca. 4 mal 4 cm große Scheibchen schneiden.
2. 2 Eßlöffel Soja-Sauce, die Soja-Paste, die Hoisin-Sauce und einen Eßlöffel Öl glattrühren und das Entenfleisch darin eine halbe Stunde marinieren.
3. Die Shiitake-Pilze eine halbe Stunde in warmem Wasser einweichen, danach etwas ausdrücken und halbieren.
4. Den Paprika waschen, putzen und in 2 mal 4 cm große Stücke schneiden.
5. Drei Eßlöffel Öl im Wok stark erhitzen, das Entenfleisch mit der Marinade und die Pilze hineingeben und zwei Minuten unter ständigem Wenden braten.
6. Das Schmalz und den Paprika zugeben und alles bei schwächerer Hitze noch 1 Minute wenden.
7. Die Maisstärke mit der Brühe verrühren. Zwei Eßlöffel Soja-Sauce, den Sherry, den Zucker und die Brühe mit der Maissärke zu dem Fleisch geben und eine Minute rühren, bis die Sauce andickt.
8. Die Hitze reduzieren und alles weitere zwei Minuten sanft schmoren lassen.

Tip: Legt man die abgetrennte Haut mit der Fettschicht auf die Hautseite in eine beschichtete Pfanne, kann man bei mäßiger Hitzezufuhr das Entenschmalz auslassen.

2.4 Chinesische Nudelgerichte

2.4.1 Gebratene Nudeln mit Hähnchen

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrust-Filet
- 250 g chinesische Eiernudeln
- 250 g Broccoli
- 1 roter Gemüsepaprika
- 250 g kleine Maiskölbchen (frisch oder aus der Dose)
- 6–8 getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 Scheibe Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Tasse trockener Sherry
- 3–4 Eßlöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Maisstärke
- Sonnenblumenöl
- dunkles Sesamöl

Zubereitung

1. Die Pilze 30 Minuten in warmem Wasser einweichen, danach etwas ausdrücken und in Streifen schneiden.
2. Den Broccoli waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die dünnen Stiele in Scheiben schneiden, die dicken wegwerfen. Den Broccoli 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen.
3. Den Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
4. Frische Maiskölbchen waschen, abtropfen lassen und den Strunk entfernen. Maiskölbchen aus der Dose abspülen und gut abtropfen lassen. Die Maiskölbchen längs halbieren.

5. Die Zwiebel, den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
6. Die Nudeln nach Packungsvorschrift zubereiten und gut abtropfen lassen.
7. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und im Wok in heißem Sonnenblumenöl zusammen mit den Zwiebeln 2 Minuten rührbraten.
8. Ingwer, Knoblauch, Broccoli, Paprika und Pilze zugeben und weitere 2 Minuten rührbraten, die Maiskölbchen zugeben und noch kurz rühren.
9. Die Maisstärke mit dem Sherry verrühren, zusammen mit der Soja-Sauce in den Wok geben, gut umrühren und aufkochen, bis die Sauce andickt.
10. Die Nudeln in den Wok geben, gründlich unterrühren, bis die Nudeln wieder heiß sind. Vor dem Servieren mit einigen Tropfen Sesamöl verfeinern.

2.4.2 Nudeln in Suppe mit Hähnchen und Pilzen

Zutaten

- 800 ml chinesische Brühe (Seite 103)
- ca. 300 g gekochtes Hähnchenfleisch
- 10–12 getrocknete Shiitake-Pilze
- 1/2 Wirsing oder Chinakohl
- 175 g Bambussprossen in Streifen (Glas oder Dose)
- 4–5 Frühlingszwiebeln
- 150–200 g chinesische Eiernudeln
- 3 Eßlöffel Soja-Sauce
- 2 Eßlöffel Reiswein oder trockener Sherry
- 2–3 Eßlöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Sesamöl

Zubereitung

1. Die Pilze 1/2 Stunde in warmem Wasser einweichen, etwas ausdrücken und in Streifen schneiden.
2. Die Blätter des Kohls waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
3. Das Fleisch ebenfalls in feine Streifen schneiden.
4. Die Bambussprossen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
5. Die Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden.
6. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgiesen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Die Brühe aufkochen, einen Eßlöffel Soja-Sauce einrühren und über die Nudeln gießen. Das Ganze warmhalten.
7. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin ca. 1 Minute rührbraten. Pilze, Bambussprossen und den Kohl zugeben und weitere 2 Minuten rührbraten. Zum Schluß die Hälfte der Frühlingszwiebeln zugeben, nochmals kurz rührbraten, Reiswein oder Sherry, Salz, Zucker und Sesamöl unterrühren.
8. Das Fleisch mit dem Gemüse über die Nudeln geben und mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

2.5 Chinesische Gemüsegerichte

2.5.1 Brokkoli mit Austernsauce

Zutaten

- 250–300 g Brokkoli
- 1 Scheibe Ingwerwurzel (ca. 1 cm)
- 1/2 Tasse chinesische Brühe (Seite 103)
- 1–2 Eßlöffel Austernsauce
- je 1/2 Teelöffel Zucker und Salz
- 3–4 Eßlöffel Pflanzenöl

Zubereitung

1. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Die dickeren Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken.
3. Das Öl im Wok erhitzen, den Brokkoli hineingeben und 2 Minuten braten.
4. Den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten, Zucker und Salz zugeben, mit der Brühe ablöschen und noch eine Minute unter Rühren garen.
5. Zum Schluß die Austernsauce unterrühren.

Kapitel 3

Süßes Gebäck

3.1 Kuchen und Torten

3.1.1 Feiner Apfel- oder Kirsch-Kuchen

Zutaten

- 100–125 g Butter oder Margarine
- 100–125 g Zucker
- 2–3 Eier
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone oder 4 Tropfen Zitronenöl
- 1 Prise Salz
- 200 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1–4 Eßlöffel Milch
- 500 g Äpfel oder entkernte Sauerkirschen
- etwas Puderzucker

Zubereitung

1. Butter oder Margarine schaumig rühren, dann Zucker und einzeln die Eier zugeben.
2. Mit Vanillezucker und Zitrone würzen.
3. Mehl mit Backpulver mischen, abwechselnd mit der Milch unterrühren.
4. Teig in eine gefettete, evtl. mit Semmelbrösel ausgestreute Springkuchenform füllen.

5. Äpfel schälen, in Viertel schneiden und diese ein paar Mal einritzen, oder Kirschen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Obst auf dem Teig verteilen. Den Kuchen bei 190 Grad ca. 45 Minuten backen.
6. Fertigen Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

3.1.2 Gedeckter Apfelkuchen

Zutaten

- 300 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 200 g Zucker
- 100 g geriebene Haselnüsse oder Mandeln
- 150 g gekühlte Butter
- Fett für die Form
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Sultaninen
- 40 g Zitronat
- Mehl zum Ausrollen
- 750 g Äpfel
- Saft 1 Zitrone
- 60 g gehobelte Mandeln (Blättchen)
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Eigelb
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Mehl mit Salz, 50 g geriebenen Nüssen und 100 g Zucker gut vermischen, Butter in Flöckchen dazugeben und mit den Eiern zu einem glatten Mürbeteig verarbeiten. In Frischhaltefolie verpackt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Eine Springform (Dm. 26 cm) einfetten und mit Bröseln ausstreuen, die restlichen Brösel zu den Nüssen geben. Die Sultaninen in einem Sieb unter heißem Wasser waschen und in einem Tuch gut trockenreiben. Das Zitronat fein würfeln.
3. Etwa 2/3 des Teiges auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, die vorbereitete Springform damit auskleiden und dabei einen 4 cm hohen Rand formen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und die Semmelbrösel-Nuß-Mischung darauf verteilen.
4. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Schnitze schneiden. Sofort mit Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden. Dann Sultaninen, Zitronat, Mandelblättchen, den restlichen Zucker (100 g) und den Zimt hinzufügen. Alles miteinander vermengen und in die Form geben. Den restlichen Teig ausrollen, als Deckel auf die Torte legen und fest an den Teigrand drücken. Den Deckel mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und den Kuchen sofort auf der unteren Schiene des heißen Ofens (Gas Stufe 3) 45–50 Minuten backen. In der Form gründlich ausdampfen, dann vorsichtig auf ein Kuchengitter gleiten lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Man kann den erkalteten Kuchen auch mit einem Guß aus 100 g Puderzucker und etwas Vanillelikör oder Zitronensaft überziehen.

3.1.3 Marmorkuchen

Zutaten

- 250 g Butter oder Margarine
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- Rum-Aroma oder ein Schuß Rum
- 500 g Mehl

- 1 Päckchen Backpulver
- 1/8 l Milch
- 30 g Kakao
- 25 g Zucker
- 2–3 Eßlöffel Milch

Zubereitung

1. Butter oder Margarine schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker zugeben, dann einzeln die Eier unterrühren, mit Salz und Rum(-Aroma) würzen.
2. Mehl mit Backpulver mischen, abwechselnd diese Mischung und Milch mit dem Teig verrühren.
3. 2/3 des Teiges in eine gefettete runde Rührkuchenform geben oder in zwei gefettete Kastenformen.
4. Zum restlichen Drittel des Teiges Kakao, mit Zucker vermischt, und noch etwas Milch zugeben und gut verrühren.
5. Dunklen Teig auf den hellen geben, eine Gabel spiralförmig durch die beiden Teigmassen ziehen.
6. Den Kuchen bei 190 Grad 50–65 Minuten backen.

3.1.4 Mozartkuchen

Zutaten

- 150 g Butter oder Margarine
- 300 g Zucker
- 4 Eier
- 400 g Mehl
- 70 g Kakao
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Tasse (150 ml) kalter Kaffee
- 50–100 g geschnittene Mandeln

Zubereitung

1. Butter oder Margarine schaumig rühren, Zucker zugeben und dann einzeln die Eier.
2. Mehl mit Kakao und Backpulver mischen, abwechselnd mit dem Kaffee unter den Teig rühren.
3. Eine große runde Rührkuchenform oder 2 Kastenformen fetten und mit den Mandelblättchen ausstreuen und Teig einfüllen.
4. bei 190 Grad ca. 60 Minuten backen.

3.1.5 Sandkuchen

Zutaten

- 250 g Butter oder Margarine
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone oder etwas Zitronenöl
- ein guter Schuß Rum oder 1/2 Röhrchen Rum-Aroma
- 125 g Mehl
- 125 g Stärkemehl
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- Butterbrotpapier
- Schokoladenglasur

Zubereitung

1. Butter oder Margarine schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker zugeben.
2. Die Eier einzeln unterrühren, mit Salz, Zitrone und Rum würzen.
3. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, über den Teig sieben und gut verrühren.
4. Eine Kastenform mit Butterbrotpapier auslegen und dieses einfetten. Teig einfüllen, bei 180 Grad ca 60 Minuten backen. Evtl. oben mit Alufolie abdecken, wenn der Kuchen oben zu dunkel wird.

3.1.6 Zitronenkuchen vom Blech

Zutaten

- 350 g Butter oder Margarine
- 350 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 6 Eier
- abgeriebene Schale von 2 Zitronen
- 350 g Mehl
- 3 Teelöffel Backpulver
- 200 g Puderzucker
- 4 Eßlöffel Zitronensaft

Zubereitung

1. Butter oder Margarine schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker zugeben, dann einzeln die Eier unterrühren, mit Zitronenschale würzen.
2. Mehl mit Backpulver vermischen und darübersieben, gut verrühren.
3. Ein Standard-Backblech entweder einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen oder mit Backpapier auslegen. Teig daraufstreichen.
4. Bei 200 Grad ca 20–30 Minuten backen.
5. Puderzucker mit Zitronensaft glattrühren, den Kuchen noch heiß damit bestreichen.

3.1.7 Nuß-Schokoladen-Kuchen

Zutaten

- 250 g Butter oder Margarine
- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 250 g Haselnüsse

- 1 guter Schuß brauner Rum oder Rum-Aroma, ersatzweise auch Bittermandelöl
- 3 gestrichene Teelöffel Backpulver
- 100 g Zartbitter-Schokolade
- evtl. dunkle Schokoladen- oder Haselnußglasur

Zubereitung

1. Die Haselnüsse mit der Küchenmaschine nicht zu fein zerkleinern (ersatzweise einfach gemahlene Haselnüsse nehmen), genauso die Schokolade.
2. Butter oder Margarine schaumig rühren. Eier, Zucker und Rum(-Aroma) zugeben.
3. Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter den Teig rühren.
4. Zum Schluß Nüsse und Schokolade hinzufügen. In eine gefettete Napfkuchenform füllen und ca. 50–65 Minuten bei 175 Grad (Gas Stufe 3) backen.
5. Wer mag, kann den erkalteten Kuchen noch mit einer Schokoladen- oder Haselnußglasur überziehen.

3.1.8 Käsekuchen

Zutaten für den Mürbteig:

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 60 g Zucker
- 1 Ei
- 2 gestrichene Teelöffel Backpulver

Zutaten für die Quarkmasse:

- 50 g Butter
- 3 Eier
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 kg Magerquark

- 1/8l Milch
- Saft von einer Zitrone
- 1 gestrichener Teelöffel Backpulver
- 50 g Stärkemehl
- evtl. 200 g Rosinen
- evtl. 50 g Mandelblättchen

Zubereitung

1. Für den Mürbteig Mehl, Zucker und Backpulver gut vermischen. Dann mit Butter und Ei zu einem Teig verkneten. Wenn er zu klebrig ist, sollte man ihn für ca. 1/2 Stunde in den Kühlschrank legen.
2. Eine gefettete Springform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand formen.
3. Für die Füllung zuerst die Eier trennen. Aus dem Eiweiß Schnee schlagen.
4. Butter schaumig rühren, Eigelbe, Zucker und Vanillinzucker dazugeben.
5. Den Quark portionsweise unter die Fett-Eigelb-Zuckermasse rühren, danach Milch und Zitronensaft zugeben.
6. Backpulver und Stärkemehl gut vermischen und unterrühren.
7. Zum Schluß den Eischnee unterheben (nicht rühren!).
8. Wer mag kann noch Rosinen zur Quarkmasse geben.
9. Die Füllung in die mit dem Mürbteig ausgelegte Form geben. Wer mag, kann oben drauf noch Mandelblättchen verteilen.
10. Bei 175 Grad (Gas Stufe 3) ca. 60–75 Minuten backen. Wird der Kuchen oben zu dunkel, einfach mit einem Stück Alufolie abdecken.

3.1.9 Rhabarber- oder Johannisbeerkuchen mit Mandelbaiser

Zutaten

Die Angaben in Klammern gelten für eine Springform von 28 cm Durchmesser, die ohne Klammern für eine Form von 26 cm.

- 150 (200) g Mehl
- 70 (90) g Stärkemehl

- 75 (100) g Zucker
- 100 g Butter
- 3 (4) Eier, getrennt
- 1 1/2 (2) Teelöffel Backpulver
- 500 g Rhabarber oder rote Johannisbeeren
- 4 (6) Löffelbiskuits
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 100 (130) g Zucker
- 50 (70) g gemahlene Mandeln

Zubereitung

1. Mehl, Stärkemehl, 75 bzw. 100 g Zucker und Backpulver gut vermischen. Aus der Mischung, Butter und den 3 bzw. 4 Eigelb einen Mürbteig kneten, evtl. einen Schuß Milch zugeben. Den Teig in eine gut gefettete Springform drücken, dabei einen Rand formen.
2. Die Löffelbiskuits in eine kleine saubere Tüte (evtl. Gefrierbeutel) füllen, verschließen und mit dem Wellholz oder einer Flasche zerbröseln. Die Brösel mit 30 g gemahlenden Mandeln vermischen und auf dem Teigboden verteilen.
3. Rhabarber putzen, waschen, wenn gewünscht das Äußere abziehen. In ca. 1 cm große Würfel schneiden und diese auf den Teig geben. Oder Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen, von den Rispen streifen und in die Springform geben.
4. Die 3 bzw. 4 Eiweiß zusammen mit Salz zu steifem Schnee schlagen. 100 bzw. 130 g Zucker langsam einrieseln lassen unditerrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Zum Schluß gemahlene Mandeln vorsichtig unter die Baisermasse heben. Masse oben auf den Kuchen geben, bei 180 Grad ca. 1 Stunde backen. Nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken, damit der Baiser nicht verbrennt.

3.1.10 Schokoladen-Walnuß-Kuchen

Zutaten

- 2 Tafeln Zartbitter-Schokolade (200 g)
- 300 g Mehl

- 175 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- Schale 1 Zitrone oder 1 Päckchen Zitro-Back
- 100 g gehackte Walnußkerne
- 2 Eier (Klasse M)
- 300 g Apfelmus
- 5 Eßlöffel Öl
- Fett für die Form
- 4–5 Eßlöffel Weinbrand oder Orangensaft
- 1 Teelöffel löslicher Kaffee
- 200 g Puderzucker

Zubereitung

1. Schokolade grob hacken. Mehl, Zucker, Backpulver, Salz, Zitronenschale, Walnüsse und gehackte Schokolade vermischen. Eier verquirlen und mit Apfelmus und Öl verrühren.
2. Mehlgemisch eßlöffelweise in die Apfelmasse rühren. In eine gefettete Kranzform (Durchmesser 26 cm) füllen. Im vorgeheizten Backofen (Elektroherd 175 Grad/Gas-Herd Stufe 2) 45–50 Minuten backen. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann stürzen.
3. Inzwischen Weinbrand bzw. Orangensaft, löslichen Kaffee und Puderzucker verrühren. Zuckerguß auf den lauwarmen Kuchen streichen.

Das Rezept stammt aus Tinas Sammlung.

3.1.11 Käse-Sahne-Torte

Zutaten für den Teig

- 125 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

- 2 Eier
- 1 Teelöffel Backpulver
- 40 g gemahlene Mandeln
- 90 g Mehl
- Fett für die Form
- Semmelbrösel zum Austreuen oder Backpapier

Zutaten für die Füllung und Verzierung

- 2 Dosen Mandarinen (je 175 g Abtropfgewicht)
- 9 Blatt weiße Gelatine
- 500 g Sahnequark
- 4 Eier, getrennt
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 400 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Tortenguß (farblos)
- 2 Eßlöffel Zucker

Zubereitung

1. Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Für den Teig Butter mit Zucker, Salz und Zitronenschale sehr schaumig rühren. Dabei nach und nach die Eier hinzufügen und so lange weiterarbeiten, bis sich der Zucker gelöst hat.
2. Das mit Backpulver und Mandeln gemischte Mehl schnell unter den Teig rühren. Diesen in einer gefetteten und mit Bröseln ausgestreuten Springform (Durchmesser 26 cm) glatt verstreichen. Noch einfacher ist es, den Boden der Form mit Backpapier auszulegen. Den Tortenboden auf der Mittelschiene des heißen Ofens (Gas: Stufe 2) 25–30 Minuten backen.
3. Den Springformrand abnehmen und den Kuchen auf einem Gitter auskühlen lassen.

4. Für die Füllung Mandarinen in einem Sieb gut abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Gelatine nach Packungsangabe einweichen. Quark mit Eigelb, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und 4 Eßlöffel Mandarinsaft verrühren, bis der Zucker sich gelöst hat.
5. Die Gelatine bei sanfter Hitze unter Rühren auflösen, etwas abkühlen lassen und 3 Eßlöffel Quarkmischung darunterrühren. Diese Masse unter die übrige Quarkcreme schlagen und für kurze Zeit in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit Eiweiß mit Salz schnittfest und die Sahne sehr steif schlagen. Beides locker unter die Quarkcreme ziehen, sobald diese zu gelieren beginnt.
6. Von den abgetropften Mandarinen 12 schöne Stücke beiseite stellen, den Rest unter die Quarkcreme heben.
7. Den Kuchenboden einmal waagerecht teilen. Am besten geht das, indem man am Rand mit einem kleinen scharfen Messer ca. 1 cm tief einschneidet und durch diese Spur einen Bindfaden legt und diesen zuzieht.
8. Die eine Hälfte auf die Tortenplatte legen und mit dem Springformrand umschließen. Die Quark-Sahne-Mischung hineinfüllen und die Oberfläche glatt verstreichen. Den zweiten Boden in 12 Stücke teilen, diese auf die Creme legen und die Torte dann für 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
9. Nachdem die Füllung im Kühlschrank fest geworden ist, kann man den Springformrand wegnehmen. Die Torte mit etwas Puderzucker bestäuben. Den Tortenguß nach Packungsangabe mit Zucker und Mandarinsaft zubereiten. Die beiseitegelegten Mandarinen mit dem Guß vermischen und auf die 12 Tortenstücke setzen. Nochmals kurz kühlen, damit der Guß fest wird.

3.1.12 Quarktorte

Zutaten für den Teig für eine Springform vom Dm. 26 (28) cm

- 3 (4) Eier, getrennt
- 1 Prise Salz
- 120 (160) g Zucker
- 40 (50) g Speisestärke
- 40 (60) g Mehl
- 1/2 (3/4) Teelöffel Backpulver
- 50 (70) g gemahlene Mandeln

Zutaten für die Füllung

- 400–500 g Quark (mit 20 % Fett oder besser nach dem Rezept auf Seite 160)
- 100 g Zucker
- 1 Eßlöffel Inulin HT¹
- 3 Eßlöffel Zitronensaft
- 1 Eßlöffel Frusip Vanille, Vanillezucker oder sonstiges Vanillearoma
- 1 Päckchen gemahlene Gelatine oder 6 Blatt
- 120 g Schlagsahne

Zubereitung

1. Eiweiß steif schlagen. Salz und Zucker dabei langsam einrieseln lassen. Eigelb unterziehen.
2. Speisestärke, Mehl, Backpulver und Mandeln unterheben und den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Dm. 26 bzw. 28 cm) streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 Grad; Umluft 180 Grad; Gasherd Stufe 3) 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen und evtl. quer halbieren.
3. Für die Füllung Quark mit Zucker, Inulin HT, Zitronensaft und Vanillearoma glatt rühren.
4. Gelatine nach Packungsvorschrift einweichen, erwärmen und mit einigen Eßlöffel der Quarkmasse verrühren. Dann in die restliche Quarkmasse einrühren.
5. Sahne steif schlagen und unter die Quarkcreme ziehen.
6. Torten- oder Springformrand um den erkalteten Tortenboden legen. Quarkfüllung daraufgeben und evtl. zweite Tortenbodenhälfte darauflegen. Im Kühlschrank festwerden lassen.

¹Inulin HT ist ein löslicher Ballaststoff à la Hobbythek und beispielsweise bei Spinnrad erhältlich. Eine vollständige Anbieterliste findet man unter <http://www.hobbythek.de/anbieter.html>.

3.1.13 Hasenbrötchen

Zu Ostern

Zutaten

- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 2–3 Eßlöffel gemahlene Mandeln
- 1 Teelöffel Salz
- 125 g Magerquark
- 1 Ei
- 2–4 Eßlöffel Milch
- 4 Eßlöffel Öl

Für die Verzierung

- einige Sultaninen oder Korinthen
- halbierte abgezogene Mandeln
- 1 Eigelb
- 1 Eßlöffel Milch

Zubereitung

1. Teigzutaten miteinander zu einem festen Teig verkneten, evtl. noch mehr Mehl zugeben.
2. Aus dem Teig ca. 20–24 kleine Kugeln formen, etwas Teig beiseite stellen. Jeweils zwei zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
3. Aus restlichem Teig kleine Hasenohren formen, an den Kopf setzen. Mandelhälften darauf drücken und mit den Sultaninen kleine Augen auf den Kopf setzen.
4. Die Hasen mit dem mit Milch verrührten Eigelb bepinseln. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 Grad/Gasherd Stufe 3) ca. 15–20 Minuten backen.

Ein Rezept von Tina

3.2 Muffins

3.2.1 Schokoladen-Bananen-Muffins

Zutaten für ca. 12 Stück (5 cm Durchmesser)

- 200 g Mehl
- 25 g Haferflocken
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 75 g Zucker
- 150 g geschmolzene, wieder abgekühlte Butter
- 2 kleine reife Bananen
- 100 g kleingeschnittene Zartbitter-Schokolade
- Butter und ca. 2 Eßlöffel Haferflocken für die Form

Zubereitung

1. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz und Vanillezucker in einer Schüssel gut miteinander vermischen.
2. Eier und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren, flüssige Butter und mit der Gabel zerdrückte Bananen unterrühren.
3. Die Masse zu der Mehlmischung geben und nur kurz vermischen. Zum Schluß die Schokolade unterheben.
4. Entweder eine Muffin-Form mit 12 Vertiefungen fetten und mit wenig Haferflocken ausstreuen, Teig gleichmäßig einfüllen. Oder Teig in 12 Papierförmchen geben. Bei 175 Grad 30 Minuten backen.
5. Nach dem Backen ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und wieder umdrehen. Am besten in einer großen Tupperdose aufbewahren.

3.2.2 Bananen-Walnuß-Muffins

Zutaten

- 100 g Walnußkerne
- 300 g Mehl
- 1 Eßlöffel Backpulver
- 250 g weiche Butter
- 150 g brauner Zucker
- 2 Eier
- 1 1/2 Teelöffel Vanillearoma
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 große oder 3 kleine pürierte Bananen

Zubereitung

1. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Nüsse auf einem Blech ca. 8 Minuten rösten.
2. Mehl, Backpulver, Salz und die gerösteten, wieder abgekühlten Nüsse in einer Schüssel gut miteinander vermischen.
3. In einer anderen Schüssel die Butter mit dem Zucker, dem Vanillearoma und den Eiern schaumig rühren. Anschließend die pürierten Bananen hinzugeben.
4. Die Mehlmischung unter die Masse rühren bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.
5. Teig gleichmäßig in die gefetteten Muffin-Tassen (12×5 cm) oder in Papierförmchen (am besten immer 2 ineinander) einfüllen.
6. bei 175 Grad ca. 20–25 Minuten backen.

Das Rezept stammt aus der MuFFiN.Org Datenbank².

²<http://www.muffin.org>

3.2.3 Schoko-Kokos-Muffins

Zutaten

- 100 g Zartbitter-Schokolade
- 100 ml Milch
- 100 g Mehl
- 100 g Kokosraspel
- 2 gehäufte Teelöffel Backpulver
- 100 g weiche Butter
- 100 g Puderzucker
- 1 Ei (Größe M)
- ca. 50 g Zartbitter-Kuvertüre oder Schokoladen-Guß

Zubereitung

1. Die Schokolade hacken und in der erwärmten Milch schmelzen. Schokoladen-Milch abkühlen lassen.
2. Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die Vertiefungen der Muffin-Form fetten. Oder jeweils 2 Papier-Backförmchen ineinander setzen.
3. Mehl mit Kokosraspeln und Backpulver mischen. Butter mit Puderzucker und Ei cremig schlagen. Schokoladen-Milch untermischen. Mehlmischung schnell unterrühren.
4. Den Teig in die Vertiefungen (oder die Papierförmchen) füllen und im Ofen auf der mittleren Schiene bei 175 Grad 20–25 Minuten backen. Muffins herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Muffins aus den Vertiefungen lösen und auf ein Kuchengitter setzen.
6. Kuvertüre bzw. Schoko-Guß schmelzen und die Oberseite der Muffins damit bestreichen, evtl. mit Kokosraspeln bestreuen.

3.3 Weihnachtsgebäck

3.3.1 Grenobler Nußtaler

Zutaten

- 150 g Stärkemehl
- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 300 g Butter
- 200 g Nugat
- 100 g Haselnußglasur
- ca. 60 Haselnußkerne

Zubereitung

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Alle Zutaten bis einschließlich des Fetts zu einem Teig verarbeiten, ausrollen und runde Plätzchen ausstechen.
2. Bei 220 Grad ca. 8–10 Minuten backen.
3. Die Hälfte der Plätzchen mit erwärmten Nugat bestreichen und ein weiteres Plätzchen daraufkleben. Mit der Haselnußglasur überziehen und jeweils eine Nuß daraufsetzen.

Das Rezept stammt von unserer lieben Freundin Tina.

3.3.2 Spitzbuben

Zutaten

- 350 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker

- 125 g geschälte gemahlene Mandeln
- 250 g Butter
- 150 g Johannisbeer- oder Himbeermarmelade
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Mehl, Zucker, Vanillinzucker, Mandeln und kleingeschnittenes Fett auf die Arbeitsfläche häufen. Mit einem Messer kräftig durchhacken.
2. Alles rasch zu einem festen Mürbteig verkneten. 2 Stunden kalt stellen.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen. Runde Plätzchen mit Zackenrand in drei verschiedenen Größen ausstechen. Auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Plätzchen darin in 10 bis 12 Minuten goldgelb backen. Dann sofort je drei verschieden große Plätzchen mit Marmelade dazwischen zusammensetzen.
5. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

3.3.3 Schokolade-Kipferln

Zutaten

- 50 g Zartbitter-Schokolade
- 90 g Haselnußkerne
- 140 g Mehl
- 110 g Butter
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- 30 g Zucker
- 1 Eigelb
- dunkle Schokoladenglasur

Zubereitung

1. Schokolade und Nüsse fein reiben (am besten in der Küchenmaschine).
2. Mehl, kleingeschnittene Butter, Schokolade, Nüsse, Vanillinzucker und Eigelb mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Dann mit den Händen rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Backofen auf 190 Grad vorheizen.
4. Aus dem Teig 2 Rollen von je etwa 3 cm Durchmesser formen. Rollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und zwischen den Handflächen zu kleinen Hörnchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen.
5. Die Kuvertüre im Wasserbad nach Packungsanweisung schmelzen und die Hörnchen mit beiden Enden eintauchen.

3.3.4 Zimtsterne

Zutaten

- 3 Eiweiße von kleinen Eiern
- 250 g Puderzucker
- 250 g ungeschälte, gemahlene Mandeln
- 1–2 Teelöffel Zimt
- Zucker zum Ausrollen

Zubereitung

1. Eiweiße sehr steif schlagen. Puderzucker durchsieben, in 3 Portionen kräftig unterrühren, weiterschlagen, bis die Creme glänzt. 1/3 der Masse abnehmen und abgedeckt kalt stellen. Mandeln und Zimt mit der übrigen Creme verrühren, 1/2 Stunde kalt stellen.
2. Mandelmasse portionsweise auf Zucker knapp 1 cm dick ausrollen. Sterne ausstechen. Ausstechform zwischendurch in Zucker tauchen. Sterne auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit der übrigen Eiweißcreme bestreichen. Elektro-Ofen auf 150 Grad heizen.
3. Sterne ruhen lassen, bis sich die Schnittstellen trocken anfühlen, dann bei 150 Grad (Gas Stufe 1) ca. 15–20 Minuten backen. Gut auskühlen lassen.

3.3.5 Florentiner

Zutaten für den Teig

- 150 g Mehl
- 1/2 gestrichener Teelöffel Backpulver
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 65 g kalte Butter

Zutaten für den Belag

- 50 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 2 Eßlöffel Honig
- 1/8l Sahne
- 200 g Mandelblättchen
- 150 g dunkle Kuvertüre

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Teig zu einem Knetteig verarbeiten, diesen ca. 1/2 Stunde kalt stellen.
2. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und runde oder viereckige Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 8 Minuten hellgelb vorbacken.
3. Für den Belag Butter mit Zucker, Vanillinzucker und Honig solange erhitzen, bis die Masse leicht gebräunt ist. Sahne unterrühren, Mandelblättchen unterheben und alles solange kochen, bis die Masse bindet.
4. Die Masse vorsichtig mit 2 Teelöffeln auf die vorgebackenen Plätzchen verteilen. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten lang fertigbacken.
5. Die erkalteten Plätzchen an der Unterseite mit flüssiger Kuvertüre bestreichen.

Kapitel 4

Spezielles

4.1 Joghurt, Quark und Käse

Die folgenden Rezepte zur Joghurt-, Quark- und Käsezubereitung basieren auf den in der Hobbythek-Sendereihe vorgestellten Methoden und Grundstoffen. Genauere Informationen zu diesem Thema findet man in den Hobbytips, die auch auf der Homepage der Hobbythek¹ zu finden sind.

Für die Joghurtzubereitung benötigt man einen Joghurtbereiter und spezielle Joghurt-Kulturen.

Quark und Käse kann man auch im Joghurtbereiter herstellen, wenn man einen Vorwiderstand benützt, der die Temperatur des Joghurtbereiters auf von 40 auf 30 Grad senkt. Weiterhin benötigt man eine Quark- und Käse-Kultur und Lab zur Gerinnung.

Die Käseherstellung erfordert zusätzlich eine Käsepresse. Die Hobbythek-Käsepresse besteht aus einem Kunststoff-Becher, dessen Boden durchlöchert ist, und einem Baumwollsack, in den der Käse zum Pressen eingefüllt wird. Zum Pressen verwendet man eine 850 ml Konservendose, die wegen der Hygiene in einen sauberen Gefrierbeutel gepackt wird.

Wir verwenden die probiotischen Kulturen der Hobbythek: „LaBiDa“ für Joghurt und „ProBiDa“ für Quark und Käse. Den Vorwiderstand, die Käsepresse und das Lab in Tablettenform gibt es auch als Hobbythek-Produkte.

Die Hobbythek-Produkte sind bei verschiedenen Anbietern erhältlich. Ein Anbieterverzeichnis findet man unter <http://www.hobbythek.de/anbieter.html>. Ein Anbieter dieser Produkte ist Spinnrad². Von dieser Kette gibt es auch in vielen Städten eine Filiale.

4.1.1 Joghurt Grundrezept

Zutaten

- 1 Liter H-Vollmilch

¹<http://www.hobbythek.de>

²<http://www.spinnrad.de>

- 2 Eßlöffel Magermilchpulver
- 1 Messerspitze LaBiDa Joghurtkultur

Zubereitung

1. Die Milch auf 38–40 Grad erwärmen (ca. 3 1/2 Minuten bei 450 Watt im Mikrowellengerät).
2. Den Becher des Joghurtbereiters ca. 4 cm hoch mit Milch füllen. Das Magermilchpulver und die LaBiDa-Kulturen mit einem Schneebesen einrühren und auflösen. Die restliche Milch einfüllen und nochmals gut durchrühren.
3. Den Becher in den Joghurtbereiter stellen und den Joghurt ca. 14 Stunden bei 38–40 Grad fermentieren lassen.
4. Den Becher aus dem Gerät nehmen und kühlstellen.

4.1.2 Quark Grundrezept

Aus einem Liter Milch erhält man ca. 400–500 g Quark.

Zutaten

- 1 l H-Vollmilch
- 1/2 Lab-Tablette
- 1 Messerspitze ProBiDa Kultur

Zubereitung

1. Die Milch auf ca. 30 Grad erwärmen (ca. 1 1/2 Minuten bei 450 Watt im Mikrowellengerät).
2. Die Lab-Tablette auf einen Eßlöffel legen, mit einem Teelöffel zu Pulver zerdrücken und in einer Tasse in 3–4 Eßlöffel Wasser lösen. Das Lab löst sich ziemlich schlecht und man muß lange rühren.
3. Den Becher des Joghurtbereiters ca. 4 cm hoch mit Milch füllen. Das gelöste Lab und die ProBiDa-Kulturen mit einem Schneebesen einrühren und auflösen. Die restliche Milch einfüllen und nochmals gut durchrühren.
4. Den Becher in den Joghurtbereiter mit Vorwiderstand stellen und den Quark ca. 16 Stunden bei 30 Grad fermentieren lassen.

5. Ein Sieb mit einem Baumwolltuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Den Quark in das Sieb mit dem Tuch geben und je nach gewünschter Cremigkeit 3–6 Stunden abtropfen lassen.

4.1.3 Frischkäse

Zutaten

- 1 Liter H-Vollmilch
- 1/2 Lab-Tablette
- 1 Messerspitze ProBiDa Kultur
- 1/2 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Milch, Lab und ProBiDa analog dem Quarkrezept verarbeiten (Rezept 4.1.2, Seite 160).
2. Die Quarkmasse noch im Becher des Joghurtbereiters zu „Käsebruch“ zerschneiden. Dazu nimmt man ein langes Messer und schneidet die Masse in ca. 1×1 cm große Säulen.
3. Man gibt den Käsebruch in ein mit einem Baumwolltuch ausgeschlagenes Sieb und läßt die Molke ca. 6 Stunden abtropfen (siehe Seite 160).
4. Den abgetropften Käsebruch mit Salz würzen, in den Baumwollsack der Käsepresse geben und ca. 4 Stunden mit einer Konservendose (mit einem Gefrierbeutel verpackt) pressen.
5. Den fertigen Frischkäse-Laib vorsichtig aus dem Baumwollsack nehmen und im Kühlschrank in einer flachen Gefrierdose aufbewahren.