

# **CookBook**

Rossmann Tester

12. Mai 2017

# Inhaltsverzeichnis

<b>SONSTIGE</b>	<b>7</b>
Curry Powder . . . . .	7
Firehouse Chili Powder . . . . .	7
Garam Masala . . . . .	7
Glühwein . . . . .	7
Italienische Kräuter . . . . .	8
Mithi Lassi . . . . .	8
<b>SALAT</b>	<b>9</b>
24-Stunden-Salat . . . . .	9
Bulgur-Tomaten-Salat Tabuleh . . . . .	9
Champignonsalat . . . . .	10
Couscous-Salat mit Orangensoße und Chicorée . . . . .	10
Einfacher Blattsalat mit karamelisierten Walnüssen . . . . .	10
Fruchtiger Rotkohlsalat . . . . .	11
Frühlingsplatte mit Dips . . . . .	11
Gebratener Spargelsalat mit Pestovinaigrette . . . . .	12
Marinierte Zucchini mit Joghurtdressing . . . . .	12
Nudel-Erbсен-Salat . . . . .	13
Nudel-Schinken-Salat . . . . .	13
Radicchio-Salat mit Orangen . . . . .	13
Rettichsalat mit Harzer Käse . . . . .	14
Rote-Bete-Salat mit Nüssen . . . . .	14
Salat aus roten Linsen . . . . .	15
Warmer Kartoffelsalat . . . . .	15
<b>VEGETARISCH</b>	<b>16</b>
Allgäuer Käsekräpfen auf Tomatenrahm . . . . .	16
Birnen-Gorgonzola-Quiche . . . . .	17
Bärlauch-Risotto . . . . .	17
Camembert in Bierteig . . . . .	18
Emmentaler-Kräuter-Roulade mit Pilzfüllung . . . . .	18
Feta im Mangoldkleid . . . . .	18
Gebackene Zucchini mit Blauschimmelkäse . . . . .	19
Gefüllte Riesenchampignons . . . . .	19
Geröstetes Provenzalisches Gemüse . . . . .	20
Gougère (Käse-Brandteig-Ring) . . . . .	21
Greizerroulade mit rotem Paprika . . . . .	21
Grünkernlaib mit Blumenkohl . . . . .	22
Guntersblumer Spundekäs . . . . .	22
Kartoffelkuchen . . . . .	23
Käse-Mais-Muffins . . . . .	23
Käserouladen-Grundmasse . . . . .	24
Linsencurry, indisch . . . . .	25
Pilzrisotto . . . . .	25
Sherry-Nudeln . . . . .	26
Spargelquiche mit Kräuterfrischkäse . . . . .	27
Spinat mit Pilzen im Wok . . . . .	28

Spinatroulade mit Frischkäse und Paprikastreifen . . . . .	29
Wirsingrouladen mit Graupenfüllung . . . . .	30
Zucchiniküchlein (Frittelle di zucchini) . . . . .	30
Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - klein und vegetarisch . . . . .	31

## **SUPPE 32**

Apfel-Aprikosen-Suppe . . . . .	32
Apfel-Curry-Suppe mit Hähnchen . . . . .	32
Chili-Bohnensuppe . . . . .	33
Erbseneintopf . . . . .	33
Kalte Kartoffel-Kohlrabi-Creme . . . . .	34
Kartoffel-Rauke-Suppe . . . . .	34
Kichererbsensuppe . . . . .	35
Kichererbsensuppe mit Spinat . . . . .	35
Klare Erbsensuppe mit Grießklößchen . . . . .	36
Käsesuppe mit Lauch . . . . .	36
Kürbis-Knoblauch-Suppe . . . . .	37
Kürbis-Riesling-Suppe . . . . .	37
Kürbissuppe klassisch . . . . .	37
Kürbissuppe scharf . . . . .	38
Linsensuppe mit Orange und Curry . . . . .	38
Litauische Rote-Bete-Suppe (kalt) . . . . .	39
Möhren-Ingwer-Suppe . . . . .	39
Ochsenchwanz-Suppe . . . . .	40
Pikante Pastinakensuppe . . . . .	40
Rote Linsensuppe . . . . .	41
Rote Zwiebelsuppe . . . . .	41
Rote-Bete-Mango-Suppe . . . . .	42
Sauer-scharfe Suppe (Pekingart) . . . . .	43
Scharfe Tomaten- und Erbsensuppe . . . . .	43
Schwedische Gurkensuppe mit Lachs . . . . .	44
Tomatierte Hühnerherzensuppe . . . . .	44
Ukrainische Soljanka . . . . .	45
Wildkraftbrühe mit Steinpilzen und Gemüsejuliennes . . . . .	45

## **NACHTISCH 46**

Apfelcrumble . . . . .	46
Bratäpfel mit Nuss-Gelee-Füllung . . . . .	46
Kirschauflauf . . . . .	47
Pikante Karamelsauce mit Pfirsichen und Vanilleeis . . . . .	47
Pochierte Pfirsiche mit Dickmilch-Kaltschale . . . . .	48
Zwiebackauflauf . . . . .	48

## **BEILAGE 49**

Apfelrotkohl . . . . .	49
Blechgemüse . . . . .	49
Couscous mit Dörrobst . . . . .	49
Ganzer Reis nach arabischer Art . . . . .	50
Gnocchi alla romana . . . . .	50
Graupen-Risotto . . . . .	51

Grüne Bohnen italienisch . . . . .	51
Indischer Zitronenreis . . . . .	52
Polenta . . . . .	52
Rosmarinkartoffeln . . . . .	53
Rote Bete-Gratin . . . . .	53
Scharfes Möhrengemüse . . . . .	54
Senf-Kartoffelpüree . . . . .	54
Senfsoßen-Kartoffeln . . . . .	54
Servietten-Olivenknödel . . . . .	55
Waldpilze mit Majoran . . . . .	55
Zerdrückte Pellkartoffeln . . . . .	55
<b>DRINK</b>	<b>56</b>
Aufgesetzter . . . . .	56
Ayran 1 . . . . .	56
Ayran 2 . . . . .	57
<b>PASTA</b>	<b>58</b>
Bärlauch-Pesto . . . . .	58
Cannelloni di carne (Cannelloni mit Fleischfüllung) . . . . .	59
Cannelloni mit Pilzfüllung . . . . .	60
Fettuccine all'Alfredo (Fettuccine mit Alfredos Käse-Sahne-Sauce) . . . . .	61
Kartoffelgnocchi . . . . .	61
Kürbisgnocchi . . . . .	62
Lasagne alla Bolognese (Lasagne mit Bologneser Sauce) . . . . .	62
Linsenbolognese . . . . .	63
Pasta-Grundteig . . . . .	64
Pesto di basilico alla Genovese (Basilikumsauce auf Genuese . . . . .	65
Pilz-Puten-Sauce für Pasta . . . . .	65
Ravioli alla Potentina (Ravioli mit Ricotta, Prociutto und Pecorino) . . . . .	66
Ricotta-Spinat-Gnocchi mit Steinpilzrahm (Malfatti) . . . . .	67
Rosa Tomatensauce . . . . .	67
Sugo al burro e pomodoro (Tomaten-Butter-Sauce) . . . . .	68
Tagliatelle al ragù (Tagliatelle mit Bologneser Sauce) . . . . .	68
Tortelloni bi biete (Tortelloni mit Mangoldfüllung) . . . . .	69
Tortelloni di ricotta e prezzemolo (Tortelloni mit Ricotta-Petersilienfüllung) . . . . .	70
<b>SAUCE</b>	<b>71</b>
Béchamelsauce . . . . .	71
Curry-Ketchup . . . . .	71
Einfache Tomatensauce . . . . .	72
Fetakäseaufstrich . . . . .	72
Hummus . . . . .	72
Lachsdip . . . . .	73
Orangensauce . . . . .	73
Paprikasauce . . . . .	73
Rotweinsauce . . . . .	74
Schnelle Kräutersauce . . . . .	74
Tomaten und Ricotta - Sauce . . . . .	74
Tomatensauce . . . . .	75

Zaziki . . . . .	75
<b>AUFLAUF</b>	<b>76</b>
Belgischer Rosenkohlauf	76
Blumenkohlauf	77
Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Gemüsebrühe	77
Kartoffelgratin	78
Lauch-Nuss-Auflauf	78
Pastinaken-Kürbis-Auflauf	79
Rosenkohlauf mit Pfifferlingen und Pute	79
Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste (florentinisch)	80
Shepherd's Pie	80
Spanisches Spargelgratin	81
Zucchini-Auflauf	81
Zwiebelauf	82
Überbackene Chicoréerollen	82
<b>GEMUESE</b>	<b>83</b>
Blumenkohl mit Schinken-Käse-Sauce	83
Gefüllte Kohlrabi I	83
Gefüllte Kohlrabi II	84
Gefüllter Blumenkohl mit Käsehaube	84
Mischpilz-Ragout mit Semmelknödeln	85
Weimarer Zwiebelkuchen	85
Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - groß und mit Speck	86
<b>GEFLUEGEL</b>	<b>87</b>
Chicken Tikka Masala	87
Coq au vin (Burgund)	88
Enten-Curry	89
Entenkeule mit Lebkuchenkruste	90
Geflügelragout mit Safran und Blumenkohl	90
Geschmorte Ente in Rotwein	91
Hühnchen mit Oliven, Aprikosen und Feigen	91
Persisches Safranhuhn	92
Pute auf portugiesische Art	92
Würzige Hähnchenspieße	93
<b>FLEISCH</b>	<b>94</b>
Chili con carne	94
Curry mit Lamm und Spinat	95
Gefüllte Schweinelende mit Feigen und Portwein	96
Hasenpfeffer	97
Hirschgulasch	97
Indonesisches Rindfleisch (Rendang)	98
Italienischer Kräuterbraten	98
Kalbsbraten auf Quitten	99
Lammkeule mit Rotwein	100
Pilz-Rollbraten (polnisch)	100
Rinderrouladen mit getrockneten Tomaten	101

Rindfleisch mit Orangenstreifen . . . . .	102
Sauerbraten . . . . .	103
Sauerbraten vom Hasen mit gefülltem Bratapfel und Schneekartoffeln . . . . .	104
Sauerbraten vom Lamm mit dicken Bohnen und Rosmarinkartoffeln . . . . .	105
Schweinebraten mit Backpflaumen . . . . .	106
Schweinefilet mit roten Zwiebeln . . . . .	106
Schweinekarree mit Senfkruste . . . . .	107
Schweinemedallions auf Rosmarinspieß . . . . .	107
Süßsaures Schweinefleisch . . . . .	108
Tims Beef Wellington . . . . .	109
Zucchini–Tomaten–Gemüse mit Hirse und Lamm . . . . .	110
Überbackene Medallions mit Thymianbirnen . . . . .	110

**FISCH** **111**

Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch . . . . .	111
Fischfilet auf Tomaten gedünstet mit Kräuterreis . . . . .	111
Fischfilet auf Tomaten–Lauch . . . . .	112
Rotbarschfilet in Sesamkruste . . . . .	112

---

## SONSTIGE

### Curry Powder

1/4 Tasse gemahlener Zimt	2 EL gemahlener Cardamom
2 1/2 EL gemahlener Koriander	2 EL Knoblauchsatz
2 1/2 EL gemahlenes Kurkuma	2 EL gemahlener Mohn
3 EL gemahlener Kreuzkümmel	2 1/2 EL gemahlene Chili
1 EL gemahlener Bockshornkleesamen	2 1/2 EL gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL trockene Senfkörner	1 EL gemahlener Ingwer

Alles gut vermischen und sofort verwenden oder kühl und trocken lagern.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.pounddesigns.com](http://www.pounddesigns.com)

### Firehouse Chili Powder

6 EL Paprikapulver	1/2 TL Cayennepfeffer
2 EL Kurkuma	1/2 TL Knoblauchpulver
1 EL getrocknete Chili	1/2 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel	1/2 TL gemahlene Nelken
1 TL Oregano	

Alles gut vermischen und sofort verwenden oder kühl und trocken lagern.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.pounddesigns.com](http://www.pounddesigns.com)

### Garam Masala

1 EL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Zimt
2 TL schwarzer Pfeffer	1 TL gemahlene Nelken
2 TL gemahlener Cardamom	

Alles gut vermischen und sofort verwenden oder kühl und trocken lagern.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.pounddesigns.com](http://www.pounddesigns.com)

### Glühwein

1 Flasche Rotwein	1 Nelken
2 EL Zucker	1 Stückchen Stangenzimt
1 EL Zitronensaft	

Zutaten vermischen und erhitzen aber nicht kochen.

Für Teepunsch: Einen 1/4 l frisch gebrühten schwarzen Tee zufügen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Muttis Kochbuch

## Italienische Kräuter

Oregano	Rosmarin
Basilikum	Majoran
Thymian	Salbei

Alles gut vermischen und sofort verwenden oder kühl und trocken lagern.

**Quelle:** Packung italienische Kräuter

## Mithi Lassi

500 g Joghurt	4 EL Zucker
1/4 l Eiswasser	Zerstoßenes Eis

Joghurt, Eiswasser und Zucker mit einem Schneebesen oder einem Mixer so lange verrühren, bis die Oberfläche schaumig wird. Zerstoßenes Eis dazugeben und das Getränk sofort servieren oder kalt stellen.

Lassi ist ein sehr beliebtes und wegen seines guten Geschmacks und hohen Nährwertes sehr verbreitetes Getränk in Indien.

Variante: Man kann zusätzlich frisches Obst (Bananen, Mango, Erdbeeren) in den Mixer geben.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.kochfreunde.de](http://www.kochfreunde.de)



---

# SALAT

## 24–Stunden–Salat

1 Glas Sellerie	1 Dose Pilze
6 Eier, hartgekocht	1 großes Glas Miracel Whip
6 Scheiben Kochschinken	2 mittelgroße Stangen Lauch
1 Dose Mais	100 g geriebener Käse
1 mittelgroße Dose Ananas	

Zutaten abtropfen lassen, Eier in Scheiben schneiden, Kochschinken würfeln. In einer flachen Schüssel (am besten Glas) mit flachem Boden von unten nach oben schichten: Sellerie, Eier, Schinken, Mais, Ananas, Pilze. Miracel Whip darüberstreichen. Porree in sehr dünne Streifen schneiden, darüber streuen. Nach Geschmack Käse darüberstreuen. NICHT verrühren, 24 Stunden ziehen lassen.

**Menge:** 4 Portionen

**Inhalt pro Portion:** 3491 kJ, 31 g Eiweiß, 49 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 836 kcal, 5.23 BE

**Quelle:** Internet

## Bulgur–Tomaten–Salat Tabuleh

250 g Bulgur	6 EL Olivenöl
500 g Tomaten	1 Zitrone (Saft)
1 Gemüsezwiebel	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
3 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie (oder mehr)	

Bulgur besteht aus vorgekochtem, wieder getrocknetem und geschrotetem Weizen. Während früher der Bulgur der Hauptbestandteil dieses überaus populären Salates aus Syrien und dem Libanon war, verschiebt sich heute die Zusammensetzung zugunsten von immer mehr Petersilie. Den Bulgur mit reichlich warmem Wasser (oder Gemüsebrühe) bedecken und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Falls nötig noch etwas Wasser dazugeben. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Kreuzkümmel verrühren und über die Zutaten in der Schüssel gießen. Den Bulgur in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen. Alles gut vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** The Cooking of the Middle East

## Champignonsalat

2 EL Olivenöl	2 TL Weißweinessig
2 EL Weißwein	2 TL Honig
500 g kleine Champignons	2 TL geschroteter Senf
2 EL Olivenöl zusätzlich	

Öl und Wein in einer schweren Pfanne erhitzen. Champignons hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. In eine Servierschüssel geben und abkühlen lassen. Zusätzliches Öl, Essig, Honig, Senf und etwaige Flüssigkeit von den Champignons gut vermischen. Über die Champignons gießen und vorsichtig mischen. Zimmerwarm servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Köstliche Salate

## Couscous-Salat mit Orangensoße und Chicorée

1/2 Orange (oder Saft)	1/2 Bund Petersilie
Salz	1 Chicorée
1 TL Olivenöl	40 g Couscous (gekocht ca. 100 g)
1 Messerspitze Harissa	etwas Schnittlauch

Die Orangenhälfte auspressen, den Saft mit Salz, Öl und Harissa verrühren. Petersilie und Chicorée in Streifen schneiden und mit dem Couscous unterheben, etwas durchziehen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Bemerkung:** Fett: 6 g

**Menge:** 1 pro Portion

**Quelle:** Brigitte: Raffinierte Diät 2001

## Einfacher Blattsalat mit karamelierten Walnüssen

1 Kopf Blattsalat	2 TL Dijonsenf
75 g Walnusskerne	3 EL Himbeeressig
15 g Butter	weißer Pfeffer
2 EL Zucker	7 EL Walnussöl
Salz	

Den Salat putzen und in kaltem Wasser waschen und trocken schleudern.

Die Walnusskerne bei mittlerer Hitze ohne zusätzliches Fett leicht rösten. Mit dem Zucker bestreuen und schmelzen lassen. Butter zugeben und umrühren. Auf einen leicht geölten Teller geben und abkühlen lassen. Grob hacken.

Senf, Himbeeressig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Walnussöl dazugeben und zu einer glatten Vinaigrette verrühren. Den Salat mit der Soße beträufeln und mit den Walnusskernen bestreuen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Fruchtiger Rotkohlsalat

6 getrocknete Feigen	Salz
100 ml Portwein (Tawny)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g Rotkohl	4 EL Walnussöl
2 EL Rotweinessig	2 EL Sonnenblumenöl
3 EL Aceto Balsamico	1 säuerlicher Apfel (Boskop)
1 TL Zucker	3 Ananasringe

Die Feigen achteln und zugedeckt über Nacht im Portwein ziehen lassen. Rotkohl putzen, waschen, vierteln und ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Mit etwas Salz geschmeidig kneten. Essig mit Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Rotkohl mit der Sauce mischen und gut 1 Stunde ziehen lassen. Den geschälten, entkernten Apfel in feine Würfel, die abgetropften Ananasringe in schmale Spalten schneiden. Mitsamt den Feigen unter den Kohl heben. Den Salat eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Der Rotkohlsalat schmeckt gut zu Entenbraten oder Gänsebrust.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Winterliches Gemüse. Frisch und pffiffig

## Frühlingsplatte mit Dips

<i>Dips</i>	4 Frühlingszwiebeln
100 g Blauschimmelkäse	1 Bund Radieschen
50 ml Milch	2 EL Öl
weißer Pfeffer	Zucker
2 EL Obstessig	<i>Salate</i>
1 EL Schnittlauchröllchen	250 g Champignons
2 Nektarinen	1 TL Zitronensaft
150 g Dickmilch	1 TL Senf
2 EL Orangensaft	300 g Möhren
1 TL Curry	300 g Kohlrabi
1/2 TL Honig	1 Handvoll junge Spinatblätter oder Feldsalat
Salz	

Den Käse mit einer Gabel zerdrücken, dabei die Milch, etwas Pfeffer und 1 EL Essig zugeben. Schnittlauch darunterrühren. Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und fein würfeln. Dickmilch, Orangensaft, Curry, Honig und Salz daruntermischen. Frühlingszwiebeln und Radieschen waschen und putzen. Zwiebeln in Ringe, Radieschen in Scheiben teilen. Beides mit Öl und übrigem Essig anmachen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Champignons putzen, in Scheiben teilen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf vermischen. Möhren und Kohlrabi schälen und raspeln. Spinat putzen, abrausen, trockentupfen und eine Platte damit belegen. Die Gemüse darauf anrichten und mit den Saucen servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Leicht genießen

## Gebratener Spargelsalat mit Pestovinaigrette

1 kg weißer Spargel  
Salz  
Zucker  
2 EL Öl  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Basilikum  
20 g Pinienkerne  
150 ml sehr gutes Olivenöl  
1 Zitrone (Saft)  
schwarzer Pfeffer  
1 Radicchio



Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in sehr dünne Scheiben schneiden, die Köpfe halbieren. Die Spargelscheiben im heißen Öl kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und kurz vor Ende einer Prise Zucker würzen. Dann den klein geschnittenen Radicchio unterheben, durchschwenken und auf eine Platte geben.

Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten. Inzwischen Knoblauch pellen und andrücken. Basilikum zupfen. Alles in die Küchenmaschine geben und fein zerhäckseln. Nun Olivenöl und Zitronensaft dazugeben, nochmals häckseln. Vinaigrette über den Spargelsalat geben und servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht 2006-05-24

## Marinierte Zucchini mit Joghurtdressing

4 Stiele frische Minze  
1 Knoblauchzehe  
1 Msp. Chiliflocken  
Salz  
Pfeffer  
400 g Zucchini  
4 Frühlingszwiebeln  
200 ml Joghurt



Minze fein hacken. Knoblauch pellen und pressen. Mit dem Joghurt verrühren. Die Chiliflocken dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen und mit dem Küchenhobel längs in dünne Scheiben hobeln. Salzen und 20 Minuten in einer Schüssel ziehen lassen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zucchini abtropfen lassen und mit den Zwiebeln und der Joghurtsauce vermischen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht 2006-05-31

## Nudel-Erbesen-Salat

1/2 Clementine	3 EL Gemüsebrühe
etwas Schnittlauch und Koriandergrün oder Petersilie	4 TL Salatcreme
Salz	2 Scheiben gekochter Schinken
Currypulver	50 g TK-Erbesen
	50 g Nudeln (gekocht ca. 125 g)

Die Clementine klein schneiden, Kräuter hacken, beides mit Salz, Curry, Gemüsebrühe und Salatcreme verrühren, Fruchtfleisch dabei etwas zerdrücken. Den Schinken in dünne Streifen schneiden und mit den gefrorenen Erbsen und den gekochten Nudeln untermischen. Gut durchziehen lassen. Vor dem Essen mit Salz und Curry abschmecken.

**Menge:** 1 Portion

**Quelle:** Brigitte: Ideal-Diät 2002

## Nudel-Schinken-Salat

30 g Vollkornnudeln (oder ca. 75 g gekochte)	2 kleine Gewürzgurken
Salz	1 Scheibe gekochter Schinken (20 g)
2 EL Gemüsebrühe	1/2 Beet Kresse oder
frisch gemahlener Pfeffer	ein paar Raukeblätter
4 Tomaten	

Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe kochen, abgießen und abkühlen lassen (oder gekochte Nudeln verwenden). Salatcreme mit Gemüse-Hefebühe, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Tomaten, Gurken und Schinken klein schneiden, mit den gekochten Nudeln und der Kresse zur Soße geben und mischen. Etwas durchziehen lassen und noch einmal abschmecken.

**Bemerkung:** Fett: 5 g

**Menge:** 1 Portion

**Quelle:** Brigitte: Mütter-Diät 2003

## Radicchio-Salat mit Orangen

2 weiße Zwiebeln	2 Köpfe Radicchio
2 große Orangen	2 EL Haselnussöl
4 EL Aceto Balsamico	2 EL Speiseöl
Salz	25 g gehobelte Haselnüsse
Cayennepfeffer	

Die Zwiebeln schälen, eine in dünne Ringe schneiden, die andere fein würfeln. Die Orangen ebenfalls schälen, dabei die pelzige Innenhaut entfernen. Mit einem scharfen Messer die Fruchtfilets aus den Trennhäuten lösen. Den Saft aus den Trennhäuten drücken, mit Aceto Balsamico, Salz und Cayennepfeffer verrühren, dann beide Ölsorten unterschlagen. Die Radicchio-Köpfe halbieren, waschen, gründlich trockentupfen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit der Salatsauce und der gewürfelten Ziebel vermischen. Die Zwiebelringe und die Orangenfilets dekorativ auf vier Tellern anrichten, den Salat in die Mitte geben und mit gehobelten Haselnüssen bestreuen. Dazu passen dünne Scheiben von geröstetem Vollkornbaguette.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Winterliche Gemüse. Frisch und pfffig

## Rettichsalat mit Harzer Käse

300 g Rettich	weißer Pfeffer
125 g Harzer Käse	1 EL Öl
4 EL Senf	150 g Eichblattsalat
8 EL Apfelsaft	1 Kästchen Kresse
Salz	

Rettich schälen, je nach Stärke längs halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben hobeln. Harzer Käse in kleine Würfel schneiden und mit dem Rettich locker vermischen. Senf mit Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen, über den Rettich und den Harzer Käse gießen und 10 Minuten durchziehen lassen. Eichblattsalat putzen, waschen, trockenschütteln, in mundgerechte Stücke zupfen und auf flache Tellern anrichten. Rettich und Harzer Käse samt Marinade darauf verteilen. Die Kresse mit der Schere abschneiden, im Sieb kurz waschen, trockentupfen und über den Salat streuen. Dazu passen Laugenbrezeln gut.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Gemüse: Jung, frisch, unwiderstehlich

## Rote-Bete-Salat mit Nüssen

800 g kleine rote Beten	Salz
2 weiße Zwiebeln	2 EL Sonnenblumenöl
3 EL Aceto Balsamico	3 EL Walnussöl
2 EL Rotweinessig	50 g gehackte Walnüsse
Zucker	100 g Feldsalat
weißer Pfeffer aus der Mühle	

Die roten Beten waschen und in reichlich Salzwasser zugedeckt etwa 30 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und schälen. (Oder gleich die gekochten, geschälten roten Beten kaufen, aber keine sauer eingelegten!) Rote Beten in etwa 1 cm große Würfel, die geschälten Zwiebeln in schmale Streifen schneiden. Beide Essigsorten mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Rote Beten und Zwiebeln in dieser Sauce 20 Minuten ziehen lassen. Den Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern und unter den Salat heben. Den Salat mit den Nüssen bestreut rasch servieren.

Variation: Ebenso kann man Selleriesalat zubereiten. Dann aber für die Sauce einen milden Weißweinessig nehmen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Winterliche Gemüse. Frisch und pfiffig.

## Salat aus roten Linsen

Salz	1 EL Senf
250 g rote Linsen	3 EL Öl
1 Bund Lauchzwiebeln	einige Spritzer Tabasco
3 Tomaten	2 Becher körniger Frischkäse a 200g (alternativ: Nomadenkäse)
3 EL Essig	

Eineinhalb Liter Salzwasser zum Kochen bringen, Linsen 3 Min. sprudelnd darin kochen. Abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten kleinschneiden. Essig mit Senf, Öl, Salz und Tabasco verrühren. Über die Salatzutaten gießen und 15 Minuten durchziehen lassen. Zum Essen abgetropften Frischkäse unterrühren.

Dazu passt Bauernbrot.

Als Vorspeise für 6 Personen, als Hauptgericht für 4 Personen.

**Bemerkung:** Eiweiß: 20 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 32 g, kcal: 480

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** Brigitte Rezepte: Die 300 beliebtesten Sammelrezepte

## Warmer Kartoffelsalat

750 g Kartoffeln	1/4 l Brühe
65 g durchwachsener Speck	Essig
1 Zwiebel	Salz
1 1/2 EL Mehl	Pfeffer

Die Kartoffeln kochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Speck- und Zwiebelwürfel so lange erhitzen, bis sie glasig sind. Das Mehl zugeben und nach kurzem Dünsten die Brühe auffüllen, gut durchkochen. Kräftig mit Essig, Salz, Pfeffer und nach Belieben ganz wenig Zucker abschmecken.

Die noch warmen Kartoffeln zufügen, vorsichtig unterrühren und nur kurz durchziehen lassen.

**Bemerkung:** kJ: 1212, kcal: 290

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Wir kochen gut

## VEGETARISCH

### Allgäuer Käsekrapfen auf Tomatenrahm

1/4 l Milch	1 EL Butter
70 g Butter	1/2 Zwiebel
150 g Mehl	3 Fleischtomaten
4 Eier, eventuell mehr je nach, Größe	100 ml Tomatensaft
1 Prise Salz	1 Knoblauchzehe
Muskat	4 EL Sahne
weißer Pfeffer	Jodsalz
120 g Allgäuer Emmentaler, gerieben	weißer Pfeffer
Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken	Basilikum; frisch
<i>Tomatenrahm</i>	

Milch mit Butter, Salz, Muskat und Pfeffer zum Kochen bringen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Mit dem Kochlöffel die Masse bei voller Hitze gut abrösten, bis sie sich gut vom Topfrand löst. In eine Schüssel umfüllen, abkühlen lassen, nach und nach die Eier unterrühren. Geriebenen Emmentaler zusetzen, verrühren. Aus dieser Masse mit dem Kaffeelöffel kleine Krusteln abstechen, im heißen Butterschmalz/Öl schwimmend goldbraun ausbacken.

Tomatenrahm: Butter erhitzen, fein gehackte Zwiebeln darin glasig dünsten. Kleingeschnittene Fleischtomaten und gehackte Knoblauchzehe zugeben, mit Tomatensaft auffüllen, alles kurze Zeit durchkochen.

Sauce passieren, mit Sahne verfeinern, mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken, mit frischem Basilikum verfeinern.

Auf Tellern anrichten, Käsekrapfen daraufsetzen.

**Menge:** 2 Portionen

**Inhalt pro Portion:** 5445 kJ, 41 g Eiweiß, 97 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 1300 kcal, 5.41 BE

**Quelle:** www.kochfreunde.de (Sat.1 text 089.1994)



## **Birnen–Gorgonzola–Quiche**

250 g Mehl	2 große, reife Williams-Birnen
125 g Butter	300 g Gorgonzola
1 Ei für den Teig	3 Eier für die Füllung
1 Zitrone oder Zitronensaft	125 g Sahne oder Schmand
1 Prise Salz, Pfeffer	Frischhaltefolie oder Backpapier
1 Messerspitze Backpulver	

Den Backofen auf 20°C vorheizen. Aus Mehl, zimmerwarmer Butter, Salz, einem Ei und Backpulver einen Teig kneten und in Folie gewickelt circa 1/2 Stunde in den Kühlschrank legen. Dann den Teig auf eine Folie legen und flach andrücken, mit einem zweiten Bogen Folie bedeckt ausrollen, so bleibt der Teig nicht am Nudelholz hängen. Nun den ausgerollten Teig in eine ausgebutterte Quiche-Form legen und vorsichtig bis zum Rand hoch ziehen. Die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse herauschneiden, in möglichst dünne Scheiben schneiden und dann mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht so schnell braun werden. Nun die Birnenscheiben auf dem Teig auslegen, den Gorgonzola in dünne Scheiben schneiden oder zerbröseln auf den Birnen verteilen. Die restlichen Eier mit der Sahne oder dem Schmand verkleppern, pfeffern und über die Quiche gießen. Im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** alfredissimo!

## **Bärlauch–Risotto**

20 mittelgroße Bärlauchblätter	3 EL Sahne
2 Schalotten	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
400 g Risotto-Reis (Rundkorn)	50 g gehobelter Pamesan
1/8 l trockener Weißwein	etwas Zitronensaft
1 l Gemüsebrühe (Instant)	

Einige Bärlauchblätter für die Dekoration beiseite legen, die übrigen fein hacken. Schalotten abziehen und fein hacken. Olivenöl erhitzen. Schalotten und Risotto-Reis darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Ein Drittel der Gemüsebrühe dazugießen, die Hitze reduzieren und das Ganze ab und zu umrühren. Die restliche Gemüsebrühe nach und nach dazugießen.

Wenn die Brühe aufgebraucht ist, Sahne und den gehackten Bärlauch unterheben. Risotto mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken.

Risotto auf vier Teller verteilen und den gehobelten Parmesan darüber streuen. Mit den übrigen Bärlauchblättern garnieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Bio Eck, Hannover, Alte Döhrener Straße

## Camembert in Bierteig

1 Camembert	5 EL Bier
1 Ei	Öl zum Backen
3 gehäufte EL Mehl	

Aus Ei, Mehl und Bier einen Teig anrühren. Camembert in Bierteig wenden und einige Minuten in Öl backen. Auf Toast servieren. Dazu passen heiße Schattenmorellen oder Preiselbeeren.

**Menge:** 1 Portionen

**Quelle:** Mutti

## Emmentaler–Kräuter–Roulade mit Pilzfüllung

<i>Füllung</i>	Salz
30 g Butter	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
600 g Champignons, in dünne Scheiben geschnitten	Rouladengrundmasse mit Emmentaler und Kräutern
2 Knoblauchzehen, feingehackt	

Die Butter auf kleiner Flamme erhitzen. Die Pilze und den Knoblauch einrühren. Etwa 12-15 Minuten dünsten, bis die Pilze weich sind und ihr Saft verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebackene Teigplatte mit den Pilzen belegen und aufrollen. Mit einer Rotweinsauce servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Rose Elliot: Klassische vegetarische Küche

## Feta im Mangoldkleid

<i>Feta</i>	1 Glas Rote Bete, eingelegt
750 g Mangold	1 EL Butter
400 g Fetakäse	1/8 l Weißwein
1 Bund Dill	2 EL Crème fraîche
Paprikapaste	Estragon
<i>Sauce</i>	Salz
1 Schalotte	Pfeffer

Mangold putzen, waschen und die Stiele abschneiden. Blätter in reichlich Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abtropfen lassen und auf Küchenkrepp ausbreiten, mit Pfeffer bestreuen. Fetascheiben in vier Stücke schneiden, mit Paprikapaste bestreichen, Dill darauflegen. Mit je 3 bis 4 Mangoldblättern umwickeln. Die Päckchen in einen Dampfeinsatz legen, über kochendem Wasser im geschlossenen Topf dämpfen. Für die Sauce Schalotte hacken, rote Bete in Stifte schneiden. Schalotte in Butter glasig dünsten. Rote Bete dazu geben. Wein angießen, würzen. Crème fraîche unterrühren, kurz aufkochen, gehackten Estragon in die Sauce rühren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Prisma (Zeitschrift)

## Gebackene Zucchini mit Blauschimmelkäse

1 Zucchini a 200g	Pfeffer
1 TL Öl	50 g Roquefort
Salz	

Ofen auf 200 Grad vorheizen, Zucchini gründlich waschen, trockenreiben, längs halbieren und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine ofenfeste Form geben.

Zunächst 20 min mit der Schnittseite nach unten garen, bis die Zucchini weich ist und die Haut Blasen wirft. Dann umdrehen, mit Roquefort-Scheiben belegen und ca. 3 min überbacken, bis der Käse etwas verläuft. Heiß servieren.

**Menge:** 1 Portion

**Zeit:** Gesamtzeit 30 min, Kochzeit 25 min, Vorbereitungszeit: 5 min

**Quelle:** Frauke

## Gefüllte Riesenchampignons

8 sehr große Champignons (250g)	Salz
1 Zwiebel	schwarzer Pfeffer
1 TL Majoran, gehackt	200 g Sahneschmelzkäse oder Feta
4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe

Champignons säubern. Die Stiele aus den Hüten herausdrehen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackten Stiele mit Zwiebel und Knoblauch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach den Käse zufügen und schmelzen lassen. Die Masse mit Majoran würzen und in die Champignonhüte füllen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die gefüllten Champignons hinein setzen und 10 Minuten braten. Dazu schmeckt am besten ofenwarmes Baguette.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Gemüse: Jung, frisch, unwiderstehlich

## Geröstetes Provenzalisches Gemüse

3 Fenchelknollen	1 Knoblauchknolle
3 rote Paprikaschoten	2 EL Balsamicoessig
3 Auberginen oder Zucchini	frisches Basilikum
3 rote Zwiebeln	Salz
Oliveöl	frisch gemahlener Pfeffer

Den Ofen auf 23°C vorheizen.

Die Fenchelknollen putzen, dabei äußere zu harte Blätter entfernen. Die Knollen achteln, jedoch nicht zerpfücken. Jedes Achtel soll noch am Wurzelende zusammenhängen. den fenchel etwa 8 min vorkochen oder dämpfen. Er darf dabei nicht zu weich werden und zerfallen. Abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Die Paprika in breite Streifen schneiden, dabei Stielansatz und Samen entfernen. Nicht schälen; nach dem Rösten lässt sich das weiche Fruchtfleisch leicht von den Schalen schaben.

Den Stielansatz der Auberginen entfernen. Die Auberginen in große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und wie den Fenchel in Achtel schneiden.

Die Gemüse mit Öl bestreichen, in einen Bräter setzen und 20 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten.

Danach das Gemüse wenden, damit es gleichmäßig gart und die in Zehen zerpfückte Knoblauchknolle (ungeschält) dazwischenstreuen. Die Temperatur auf 180°C herunterschalten und das Gemüse weitere 15-20 min garen, bis es weich und leicht gebräunt ist.

Das geröstete Gemüse in eine Serveirschüssel geben. Mit dem Baslsamessig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit fein geschnittenem Basilikum bestreuen. Heiß oder lauwarm servieren.

Das Gericht ist als Hauptgericht berechnet, als Beilage reichen 3/4 der Menge.

**Menge:** 4 Portionen

## Gougère (Käse-Brandteig-Ring)

50 g Butter  
150 ml Wasser  
75 g ungebleichtes weißes Mehl  
3 Eier

75 g würziger Hartkäse, in 5-mm-Würfel geschnitten  
300 ml Tomatensauce

Ofen auf 15°C, Gas Stufe 2, vorheizen. Butter und Wasser in mittelgroßem Topf bei mäßiger Hitze aufkochen. Sobald es kocht, Topf vom Herd nehmen und das ganze Mehl hineinschütten, dabei kräftig mit einem Holzlöffel abschlagen, bis das Mehl aufgesogen ist und sich der Teigkloß vom Boden löst. Leicht abkühlen lassen, dann nacheinander die Eier zugeben, dabei kräftig umrühren, bis der Teig weich und glänzend ist. Nur so viele Eier nehmen, dass der Teig noch fest genug ist und in Form bleibt. Zwei Drittel des Käses untermischen.

Teig mit einem Löffel oder einer Spritze auf ein gut gefettetes Backblech (oder eine Tarteform) geben; dabei einen Ring von 25 cm Durchmesser formen. Die restlichen Käsewürfel daraufsetzen, Antihaf-Folie darumgeben, damit der Ring in Form bleibt.

In die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens stellen, dabei Hitze langsam steigern; Brandteig geht am besten bei steigender Temperatur, 40 Minuten backen, Hitze abschalten, bei geöffneter Tür noch 5-10 Minuten abkühlen lassen; währenddessen die Sauce aufwärmen. Die Gougère auf eine heiße Servierplatte geben und mit Sauce anrichten.

**Bemerkung:** Eiweiß: 13 g, kJ: 1480

**Menge:** 4 pro Portion

**Quelle:** Paul Southey: Die Feinheiten der vegetarischen Küche

## Greyerzerroulade mit rotem Paprika

*Füllung*  
4 große rote Paprikaschoten  
125 g Frischkäse

2 EL Wasser  
Rouladengrundmasse mit Greyerzer ohne Kräuter

Die Paprikaschoten vierteln. Mit der Hautseite nach oben unter den heißen Grill legen, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. Abkühlen lassen, die Haut abziehen, Stielansatz und Samenstand entfernen.

Den Frischkäse mit etwa 2 EL Wasser glattrühren und auf die gebackene Teigplatte streichen. Mit Paprikastreifen belegen und aufrollen. Mit einer Kräutersauce servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Rose Elliot. Klassische vegetarische Küche

## Grünkernlaib mit Blumenkohl

100 g Zwiebeln	120 g Gouda, gerieben
100 g Möhren	100 g Vollkorntoastbrösel
300 g Lauch	Salz
250 g Grünkerngrütze (oder -schrot)	Thymian
50 g Butter	Pfeffer
3/4 l Gemüsebrühe	Muskat
100 g Mandeln, gerieben	100 g Emmentaler, grob geraffelt
3 Eier	1 Blumenkohl

Zwiebeln, Möhren, Lauch fein würfeln. Grünkerngrütze in der Butter dünsten, Gemüse zugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen. Dann mit Mandeln, Eiern, Bröseln und Gouda mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskat herzhaft würzen. 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu einem Laib formen und bei 175 Grad ca. 35 Minuten backen. Mit Emmentaler bestreuen und weitere 5 Minuten backen. Dann 5 Minuten ruhen lassen und servieren. Dazu passt z.B. Blumenkohl mit Sauce.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.kochfreunde.de](http://www.kochfreunde.de)

## Guntersblumer Spundekäs

<i>ca. 3 Pfund für 10 Personen</i>	100 g Butter
500 g Quark (40% Fett i.T.)	1 EL Senf
250 g Kräuterquark	1 EL Ketchup
1 Becher Frischkäse	Knoblauch nach Belieben
1 Becher Sahne	Salz
1 Becher Schmand	Pfeffer
1 Becher Crème fraîche	Paprika

Alle Quark- und Sahnesorten gut vermischen. Butter zerlaufen lassen und unterheben. Senf und Ketchup dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und evtl. Knoblauch abschmecken. Die fetteren Zutaten können auch durch etwas weniger fette ersetzt werden.

**Menge:** 10 Portionen

**Quelle:** Renate Hedderich

## Kartoffelkuchen

4 kleine Zwiebeln	Muskat
1 Bund Schnittlauch	Öl für die Form
1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln	2 Bund Dill
6 Eier	2 Becher saure Sahne (400 g)
Salz	4 Tomaten
schwarzer Pfeffer	

2 Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Den Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und trockentupfen. Eine Hälfte davon grob, die andere fein raspeln. Die Eier verquirlen, Kartoffeln mit Zwiebeln und Schnittlauch daruntermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse in eine gefettete Tarteform (Durchmesser 28 cm) füllen und im 22°C heißen Ofen 20–25 Minuten backen.

Dill abspülen, trockentupfen und fein zerschneiden. Saure Sahne (evtl. zur Hälfte durch Joghurt ersetzen) in einer Schüssel mit dem Dill verrühren und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen, von den Stengelansätzen befreien und trockentupfen. dann in dünne Scheiben schneiden. Die übrigen Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe schneiden.

Kartoffelkuchen heiß in Stücke teilen und mit saurer Sahne, Tomaten und Zwiebeln anrichten.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Kartoffeln – einfach köstlich

## Käse-Mais-Muffins

<i>Teig</i>	50 g geriebener Gouda, mittelalt
200 g Maismehl	3 EL geriebener Parmesan
70 g Mehl	5 EL Mozzarella
1 Pk. Backpulver	3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 Ei, verquirlt	1/2 roter Paprika, fein gehackt
200 g Joghurt	1/2 grüner Paprika, fein gehackt
375 ml Milch	2 Scheiben Schinkenspeck, klein geschnitten
1 TL Salz	Salz
<i>Käsemasse</i>	

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Maismehl, Mehl, Salz und Backpulver in einer großen Rührschüssel mischen. Ei, Joghurt und Milch gut vermischen, in die die Maismehlmischung geben, schnell verrühren, bis alles gleichmäßig glatt ist. Käse, Frühlingszwiebeln, Paprika und Schinkenspeck gut vermischen, salzen. Teigmischung in eingefettete Muffinförmchen gießen (ergibt 36 kleine oder 24 größere Muffins). Da hinein einen EL der Käsemischung geben. 13-15 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen. Muffins aus den Förmchen nehmen, solange sie noch warm sind, und sofort servieren.

**Menge:** 24 Stück

**Quelle:** Anne Wilson: Party-Köstlichkeiten, abgewandelt von Frauke

## Käserouladen-Grundmasse

60 g körniger Frischkäse	Salz
150 ml Sahne	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Eier	frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen
200 g geriebener Greyerzer oder Emmentaler	Butter und frisch geriebener Parmesan zum
3 EL fein geschnittene Kräuter	Bestreuen des Backblechs
(Thymian, Majoran, Petersilie) nach Belieben	

Die vegetarischen Rouladen in diesem Abschnitt sind aus dieser Grundmasse zubereitet. Sie sind für 6 Personen als Vorspeise und 4 Personen als Hauptgericht gedacht.

Eier trennen. Ofen auf 200 Grad vorheizen, ein 22 x 32 cm großes Blech mit Backpapier auslegen. Das Papier mit etwas weicher Butter bestreichen und mit trockenem Parmesan bestreuen. Den Frischkäse in einer großen Schüssel mit der Sahne glattrühren. Die Eigelbe nacheinander einarbeiten. Danach den geriebenen Käse einrühren und nach Belieben die Kräuter. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer sauberen Schüssel das Eiweiß zu steifem, aber nicht zu trockenem Schnee schlagen. Den Eischnee mit einem Metalllöffel unter die Käsemasse heben. Die Masse auf das vorbereitete Blech streichen. Im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten backen, bis die Masse leicht aufgegangen und gestockt ist.

Ein ausreichend großes Stück Pergamentpapier auf die Arbeitsfläche breiten und mit Parmesan bestreuen. Die gebackene Teigplatte auf das Pergamentpapier stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehen.

Den Teig handwarm abkühlen lassen. Danach mit der gewünschten Füllung bestreichen und von der Schmalseite her aufrollen. Dabei die Teigplatte mit Hilfe des Papiers anheben. Die Roulade mit der Naht nach unten legen, damit sie sich nicht löst. Die Enden glattschneiden. Die Roulade nach Belieben mit Parmesan betreuen.

Rouladen können im Voraus zubereitet und wieder aufgewärmt werden. Dazu wickelt man sie in Alufolie und gibt sie 15 Minuten in einen 160 Grad heißen Ofen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Rose Elliot: Klassische vegetarische Küche



## Linsencurry, indisch

250 g Linsen, buntgemischt

500 ml Wasser

1 Bund Lauchzwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

3 Chilischote(n), rote

1 Paprikaschote(n), rote

2 EL Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter)

1 kleine Dose geschälte Tomaten

1 TL Gewürzmischung (Garam Masala)

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel, (gemahlen)

200 g Joghurt

1 Prise Salz

Pfeffer, schwarzer (aus der Mühle)



Die Linsen waschen und verlesen. Im Wasser aufkochen, salzen und pfeffern. Zugedeckt nicht zu weich kochen (rote, gelbe ca. 10 Min, Beluga, braune ca. 20 Min.).

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine, schräge Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln. Die Chilischoten entkernen, abbrausen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Paprika putzen, abbrausen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ghee (oder das Butterschmalz) in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Paprika, Knoblauch und Chili unterrühren, 2 Min braten.

Dann Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel einstreuen, kurz anschwitzen und die Linsen samt der Flüssigkeit hinzugeben, nach Belieben Dosentomaten zugeben. Alles verrühren und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen, den Joghurt darüber geben und heiß servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de), mit Anmerkungen von Frauke

## Pilzrisotto

1 Zwiebel

1 Petersilienwurzel

2 Möhren

250 g Pilze

60 g Butter oder Öl

2 Tassen Reis

4 Tassen Brühe

4 Tomaten oder 2 EL Tomatenmark

Petersilie

Schnittlauch

Reibekäse

Die Zwiebel, die Petersilienwurzel und die Möhren in kleine Würfel schneiden. Die Pilze putzen, waschen und kleinschneiden. Alles in zerlassener Butter oder Öl andünsten, den Reis dazugeben und ebenfalls anrösten. Die Brühe zugießen. Das Gericht etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Die geschälten und kleingeschnittenen Tomaten oder das Tomatenmark zugeben und alles auf kleiner Flamme fertigkochen. Zum Schluss die gewiegten Kräuter untermischen. Den Risotto mit Reibekäse bestreut servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Kochen

## Sherry-Nudeln

500 g Spaghetti	8 kleine Cherry-Tomaten
1 1/2 l Brühe	2 EL Butter
2 Tassen trockener Sherry (Manzanilla oder Fino)	Parmesankäse, frisch gerieben
2 Knoblauchzehen, mit Schale, zerdrückt	Salz
1/2 grüne Gurke	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie
1 große Zucchini	Olivenöl

Zwei Tassen Sherry in einem großen Topf um die Hälfte reduzieren, darauf die Brühe gießen und in diesem Sud die Gemüse garen. Das Ganze sieht am Schluss aus wie eine Suppe mit Gemüsenudeln und echten Nudeln.

Dazu Gurke und Zucchini längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das dunkle Grün entfernen, den Rest in Streifen schneiden, Knoblauch mit Schale andrücken. Im Sud sechs bis sieben Minuten ganz leise gar ziehen lassen. Nudeln kochen und leicht feucht in den Sherrygemüsesud geben. Alles kräftig salzen und mit gemörsten Pfeffer würzen.

Nun von den Tomaten den Strunk entfernen, dann klein hacken und mit der gehackten Petersilie zu den Nudeln geben. Vor dem Servieren die Butter dazu und alles gut verrühren – auf tiefe Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit feinstem Olivenöl begießen.

Dazu schmeckt gekühlter trockener Sherry und Mineralwasser.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** NDR Rezeptdatenbank - Das! Rezept von Rainer Sass

## Spargelquiche mit Kräuterfrischkäse

### *Teig*

300 g Mehl  
300 g Butter  
1 Ei  
Salz  
*Sud*  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Öl  
1 TL Zucker

### *Belag*

750 g Spargel  
1 1/2 Becher Kräuterfrischkäse (225 g)  
125 l süße Sahne  
1 Ei  
1 Bund Kerbel  
scharzer Pfeffer  
1 Prise geriebene Muskatnuß

Das Mehl, die in Stücke geschnittene Butter, das Ei und das Salz in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes gut miteinander verkneten, bis alle Zutaten bröselig sind. Dann den Teig mit den Händen zusammenkneten, in eine Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen (Wer keinen Mürbeteig mag, kann es auch mit Hefeteig probieren). Inzwischen den Spargel putzen und schälen und in einem Sud aus Salzwasser, Zitronensaft und Öl ca. 15 Minuten kochen (Für dieses Gericht eignet sich Dosenspargel (2 Dosen) ebenfalls hervorragend). Den Spargel herausnehmen und abtropfen lassen. Den Frischkäse, die Sahne, das Ei sowie den gewaschenen und kleingehackten Kerbel (einige Kerbelblättchen zum Garnieren beiseite legen) miteinander verrühren und mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Backofen auf 225 Grad Celsius vorheizen. Den Teig zu einem Kreis von ca. 30 cm Durchmesser ausrollen und den Boden einer Quiche-, Tarte- oder Springform damit auslegen. Dabei den Rand an der Seite festdrücken. Mit einer Gabel ein paar Mal einstechen und 10 Minuten auf der untersten Schiene des Backofens vorbacken. Dann die Frischkäsemasse auf dem Teigboden verteilen und die Spargelstangen radspeichenförmig darauf anrichten. Die Quiche etwa 35 Minuten auf der unteren Schiene backen. Die Quiche etwas abkühlen lassen und vor dem Servieren mit den Kerbelblättchen garnieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Besser essen: Gemüse

## Spinat mit Pilzen im Wok

25 g Pinienkerne  
500 g frische Spinatblätter  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Pflanzenöl

425 g Strohpilze aus der Dose abgetropft  
(ersatzweise Champignons)  
25 g Rosinen  
2 EL Sojasauce  
Salz

Einen Wok oder eine große, schwere Pfanne erhitzen.

Die Pinienkerne darin (ohne Öl) leicht braun rösten. Mit einem Pfannenschaufel herausheben und für später beiseite stellen.

Den Spinat gründlich waschen, verlesen und lange Stiele entfernen. Gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die rote Zwiebel und den Knoblauch mit einem scharfen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Das Pflanzenöl in dem Wok oder der Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchscheiben zugeben und 1 Minute anbraten, bis sie weich werden.

Den Spinat und die Pilze hinzufügen und weiter anbraten, bis die Blätter zusammenfallen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Die Rosinen, die gerösteten Pinienkerne und die Sojasauce einrühren. Pfannenbraten, bis alles erhitzt ist und alle Zutaten gut vermischt sind.

Mit Salz abschmecken, auf einen vorgewärmten Servierteller füllen und servieren.

TIP: Weichen Sie die Rosinen vor Verwendung in 2 EL trockenem Sherry ein. Dabei quellen sie etwas auf und geben ihnen beim Anbraten eine zusätzliche Geschmacksnote.

**Bemerkung:** Eiweiß: 7 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 10 g, kcal: 201, BE: 1

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Asiatisch kochen - die besten Wok- und Pfannengerichte

## Spinatroulade mit Frischkäse und Paprikastreifen

### *Roulade*

500 g zarter entstielter Spinat  
15 g Butter  
4 Eier  
frisch geriebene Muskatnuss  
Salz

frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen

### *Füllung*

1 große rote Paprikaschote  
250 g Frischkäse  
etwas Milch

Diese Roulade ist für 6 Personen als Vorspeise und 4 Personen als Hauptgericht gedacht.

Die Paprikaschoten vierteln. Mit der Hautseite nach oben unter den heißen Grill legen, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. Abkühlen lassen, die Haut abziehen, Stielansatz und Samenstand entfernen. In Streifen schneiden.

Den Spinat nur mit dem Wasser, das nach dem Waschen noch an ihm haftet, in einen Topf geben und über milder Hitze 7-10 Minuten zusammenfallen lassen. Danach kräftig ausdrücken. Eier trennen. Ofen auf 200 Grad vorheizen, ein 22 x 32 cm großes Blech mit Backpapier auslegen. Das Papier mit etwas weicher Butter bestreichen und mit trockenem Parmesan bestreuen. Den Spinat, die Butter und das Eigelb in einer großen Schüssel mit dem Mixer vermischen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer sauberen zweiten Schüssel das Eiweiß zu steifem, aber nicht zu trockenem Schnee schlagen. Den Eischnee mit einem Metalllöffel unter die Spinatmasse heben. Die Masse auf das vorbereitete Blech geben und glattstreichen. Die Teigplatte mit 2 EL Parmesan betreuen. Im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten backen, bis sie fest ist.

Ein ausreichend großes Stück Pergamentpapier auf die Arbeitsfläche breiten und mit Parmesan bestreuen. Die gebackene Teigplatte auf das Pergamentpapier stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehen.

Den Teig handwarm abkühlen lassen. Den Frischkäse mit etwas Milch glattrühren und auf die gebackene Teigplatte streichen. Die Paprikastreifen in weiten Zwischenräumen darauf legen und die Roulade von der Schmalseite her aufrollen. Dabei die Teigplatte mit Hilfe des Papiers anheben. Die Roulade mit der Naht nach unten legen, damit sie sich nicht löst. Die Enden glattschneiden. Die Roulade nach Belieben mit Parmesan betreuen.

Mit einer gelben Paprikasauce servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Rose Elliot: Klassische vegetarische Küche

## Wirsingrouladen mit Graupenfüllung

100 g große Gerstengraupen (über Nacht eingeweicht)	1 Ei
1 kleiner Wirsingkohl	1 mittelgroße Möhre
1 mittelgroße Zwiebel	1 Stange Lauch
Salz, Muskat	2 1/2 EL Semmelbrösel
3 Pfefferkörner	1 Bund Petersilie
Hefewürze	2 EL Crème fraîche
1 Lorbeerblatt	300 ml Gemüsebrühe
	100 ml Sahne

Den Wirsingkohl im Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, bis sich die Blätter lösen, abgießen und Blätter für 4 oder mehr Wirsingrouladen ausbreiten. Zwischenzeitlich die Graupen in der Gemüsebrühe (etwas Brühe für die Rouladen lassen) mit der geviertelten Zwiebel, dem Salz, der Hefewürze, dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern garen. Die Masse dann abkühlen lassen. In die abgekühlte Masse Ei, grobgeraspelte Möhre, feingeschnittene Lauchstücke und Semmelbrösel einarbeiten. Mit Muskat, Salz, gehackter Petersilie und Crème fraîche abschmecken. Die fächerartig ausgebreiteten Wirsingblätter leicht mit Salz bestreuen und jeweils mit der Graupenmasse füllen. Die Seiten einschlagen und zusammenrollen, mit Bindfäden oder Holzstäbchen zusammenhalten. In heißem Pflanzenfett rundum anbraten und unter Zugabe von etwas Gemüsebrühe und Sahne ca. 30 Minuten schmoren. Zum Gericht Tomaten- oder Kräutersauce servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Packung Brüggen Gerstengraupen

## Zucchiniküchlein (Frittelle di zucchini)

500 g frische, junge Zucchini (jede höchstens 175-250 g)	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
60 g Mehl, plus 2 EL bei Bedarf	Salz
60 g frisch geriebener Parmesan	frisch gemahlener Pfeffer
1 extra großes Ei	Olivenöl zum Frittieren

Ein Rezept aus Udine im nördlichen Friaul. Diese Küchlein eignen sich als Antipasto oder als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Der Länge nach halbieren und das weiche Innere und die Kerne entfernen, falls sie sehr groß sind. Die Zucchini grob raspeln und in eine Schüssel geben. Mit dem Mehl, Parmesan, Ei, Muskat, einer kleinen Prise Salz und Pfeffer gründlich zu einem recht dicken Teig verrühren. Falls er zu dünn ist, noch etwas Mehl einrühren (bis zu 2 EL).

In eine Sauteuse 1 cm hoch Olivenöl einfüllen und erhitzen, bis etwas hinein getropfter Teig zischt. Den Teig esslöffelweise ins Öl geben und mit dem Löffel etwas flachdrücken. Auf jeder Seite etwa 2 Minuten ausbacken, bis die Küchlein goldbraun sind. Sie sollten innen gar, doch außen nicht verbrannt sein.

Die Küchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf eine vorgewärmte Platte geben, nach Bedarf salzen und servieren.

Abwandlung: Ein Teil der Zucchini kann auch durch Möhren ersetzt werden.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Julia della Croce: Klassische italienische Küche

## Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - klein und vegetarisch

<i>Teig</i>	Öl
250 g Mehl	500 g Zwiebeln
125 g Margarine	500 g Kürbis
1 Ei	1/4 l saure Sahne
1 Prise Backpulver	2 Eier
<i>Belag</i>	Salz

Den Teig zubereiten und eine Springform damit auskleiden. Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden; den Kürbis kleinschneiden und evtl. raspeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln ca. 20 Minuten andünsten, dann den Kürbis hinzufügen und weitere 15 Minuten dünsten.

Die saure Sahne mit den Eiern und Gewürzen verrühren und über das Gemüsegemisch gießen, aufstocken lassen. Belag auf dem Teig verteilen. Backzeit: Ca. 60 Minuten bei 175 Grad

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.kuerbis-company.de](http://www.kuerbis-company.de)

## SUPPE

### Apfel-Aprikosen-Suppe

125 g getrocknete Aprikosen, über Nacht eingeweicht	1/4 TL gemahlener Ingwer
500 g Äpfel, geschält und in Würfel, geschnitten	1 kräftige Prise gemahlener Piment
1 klein. Zwiebel, gewürfelt	150 ml trockener Weißwein
1 EL Zitronen- oder Limettensaft	Salz und Pfeffer
700 ml frische Hühnerbrühe	4 EL Sauerrahm oder Frischkäse
	etwas gemahlener Ingwer oder Piment zum Garnieren

Die Aprikosen abtropfen lassen und klein hacken.

In einen Topf geben und Äpfel, Zwiebeln, Zitronen- oder Limettensaft und Brühe zugeben. Zum Kochen bringen, abdecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe etwas abkühlen lassen, dann durch ein Sieb streichen oder pürieren.

In einen sauberen Topf gießen. Wein und Gewürze zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einmal aufkochen, dann abkühlen lassen. Ist die Suppe zu dick, etwas Brühe oder Wasser zugießen. Anschließend kalt stellen.

Jede Portion mit einem Löffel Sauerrahm oder Frischkäse garnieren und mit Piment oder Ingwer bestreuen.

**Bemerkung:** Eiweiß: 3 g, Fett: 1 g, Kohlenhydrate: 29 g, kcal: 147

**Menge:** 6 Portionen

**Inhalt pro Portion:** 842 kJ, 9 g Eiweiß, 6 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 201 kcal, 1.77 BE

**Quelle:** Low-Fat – Die besten Rezepte aus aller Welt

### Apfel-Curry-Suppe mit Hähnchen

4 Äpfel, säuerlich, z.B. Boskop	Schlagsahne oder Crème fraiche
1 Zwiebel	Salz und Pfeffer
1 Hähnchenbrust	Butter
1/2 l Gemüsebrühe	evtl. Zucker
1 EL Currypulver (Madrascurry)	

Zwiebel und Hähnchenbrust (für Vegetarier: einfach weglassen) würfeln und in etwas Butter dünsten, Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden / hobeln. Zu den Zwiebeln geben, weiter dünsten. Mit dem Currypulver bestäuben und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze mit dem Stabmixer mixen. Mit Salz und Pfeffer, evtl. etwas Zucker abschmecken. Mit Crème fraiche oder geschlagener Sahne servieren.

Dazu schmecken sehr gut frische Croutons.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de), abgewandelt von Frauke



## Chili-Bohnensuppe

230 g weiße Bohnen aus der Dose (Abtropfgewicht, 1 kl. Dose)	Salz
1 Knoblauchzehe	Chili-Gewürzmischung
90 g Dosentomaten mit Saft	Thymian oder TK-Kräuter der Provence
1 Päckchen TK-Suppengrün	2 TL Olivenöl
	1 Roggenbrötchen

Die Bohnen etwas abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und hacken. Beides mit den Tomaten und dem Suppengrün in einen Topf füllen. Mit Salz und Chiligewürz würzen und 8 Minuten offen kochen. Kräuter unterrühren und weitere 2 Minuten kochen, dann das Öl zufügen und noch einmal abschmecken. Das Brötchen toasten und dazu essen.

Tipp: Kochen Sie die doppelte Menge Suppe und frieren Sie sie für später ein.

**Bemerkung:** Fett: 12 g

**Menge:** 1 pro Portion

**Quelle:** Brigitte: Jobdiät 2001

## Erbseneintopf

250 g Erbsen, getrocknet	1 TL Majoran, gerebelt
60 g Speck, durchwachsen	Salz
1 Zwiebel(n), mittelgroße, fein gehackt	Pfeffer, weiß aus der Mühle
100 g Karotten, gewürfelt	4 Wiener Würstchen
100 g Sellerie, gewürfelt	1 EL Petersilie, gehackt
300 g Kartoffeln, gewürfelt	

Die Erbsen waschen und über Nacht in 1,5 L Wasser einweichen. Den Speck würfeln und in einem Topf auslassen, Karotten und Sellerie dazu geben und im Speck anbraten. Erbsen mit dem Einweichwasser hineingeben und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dann die Kartoffeln und den Majoran zugeben, weiterkochen. Sind die Kartoffeln gar, den Eintopf würzen und die Würstchen darin heiß werden lassen. Zum Schluss die Petersilie darüber streuen.

**Menge:** 4 Personen

**Inhalt pro Portion:** 1997 kJ, 28 g Eiweiß, 21 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 477 kcal, 3.32 BE

**Zeit:** Gesamtzeit 90 min

**Quelle:** chefkoch.de

## Kalte Kartoffel–Kohlrabi–Creme

500 g mehligkochende Kartoffeln  
2 Kohlrabi (etwa 400 g)  
1 Zwiebel  
1 l Fleischbrühe  
1 Zweig Thymian  
Salz  
1 TL gemahlener Kümmel

150 g saure Sahne  
weißer Pfeffer  
1 EL süßer Senf  
1/2 Becher Schlagsahne (100 g)  
200 g Räucherlachs  
(zur Hälfte durch Krabben ersetzbar)

Kartoffeln, Kohlrabi und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Alles zusammen in die Brühe geben, mit dem Thymianzweig, Salz und Kümmel würzen und zugedeckt etwa 30 Minuten kochen. Etwas abkühlen lassen und im Mixer pürieren. Saure Sahne darunterrühren und alles sehr gut durchkühlen lassen. Danach mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Den Dill abspülen, gut trockentupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zwei Drittel davon mit der Sahne im Mixer aufschäumen lassen. Die Suppe auf Tellern anrichten und die Dillsahne darauf verteilen. Den Lachs in feine Streifen schneiden und mit dem übrigen Dill auf die Suppe streuen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Kartoffeln – einfach köstlich

## Kartoffel-Rauke-Suppe

1 1/2 l Hühnerbrühe  
1 1/4 kg mehlig kochende Kartoffeln, in kleine  
Stücke geschnitten  
2 große Knoblauchzehen  
250 g Rauke

1 EL Olivenöl  
Rauke zum Garnieren  
50 g gehobelter Parmesan  
Salz  
schwarzer Pfeffer

Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln und Knoblauch zufügen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Rauke zugeben und die Mischung etwa 2 min weiterköcheln lassen. Das Olivenöl unterrühren.

Die Mischung pürieren, wieder in den Topf geben und bei mittlerer Temperatur unter Rühren erhitzen. Mit Salz und zerstoßenem schwarzem Pfeffer nach Geschmack würzen und in vorgewärmten Schalen mit Rauke und Parmesan bestreut servieren.

Tipp: Zusätzlichen Geschmack erhält die Suppe durch Zufügen von kross gebratenem Speck.

Variation: Ala Garnitur für besondere Gelegenheiten kann man in Butter kurz gebratene Jakobsmuscheln und frittierte Raukeblätter verwenden.

**Bemerkung:** Eiweiß: 8 g, Fett: 6 g, Kohlenhydrate: 30 g, kJ: 850, kcal: 205

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Schnelle Suppen und Eintöpfe

## Kichererbsensuppe

250 g Kichererbsen (getrocknet)  
4 Schalotten  
1 Bund Suppengemüse  
40 g Butter  
1/4 l trockener Weißwein  
1 l Instant-Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt

500 g Tomaten in Stücken (Dose)  
250 g Kalbsbratwurst  
Salz  
1/2 Bund glatte Petersilie  
100 g Schlagsahne  
weißer Pfeffer aus der Mühle

Kichererbsen über Nacht in 2 l Wasser einweichen.

Dann am nächsten Tag geschälte Schalotten und geputztes Suppengemüse würfeln, in Butter glasig braten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Lorbeerblatt, Tomaten und die in einem Sieb abgebrausten Kichererbsen zufügen und in 50-60 Minuten weich kochen.

Wurstmasse in kleinen Klößchen aus der Pelle drücken und im nur simmernden Salzwasser garen.

Petersilie hacken, Sahne steif schlagen.

Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen (wichtig!) und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne unterziehen, die abgetropften Klößchen in die Suppe geben und mit Petersilie bestreut servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Winterliches Gemüse: Frisch und pfffig

## Kichererbsensuppe mit Spinat

4 EL Olivenöl  
300 g Blattspinat, küchenfertig  
1 Schalotte, fein gehackt  
1 Möhre, kleingeschnitten  
2 Knoblauchzehen, kleingeschnitten  
30 g frische Petersilie, grob gehackt  
1 TL Paprikapulver

800 ml Brühe  
1 Dose Kichererbsen (a 400g Abtropfgewicht)  
2 Gewürznelken  
1 Lorbeerblatt  
125 ml saure Sahne  
Salz  
Pfeffer

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Spinat darin in 3-4 Min. zusammenfallen lassen, in einem Sieb auslecken lassen, mit einem Löffel ausdrücken und grob schneiden.

Topf mit Küchentuch auswischen und den Rest des Öls erhitzen. Schalotte, Möhre, Knoblauch, Petersilie und Paprikapulver 3 Min. anrösten. Brühe dazufügen und die Hälfte der Kichererbsen einrühren. Gewürznelken in das Lorbeerblatt stecken und in die Suppe geben. Suppe 5 Min. sachte kochen lassen.

Lorbeerblatt und Nelken herausnehmen und Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und den Rest der Kichererbsen in die Suppe rühren und kurz mit erwärmen. Suppe in vier tiefe Teller füllen. In die Mitte jeden Tellers einen Esslöffel saure Sahne setzen.

Dazu passt Vollkornbrot.

**Bemerkung:** Eiweiß: 8 g, Fett: 18 g, Kohlenhydrate: 19 g, kcal: 235

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** AllerHande 01/2004

## Klare Erbsensuppe mit Grießklößchen

### *Suppe*

500 g Hühnerklein  
1 Zwiebel  
150 g Knollensellerie  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
300 g Erbsen (TK)

2 l Wasser

### *Klößchen*

4 Zweige Petersilie  
65 g Weizengrieß  
1 Ei  
60 g Margarine  
Salz  
Pfeffer

Hühnerklein kalt waschen und gut abtrocknen. Zwiebel und Sellerie schälen und samt Hühnerklein, Lorbeer, Salz und Pfeffer in kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen. Bei sanfter Hitze 60 Minuten köcheln lassen und zwischendurch mehrmals abschäumen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Grieß mit Ei, Margarine, Salz und Pfeffer verrühren, Petersilie zufügen und die Masse 1 Stunde quellen lassen. Dann Salzwasser erhitzen, bis es leise siedet (nicht sprudelnd kocht). Mit Hilfe von 2 Teelöffeln nacheinander 12 Klößchen aus der Grießmasse formen. Sie lösen sich beim Eintauchen ins Salzwasser vom Löffel. Die Klößchen in 15 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Hühnerbrühe durchsieben und erneut aufkochen. Die Erbsen darin in 8-10 Minuten garen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Klößchen kurz darin erwärmen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Gemüse. Jung, frisch, unwiderstehlich

## Käsesuppe mit Lauch

300 g Schmelzkäse  
1 große gekochte Kartoffel  
1 großer Apfel  
1 l Brühe  
1/4 l Milch

30 g Butter  
2 Stangen Porree  
2 Eier  
1/2 TL Kümmel gemahlen  
Muskat

Käse und Butter schaumig rühren und mit dem geriebenen Apfel und der zerkleinerten Kartoffel (ersetzbar durch 50 g Mehl) vermischen. Nach Zugabe von Milch, Kümmel und Brühe gut durchkochen. Die Lauchstangen in Ringe schneiden und in der Suppe gar kochen, so dass sie noch Biss haben. Nach Belieben mit Muskat abschmecken und mit Ei abziehen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Gerald und Frauke

## Kürbis-Knoblauch-Suppe

750 g Kürbisfleisch (geputzt)	Salz
3 Zehen Knoblauch	Pfeffer
200 g Sahne	gekörnte Gemüsebrühe

Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln. In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen und in ca. 20 Minuten weichkochen, dann im Topf fein pürieren. Knoblauch schälen und fein hacken, mit der Sahne in die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe würzen. Nach Belieben mit einer Sahnehaube und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Tipp: Für noch stärkeres Knoblaucharoma: 2-3 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. In 1 TL Butter glasig dünsten und auf die Suppe streuen.

**Bemerkung:** kcal: 205

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Andrea Opperman: Kürbisglück

## Kürbis-Riesling-Suppe

750 g Kürbisfleisch (geputzt)	Salz
100 g Sahne	Pfeffer
100 g Schmand	gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Riesling (oder anderer trockener Weißwein)	

Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln. In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen und in ca. 20 Minuten weichkochen, dann im Topf fein pürieren.

Sahne, Schmand und Wein unterrühren und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe würzen. Nach Belieben mit einer Sahnehaube und etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Nach mehrmaligem Aufwärmen schmeckt die Suppe noch besser.

**Bemerkung:** kcal: 205

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Andrea Oppermann: Kürbisglück

## Kürbissuppe klassisch

1 kg Kürbis	Pfeffer und Salz nach Geschmack
60 g Butter	200 ml Sahne
1 Zwiebel, fein gehackt	Basilikum zum Garnieren

Kürbis schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln 15 Minuten schwach andünsten. Hühnerbrühe und Kürbisstücke zufügen. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Portionsweise pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne einrühren. Die Suppe auf kleiner Flamme unter Rühren nochmals erhitzen. Mit Basilikum garnieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Klassieke Soepen

## Kürbissuppe scharf

750 g Kürbis	2 TL Currypaste (oder Curry und Chilipulver)
1 Apfel	Wasser
3 EL Öl	Gemüsebrühe
1 Zwiebel	Pfeffer und Salz nach Geschmack
1 kleines Stück Ingwer	200 ml Sahne

Kürbis und Apfel putzen und in Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Ingwer und die Currypaster schwach andünsten. Kürbisstücke zufügen.

Nach etwas 2 Minuten mit Wasser bedecken und Gemüsebrühe hinzufügen. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Portionsweise pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne einrühren. Die Suppe auf kleiner Flamme unter Rühren nochmals erhitzen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Frauke und Gerald

## Linsensuppe mit Orange und Curry

300 g rote Linsen	Zeste von einer Orange
1 Gemüsezwiebel	1 l Brühe
1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 1/2 EL Curry

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Orangenschale hinzufügen. Den fein geriebenen Ingwer und das Currypulver hinzugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Die Linsen dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Das Ganze kochen bis die Linsen gar sind. (10-15 min). Sahne dazugeben, nochmals aufkochen und ggf. mit Salz und Zitrone abschmecken.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Litauische Rote-Bete-Suppe (kalt)

1 l Kefir, (ersatzweise Buttermilch, oder griechischer Jogurt),, gekühlt	2 EL Saure Sahne, oder Schmand/Creme fraiche
4 Gurken, klein, in dünne Stifte, geschnitten	2 Eier, hart gekocht
2 Rote Bete, kleine, am besten die in, Apfelsaft eingelegten	Weißweinessig
1 Bund Dill, klein gehackt	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten	Pfeffer

Ale Zutaten (außer Sahne und Eier) zusammenmischen, je nach Konsistenz und Wunsch mit kaltem Wasser verdünnen, mit saurer Sahne verfeinern, mit Salz, weißem Pfeffer und einem Schuss Weinessig abschmecken, 5 bis 10 Minuten am besten im Kühlschrank ruhen lassen, dann, wenn nötig, noch mal salzen und mit Eierspalten dekorieren. Dazu gekochte neue Kartoffeln oder Ofenkartoffeln oder auch Pommes frites reichen.

**Menge:** 4 Personen

**Inhalt pro Portion:** 866 kJ, 13 g Eiweiß, 7 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 208 kcal, 1.42 BE

**Zeit:** Gesamtzeit 20 min

**Quelle:** chefkoch.de

## Möhren–Ingwer–Suppe

1 Zwiebel	3/4 l Gemüsebrühe
20 g Ingwerwurzel	1 Orange (Saft)
400 g Möhren	Salz
80 g Speckschwarte	weißer Pfeffer
2 TL Curry	4 Scheiben mild geräucherter Schinken (100 g)
Zucker	1 EL gehackte Petersilie

Zwiebel, Ingwer und Möhren schälen. Zwiebel und Ingwer würfeln, die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Schwarte bei sanfter Hitze langsam auslassen. Zwiebel und Ingwer im Bratfett 2 Minuten anbraten. Möhren, Curry und 1 Prise Zucker dazugeben und weitere 2 Minuten sanft braten, dann mit der Brühe ablöschen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, die Schwarte entfernen und die Möhren mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern (oder pürieren). Nochmals erhitzen, den Orangensaft zufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schinken vom Fettrand befreien, in dünne Streifen schneiden und mit der Petersilie unter die Suppe mischen. Als vegetarische Variante ohne Speck und Schinken zubereiten.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Leicht genießen

## Ochsenschwanz-Suppe

1 1/2 kg Ochsenschwanz, in Stücke, zerteilt	1 EL Rosenpaprika
3 Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
1/2 kleine Sellerieknolle	1/2 TL Thymian
2 Möhren	2 EL Tomatenmark
4 EL Pflanzenöl	1/4 l Rotwein
Salz	4 cl Cognac
Pfeffer	

Die Ochsenschwanz-Stücke waschen und abtrocknen. Zwiebeln, Sellerie und Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden.

In einem großen Topf die Fleischstücke in Öl anbraten, bis sie auf allen Seiten Farbe angenommen haben. Dann die Gemüsewürfel dazugeben und weiter unter Rühren anschmoren. Mit Salz, Pfeffer und dem Rosenpaprika würzen, etwa 1,5 l Wasser aufgießen. Die Lorbeerblätter, den Thymian und das Tomatenmark zugeben, langsam offen aufkochen lassen und den Schaum abschöpfen. Dann den Deckel auflegen. Bei geringer Hitze 3, besser noch 4 Stunden leise simmern lassen. Die Ochsenschwanz-Stücke herausnehmen und mit einem spitzen Messer das Fleisch ablösen. Den restlichen Inhalt des Topfes durch ein Sieb passieren, die Rückstände kräftig ausdrücken.

Die Suppe wieder erhitzen und den Wein dazugießen, ohne Deckel etwas einkochen lassen, dann das ausgelöste Fleisch darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und dem Cognac abschmecken. Dazu serviert man Weißbrot und den Rest des Rotweins.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Alfred Biolek: Meine Rezepte

## Pikante Pastinakensuppe

1 1/4 l Hühner- oder Gemüsebrühe	1 EL Madras-Curry
1 weiße Zwiebel, geviertelt,	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Lauchstange	300 ml Sahne
500 g Pastinaken	10 g frische Korianderblätter
30 g Butter	

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, während das Gemüse vorbereitet wird. Zwiebel, Lauch und Pastinaken in dünne Scheiben schneiden.

Die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Gemüse zufügen und zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren. Currypulver und Kreuzkümmel zugeben und eine Minute mit-schmoren. Die Brühe zugießen und alle Zutaten mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

Die Suppe portionsweise in Mixer oder Küchenmaschine glatt pürieren, wieder in den Topf geben und die Sahne unterrühren. Bei niedriger Temperatur noch einmal erhitzen, mit Salz und zerstoßenem schwarzen Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

**Bemerkung:** Eiweiß: 3 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 12 g, kcal: 295, BE: 1

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Schnelle Suppen und Eintöpfe



## Rote Linsensuppe

20 g rote Linsen	400 ml Geflügelbrühe
1 Bund Suppengemüse	1/8 l tockener Weißwein
2 Schalotten	1/8 l Wasser
1 Knoblauchzehen	200 g Schlagsahne
25 g Butter	Salz
1 TL Paprika rosenscharf	150 g Tiefseegarnelen
1 EL Paprika edelsüß	

Linsen waschen und abtropfen lassen. Suppengemüse putzen, Schalotten und Knoblauch schälen. Alles würfeln und in Butter glasig braten und das Paprikapulver darunterrühren. Mit Brühe, Wein und Wasser ablöschen. Die Linsen zufügen und alles 15 Minuten kochen. Die Suppe leicht abgekühlt mit dem Mixer pürieren. 100 g Sahne steif schlagen. Die übrige Sahne unter die Suppe rühren und diese salzen. Die abgebrausten und abgetropften Garnelen auf Suppentassen verteilen, mit Suppe auffüllen, mit je einer Sahnehaube krönen und mit Paprikapulver bestäuben.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Winterliches Gemüse. Frisch und pfffig

## Rote Zwiebelsuppe

2 Platten Blätterteig (a 90 g)	Salz, Pfeffer
300 g rote Zwiebeln	1 Ei, getrennt
2 Knoblauchzehen	1 EL Milch
30 g Butter	1 TL grobes Meersalz
200 ml Gemüsebrühe	1/2 TL Kümmel, ganz
100 ml Weißwein	

Blätterteigplatten nebeneinander auf Backpapier auftauen lassen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Brühe und Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche einzeln zu je einem Quadrat von 24 x 24 cm ausrollen. Die Ränder der ofenfesten Portionssuppschalen (a ca 250 ml Inhalt) mit Eiweiß bestreichen.

Zwiebelsuppe abschmecken und in die Suppschalen füllen. Schalen jeweils mit einer Scheibe Blätterteig abdecken, dabei die Ränder gut andrücken. Eigelb und Milch verrühren. Blätterteig vorsichtig mit Eiermilch bestreichen und mit Meersalz und Kümmel bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 12-15 Minuten goldbraun überbacken.

**Bemerkung:** Eiweiß: 9 g, Fett: 35 g, Kohlenhydrate: 40 g, kJ: 2264, kcal: 542

**Menge:** 2 Portionen

**Quelle:** essen und trinken für jeden Tag 01/08

## Rote-Bete-Mango-Suppe

60 g Ingwerwurzel	4 EL Zitronensaft
600 g Rote Bete	Salz
6 EL Olivenöl	Pfeffer
800 ml Geflügelfond	50 g Nordseekrabben
3 reife Mangos (ca. 350 g)	40 g Meerrettichwurzel

Für die Suppe den Ingwer schälen und grob schneiden. Rote Bete schälen und auf Backpapier (Farbschutz für die Oberfläche) in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und einen Teil der Ingwerstücke darin kurz dünsten. Rote Bete zugeben, mit Fond auffüllen und abgedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Mangos schälen, das Fruchtfleisch von den Kernen schneiden und in grobe Stücke schneiden. 80 g Fruchtfleisch in einem Blitzhacker mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft fein pürieren. Die Rote-Bete-Suppe mit der restlichen Mango im Küchenmixer sehr fein pürieren, dann zurück in den Topf gießen und mit dem restlichen Ingwer bei milder Hitze 20 Minuten ziehen lassen (gibt einen frischen Ingwergeschmack). In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Krabben darin knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe mit dem restlichen Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken, durch ein feines Küchensieb gießen und nochmals kurz aufkochen. Die Meerrettichwurzel schälen und fein mit dem Sparschäler in die Suppe hobeln.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Mangopüree dekorieren und mit Meerrettich und Krabben bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): ganz und gar henssler vom 23.10.2007

## Sauer-scharfe Suppe (Pekingart)

2 EL Stärkemehl	2 EL Pflanzenöl
4 EL Wasser	1 klein geschnittene Zwiebel
2 EL helle Sojasauce	850 ml klare Hühner- oder Rindfleischbrühe
3 EL Reisweinessig oder Balsamico	1 Pilz mit offenem breitem Hut, in Scheiben geschnitten
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer	50 g Hähnchenbrustfilet, in dünne Streifen geschnitten
1 frischer, kleiner, roter, fein geschnittener Chili	1 TL Sesamöl
1 Ei	

In einer kleinen Schüssel das Stärkemehl mit dem Wasser glatt rühren.

Die Sojasauce, den Reisweinessig und den schwarzen Pfeffer untermischen.

Den roten Chili klein schneiden und zu den Zutaten in der Schüssel hinzufügen. Gut durchmischen.

Das Ei in einer anderen Schüssel aufschlagen und gut verquirlen. Beiseite stellen.

Das Öl in einen vorher erhitzen Wok (oder anderen Topf) gießen, erhitzen und die Zwiebel 1-2 Minuten anbraten, bis sie weich und glasig ist.

Die klare Brühe, Pilze und das Hähnchenfleisch einrühren und zum Kochen bringen. 15 Minuten garen oder so lange, bis das Hähnchenfleisch zart ist.

Die Stärkemehlmischung langsam in die Suppe gießen und unter ständigem Rühren kochen, bis sie dickflüssig wird.

Während des Rührens das Ei in die Suppe träufeln. So entstehen fadenartige Strukturen aus Ei.

Die sauer-scharfe Suppe in eine vorgewärmte Suppenterrine oder in einzeln Suppentassen füllen, mit dem Sesamöl beträufeln und heiß servieren.

**Bemerkung:** Eiweiß: 5 g, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 8 g, kcal: 124

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Asiatisch kochen – Die besten Wok- und Pfannengerichte

## Scharfe Tomaten- und Erbsensuppe

5 große Tomaten	2 Lorbeerblätter
500 ml Wasser	1 grüne Chilischote
1 große Zwiebel	400 ml Kokosmilch
1/2 TL zerdrückter Knoblauch	275 g tiefgefrorene Erbsen
2 EL Butter	1 EL Zucker
2 TL Korianderpulver	gemahlener Pfeffer
2 TL Kreuzkümmelpulver	1 EL gehackte frische Minze
1/2 TL Fenchelsamen	

Tomaten klein schneiden, im Wasser köcheln lassen, bis sie sehr weich sind. Mit dem Mixer pürieren. (Oder: Tomaten und Wasser durch fertiges Tomatenpüree (0.75-1 l) ersetzen.) Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in der Butter glasig braten. Gewürze, Lorbeerblätter und Chili dazugeben und 1-2 Minuten kochen lassen. Kokosmilch und die pürierten Tomaten dazurühren und aufkochen lassen. Erbsen hinzufügen und bei schwacher Hitze so lange kochen, bis die Erbsen weich sind. Mit Zucker und Pfeffer würzen und die gehackte Minze unterrühren. Heiß servieren und dazu geröstetes Fladenbrot reichen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Indische Küche

## Schwedische Gurkensuppe mit Lachs

2 Kartoffeln	Salz
6 Gurken	Pfeffer
2 Zwiebeln	3/4 l Fleischbrühe
3 Bund Dill	3 Becher Sahne
100 g Butter	1 Becher Crème fraîche
2 Zitronen	500 g Lachs

Kartoffeln schälen, kochen. Gurken schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln sehr klein schneiden und in Butter andünsten, wegstellen.

Die Gurkenstücke in ca. 5 Portionen in Butter gut andünsten. Anschließend alles im Mixer pürieren. Eine Zitrone, Salz, Pfeffer und 3/4 l schwache Fleischbrühe dazugeben und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Vorsicht, brennt leicht an!

Den Lachs in dünne Streifen schneiden und den Dill in kleine Stücke zerteilen. Kurz vor dem Anrichten die Sahne und Crème fraîche in die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. In die vorgewärmten Teller je 4-5 Streifen Lachs legen, die Suppe darauf geben und mit Dill bestreuen. Schnell servieren.

**Menge:** 10 Portionen

**Quelle:** Internet, Bonner Generalanzeiger

## Tomatierte Hühnerherzensuppe

500 g Hühnerherzen	1 l Brühe (Klare Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe)
Tomatenmark	

Man nehme sich die Hühnerherzen und schneide überflüssige Arterien und Venen einfach ab (so dass fast nur noch Muskelfleisch übrigbleibt). dann gebe man sie in einen Topf mit Wasser und erhitze diesen bis das Wasser den Siedepunkt erreicht (und darüber hinaus). nach etwa 5 bis 10 inuten kann man den braunen Schaum abschöpfen oder einfach das Wasser mit im Wasserkocher vorbereitetem heissem Wasser tauschen. dann lässt man den opf einfach in Ruhe köcheln nochmal etwa 10 bis 15 Minuten. nachdem man sich vergewissert hat, dass die Herzen durch sind, fülle man den Topf mit weiterem Wasser auf und rühre die Brühe ein, bis es geschmacklich passt. dann kommt noch mindestens eine kleine Dose Tomatenmark dazu. Zwischendurch kosten, rühren, kurz aufkochen lassen (Thymian dazu) und fertig.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Goldbroiler Rostock

## Ukrainische Soljanka

2 Zwiebeln	1 EL Kapern
2 EL Margarine	Salz
1 l Brühe	1 Lorbeerblatt
2 EL Tomatenmark	saure Sahne
4 kleine Gewürzgurken	1 Zitrone
300 g gegartes Fleisch oder Würstchen	Petersilie oder Dill

Zwiebeln hacken, in der Margarine goldgelb anrösten. Mit etwas Fleischbrühe ablöschen und mit dem Tomatenmark dünsten. Fleisch und Gurken in Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben. Kapern, Salz, Lorbeerblatt zufügen, mit Brühe auffüllen und 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Beim Servieren mit etwas saurer Sahne, 1 Zitronenscheibe und gehackter Petersilie oder Dill garnieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Muttis Kochbuch

## Wildkraftbrühe mit Steinpilzen und Gemüsejuliennes

2 kg gehackte Wildknochen (am besten im Oktober)	Portwein oder Sherry
1/2 l Rotwein	Möhre
2 Bund	Lauch
Wasser	Sellerie
Salz	Steinpilze

Die gehackten Wildknochen anbraten, bis sie schön braun sind, dann mit dem Rotwein ablöschen. Das Suppengemüse dazu, mit Wasser auffüllen, salzen und ca. 2 Stunden leicht kochen lassen. Anschließend durch ein sehr feines Sieb passieren und durch ein Tuch filtern. Die Brühe erkalten lassen.

Die Brühe entfetten. Mit etwas Portwein oder Sherry abschmecken. Möhre, Lauch, Sellerie und Steinpilze in ganz feine Streifen schneiden und in der Brühe ziehen lassen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** NDR Rezeptdatenbank (Schleswig-Holstein-Magazin)

## NACHTISCH

### Apfelcrumble

4 mittelgroße Äpfel	60 g kalte Butter
4 TL Zitronensaft	2 gehäufte EL Mehl
6 Messerspitzen Zimtpulver	2 EL kernige Haferflocken
8 EL Ahornsirup	2 gestrichene EL Zucker
4 EL getr. Cranberries	2 Prisen Salz
10 g weiche Butter	

Die Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Zimtpulver, Ahornsirup und den Cranberries vermischen und in vier gefettete Tassen füllen. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, Haferflocken, Butter, Zucker und Salz mit dem Knethaken des Handrührers oder den Händen zu groben Streuseln kneten. Über die Äpfel krümeln und im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten bei 190°C (Umluft 170 °C) ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

### Bratäpfel mit Nuss-Gelee-Füllung

2 große Äpfel	2 EL gehackte Walnüsse
2 TL Butter	2 EL Rosinen
2 TL Zucker	2 EL Grappa
2 EL Quitten- oder Apfelgelee	2 Prisen Zimt

Äpfel in der Mitte mit einem Apfelausstecher ausstechen und das Kerngehäuse vorsichtig entfernen.

Butter mit Zucker, Gelee, Nüssen, Rosinen, Schnaps und Zimt vermischen. Diese Masse in die Apfelhöhle drücken und auf ein Blech oder in eine Form setzen. Im Ofen bei 180 C/Umluft 160 C 40 Minuten backen. Dazu schmeckt Vanillesauce oder -eis.

**Menge:** 2 Portionen

**Quelle:** [www.daskochrezept.de](http://www.daskochrezept.de), abgewandelt von Gerald und Frauke

## Kirschauflauf

500 g Schattenmorellen	4 Eier
3 EL Mehl	1/4 l Milch
60 g Zucker	4 EL Cognac oder Kirschwasser
1 Prise Salz	Puderzucker zum Bestäuben

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine flache Auflaufform (1.5l) mit Butter einstreichen und mit Zucker austreuen. Die Kirschen gegebenenfalls entsteinen und in der Form verteilen. Für den Teig das Mehl mit dem Zucker und dem Salz in eine Schüssel geben. Die Eier hineinschlagen und gut verquirlen. Die Hälfte der Milch unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Zum Schluss die restliche Milch unterrühren.

Den Teig über die Kirschen geben und 34 bis 45 Minuten backen. Den heißen Auflauf mit Cognac oder Kirschwasser beträufeln. Der Auflauf wird beim Abkühlen etwas zusammenfallen. Unmittelbar vor dem Auftragen mit Puderzucker bestäuben und heiß oder noch warm servieren.

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** Anne Willan: Auf den Punkt

## Pikante Karamelsauce mit Pfirsichen und Vanilleeis

<i>Pfirsiche</i>	<i>Sauce</i>
6 Pfirsiche	200 g Zucker
3 EL brauner Zucker	1/8 l Wasser
3 EL Butter	60 g gesalzene Butter
Vanilleeis	250 g Crème fraîche

Den Backofengrill vorheizen. Die Pfirsiche halbieren, entsteinen und mit der Schnittfläche nach oben in eine gebutterte Auflaufform legen. Mit dem braunen Zucker bestreuen und mit Butterflöckchen besetzen. Den Grillrost etwa 7,5 cm unterhalb des Grills einschieben und die Pfirsiche 7 bis 10 Minuten grillen, bis sie weich sind und braun zu werden beginnen.

In der Zwischenzeit einen dunklen Karamelsirup zubereiten. Dazu den Zucker mit dem Wasser in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dabei ein- oder zweimal umrühren. Dann rasch kochen, bis der Sirup am Rand braun zu werden beginnt. Dabei nicht rühren. Anschließend 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze weiterkochen und den Topf dabei gelegentlich schwenken, damit der Sirup gleichmäßig bräunt.

Sobald der Karamel die richtige Farbe hat, den Topf vom Herd nehmen und warten, bis der Karamel aufhört zu kochen. Dann die Butter unterrühren und die Crème fraîche hineingießen. Dabei vom Herd zurücktreten, denn der Karamel spritzt und wirft Blasen.

Die heißen Pfirsiche auf vier Teller verteilen und mit dem Saft begießen. Je eine Kugel Vanilleeis daneben anrichten. Die Sauce gegebenenfalls nochmal erhitzen, bis sich der Karamel vollständig verflüssigt hat, die Pfirsiche damit begießen und sofort servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Willan: Auf den Punkt

## Pochierte Pfirsiche mit Dickmilch-Kaltschale

1 l Dickmilch	4 Pfirsiche
3 EL Kokossirup (ersatzweise Honig)	125 ml trockener Weißwein
200 ml Schlagsahne	100 g Zucker
abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone (unbehandelt)	1 Vanilleschote
	8 Hobbitkekse

Pfirsiche oben und unten leicht einschneiden und in kochendem Wasser für ca. 10-15 Sekunden blanchieren. Dann die Haut entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Dickmilch, Sahne, Zitronenschale, Zitronensaft und Kokossirup glatt rühren und kalt stellen. Weißwein, die gleiche Menge Wasser und Zucker aufkochen. Vanilleschote halbieren und in die Flüssigkeit geben. Pfirsichwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten sanft kochen lassen. Anschließend auf Zimmertemperatur oder lauwarm abkühlen lassen.

Zum Servieren die Kaltschale in tiefe Teller geben, etwas von den Pfirsichen in die Mitte geben und mit den zerbröselten Keksen bestreut servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht 2006-05-24

## Zwiebackauflauf

Zwieback	Soßenpulver
Butter	Vanillinzucker
4 Eier	Mandeln
1 l Milch	Rosinen

Zwieback mit Butter bestreichen, in eine Schale einschichten, Eier mit Zucker schlagen, Milch und Soßenpulver zugeben, evtl. auch Vanillinzucker, Mandeln oder Rosinen. Den Zwieback damit begießen und die verschlossene Schale mit Inhalt im Wasserbad kochen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Muttis Kochbuch



---

## BEILAGE

### Apfelrotkohl

800 g Rotkohl	1 TL Zucker
50 g Schweineschmalz oder	1/2 TL Salz
3 EL Öl	1/4 l Wasser oder Brühe
1 Zwiebel	3 EL milder Essig oder Rotwein
2 Nelken	2 herbe Äpfel (z.B. Boskop)

Den gehobelten Rotkohl in dem siedenden Fett so lange umwenden, bis er zusammenfällt. Dann die kleingeschnittenen Äpfel (ohne Schale und Kernhaus), die mit Nelken besteckte Zwiebel, Salz, Zucker, Essig sowie das heiße Wasser zufügen und das Kraut zugedeckt gar dünsten. Mit Essig, Zucker und Salz süßsauer abschmecken.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Wir kochen gut (variiert von Gerald und Frauke)

### Blechgemüse

1 kg Zucchini	Salz
800 g Möhren	Pfeffer
1 rote Pfefferschote	1 Prise Zucker
8 EL Öl	4 TL Zitronensaft
4 TL Zimt	300 g Schafsmilch-Feta

Zucchini und Möhren putzen. Zucchini quer halbieren, das Kerngehäuse entfernen und anschließend längs vierteln. Möhren längs vierteln, Pfefferschote in Scheiben schneiden.

Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Öl, Zimt, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft mischen und dann auf einem Backblech verteilen. Das Ganze nun im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft nicht empfehlenswert) 15 Minuten backen. Anschließend den Schafsmilch-Feta über das Gemüse bröseln und weitere 10 Minuten backen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht 2006-05-24

### Couscous mit Dörrobst

200 g gemischtes Dörrobst	300 ml Gemüsebrühe
120 g Nüsse nach Wahl, z.B.: Walnüsse, Pecannüsse, Pinienkerne o.a.	3 EL Zitronensaft
250 g Couscous	1 EL Olivenöl

Das Couscous in einer Schüssel mit einem Esslöffel Öl vermengen. Das Dörrobst klein schneiden. Die Nüsse zermahlen und einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Beides mit dem Couscous mischen und mit der heißen Brühe übergießen. 5 Minuten quellen lassen, dann den Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und warm halten.

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Ganzer Reis nach arabischer Art

3 Tassen Reis	1/2 TL Curry
Butter, Öl	5 Tassen Wasser
1 TL Salz	

Reis in ein Sieb geben, viel spülen, bis das Wasser klar ist. In einem Topf etwas Butter, Öl oder Margarine warmmachen und Reis dazugeben, würzen mit Salz und Curry, Wasser daraufgeben. 10 Minuten kochen, 10 Minuten wenig kochen. Wenn der Reis zu nass ist – Deckel abnehmen, ist er zu trocken – etwas Wasser zugeben.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Muttis Kochbuch

## Gnocchi alla romana

1 l Milch (ggf. etwas mehr)	150 g grobes gelbes Maismehl oder Maisgrieß
1 Zwiebeln mit 1 Nelke gespickt	3 Eigelb
1 Lorbeerblatt	1 TL Dijonsenf
1 Messerspitze gemahlene Muskatnuss	125 g geriebener Parmesan
Salz	45 g Butter, zerlassen
Pfeffer	

Ein Backblech dick mit Butter einstreichen. Die Milch in einem Topf mit der Zwiebel, dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern, dem Muskat und etwas Salz erhitzen. Den Topf zudecken, die Milch kurz aufkochen lassen und dann 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Anschließend durchsieben und in den Topf zurückgießen.

Das Maismehl oder den Grieß langsam in die heiße Milch einrieseln lassen, zum Kochen bringen und dann 8 bis 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Masse dick ist und sich von den Topfwänden löst.

Den Topf vom Herd nehmen und die Eigelbe einzeln unterschlagen. Den Senf und die Hälfte des Käses untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken (die Polenta sollte kräftig gewürzt sein).

Die Masse 1cm dick auf das Backblech streichen, mit der zerlassenen Butter bestreichen und 1 bis 2 Stunden kalt stellen, bis die Polenta fest ist. Den Backofen auf 23°C (Gas Stufe 4-5) vorheizen.

Sobald die Polenta fest ist, mit einem Glas oder einem Teigausstecher 5 cm große Kreise ausstechen oder die Masse in 5 cm große Quadrate zerteilen. Diese schuppenförmig in eine Auflaufform schichten und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 5 bis 10 Minuten überbacken, bis sie sehr heiß und schön braun sind, und sofort servieren.

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** Anne Willan: Auf den Punkt

## Graupen-Risotto

75 g Möhre	325 ml Gemüsefond
75 g Lauch	1 EL gehackte Petersilie
75 g Sellerie	50 ml Sahne
1 Zwiebel	25 g geriebener Parmesan
1 EL Öl	Salz
50 g Graupen	Pfeffer

Möhre, Lauch und Knollensellerie putzen und fein würfeln. Zwiebel fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Graupen dazugeben und kurz mitdünsten. Gemüsefond dazugießen und aufkochen. Mit halb geschlossenem Deckel 35 min unter häufigem Rühren garen. Am Ende der Garzeit die gehackte Petersilie, Sahne und Parmesan unterrühren. Salzen und Pfeffer.

**Bemerkung:** Eiweiß: 17 g, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 23 g, kJ: 1190, kcal: 284

**Menge:** 2 Portionen

**Quelle:** essen und trinken für jeden Tag 10/2005

## Grüne Bohnen italienisch

350 g grüne Bohnen	2 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
10 Kirschtomaten, halbiert	1 EL gehacktes Basilikum

Grüne Bohnen putzen. Knoblauchzehen fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Bohnen dazugeben, kurz anschwitzen und mit Wasser abgießen. Die Bohnen 8-10 Minuten zugedeckt dünsten.

Zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern. Zum Schluss gehacktes Basilikum dazugeben.

Passt gut zu Schweinemedallions auf Rosmarinspieß.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** www.vox.de. Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Indischer Zitronenreis

375 g Reis (weißer Langkornreis)	4 Curryblätter
600 ml Wasser	1/3 TL Senfkörner
1/2 TL Kurkuma	1 Chilischote(n), grüne, entkernt und gehackt
2 EL Kokosraspel	100 g Butterschmalz (Ghee)
2 EL Milch oder Kokosmilch	2 Zitronen
2 EL Cashewnüsse, gehackte und geröstete oder Mandeln	

Den Reis mit Kurkuma im Wasser aufkochen lassen. Zugedeckt weitere 12 Minuten köcheln lassen.

Die Milch oder Kokosmilch über die Kokosraspeln gießen und beiseite stellen.

Die Nüsse, Curryblätter, Senfkörner und Chili im Ghee rösten, bis die Senfkörner allmählich aufzuplatzen beginnen. Diese Mischung und die Kokosraspeln in den Reis einrühren und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Nochmals zugedeckt 7-8 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist.

Abschmecken und je nach Geschmack den Saft der zweiten Zitrone unterrühren oder vor dem Servieren den Reis mit Zitronenscheiben garnieren.

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Indische Küche

## Polenta

250 g Maisgrieß	2 EL Öl oder
1 l Wasser (evtl. die Hälfte Milch)	50 g Butter
1 TL Salz	

Flüssigkeit zum Kochen bringen, Polentagrieß unter stetem Rühren in die Flüssigkeit einrieseln lassen, zu einem dicken Brei kochen (ca. 15 min), evtl. etwas Flüssigkeit zufügen. Butter oder Öl zugeben, dann 10 min ziehen lassen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Polentapackung

## Rosmarinkartoffeln

500 g möglichst kleine Kartoffeln  
 einige Knoblauchzehen  
 frischer und/oder getrockneter Rosmarin  
 Salz  
 2 EL Olivenöl



Die Kartoffeln abwaschen und bürsten, etwas trocken tupfen und halbieren.

Eine Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen und die Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten hineinsetzen. Es sollten möglichst alle Kartoffelhälften nebeneinander passen. Mit reichlich Salz bestreuen, Rosmarin dazulegen sowie ganze ungeschälte Knoblauchzehen; Menge ganz nach Geschmack.

Zum Schluss nochmal wenig Öl über die Kartoffeln träufeln und in den Ofen schieben. Bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten im Ofen backen. Als Garprobe vorsichtig mit einer Gabel in die Kartoffel stechen, es sollte sich nicht mehr hart anfühlen. Nötigenfalls die Backzeit etwas erhöhen.

Man kann auch gekochte Kartoffeln vom Vortag nehmen. Dann verringert sich die Backzeit auf etwa 20 Minuten.

Mit einem leckeren Dip werden zwei Leute von den Rosmarinkartoffeln satt. Mit entsprechenden Beilagen wie Salat oder Gemüse reicht es für mehr Esser.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.veggiekochbuch.de](http://www.veggiekochbuch.de)

## Rote Bete-Gratin

800 g gekochte Rote Bete (möglichst frisch gekauft und selbst gekocht)  
 4 EL Olivenöl  
 Zucker  
 Salz  
 Pfeffer  
 6 EL Semmelbrösel  
 2 TL grober Senf  
 2 EL gemahlene Haselnüsse  
 2 TL gehackter Thymian



Rote Bete in Spalten schneiden, in einer Schüssel mit 2 EL Öl, etwas Salz, Zucker und Pfeffer mischen und in eine ofenfeste Form geben.

Semmelbrösel in einer Schüssel mit Senf, Haselnüssen und Thymian mischen. Restliches Öl zugeben.

Brösel über die Bete streuen. Im heißen Ofen bei 200°C goldbraun ca. 12 Minuten überbacken.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de):Schmeckt nicht, gibt's nicht 2006-09-15

## Scharfes Möhrengemüse

500 g Möhren	1 TL Apfeldicksaft
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 EL Butter
(ersatzweise Porree)	1 Handvoll Sojasprossen
2 Peperoni	1 Bund Kerbel oder Petersilie

Die Möhren putzen, waschen, in Scheiben schneiden, in wenig Salzwasser knapp garen. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und zu den Möhren geben. Peperoni waschen, putzen und in winzig kleine Würfel schneiden, mit Salz, dem Apfeldicksaft und der Butter unter die Möhren geben. Die Sojasprossen abspülen und mit den gewürzten Möhren 5 Minuten auf kleiner Flamme dünsten, mit gezupften Kerbelblättchen bestreuen.

Passt hervorragend zu Rotbarsch in Sesamkruste.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Internet

## Senf-Kartoffelpüree

500 g Kartoffeln	1 EL Zitronensaft
125 ml Milch	Salz
1 EL Butter	Pfeffer
150 g Mandeln, gehackt	3 EL Senf, grob

Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser 20 min. garen. Abgießen, mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Milch und Butter kurz aufkochen und untermischen.

Gehackte Mandeln und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer und grobem Senf würzen

**Menge:** 2 Portionen

**Inhalt pro Portion:** 2947 kJ, 22 g Eiweiß, 47 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 704 kcal, 3.72 BE

**Zeit:** Gesamtzeit 35 min, Kochzeit 20 min, Vorbereitungszeit: 15 min

**Quelle:** essen und trinken für jeden Tag 12/08

## Senfsoßen-Kartoffeln

500 g kleine Kartoffeln	3 TL scharfer Senf
100 ml Gemüsfond	2 TL Senfkörner
100 ml Schlagsahne	Salz

Die Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen und 10 bis 15 Minuten garen. Dann abgießen und pellen. Gemüsfond und Sahne aufkochen und offen 3 Minuten einkochen lassen. Senf und Senfkörner einrühren. Mit Salz abschmecken. Die gepellten Kartoffeln in der Soße erwärmen und servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** www.vox.de: Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Servietten-Olivenknödel

1/2 Kastenweißbrot oder	1 Bund Petersilie gehackt
2 Laugenbrezel oder	20 grüne Oliven ohne Stein
anderes Weißbrot nach Wahl	Olivenöl
100 ml Milch	Salz, Pfeffer
2 Eier	etwas Öl
1 kleine Zwiebel (gewürfelt)	

Das Brot in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Salz, Pfeffer und Milch dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit den Brotwürfeln vermischen. Eier verrühren und ebenfalls über die Masse geben. Petersilie und klein gehackte Oliven dazu. 5 Minuten ziehen lassen. Alufolie ausbreiten. In die Mitte die Brötchenmasse geben und fest zusammenrollen; luftdicht verschließen und in Salzwasser schwimmend ca. 10 Minuten leicht kochen lassen. Die Masse aus der Folie nehmen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit Butter in der Pfanne kurz anbraten.

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** www.vox.de: Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Waldpilze mit Majoran

400 g gemischte Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge)	4 EL Öl
2 Knoblauchzehen	150 ml Geflügelfond oder Brühe
2 Stiele Majoran	Pfeffer
Salz	1 rote Zwiebel

Die Pilze putzen und in kleinere Stücke schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln, Knoblauch hacken. Majoran zupfen und hacken. Inzwischen Öl in die Pfanne geben und die Schallotten, Knoblauch und Pilze darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 bis 6 Minuten sanft dünsten. Die Brühe angießen und kurz aufkochen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und den Majoran untermischen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** www.vox.de: Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Zerdrückte Pellkartoffeln

750 g kleine Kartoffeln	4 Zweige Majoran
Meersalz	3 EL weiche Butter
1 TL Kümmel	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln gründlich waschen. In Salzwasser zugedeckt 20 Minuten kochen. Den Kümmel im Mörser mahlen und mit dem klein geschnittenen Majoran und der weichen Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen, auf dem Herd ausdämpfen lassen und grob zerstampfen, Mit der Butter vermengen und mit Meersalz bestreuen.

Passt gut zum Schweinefilet mit roten Zwiebeln.

**Menge:** 4 Portionen

## DRINK

### Aufgesetzter

Früchte	neutraler Schnaps (mindestens 40% Alkohol)
Teekandis	

Früchte waschen, putzen und kleinschneiden. Mit Teekandis im Verhältnis 3:1 bis 2:1 mischen. In Schraubgläser füllen, mit Schnaps auffüllen und zuschrauben. An einem hellen Ort ca. 4. Wochen stehenlassen. Dann in Flaschen abfiltern, z.B. mit Teefilterbeuteln. Für Mirabellen und Pflaumen passt als Schnaps sehr gut Zwetschenwasser.

**Quelle:** Frauke mit Anregungen aus dem Internet

### Ayran 1

150 ml Naturjoghurt	etwas saure Sahne
150 ml Wasser (bis zu)	Zitronensaft
Salz	

Ayran ist ein mit Wasser verdünnter und gesalzener Joghurt. Er soll bei Magenbeschwerden positiv wirken und den Flüssigkeits- und Salzhaushalt ausgleichen. Ayran ist ein typischer türkischer Sommerdrink. Er passt gut zu würzigen türkischen Spezialitäten, besonders zu Kebap. Dass Ayran den Blutdruck erhöht, ist eine weitere Eigenschaft des Getränks. Sie kann bei Hitze eine große Hilfe sein. Nicht zuletzt deshalb gilt Ayran als absoluter Durstlöcher.

Alle Zutaten müssen gekühlt sein. Den Joghurt mit der Sahne, etwas Salz (nach Geschmack) und ein paar Tropfen Zitronensaft in eine Schüssel geben. Das Ganze mit einem Mixer und unter Zugabe von Wasser schaumig schlagen. Zwischendurch immer wieder abschmecken und nach Geschmack Zitronensaft, Wasser oder Salz zugeben. Sobald die gewünschte Schaumigkeit erreicht ist, den Ayran auf Gläser verteilen. Dekoration: Eine Zitronenscheibe ans Glas hängen. Zwei getrocknete Pfefferminzblätter klein schneiden und auf das Getränk streuen.

Alternative Zubereitung: Wenn man neben den genannten Zutaten noch Gurken nimmt, sie dünn schneidet, zum Joghurt gibt und insgesamt weniger Wasser verwendet, entsteht kein Ayran, sondern die türkische Sauce \*Gaci". Sie eignet sich als Dipp.

**Menge:** 1 Portionen

**Quelle:** daheimunterwegs 2005-07-05 ([www.kochfreunde.de](http://www.kochfreunde.de))



## Ayrān 2

500 g Vollmilchjoghurt

200 g Saure Sahne

500 ml Wasser

Salz

Zitronensaft

Alle Zutaten gekühlt: Joghurt, Saure Sahne, etwas Salz nach Geschmack und ein paar Tropfen Zitronensaft zum Säuern des Ayrān in eine Schüssel geben und möglichst mit einem Mixer unter Zugabe des Wassers schaumig rühren (schlagen mit Schneebesen geht auch) Das Wasser bis zur Maximalmenge zugeben. Lieber aber weniger wie mehr, je nach gewünschter Konsistenz des Ayrāns, zwischendurch abschmecken und je nach Geschmack mehr Salz, Zitrone oder Wasser zugeben. Nachdem der Ayrān schön schaumig ist in Gläser verteilen und darauf achten das alle etwas vom Schaum abbekommen. Sehr erfrischend an heißen Tagen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.kochfreunde.de](http://www.kochfreunde.de)

## PASTA

### Bärlauch–Pesto

1 Bund Bärlauch (ca. 80g)

70 ml Olivenöl

1 TL Salz

etwas weißer Pfeffer

50 g ungeschälte Mandeln oder Pinienkerne

20 g geriebener Pecorino

Bärlauch waschen, trockentupfen und grob hacken, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer im Mixer pürrieren. Mandeln oder Pinienkerne fein hacken und mit dem geriebenen Pecorino unterheben. Pesto in ein sauberes Marmeladenglas füllen, mit Olivenöl bedecken und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Hält etwa 14 Tage.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Bio Eck, Hannover, Alte Döhrener Straße

## **Cannelloni di carne (Cannelloni mit Fleischfüllung)**

Pastateig aus 2 Eiern oder  
250 g Fertig-Cannelloni  
60 g Butter  
3 EL fein gewürfelte Zwiebeln  
350 g mageres Rinderhackfleisch  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 g geschälte Dosentomaten mit Saft, grob  
geschnitten  
100 g sehr fein gehackte Mortadella  
1 Eigelb  
1/8 TL frisch geriebene Muskatnuss  
275 g Ricotta  
150 g frisch geriebener Parmesan  
1 Rezeptmenge Béchamelsauce

Je 30g Butter in 2 Pfannen geben und über mittlerer Hitze schmelzen lassen. Je eine Hälfte der Zwiebelwürfel hineingeben und glasig dünsten. Je eine Hälfte Rinderhackfleisch in die Pfanne geben und anbraten. Dabei das Hackfleisch mit einem Holzlöffel zerzupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten in eine der Pfannen schütten und mit dem Fleisch verrühren. Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 35-45 Minuten kochen lassen, bis das Fett sich absetzt. Dies ist die Fleischsauce.

Für die Fleischfüllung das angebratene Hackfleisch aus der zweiten Pfanne in eine Schüssel schütten und abkühlen lassen. Danach mit der Mortadella, dem Eigelb, der geriebenen Muskatnuss, dem Ricotta und 125g geriebenem Parmesan mit einer Gabel vermischen.

(Sauce und Füllung können bereits am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

Eine Béchamelsauce zubereiten, jedoch nicht so dick einkochen lassen.

Den Pastateig so dünn wie möglich ausrollen und in 7.5 x 10 cm große Rechtecke schneiden. In einem großen Topf 4l Wasser zum Kochen bringen. Eine große Schüssel mit leicht gesalzenem kalten Wasser und einigen Eiswürfeln daneben stellen. Auf der Arbeitsfläche mehrere saubere Küchentücher ausbreiten. Wenn das Wasser kocht, 1 EL Salz hinein schütten und nur so viele Pastarechtecke hinein legen, dass sie bequem im Topf schwimmen können. Nur etwa 30 Sekunden garen, mit einem Sieblöffel heraus heben und im geeisten Wasser schwenken. Auf den Küchentüchern ausbreiten und trockentupfen.

Etwa 6 EL Béchamelsauce mit der Fleischfüllung verrühren. Damit die Rechtecke dünn bestreichen und dabei ringsum einen Rand von 1/2 cm frei lassen. Die Cannelloni aufrollen. Den Boden einer passenden ofenfesten Form mit etwas Béchamelsauce austreichen. Die Cannelloni in einer Schicht in die Form legen (falls nötig 2 Formen nehmen). Die Cannelloni mit der Fleischsauce und der restlichen Béchamelsauce überziehen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im 200 Grad heißen Ofen etwa 15-20 Minuten überbacken, bis sich eine hellbraune Kruste gebildet hat. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

## Canneloni mit Pilzfüllung

<i>Teig</i>	100 ml Sahne
70 g Hartweizengrieß	1/2 TL Salz
70 g Weizenmehl	frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Ei	1 Stangen Lauch
1 Eigelb	<i>Sauce</i>
Salz	250 ml Sahne
<i>Füllung</i>	1 Eigelb
80 g Zwiebeln	Salz
1 Knoblauchzehe	frisch gemahlener weißer Pfeffer
300 g gemischte Pilze	1 EL frisch gehackte Petersilie
100 g geputzter Spinat	<i>Außerdem</i>
30 g Butter	4 feuerfeste Förmchen
40 g feingewürfelter Lauch	Butter für die Förmchen

Für den Nudelteig Grieß und Mehl gut vermischen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze sorgfältig putzen und in kleine Würfel schneiden. Spinat waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken.

Die Butter in der Pfanne zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Pilze 3 Minuten mitbraten, anschließend den Spinat und den gewürfelten Lauch zufügen und durchschwenken. Sahne angießen, salzen und pfeffern und 3 bis 4 Minuten einkochen. Die Mischung vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Die Lauchstangen putzen und vom unteren hellen Teil ein etwa 12 cm langes Stück abschneiden. Von diesem vorsichtig 8 Blätter ablösen und diese in siedendem Salzwasser 4 Minuten kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (am besten durch die Nudelmaschine drehen) und 8 Rechtecke von 9 x 14 cm ausschneiden. Jedes Teigstück mit einem Lauchblatt belegen, die Pilzfüllung darauf verteilen und zu Canneloni aufrollen.

Für die Sauce die Sahne in einen Topf geben und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit um 1/3 reduziert ist. In einer kleinen Schüssel das Eigelb verquirlen und 1 EL heiße Sahne unterrühren. Die Mischung mit der heißen Sahne vermengen, dabei darf die Sauce nicht mehr kochen. Salzen und pfeffern und die gehackte Petersilie einstreuen.

Je zwei Canneloni in die gebutterten feuerfesten Förmchen legen und mit der Sauce übergießen. Bei 20°C im vorgeheizten Ofen ca. 20 bis 25 Minuten backen, die letzte Minute unter den Grill stellen, damit die Oberflächje schön bräunt.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Christian Teubner: Die 100 besten Rezepte aus aller Welt: Vegetarisch

## **Fettuccine all'Alfredo (Fettuccine mit Alfredos Käse-Sahne-Sauce)**

für Pasta aus 3 Eiern oder	etwas frisch geriebene Muskatnuss
500 g Fertignudeln (z.B. Fettuccine, Tagliatelle)	Salz
45 g Butter	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
250 ml Sahne	60 g frisch geriebener Parmesan

Die Butter und die Sahne in einer großen Sauteuse auf mittlere Flamme setzen. Unter ständigem Rühren die Sahne auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Muskatnuss, reichlich schwarzem Pfeffer und etwas Salz würzen und vom Feuer nehmen.

Inzwischen die Pasta mit 1 EL Salz in 4l kochendes Wasser schütten, gut umrühren und al dente kochen. Danach abtropfen lassen und in die Sauteuse schütten. Die Pasta mit Käse bestreuen und in der Sauteuse gründlich wenden. Abschmecken und sofort servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

## **Kartoffelgnocchi**

500 g gekochte, geschälte Kartoffeln (z.B. vom Vortag)  
150 g Mehl  
2 Eier  
Salz und Pfeffer  
Muskatnuss



Die gekochten Kartoffeln auf der Kartoffelreibe reiben oder alternativ durch Kartoffelpresse pressen und mit Mehl und Eiern vermengen bis ein geschmeidiger, fast trockener Teig entsteht. Bei Bedarf noch Mehl dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Aus dem Teig Rollen mit einem Durchmesser von ca. 1,5 cm formen. Die Rollen in 1,5 cm breite Stücke schneiden. die Stücke mit dem Handballen zu kleinen Kugeln drehen oder über die Gabel ziehen. Die Kugeln in kochendes Wasser geben und kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abtropfen lassen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Kürbisgnocchi

1.2 kg Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen)  
Salz  
200 g Mehl  
2 Eigelbe  
120 g Parmesan, frisch gerieben  
Pfeffer  
2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss



Den Backofen auf 20° vorheizen. Den Kürbis gründlich waschen, in sechs Spalten schneiden und entkernen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 35-40 Min. backen. Herausnehmen und fein pürieren.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen. Das warme Kürbismus mit dem Mehl, den Eigelben, dem Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig mit zwei Teelöffeln Gnocchi ausstechen und formen. Ins siedende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen, bis die Gnocchi an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und heiß servieren.

Tip: Bis alle Gnocchi fertig sind, dauert es eine Weile, darum bereits fertige Gnocchi in eine flache feuerfeste Form geben, mit Butterflöckchen bestreuen und bei 120° im Backofen (Mitte, Umluft 100° warm halten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. Backzeit: ca. 40 Min.

**Bemerkung:** kcal: 395

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Andrea Oppermann: Kürbisglück

## Lasagne alla Bolognese (Lasagne mit Bologneser Sauce)

Pastateig von 2 Eiern oder	Salz
250 g fertige Lasagneblätter	90 g frisch geriebener Parmesan
1 Rezeptmenge Bologneser Sauce	30 g Butter
1 1/2 Rezeptmenge Béchamelsauce	

Die Bologneser Sauce in eine Schüssel geben. Eine Béchamelsauce zubereiten. Den Boden einer Backform mit etwas Béchamelsauce ausgießen und mit Pastarechtecken belegen. Die restliche Béchamelsauce mit der Bologneser Sauce in der Schüssel verrühren. Eine Schicht dieser Saucenmischung auf die Pastaschicht in der Form streichen. Weitere Pastablätter darüberlegen. Fortfahren, bis mindestens 5 Schichten in der Form sind. Die Deckschicht ebenfalls dünn mit Sauce bestreichen. Mit dem Käse bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.

So weit kann das Gericht im Voraus zubereitet und bis zu zwei Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Form im 200 Grad heißen Ofen 15-20 Minuten backen, bis sich eine hellbraune Kruste gebildet hat. Vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

## Linsenbolognese

1 Bund Suppengrün (ca. 400 g)  
200 g Zwiebeln  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
5 EL Paprikamark (z.B. Ajvar)  
1 EL Tomatenmark  
1 TL getrockneter Oregano  
100 ml Rotwein  
125 g Beluga-Linsen  
500 ml Gemüsebrühe  
400 g Bandnudeln

30 g gehobelter Parmesan  
1 EL gehackte Petersilie



Suppengrün putzen, waschen und ca. 1/2 cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Paprika- und Tomatenmark und Oregano kurz mitrösten. Mit Rotwein und Brühe aufgießen, Linsen zugeben. Aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 bis 25 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren. Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Soße eventuell nachwürzen, Nudeln abgießen, unter die Soße mischen und mit dem Parmesan und der Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Statt der Beluga-Linsen können Sie auch rote Linsen verwenden, die zerkochen jedoch etwas stärker.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Pasta-Grundteig

3 Eier

300 g Weizenmehl

Das Mehl auf ein Holzbrett oder eine andere glatte, warme Arbeitsfläche häufen und mit den Fingern eine Mulde in die Mitte drücken. Die Eier nacheinander in die Mulde aufschlagen. Nur zimmerwarme Eier verwenden. Die Eier vorsichtig mit einer Gabel verrühren, bis Eigelb und Eiweiß vermischt sind. Mit der Gabel das Mehl vom Muldeninneren her in die Eimischung einarbeiten, bis diese nicht mehr flüssig ist. Dabei den äußeren Mehtrand nicht durchbrechen, sonst läuft das Ei aus. Mit beiden Händen die Eimischung schnell mit dem Mehl bedecken. Die Masse mit den Händen bearbeiten, bis alles Mehl mit den Eiern vermischt ist. Jetzt muss man entscheiden, ob noch mehr Mehl nötig ist: Der Teig soll sich feucht anfühlen, jedoch nicht kleben. Wenn er die richtige Konsistenz hat, wird er in Klarsichtfolie gewickelt.

Alle Teigreste von der Arbeitsfläche abschaben und die Hände waschen. Den Teig auswickeln und kneten. Dabei den Teig mit einer Hand halten und mit den Fingern der anderen Hand zusammenfalten. Mit dem Handballen den Teig zusammendrücken und von sich stoßen. Danach den Teig um eine Vierteldrehung drehen. Das Ganze wiederholen, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Den Teig sofort in Klarsichtfolie wickeln und vor dem Ausrollen mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

Einen Teig aus drei Eiern in mindestens 6 Stücke teilen. Ein Stück mit den Fingern glatt ziehen, den Rest in Folie wickeln. Den Teig zuerst bei der breitesten Walzeneinstellung durch die Maschine lassen. Den Teig beim Herauskommen halten, jedoch nicht herausziehen. Den Teig dreifach zusammenschlagen, so drehen, dass die Falten an den Seiten sind und nochmals durch die Maschine treiben. Dies noch drei bis vier Mal wiederholen, bis der Teig ganz glatt ist. Mit den restlichen Teigstücken ebenso verfahren. Die Walzen eine Stufe enger stellen. Alle Teigstücke durchlaufen lassen und auf Küchentüchern ausbreiten. Die Walzen stufenweise bis zur letzten Einstellung enger stellen und jedes Mal alle Teigstücke durchlaufen lassen.

Den Teig stufenweise mit der Maschine auswalzen. Wenn man dabei auf der Einstellskala Stufen überspringt, bekommt die Pasta eine weniger gute Konsistenz. Pasta muss stufenweise ausgewalzt werden, damit sie elastisch wird. Um alle Teigstücke auf einmal auszurollen, benötigt man eine große Arbeitsfläche. Eventuell sollte man zuerst nur 3 Teigstücke ausrollen und den Rest in Klarsichtfolie wickeln. Wenn der Teigstreifen beim Ausrollen zu lang wird, sollte man ihn entzwei schneiden.

Mit der Maschine kann man auch Fettuccine schneiden. Zum Aufbewahren um die Hand zu lockeren Nestern wickeln und auf einem Küchentuch trocknen lassen (getrocknete Nudeln halten sich monatelang). Nudeln zum Sofortverbrauch ausgebreitet trocknen lassen.

In einem großen Topf viel Wasser zum Kochen bringen (1 EL Salz auf 4 l Wasser). Alle Nudeln auf einmal hineinschütten, sofort umrühren, damit sie nicht kleben. Die Pasta wiederholt umrühren und probieren, ob sie al dente und damit gar ist (frische Nudeln sind in weniger als 1 Minute fertig).

Die Pasta sofort zum Abtropfen in ein Sieb schütten. Leicht schütteln, damit das restliche Wasser abläuft. Niemals kalt abspülen – das kühlt die Pasta ab und entfernt die Stärkeschicht, an der die Sauce haften bleibt. Die abgetropfte Pasta in eine vorgewärmte Schüssel geben und die Sauce zufügen oder die Pasta gleich in den Topf zu der Sauce schütten. Die Pasta mit Gabel und Löffel wenden, bis sie mit der Sauce überzogen ist. Nicht nur einfach mit der Sauce übergießen!

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche



## **Pesto di basilico alla Genovese (Basilikumsauce auf Genuese**

für Pasta aus drei Eiern oder	2 EL Pinienkerne
500 g Fertignudeln (z.B. Spaghetti, Fettuccine)	2 Knoblauchzehen
60 g frisches Basilikum	60 g frisch geriebener Parmesan
8 EL Olivenöl	2 EL frisch geriebener Pecorino
	45 g weiche Butter

Die Basilikumblätter, das Olivenöl, die Pinienkerne, den Knoblauch und 1 TL Salz in der Küchenmaschine zu einer cremigen Mischung verarbeiten.

Diese Mischung kann bereits vorbereitet werden und im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden. Dabei die Oberfläche mit etwas Olivenöl bedecken, damit sich das Basilikum nicht verfärbt.

Die Mischung in eine große Schüssel geben und die beiden geriebenen Käsesorten einrühren. Die Pasta und 1 EL Salz in 4 l kochendes Wasser schütten, gut umrühren und al dente kochen. Danach abtropfen lassen und mit der Sauce sowie 2 EL heißem Wasser und der weichen Butter vermischen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

## **Pilz-Puten-Sauce für Pasta**

500 g Champignons	2 TL Paprikapaste
500 g Putenbrustfilet	200 g Saure Sahne
1 Paprika	2 TL Saucenbinder
2 EL Öl	

Pilze und Paprika putzen, Pilze, Paprika und Fleisch in Öl anbraten. Paprikapaste und saure Sahne zufügen, mit etwas Saucenbinder abbinden.

**Menge:** 4 Personen

**Quelle:** Gerald

**Ravioli alla Potentina (Ravioli mit Ricotta, Prociutto und Pecorino)***Pasta und Sauce*

1 Pastateig von 3 Eiern

1 Eiweiß

Tomatensauce

geriebener Pecorino oder Parmesan

*Füllung*

1 kg Ricotta

2 Eigelb

90 g frisch geriebener Pecorino

60 g dünn geschnittener roher Schinken, fein gehackt

1/2 TL Salz

1/4 TL frisch geriebener weißer Pfeffer

2 EL frische glatte Petersilie, fein gehackt

Für die Füllung den Ricotta 3-4 Stunden im Kühlschrank in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen, bis er fest ist. Gut mit den anderen Zutaten vermischen.

Die Pasta ausrollen, zwei Teigstreifen auf einmal verarbeiten; den Rest bis zur Verarbeitung zudecken. Die Streifen nebeneinander legen. Die Füllung in kleinen Häufchen auf einen Streifen setzen (Teelöffel oder Spritzbeutel) und den Teig rundherum mit Eiweiß bestreichen. Den zweiten Pastastreifen auf den ersten legen, andrücken und in Stücke schneiden.

Die Ravioli werden auf Tablett ausgelegt, die mit bemehlten Küchentüchern bedeckt sind. Etwa 4 Stunden trocknen lassen, gelegentlich wenden.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Ravioli hineingeben, nach dem Aufkochen offen und unter gelgentlichem Umrühren 3-5 Minuten garen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Die Sauce über die Ravioli geben und falls gewünscht, geriebenen Pecorino oder Parmesan dazu reichen.

Abwandlung: Alternativ reicht die Füllung für 250 g (gekaufte) Canneloni, dann 20 Minuten bei 200 Grad in der Tomatensauce backen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Julia della Croce: Klassische italienische Küche

## Ricotta-Spinat-Gnocchi mit Steinpilzrahm (Malfatti)

25 g getrocknete Steinpilze  
250 g Ricotta  
Salz, weißer Pfeffer  
2 Eier  
100 g Parmesan frisch gerieben  
3 EL Mehl  
3 EL Semmelbrösel  
400 g Spinat  
Muskatnuss  
2 Schalotten  
2 EL Öl  
3 EL Portwein

250 ml Schlagsahne  
1 EL Schnittlauchröllchen



Die Steinpilze in 125 ml warmem Wasser einweichen. Den Ricotta in eine Schüssel geben. Salzen und pfeffern, mit Ei, Parmesan, Mehl und Semmelbröseln mischen, mit Muskatnuss würzen und kurz quellen lassen. Inzwischen den Spinat putzen, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Anschließend den Spinat hacken und zur Ricottamischung geben.

Die Masse zu kleinen Kugeln formen und in einen Topf kochendes Salzwasser geben. Hitze reduzieren und die Knödel darin knapp unter dem Siedepunkt etwa 12 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Schalotten pellen und fein würfeln. In heißem Öl 1 Minute farblos anschwitzen. Die Steinpilze ausdrücken und klein hacken, dazugeben und eine weitere Minute anschwitzen. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb und in einen Topf geben. Vollständig einkochen lassen und dann mit dem Portwein ablöschen.

Die Sahne angießen und cremig einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch dazugeben.

Die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit der Soße servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Rosa Tomatensauce

für Pasta aus 2 Eiern (z.B. Tortelloni) 8 EL Sahne  
1/2 Rezeptmenge Sugo burro e pomodoro 60 g frisch geriebener Parmesan  
(Tomaten-Butter-Sauce)

Die vorbereitete Tomaten-Butter-Sauce über mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Sahne einrühren und 2-3 Minuten einkochen, bis die Sauce so dick ist, dass sie einen Kochlöffel überzieht.

Die heiße Sauce abschmecken und mit den fertigen Tortelloni und dem Käse mischen. Sofort servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

## Sugo al burro e pomodoro (Tomaten-Butter-Sauce)

für Pasta aus 3 Eiern oder	2 Dosen (je 400g) geschälte Tomaten mit Saft
500 g Fertignudeln (z.B. Spaghetti, Penne, Torteloni)	100 g Butter
1 kg vollreife Tomaten, geschält, entkernt und grob geschnitten oder	1 mittelgroße Zwiebel, geschält und halbiert
	Salz
	4 EL geriebener Parmesan

Alle Saucenzutaten außer dem Käse, in eine Sauteuse geben und etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Tomaten zerfallen sind. Vom Feuer nehmen und die Zwiebelhälften entfernen.

(So weit kann die Sauce vorbereitet und 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden.)

Die Pasta mit 1 EL Salz in 4l kochendes Wasser schütten, gut umrühren und al dente kochen. Danach abtropfen lassen und in der wieder erhitzten Sauce wenden, dabei den frisch geriebenen Käse zufügen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

## Tagliatelle al ragù (Tagliatelle mit Bologneser Sauce)

für Pasta aus 3 Eiern oder	350 g gehacktes mageres Rindfleisch
500 g Fertignudeln (z.B. Tagliatelle, Rigatoni, Pappardelle)	Salz
3 EL Olivenöl	250 ml trockener Weißwein
75 g Butter	120 ml Vollmilch
2 EL fein gewürfelte Zwiebeln	1/8 TL frisch geriebene Muskatnuss
2 EL fein gewürfelte Karotten	500 g geschälte Dosentomaten mit Saft, grob geschnitten
2 EL fein gewürfelter Sellerie	60 g frisch geriebener Parmesan

In einem Topf mit schwerem Boden das Olivenöl und etwas mehr als die Hälfte der Butter erhitzen und darin die Zwiebelwürfel goldbraun dünsten. Die Karotten- und Selleriewürfel einstreuen und dünsten, bis sie etwas Farbe bekommen. Das Hackfleisch zufügen, leicht salzen, mit einem Holzlöffel auseinander zupfen und unter Rühren anbraten.

Anschließend den Wein einrühren und unter ständigem Rühren vollständig einkochen lassen. Die Milch zugießen und die geriebene Muskatnuss einstreuen. Unter ständigem Rühren die Milch fast vollständig einkochen lassen.

Zuletzt die Dosentomaten zugeben. Sobald sie aufkochen, die Hitze auf die niedrigste Stufe zurückschalten. Die Sauce im offenen Topf mindestens 3 Stunden kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

(Die Sauce kann jetzt abgekühlt, im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden. Beim Erwärmen etwas Wasser zufügen.)

Die Pasta mit 1 EL Salz in 4l kochendes Wasser schütten, gut umrühren und al dente kochen. Danach abtropfen lassen und in der wieder erhitzten Sauce wenden, dabei die restliche Butter und den frisch geriebenen Käse zufügen. Abschmecken und sofort servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

## **Tortelloni bi biete (Tortelloni mit Mangoldfüllung)**

### *Tortelloni*

Pastateig aus 2 Eiern

1 kg entstielter Mangold oder Spinat oder

625 g tiefgefrorener Blattspinat

Salz

60 g Butter

4 EL feingewürfelte Zwiebeln

60 g feingehackter Rohschinken

200 g Ricotta

1 Eigelb

60 g frisch geriebener Parmesan

1/8 TL geriebene Muskatnuss

### *Sauce*

Sugo burro e pomodoro (Tomaten-Butter-Sauce) oder

90 g Butter in kleinen Flocken

60 g frisch geriebener Parmesan

Die Mangold- oder Spinatblätter in mehrfach gewechseltem kaltem Wasser gründlich waschen. In einen Topf geben, mit 1/2 TL Salz bestreuen und über mittlerer Hitze nur in dem Wasser, das noch vom Waschen an den Blättern ist, in etwas 8-12 Minuten weich dünsten. Tiefgefrorener Spinat wird etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser gegart. Die Blätter abtropfen lassen. Nachdem sie handwarm abgekühlt sind, das restliche Wasser ausdrücken und die Blätter fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne über mittlerer Hitze schmelzen und darin die Zwiebelstücke glasig dünsten. Den Rohschinken begeben und 1 Minute anbraten. Den gehackten Mangold oder Spinat unterheben und etwa 3 Minuten dünsten. Danach in eine Schüssel schütten und abkühlen lassen.

Mit dem Ricotta, dem Eigelb, dem geriebenen Käse und der geriebenen Muskatnuss gründlich vermischen. Mit etwas Salz abschmecken.

Den Pastateig so dünn wie möglich ausrollen. Tortelloni füllen und auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten.

In einem großen Topf 4 l Wasser zum Kochen bringen. Je 1 EL Salz und Olivenöl einrühren und die gefüllten Tortelloni vorsichtig vom Küchentuch ins kochende Wasser gleiten lassen. Sie sind gar, wenn die fest zusammengepressten Ränder al dente sind. Danach herausheben und abtropfen lassen.

Die Tortelloni vorsichtig mit der heißen Burro-e-pomodoro-Sauce oder nur mit der zerlassenen Butter und dem geriebenen Käse vermischen. Sofort servieren.

Abwandlung: Alternativ reicht die Füllung für 250 g (gekaufte) Canneloni, dann 20 Minuten bei 200 Grad in der Tomatensauce backen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

## **Tortelloni di ricotta e prezzemolo (Tortelloni mit Ricotta-Petersilienfüllung)**

rosa Tomatensauce	1/8 TL frisch geriebene Muskatnuss
Pastateig aus 2 Eiern	125 g frisch geriebener Parmesan
300 g Ricotta	Salz
60 g fein geschnittene glattblättrige Petersilie	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Eigelb	

Eine rosa Tomatensauce zubereiten. In einer Schüssel den Ricotta, die Petersilie, das Eigelb, die geriebene Muskatnuss und die Hälfte des geriebenen Käses mit einer Gabel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Pastateig so dünn wie möglich ausrollen. Tortelloni füllen und auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten. In einem großen Topf 4 l Wasser zum Kochen bringen. Je 1 EL Salz und Olivenöl einrühren und die gefüllten Tortelloni vorsichtig vom Küchentuch ins kochende Wasser gleiten lassen. Sie sind gar, wenn die fest zusammengepressten Ränder al dente sind. Danach herausheben und abtropfen lassen. Die Tortelloni vorsichtig mit der heißen Sauce und dem restlichen Parmesan vermischen. Sofort servieren.

Abwandlung: Alternativ reicht die Füllung für 250 g (gekaufte) Canneloni, dann 20 Minuten bei 200 Grad in der Tomatensauce backen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

---

# SAUCE

## Béchamelsauce

1/2 l Vollmilch  
60 g Butter  
4 EL Mehl (gestrichen)

Salz  
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Die Milch aufkochen und vom Feuer nehmen. Inzwischen die Butter in einer Kasserolle mit schwerem Boden auf mittlerer Flamme schmelzen. Mit einem Rührbesen das Mehl einrühren. Unter ständigem Rühren 1-2 Minuten hell anschwitzen. Nicht bräunen lassen!

Zuerst die Milch nur esslöffelweise zufügen. Die Sauce immer erst glattrühren, bevor weitere Milch zugegossen wird. Erst wenn die Sauce dünnflüssig geworden ist, kann die restliche Milch zügig zugegossen werden.

Unter ständigem Rühren mit dem Rührbesen die Sauce über milder Hitze weiterkochen, bis sie so sämig ist, dass sie den Rührbesen dicklich überzieht. Die Sauce mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken, bevor sie vom Feuer genommen wird. Béchamelsauce sollte zwar stets am gleichen Tag verwendet werden, sie kann aber auch über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Giuliano Hazan: Klassische Pastaküche

## Curry-Ketchup

750 g frische Tomaten  
oder  
1 kleine Dose Tomaten  
2 Schalotten  
2 rote Chilischoten  
2 TL scharfes Currypulver  
oder  
2 TL Currypaste (statt Chili und Curry)  
3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe  
2 TL gelbe Senfsaat  
5 EL Geflügelbrühe  
3 EL Orangensaft  
3 EL Cola  
oder  
1 TL brauner Zucker und  
3 EL Orangensaft

Tomaten blanchieren, abschrecken, häuten und entkernen. Alternativ: aus der Dose nehmen und abtropfen lassen. Fruchtfleisch würfeln.

Schalotten fein würfeln, Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln.

Schalotten und Chili in heißen Olivenöl glasig dünsten, Knoblauch dazu pressen.

Senfsaat und Currypulver bzw. Currypaste unterrühren. Mit Geflügelbrühe, Orangensaft und Cola oder Zucker aufkochen.

Tomaten unterrühren, offen aufkochen und bei milder Hitze 5 Min. kochen lassen. Sauce kräftig abschmecken.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** essen und trinken für jeden tag 01/08, Tim Mälzer: Ham'se noch Hack

## Einfache Tomatensauce

1 EL Olivenöl oder Butter	500 ml passierte Tomaten
1 Zwiebel, fein gehackt	Salz
1 gehackte Knoblauchzehe nach Belieben	1 EL Zucker

400 g geschälte Tomaten mit Saft aus der Dose  
oder

Ergibt mindestens 300 ml Sauce, passt vor allem zu Pasta, z.B. für Canneloni zum Überbacken. Das Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Zwiebel und nach Belieben den Knoblauch zufügen. Zugedeckt etwa 4 Minuten weich dünsten.

Die Tomaten mit ihrem Saft oder passierte Tomaten einrühren und im offenen Topf etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme sämig einkochen. Falls nötig pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Rose Elliot: Klassische vegetarische Küche, abgewandelt von Frauke

## Fetakäseaufstrich

100 g Ricotta	3 EL Olivenöl
175 g Fetakäse	1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel gut vermischen und den Käse zerdrücken. Die Mischung sollte jedoch nicht völlig glattgerührt werden. Kann bis zu drei Tagen im Voraus zubereitet werden und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Menge:** 250 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Mediterran genießen

## Hummus

450 g Kichererbsen aus der Dose	1 Prise Cayennepfeffer
1 Zwiebel	2 EL Sesampaste
60 ml Olivenöl	30 ml Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmel	30 ml Wasser
2 zerdrückte Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer

Kichererbsen aus der Dose abspülen, Zwiebel pellen und hacken, Knoblauchzehen zerdrücken. Alles zusammen mit Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in Olivenöl auf höchster Stufe eine Minute braten, bis es aromatisch duftet.

In eine Küchenmaschine geben und zusammen mit Sesampaste, Zitronensaft und Wasser zerkleinern und glattrühren. Evtl. Wasser oder Olivenöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kann bis zu 5 Tagen im Voraus zubereitet werden und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden (mit Olivenöl abdecken).

**Menge:** 8 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Ausgefallene Appetizer / Mediterran genießen, kombiniert von Frauke



## Lachsdip

200 g Räucherlachs	2 EL frischer Dill
60 ml Sahne	1 EL gehackter Schnittlauch
100 g Rahmfrischkäse	Salz, Pfeffer
30 ml Zitronensaft	

Alle Zutaten in der Küchenmaschine gut vermischen, bis die Masse glatt ist. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Im Kühlschrank bis 1 Tag haltbar.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Ausgefallene Appetizer

## Orangensauce

2 unbehandelte Orangen	1 EL kalte, gewürfelte Butter
2 EL brauner Zucker	

Für die Soße die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale von einer fein abreiben, den Saft von beiden auspressen. Den Zucker in einer Pfanne hellgelb karamellisieren, dann mit dem Orangensaft ablöschen und einköcheln lassen. Die Butter dazugeben und unterrühren. Mit einer Prise Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Da immer zuwenig von der Sauce da ist, sollte man sich nicht scheuen, ruhig die doppelte Menge zuzubereiten.

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Paprikasauce

1 große Paprikaschote, entkernt	1 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe oder Wasser	Salz
1 geschälte Knoblauchzehe oder	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Zweig Thymian	1 Prise Cayennepfeffer nach Belieben
15 g Butter oder	

Je nach Farbe der Paprikaschote erhält man eine rote, gelbe oder grüne Paprikasauce.

Die Paprikaschote in gleichmäßige Stücke schneiden und zusammen mit der Brühe oder dem Wasser, dem Thymian oder dem Knoblauch zum Kochen bringen. Über reduzierter Hitze im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten kochen lassen, bis der Paprika weich ist. Den Thymian oder Knoblauch entfernen.

Sauce pürieren. Anschließend Butter oder Öl einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Cayennepfeffer würzen. Die Sauce wieder sanft erhitzen, wenn sie warm serviert wird.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Rose Elliot: Klassische vegetarische Küche

## Rotweinsauce

60 g Butter	3 EL Portwein
2 Schalotten, feingehackt	1/2 TL Gemüsebrühenpulver oder -würfel
2 TL fein gehackter, frischer Thymian	Salz
1 gehackte Knoblauchzehe nach Belieben	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
300 ml Rotwein	

Die Hälfte der Butter im Kühlschrank gut durchkühlen.

Die andere Hälfte der Butter in einem mittelgroßen Topf über mittlerer Hitze schmelzen.

Die Schalotten, den Thymian und nach Belieben den Knoblauch zufügen und 5 Minuten dünsten. Wein und Portwein zugießen und Brühpulver einrühren. Zum Kochen bringen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Unmittelbar vor dem Servieren die kalte Butter in kleinen Flocken abseits vom Herd in die heiße Sauce einrühren (montieren).

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Rose Elliot: Klassische vegetarische Küche

## Schnelle Kräutersauce

4 EL geschnittene Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)	Salz
200 ml Crème fraîche oder Joghurt	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Kräuter mit der Crème fraîche oder dem Joghurt verrühren. Die Sauce abschmecken und sofort servieren oder, im Kühlschrank gekühlt, noch am selben Tag verwenden.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Rose Elliot: Klassische vegetarische Küche

## Tomaten und Ricotta - Sauce

10 reife Tomaten	1 Bund Basilikum
Olivenöl	Salz und Pfeffer
150 g Ricotta	

Die Sauce passt am besten zu Kartoffelgnocchi.

Die Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tomaten darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Basilikum in Streifen schneiden.

Die Gnocchi zu den Tomaten hinzugeben und erwärmen. Unmittelbar vor dem Servieren die Basilikumstreifen hinzugeben und Ricotta unterheben.

Nochmals abschmecken und servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Tomatensauce

450 g grob gehackte Tomaten	1 Lorbeerblatt
50 g fein gehackte Zwiebeln	1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt (nach Wunsch)
1 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl	Salz
1 EL Weizenschrotmehl	frisch gemahlener Pfeffer
150 ml Wasser	

Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Mehl, dann Wasser einrühren. Tomaten mit Lorbeerblatt und, nach Wunsch, Knoblauch zugeben. Unter Rühren zum Kochen bringen, 30 Minuten simmern lassen, dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Sauce durch ein Sieb streichen, nachwürzen und vor dem Servieren erhitzen.

Für eine pikantere Sauce 1 EL Wein- oder Apfelweinessig zum Wasser geben und nach dem Passieren 1/2 EL fein gehackte Kapern zufügen.

**Bemerkung:** Eiweiß: 1 g, kJ: 247

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Paul Southey: Die Feinheiten der vegetarischen Küche

## Zaziki

1 kleine Salatgurke	1 EL Olivenöl
250 ml Naturjoghurt	1/4 TL Salz
2 Zehen Knoblauch	1/3 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Rotweinessig	

Die Gurke waschen und ungeschält reiben, austropfen lassen, Knoblauch zerdrücken, mit den übrigen Zutaten gut vermengen und servieren. Kann bis zu 3 Tage im Voraus zubereitet und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank gelagert werden.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Mediterran genießen

## AUFLAUF

### Belgischer Rosenkohlaufauf

#### *Rosenkohl*

1 kg Rosenkohl  
60 g roher durchwachsener Speck  
1 EL Öl  
250 g Hackfleisch vom Schwein  
150 g Tomaten (evtl. aus der Dose)  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL gehackte Petersilie

#### *Sauce*

25 g Butter  
30 g Mehl  
1/2 l Milch  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
1 Eigelb  
1 EL Sahne, geschlagen  
60 g frisch geriebener Passendale (Käse, mild bis dezent-pikant)  
100 ml Sahne, geschlagen

Den Rosenkohl putzen, es sollten etwa 800 g übrig bleiben. Die äußeren Blättchen entfernen und den Strunk eines jeden Rosenkohl-Köpfchens frisch anschneiden und kreuzweise anschneiden. Salzwasser in einem entsprechend großen Topf zum Kochen bringen und den Rosenkohl 10 bis 12 Minuten kochen. Herausnehmen und längs halbieren.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Die Zwiebelwürfel hell mitschwitzen. Das Hackfleisch darin braten, bis es krümelig zerfällt.

Die Tomaten kurz blanchieren, häuten, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Zum Hackfleisch geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, die Petersilie einrühren und 5 Minuten schmoren lassen.

Für die Sauce die Butter zerlassen und das Mehl unter Rühren darin 1 bis 2 Minuten farblos anschwitzen. Die Milch zugießen, glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Etwa 20 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Das Eigelb mit 1 EL Sahne verquirlen, die Sauce damit legieren und unter Rühren einmal kräftig aufkochen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Nochmals erhitzen und den Käse unter mehrmaligem Rühren darin schmelzen. Erst dann die geschlagene Sahne unterheben.

Erst die Hackfleischmasse in eine Auflaufform einfüllen und den Rosenkohl darüber verteilen. Mit der Sauce begießen und bei 20°C im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen.

Dazu passen Kartoffeln.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Ch. Teubner: Die 100 besten Rezepte aus aller Welt: Aufläufe, Soufflés & Gratins

## Blumenkohlaufauf

<i>Blumenkohlaufauf</i>	30 g Mehl,
1 Blumenkohl (1 kg)	1/2 l Milch
Salz	Salz
100 g Zwiebel	frisch gemahlener Pfeffer
80 g durchwachsener Speck	1 Eigelb
250 g Fleischwurst	100 ml Sahne
1 EL Öl	60 g geriebener Havarti oder Tilsiter
frisch gemahlener weißer Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
<i>Für die Sauce:</i>	<i>Außerdem:</i>
25 g Butter	Butter für die Form

Von dem Blumenkohl die eng anliegenden Hüllblätter entfernen. Den Strunk herausschneiden und den Kohl in mittelgroße Röschen zerteilen; es sollen etwa 750 g verbleiben. Unter fließendem Wasser waschen und in sprudelnd kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und ebenso wie den Speck fein würfeln. Die Fleischwurst häuten und in 5 mm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin ausbraten. Die Zwiebel- und Wurstwürfel kurz mitbraten. Je nach Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Blumenkohlroschen zufügen und alles gut miteinander vermischen.

Für die Sauce die Butter zerlassen und das Mehl darin unter Rühren 1 bis 2 Minuten farblos anschwitzen. Die Milch zugießen, glattrühren, salzen und pfeffern. Etwa 20 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, die Sauce damit legieren und unter Rühren einmal aufkochen. Durch ein feines Sieb passieren. Den Käse unter Rühren darin schmelzen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und einstreuen. Eine Form ausfetten und den Blumenkohl einfüllen. Die Sauce darübergießen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen 25 bis 30 Minuten backen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** C. Teubner: Die 100 besten Rezepte aus aller Welt, Aufläufe, Souffles & Gratins

## Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Gemüsebrühe

ungefähr zu gleichen Teilen	Gemüsebrühe
Kartoffeln	Käse zum Bestreuen
Lauch	

Einfach Lauch und Kartoffeln in Scheiben abwechselnd in einer Auflaufform schichten oder aufrecht stellen, mit Gemüsebrühe übergießen (auffüllen) und im Ofen ohne Abdeckung ca. 1 Stunde bei 200°C backen (Brühe sollte aufgesogen sein, evtl. nachgießen). Zu Ende der Backzeit nach Belieben mit Käse bestreuen und Grill zuschalten.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Internet

## Kartoffelgratin

800 g Kartoffeln	1 Schuss Muskatnuss
3 Frühlingszwiebeln	4 Scheib. Frühstücksspeck
Butter (zum Ausfetten)	50 g geriebener Parmesan
125 ml Gemüsebrühe	50 g geriebener Gouda
125 ml Sahne	Salz
125 ml Milch	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden; die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Erst die Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform schichten, dann darüber die Frühlingszwiebeln verteilen.

Gemüsebrühe, Sahne und Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffeln mit der Sauce begießen und im auf 180°C vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Nun den Speck auf das Gratin legen, den geriebenen Käse mischen, darüber streuen und weitere 20 Minuten im Ofen überbacken.

Als Beilage empfiehlt sich ein frischer Salat.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.kochfreunde.de](http://www.kochfreunde.de)

## Lauch-Nuss-Auflauf

1 1/2 kg Lauch	3 Eier
400 g gekochtes Kasseler	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz	geriebene Muskatnuss
65 g Butter	50 g gehackte Haselnüsse
30 g Mehl	3 EL Semmelbrösel
1/4 l Schlagsahne	50 g frisch geriebener Parmesan
150 g frisch geriebener Emmentaler Käse	

Den Lauch putzen, waschen und nur die geschlossenen Teile schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen und dabei 1/4 l vom Kochwasser auffangen.

Das Kasseler knapp 2 cm groß würfeln.

40 g Butter aufschäumen lassen, das Mehl hineinrühren und hell anschwitzen. Mit dem Lauchwasser und der Sahne ablöschen und einige Minuten durchkochen lassen. Zuerst den Emmentaler Käse, dann die Eier daruntermischen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lauch, Kasseler und Sauce lagenweise in eine mit Butter eingefettete Auflaufform füllen. Nüsse, Semmelbrösel und Parmesan vermischen und den Auflauf damit bestreuen. Die restliche Butter zerlassen und darüberträufeln.

Dann auf der Mittelschiene des auf 20°C vorgeheizten Ofens etwa 45 Minuten backen.

Dazu passen Petersilienkartoffeln.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Winterliches Gemüse: Frisch und pfffig.

## Pastinaken-Kürbis-Auflauf

300 g Pastinaken	30 g Butter
400 g Hokkaido-Kürbis	1 EL Mehl
1 Knoblauchzehe	Salz
200 g Kasseler-Kotelett	Pfeffer
2 EL Olivenöl	50 g Walnusskerne, gehackt
2 EL Thymian	3 EL Semmelbrösel
1 Limette	

Pastinaken putzen, schälen und würfeln. Kürbis putzen und halbieren, Kerngehäuse heraus-schaben. Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch hacken. Kasseler von Knochen lösen und würfeln. Olivenöl erhitzen. Pastinaken und Kürbis 8 min braten. Thymian und Knoblauch kurz mitbraten. Gemüse und Kasseler in eine Auflaufform geben.

Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen. Butter erhitzen, Mehl zufügen und unter Rühren 3 min anschwitzen. Unter Rühren mit Milch ablöschen und 5 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen. Sauce von der Kochstelle ziehen und Limettensaft zufügen. Sauce über das Gemüse gießen. Mit Walnüssen und Semmelbröseln bestreuen.

Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 min backen.

**Menge:** 2 Personen

**Quelle:** essen und trinken für jeden Tag 11/09

## Rosenkohlaufauf mit Pfifferlingen und Pute

1 kg Rosenkohl	Pfeffer
4 Putenbrustfilets a 100 g	1 TL edelsüßer Paprika
3 EL Öl	1/2 Bund Petersilie
2 groß. Zwiebeln	1/2 Bund Schnittlauch
75 g Schinkenspeck	125 Gruyère
150 g Pfifferlinge (oder Trockenpilze)	2 EL Paniermehl
Salz	

Rosenkohl in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Putenbrust salzen und pfefern und in Öl von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten.

Zwiebel und Schinkenspeck würfeln und im Bratfett der Pute unter Rühren andünsten. Pfifferlinge dazugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Petersilie und Schnittlauch hacken, Käse fein reiben. Rosenkohl und Speck-Zwiebelmischung mit Petersilie und Schnittlauch vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Putenfilets darauflegen. Käse und Paniermehl mischen und darübersteuen.

Im Ofen bei 20°C (Umluft 180°C) etwa 20 Minuten backen.

**Bemerkung:** Eiweiß: 47 g, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 14 g, kcal: 335, BE: 1

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** 365 Aufläufe und andere Ofengerichte

## Rotbarsch–Auflauf mit Käsekruste (florentinisch)

200 g Rotbarschfilet (TK oder frisch)	Salz
300 g Blattspinat (TK)	Pfeffer
200 g Kräuterfrischkäse	1 Tasse Reis (gekocht)
4 EL Weißwein	1 TL Butter für die Form
4 EL Sahne	60 g mittelalter Gouda, gerieben
1 TL Basilikum, gerebelt	

Fisch und Spinat auftauen lassen. Den Frischkäse mit Weißwein und Sahne glattrühren und mit den Gewürzen (evtl. auch Knoblauch) pikant abschmecken. Auflaufform ausfetten. Reis, Spinat und Fisch einschichten. Jede Schicht salzen und pfeffern. Käsesauce darübergießen und mit Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 20°C ca. 20 Minuten garen.

**Menge:** 2 Portionen

**Quelle:** Internet

## Shepherd's Pie

700 g Lamm- oder Rinderhack	Salz und Pfeffer
2 Zwiebeln, gehackt	1 TL frisch gehackter oder
225 g Karotten, gewürfelt	1/4 TL getrockneter Salbei oder Oregano
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	1 kg Kartoffeln
1 EL Mehl	25 g Butter
200 ml Rinderbrühe	4 EL Milch
200 g Tomaten aus der Dose	125 g Champignons, in Scheiben
1 TL Worcestersauce	

Das Fleisch in eine Pfanne ohne Fett geben und unter häufigem Rühren bei geringer Hitze anbraten.

Zwiebeln, Karotten und Knoblauch zufügen und weitere 10 Minuten garen. Das Mehl einrühren und die Fleischmischung noch etwa eine Minute anbraten. Brühe und Tomaten zugeben und alles unter Rühren zum Kochen bringen.

Worcestersauce, Salz, Pfeffer und Salbei oder Oregano zufügen, abdecken und unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 20°C vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, gründlich abgießen und zerstampfen. Die Butter zufügen und ausreichend Milch einarbeiten, bis der Teig zähflüssig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntüte füllen.

Die Pilze unter das Fleisch rühren und abschmecken. Die Fleischmasse in eine flache Auflaufform füllen.

Dann den Kartoffelteig gleichmäßig über das Fleisch spritzen. Im Backofen 30 Minuten backen, bis der Belag heiß und goldbraun ist.

**Bemerkung:** Eiweiß: 33 g, Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 37 g, kcal: 378

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Low-Fat – Die besten Rezepte aus aller Welt



## Spanisches Spargelgratin

<i>Spargel</i>	350 ml Milch
1 kg weißer Spargel	Salz
Salz	frisch gemahlener weißer Pfeffer
etwas Zitronensaft	<i>Außerdem</i>
200 g mit Parika gewürzte Chorizos (luftgetrocknete spanische Würste)	Butter für die Form
4 Eier (hartgekocht)	50 g frisch geriebener Manchego (Hartkäse aus Schafmilch)
<i>Sauce</i>	100 g Cabrales (Blauschimmelkäse), in Scheiben geschnitten
50 g Butter	1 TL gehackte Petersilie
25 g Mehl	

Spargel schälen und in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf genügend Wasser mit etwas Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen, Spargelstücke einlegen und 10 bis 15 Minuten kochen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Chorizos in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Eier schälen und achteln.

Für die Sauce die Butter in einer Kasserolle zerlassen. Das Mehl darin farblos anschwitzen, die Milch zugießen und gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und den Spargel mit den Chorizos und den Eiachteln einfüllen. Die Sauce darübergießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 18°C im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.

Die Form aus dem Ofen nehmen, die Käsescheiben auf dem Spargel verteilen, die Form zurück in den Ofen schieben und das Gratin weitere 5 Minuten überbacken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Ch. Teubner: Die 100 besten Rezepte aus aller Welt: Aufläufe, Soufflés & Gratins

## Zucchini-Auflauf

800 g Zucchini, geraffelt	3 EL Mehl
Salz	125 ml Sahne
200 g rohen Schinken, feine Streifen	1 Bund Petersilie, gehackt
2 Zwiebeln, gehackt	1/2 Bund Dill, gehackt
3 Knoblauchzehen, gepresst	150 g Sbrinz-Käse, gerieben, alternativ: Parmesan
3 Eier	

Die Zucchini mit etwas Salz vermischen und stehen lassen. In der Zwischenzeit den Schinken in einer Pfanne auslassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben und mitdünsten bis sie glasig geworden sind.

Die gesalzenen Zucchini abspülen und ausdrücken.

Eier mit Mehl und Sahne verquirlen und die abgekühlte Schinkenmischung, Zucchini und die Kräuter gut darunter mischen.

Die Masse in eine eingefettete Form füllen und darüber den Käse streuen. In dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen 30 bis 40 Minuten überbacken.

**Menge:** 4 Portionen

**Inhalt pro Portion:** 1668 kJ, 31 g Eiweiß, 23 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 398 kcal, 1.17 BE

**Zeit:** Gesamtzeit 50 min, Kochzeit 35 min, Vorbereitungszeit: 15 min

**Quelle:** Was Großmutter noch wusste Kochen mit Zucchini Folge 338, vom 12. Juni 2005

## Zwiebelauflauf

### *Auflauf:*

600 g Zwiebeln  
300 g Tomaten (frisch oder aus der Dose)  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Pflanzenöl  
500 g Hackfleisch  
2 EL Tomatenmark  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL gehackter Liebstöckel

100 ml Rinderfond

100 ml Rotwein

### *Für die Käsesauce:*

15 g Butter  
10 g Mehl  
1/4 l Milch  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
80 g frisch geriebener Tilsiter

### *Außerdem:*

gehackter Liebstöckel zum Bestreuen

Die Zwiebeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten blanchieren, häuten, Samen entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin 3 bis 4 Minuten dünsten und herausnehmen. Das zurückgebliebene Öl wieder erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze darin anbraten. Tomaten, Knoblauch und Tomatenmark zum Fleisch geben und gut vermischen. Mit Paprikapulver, Salz, und Liebstöckel würzen, den Fond zugießen und 5 Minuten köcheln lassen.

Den Wein aufgießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebelscheiben zurück in die Pfanne geben und unter das Hackfleisch rühren. Die Mischung, in eine ungefettete Auflaufform füllen.

Für die Sauce die Butter zerlassen und das Mehl unter Rühren darin hell anschwitzen. Die Milch zugießen salzen und pfeffern. Gut durchrühren und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Den Käse darin schmelzen.

Die Sauce in die Form gießen und den Auflauf bei 200°C im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

Mit Liebstöckel bestreuen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** C. Teubner: Die 100 besten Rezepte aus aller Welt, Aufläufe, Souffles & Gratins

## Überbackene Chicoréerollen

8 Scheiben gekochter Schinken  
8 kleine Chicorée (oder Hälften)  
4 Eier  
200 ml saure Sahne  
200 ml Joghurt (oder evtl. Milch)

Salz  
Pfeffer  
Muskat  
50 g geriebener Käse

Herd vorheizen auf 175–200 Grad. Chicorée putzen, jeweils mit einer Scheibe gekochten Schinken umwickeln. In eine Tarteform (z.B. 28 cm Durchmesser) legen. Saure Sahne, Joghurt und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über die Chicorée gießen. Ca. 20 Minuten backen, dann den Käse darüber streuen und nochmals 10 Minuten backen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Gerald und Frauke

---

# GEMUESE

## Blumenkohl mit Schinken–Käse–Sauce

1 großer Blumenkohl (2 kg)  
2 l Wasser  
Salz  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
weißer Pfeffer

1 Prise Muskatnuß  
1 Becher Sahne–Dickmilch (175 g)  
200 g gekochter Schinken  
50 g geriebener Emmentaler  
1/2 Bund Petersilie

Den Blumenkohl kräftig abbrausen, die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden, dann kreuzweise einschneiden. In reichlich kochendes Salzwasser geben und nicht zu weich kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. 1/4 l Blumenkohlbrühe für die Sauce beiseite stellen. Die Butter erhitzen, das Mehl darin kurz anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Unter Rühren ca. 10 Minuten leicht kochen lassen, bis die Sauce glatt und dicklich ist. Mit Salz, dem frisch gemahlenen Pfeffer und den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Dickmilch dazurühren. Den Schinken fein würfeln und untermischen. Den Topf vom Herd nehmen, den Käse einstreuen und unter Rühren schmelzen lassen. Den Blumenkohl im Ganzen in einen feuerfesten Topf setzen, die Sauce darüber verteilen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius leicht überbacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein schneiden. Den Blumenkohl vor den Servieren mit der Petersilie bestreuen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Besser essen: Gemüse

## Gefüllte Kohlrabi I

4 mittelgroße Kohlrabi  
500 g gekochter Schinken  
2 Eier  
1 Bund Petersilie  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
50 g Semmelbrösel

Salz  
schwarzer Pfeffer  
2 EL Butter  
125 ml Brühe  
200 g Crème fraîche  
2 EL Ketchup

Die Kohlrabi schälen, etwa 10 Minuten in wenig Salzwasser halbgar dünsten. Einen Deckel abschneiden und mit einem Esslöffel aushöhlen. Das herausgeholte Kohlrabifleisch in Würfel schneiden, dann mit dem in kleine Würfel geschnittenen Schinken und den Eiern vermischen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Das zarte Kohlrabigrün kleinschneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Semmelbröseln, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer zum Fleischteig geben und alles durchkneten. Die Kohlrabi mit dem Fleischteig füllen und den Deckel wieder aufsetzen. Die Kohlrabi in einen Topf setzen, die Brühe dazugießen und im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten garen. Die Sauce mit Crème fraîche und Ketchup abrunden. Dazu schmecken neue Kartoffeln oder körnig gekochter Reis.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Besser essen: Gemüse

## Gefüllte Kohlrabi II

4 Kohlrabi (je 250 g)  
300 g Thüringer Zwiebelmett  
200 g Schlagsahne  
30 g Butter

1 Zwiebel  
100 g mittelalter Gouda  
weißer Pfeffer

Die Kohlrabi schälen, etwa 15 Minuten in wenig Salzwasser vorgaren. Einen Deckel abschneiden und mit dem Kugelausstecher aushöhlen. Das Kohlrabiinnere und die geschälte Zwiebeln würfeln. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das gewürfelte Gemüse samt gehackten Blättchen darin anschwitzen. Salzen, pfeffern und die Sahne dazugießen. Käse grob reiben und jeweils gut 1 TL davon in die ausgehöhlten Kohlrabiknollen geben. Diese mit Mett füllen, nebeneinander in das Gemüse setzen und etwa 30 Minuten zugedeckt bei sanfter Hitze garen. Dann dick mit Käse überstreuen und diesen unter den heißen Grill zerlaufen, jedoch nicht bräunen lassen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Gemüse – Jung, frisch, unwiderstehlich

## Gefüllter Blumenkohl mit Käsehaube

1 Blumenkohl (750 g)  
Salz  
375 g gemischtes Hackfleisch  
1 Ei  
3 EL Semmelbrösel  
2 EL gehackte Kräuter  
1 TL Paprikapulver  
Zwiebelpulver  
Salz

1 EL Pflanzenmargarine  
*Sauce*  
30 g Pflanzenmargarine  
30 g Mehl  
250 ml Milch  
2 Ecken Schmelzkäse  
Salz  
4 Tomaten

Den Blumenkohl im Salzwasser 10 Minuten vorgaren und abtropfen lassen. Inzwischen das Hackfleisch, das Ei, die Semmelbrösel, die Kräuter, das Paprikapulver, Zwiebelpulver und Salz vermischen. Den Blumenkohl von der Unterseite damit füllen. Eine flache Auflaufform ausfetten, den Blumenkohl mit den Röschen nach oben hineinlegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius etwas 20 Minuten backen. Aus Pflanzenmargarine, Mehl, Milch und 250 ml von dem Blumenkohlwasser eine helle Grundsauce zubereiten. Den Schmelzkäse darin auflösen und die Sauce mit Salz abschmecken. Den Blumenkohl damit übergießen. Die über Kreuz eingeschnittenen Tomaten dazusetzen und weitere 20 Minuten backen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Besser essen: Gemüse

## Mischpilz-Ragout mit Semmelknödeln

### *Pilzragout*

1 kg Pilze  
2 Zwiebeln (nach Größe)  
3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)  
2 EL Butter  
Salz  
Pfeffer  
200 g Schlagsahne  
1 Bund Petersilie  
Zitronensaft

### *Semmelknödel*

6 (250 g) altbackene Semmeln (vom Vortag)  
125 ml Milch  
75 g Butter  
3 Eier  
1 Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

Hierin findet alles Verwendung, was die Pilzsuche erbracht hat. Die Semmelknödeln kann man auch auf Vorrat zubereiten und tiefkühlen.

Die Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, dann die Pilze zufügen und so lange dünsten, bis etwa die Hälfte der ausgetretenen Flüssigkeit verkocht ist.

Salzen und pfeffern. Die Sahne angießen und schließlich die feingehackte Petersilie unterrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Knödel die Semmeln in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Ein Drittel davon in einer Schüssel mit der warmen Milch beträufeln und einweichen. Den Rest in der heißen Butter langsam golden rösten.

Eingeweichtes Brot, geröstete Würfel und Eier miteinander mischen, gehackte Petersilie zufügen, die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mit angefeuchteten Händen tennisballgroße Knödel daraus formen. In leicht siedendem Salzwasser etwa 20 bis 25 Minuten sanft garziehen lassen. Garprobe: Ein Holzstäbchen, das Sie hineinstecken, sollte sich überall gleichmäßig warm anfühlen.

Das Pilzragout in tiefen Tellern anrichten, jeweils einen Knödel in die Mitte setzen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.rezepte.li](http://www.rezepte.li)

## Weimarer Zwiebelkuchen

1 Hefeteig von 500 g Mehl  
750 g Zwiebeln  
100 g Bauchspeck  
1/4 l saure Sahne  
4 Eier

Salz  
Pfeffer  
Paprika  
Kümmel

Den Hefeteig ausrollen, ein gefettetes Kuchenblech damit belegen und nochmals gehen lassen. Den Speck in dünne Scheiben schneiden, auslassen, die Speckscheiben aus der Pfanne nehmen und auf dem Hefeteig verteilen. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, im ausgelassenen Speckfett glasig dünsten (nicht bräunen), über die Speckscheiben verteilen, leicht salzen, mit Paprika und etwas gemahlenem Kümmel würzen. Die Sahne mit den Eiern gut verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und über die Zwiebeln gießen. Bei guter Mittelhitze backen und noch warm servieren. Als vegetarische Variante auch ohne Speck möglich.

**Menge:** 8 Portionen

**Quelle:** Von Apfelkartoffeln bis Zwiebelkuchen

**Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - groß und mit Speck**

<i>Teig</i>	200 g Schinkenspeckwürfel
500 g Mehl	800 g Zwiebeln
5 EL Olivenöl	800 g Kürbis
300 ml Wasser	400 ml saure Sahne
1 Päckchen Trockenhefe	4 Eier
1 EL Salz	Salz
<i>Belag</i>	Pfeffer
Öl	200 g geriebenener Emmentaler

Olivenöl in einem Messbecher mit Wasser auf 300 ml auffüllen. Mehl, Salz und Hefe vermischen. Flüssigkeit langsam beim Kneten (Mixer) zugeben. Dann gehen lassen. Teig auf einem Blech ausrollen, an den Kanten etwas hoch ziehen.

Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden; den Kürbis kleinschneiden und evtl. raspeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel und die Zwiebeln ca. 20 Minuten andünsten, dann den Kürbis hinzufügen und weitere 15 Minuten dünsten.

Die saure Sahne mit den Eiern und Gewürzen verrühren und über das Gemisch gießen, aufstocken lassen. Belag auf dem Teig verteilen.

Backzeit: Ca. 50 Minuten bei 175 Grad, 10 Minuten vor Ende der Backzeit den geriebenen Käse darüber verteilen

**Menge:** 8 Portionen

**Quelle:** [www.kuerbis-company.de](http://www.kuerbis-company.de), abgewandelt von Gerald und Frauke

---

# GEFLUEGEL

## Chicken Tikka Masala

### *Chicken Tikka*

1/2 Zwiebel, grob gehackt  
60 g Tomatenmark  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
2 1/2 cm Ingwerwurzel, gehackt  
3 EL Zitronensaft  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
2 TL Chilipulver  
750 g Hähnchenfleisch ohne Knochen  
Salz und Pfeffer  
1 EL gehackter frischer Koriander

### *Masala-Sauce:*

2 EL Ghee (reines Butterfett)  
1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten  
1 EL schwarze Zwiebelsamen  
3 Knoblauchzehen, gepresst  
2 frische grüne Chilischoten, gehackt  
200 g Tomaten aus der Dose  
120 ml Naturjoghurt  
120 ml Kokosmilch  
1 EL gehackter frischer Koriander  
1 EL gehackte frische Minze  
2 EL Zitronen- oder Limonensaft  
1/2 TL Garam Masala

Zwiebel, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Ingwer, Zitronensaft, Knoblauch, Chilipulver, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren und in eine Schüssel geben. Alternativ können Sie den Kreuzkümmel auch mit Stößel und Mörser mahlen und in eine Schüssel geben. Zwiebel, Ingwer und Koriander fein gehackt unterrühren und anschließend Tomatenmark, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chilipulver dazugeben. Das Hähnchenfleisch in 4 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch unter die Gewürzmischung heben und 2 Stunden marinieren lassen.

Für die Masala-Sauce das Ghee in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel hinein geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Zwiebelsamen, Knoblauch und Chilischoten dazugeben und kochen, bis sie ihr volles Aroma entfalten. Tomaten, Joghurt und Kokosmilch unterrühren, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Hähnchen gleichmäßig auf 8 eingeölte Spieße verteilen und 15 Minuten unter dem vorgeheizten, sehr heißen Grill braten (dabei mehrfach wenden). Das Hähnchen von den Spießen abziehen und in die Sauce geben. Frischen Koriander, Minze, Limonen- oder Zitronensaft und Garam Masala unterrühren. Mit Korianderblättern garnieren.

Tipp: Reichen Sie zu diesem sehr gehaltvollen Gericht verschiedene Beilagen (Reis, indisches Fladenbrot), um die feurigen Aromen auszugleichen und zu neutralisieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** www.vox.de: voxtours 2005-05-10

## Coq au vin (Burgund)

### *Zutaten*

2 Hähnchen  
2 EL Öl  
100 g geräucherter Speck  
1 gestrichener EL Mehl  
0.05 l Cognac  
1/5 l Wasser  
1 EL Tomatenpüree  
Salz  
frischer weißer Pfeffer  
50 g Butter  
80 g Perlzwiebeln  
150 g Champignons

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

### *Marinade*

2 EL Öl  
1 Zwiebel  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Flasche Burgunderrotwein  
2 Nelken  
einige Pfefferkörner  
1 Bund Suppengrün  
1 Möhre

Die küchenfertigen Hähnchen in Portionsstücke aufteilen, dabei alle fetten Teile entfernen und das Fleisch in eine große Schüssel geben. Für die Marinade Zwiebel, Schalotten und Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Die geschälte Möhre in dünne Scheiben schneiden. Alle diese vorbereiteten Zutaten im heißen Öl gut durchdünsten, das geputzte und klein geschnittene Suppengrün zugeben, unter stetem Rühren kurz dämpfen, dann den Rotwein angießen. Nelken und Pfefferkörner begeben und aufkochen. Etwas auskühlen lassen, über die Hähnchenstücke geben und zugedeckt mindestens 5 Stunden marinieren lassen. Dann das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trockentupfen und die Flüssigkeit absieben. Das ganze Speckstück in einen Topf mit kaltem Wasser geben, zum Kochen bringen und 5 Minuten blanchieren. Den gut abgetropften Speck leicht ausdrücken und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Nun die Hähnchenteile zugeben und auf allen Seiten kräftig anbraten. Das Mehl über das Fleisch stäuben und bei starker Hitze leicht bräunen. Den Cognac darüber gießen, flambieren und gleichzeitig die Fleischstücke wenden. Sobald die Flammen erloschen sind, die abgeseibte Marinade und das Wasser angießen sowie das Tomatenpüree einrühren. Aufkochen, mit Salz und frischem Pfeffer würzen und auf kleinem Feuer zugedeckt etwa 45 Minuten leise schmoren lassen. Unterdessen die Perlzwiebeln in 10 g Butter bei milder Hitze glasieren und nach 15 Minuten Garzeit den Hähnchen begeben. Die geputzten, gewaschenen und halbierten Champignons in der Hälfte der verbleibenden Butter gut durchdünsten und eine Viertelstunde vor Beendigung der Garzeit zu dem Geflügel geben. Zum Servieren die Hähnchenteile mit den Speckwürfelchen, den Champignons und den Perlzwiebeln in einer Kasserolle oder auf einer Platte anrichten und warmstellen. Die Sauce nochmals absieben, entfetten, abschmecken und noch einmal aufkochen lassen. Das Geflügel mit der heißen Sauce übergießen, mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren. Dazu reichen wir in Butter geschwenkte Nudeln oder Reis.

**Menge:** 6 Portionen



## Enten–Curry

1 kg Entenbrust oder 1 ganze Ente (2 kg)	3 TL Kreuzkümmelpulver
3 Zwiebeln	2 TL Kurkuma
4 Knoblauchzehen, zerdrückt	1 TL Salz
3 frische rote Chilischoten, entkernt	1 1/2 EL Öl
125 ml Essig	1/2 TL Zucker
1 EL geriebener Ingwer	375 ml Hühnerbrühe
1 EL Korianderpulver	

Ente in 1,5 cm breite Streifen oder, bei Verwendung einer ganzen Ente, in Stücke schneiden. Von überschüssigem Fett befreien. Eine halbe Zwiebel, Knoblauch, Chilischoten, Essig und Ingwer im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. In eine Schüssel geben und mit Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Salz vermischen. Entenstückchen gründlich in der Gewürzmischung wenden oder mit dieser einreiben. Abdecken und mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren. Restliche Zwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln unter Rühren weich dünsten. Ente mit der Marinade dazugeben. Zucker und Hühnerbrühe in den Topf geben. Mit halb geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis die Ente gar ist. Öl von der Oberfläche abschöpfen. Curry über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit weiteres überschüssiges Fett an der Oberfläche erstarrt und abgenommen werden kann. Unmittelbar vor dem Servieren aufwärmen.

Resteverwertung: Bei Verwendung einer ganzen Ente kann man das überschüssige Fett zusammen mit Schweineschmalz, Äpfeln und Zwiebeln zu leckerem Entenschmalz verarbeiten. Dass Gerippe zusammen mit etwas Suppengrün ergibt noch eine Suppe.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Klassische Curry–Gerichte

## Entenkeule mit Lebkuchenkruste

<i>Entenkeule:</i>	120 g Paniermehl
6 Entenkeulen	1 TL Lebkuchengewürz
Salz, weißer Pfeffer	alternativ 120 g Lebkuchenbrösel
2 EL Olivenöl	<i>Dazu</i>
Koriander	Couscous mit Dörrobst
<i>Kruste:</i>	Orangensauce
100 g weiche Butter	

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Entenkeulen abtrocknen, dann salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter oder in einer heißen Pfanne erhitzen, die Keulen mit der Hautseite nach unten hineinlegen und anbraten, bis eine goldene Farbe erreicht ist. Dann wenden und auch von der anderen Seite anbraten. Den Bräter in den Ofen stellen und ca. 20 Minuten braten.

Inzwischen für die Kruste die Butter mit dem Paniermehl, einer Prise Salz und dem Lebkuchengewürz vermengen.

Die Keulen aus dem Ofen nehmen und diesen auf Oberhitze umstellen. Die Krustenmasse auf die Entenkeulen verteilen und diese auf die mittlere Schiene zurück in den Ofen geben. Dort die Kruste in 2 bis 3 Minuten bräunen lassen. Die fertigen Entenkeulen auf dem Couscous mit Dörrobst anrichten und mit der Orangensauce umgießen. Zum Schluss alles mit frischem Koriander garnieren.

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht gibt's nicht

## Geflügelragout mit Safran und Blumenkohl

1 kleiner Blumenkohl	Salz
400 g Hähnchenbrust / Putenschnitzel	Pfeffer
100 g Erbsen (TK)	Safran
2 Zwiebeln	Muskat
300 g saure Sahne	Fett zum Andünsten
1 Glas Weißwein	

Blumenkohlröschen (klein) vom Strunk lösen, etwa 10 Minuten bissfest dünsten, in kaltem Wasser abschrecken. Den Strunk weichkochen und dann passieren. Die kleingehackten Zwiebeln in einem Topf in etwas Fett glasig dünsten. Den passierten Strunk, die saure Sahne und den Weißwein hinzugeben, verrühren und aufkochen lassen. 2 Messerspitzen Safranpulver in etwas Weißwein lösen und in die Sauce geben. Das Geflügelfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in die Sauce geben und etwa 10 Minuten mitgaren. Erbsen und Blumenkohlröschen dazugeben. Gericht noch etwas ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Internet

## Geschmorte Ente in Rotwein

1 Flug- oder Bauernente	1 Kräuterstrauß
850 g geschälte Tomaten aus der Dose ohne Saft	(bestehend aus 1 Thymianstrauß, 1 Rosmarin- zweig, 1/2 Möhre, 1 Lorbeerblatt)
30 g scharze Oliven mit Kern	Olivenöl
1/2 Flasche Rotwein, Chianti	Salz
1/4 l Wasser	Pfeffer
4 EL Balsamicoessig	

Die Ente in 8 Teile zerlegen. 2 Keulen, 2 Flügel und die Brust mit Knochen in 4 Teile. Alles salzen und pfeffern und in Olivenöl in einem schweren Bräter rundherum goldbraun anbraten - sehr wichtig! Dann mit Rotwein, Wasser und Balsamicoessig ablöschen. Oliven, Kräuterstrauß und Tomaten dazugeben.

Alles bei geschlossenem Bräter im 200 Grad heißen Ofen 50 Minuten schmoren lassen. Falls zuviel Flüssigkeit während der Bratzeit verdunstet, einfach etwas Rotwein/Wasser begeben. Die Ente mit den Oliven und Tomaten servieren. Dazu passen Salzkartoffeln, Brot oder in Butter geschwenkte Bandnudeln.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Das! Rezepte (NDR Fernsehen 1999)

## Hühnchen mit Oliven, Aprikosen und Feigen

*Für 6 Personen*

90 g getrocknete Feigen	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
90 g getrocknete Aprikosen	1/2 TL gemahlener Ingwer
1/2 Becher schwarze entkernte Oliven	frischgemahlener schwarzer Pfeffer
4 EL Rotweinessig	1 1/2 kg kleine Hühnerteile
2 EL Olivenöl	4 EL Rotwein oder Apfelsinensaft
3 zerdrückte Knoblauchzehen	1 EL brauner Zucker
1 1/2 TL getrocknete Thymianblätter	feine Apfelsinenschalenstreifen oder frischer Thymian zur Garnieren

Obst, Oliven, Essig, Öl, Thymian und Gewürze in einer großen Glasschüssel vermengen. Fett (und falls gewünscht, auch Haut) entfernen; Huhn in die Mischung geben. Zudecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Huhn gelegentlich wenden. Mischung in einen großen flachen Bratentopf geben. Wein und Zucker mischen und über die Hühnerteile geben. Zudecken und bei mäßig niedriger Temperatur (160 Grad) 30 Minuten backen. Abdecken und weiterbacken; dabei häufig mit dem Bratensaft begießen, bis das Hühnchen gar ist, etwa 45 bis 50 Minuten. Hühnerteile mit dem Sieblöffel auf eine vorgewärmte Servierplatte heben. Feigen, Aprikosen und Oliven darauf verteilen, mit Apfelsinenschale bestreuen und mit frischem Thymian garnieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Hähnchen auf vielerlei Art

## Persisches Safranhuhn

1 großes Brathähnchen oder Hühnerstücke	Olivenöl, etwas weniger als der Saft der 6 Zitronen
6 Zitronen	
1 Msp. gemahlener Safran	Salz
	Pfeffer

Die Hähnchenteile kurz abspülen, mit Küchenkrepp gut trocknen und in eine flache Schüssel legen. Die Zitronen auspressen. Den Safran mit ganz wenig Zitronensaft anrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Dann erst mit dem übrigen Saft vermischen.

Die Hähnchenteile salzen, pfeffern und mit dem Safran-Zitronensaft übergießen. Das Olivenöl darüberverteilen, bis die Stücke gut bedeckt sind. Im Kühlschrank abgedeckt 24 Stunden ziehen lassen, ab und zu umwenden.

Den Backofen auf 240 Grad vorheizen. Die Hühnerstücke aus der Marinade heben, auf eine Backblech legen und 45 Minuten im heißen Ofen backen, bis die Haut schön bräunlich ist.

Dazu passen Reis, bunter Salat und ein trockener Rotwein.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Alfred Biolek: Die Rezepte meiner Gäste (Veronica Ferres)

## Pute auf portugiesische Art

1 Pute	10 Tomaten
Salz	Olivenöl
Pfeffer	2 Zwiebeln
250 g Reis	etwas Butter
1/2 l Brühe	10 g Speisestärke

Reis in Brühe körnig ausquellen lassen. Kleingeschnittene Putenleber und 2 gewürfelte Tomaten in etwas Butter anbraten und unter den Reis heben. Die innen und außen mit Pfeffer und Salz eingeriebene Pute mit 2/3 der Reismischung füllen, zunähen. In der Bratenpfanne mit Öl bestreichen, gehackte Zwiebeln zufügen. Die Pute unter fleißigem Begießen in 2,5–4 Stunden hellbraun braten (evtl. mit Speckstreifen belegen, verhindern das Austrocknen). Acht ausgehöhlte, mit dem restlichen Reis gefüllte Tomaten gesondert einige Minuten in den heißen Ofen stellen. Deckel und Inneres der Tomaten in die Sauce geben. Pute aus dem Topf nehmen, Fäden entfernen, die Füllung in eine vorgewärmte Schüssel geben. Pute und Tomaten auf vorgewärmter Platte anrichten. Bratensatz passieren, mit angerührter Speisestärke binden und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu passen grüner Salat oder Endiviensalat, Salzkartoffeln oder Semmelknödel.

**Menge:** 4 Portionen

## **Würzige Hähnchenspieße**

1 kg Hähnchenfilet	1 TL Koriander, gemahlener
250 g Joghurt	1 TL frisch geriebener Ingwer
1 TL Chilipulver	1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL Kurkuma	25 kleine Holzspieße
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	frische Kräuter nach Belieben

25 kleine Holzspieße 30 Minuten in kaltes Wasser legen, um ein Anbrennen während des Grillens zu verhindern. Hähnchenfilets von überschüssigem Fett und Sehnen befreien. Filets in kleine Stücke schneiden und vorsichtig auf die Spieße stecken, so dass diese zu ca. 3/4 der Länge bedeckt sind. Den Joghurt und die Gewürze in eine kleine Schüssel geben und gut mischen. Die Spieße in eine nicht-metallene flache Schüssel legen, mit der Joghurtsauce übergießen und mit Frischhaltefolie verschlossen mehrere Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Spieße gelegentlich wenden, damit das Hähnchen von allen Seiten gleichmäßig mariniert wird.

Hähnchenspieße auf einen heißen, leicht gefetteten Grillrost oder ein Grillblech geben. 8-10 Minuten backen, bis das Hähnchen zart und braun ist. Nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren.

Hinweis: Die Spieße erst kurz vor dem Servieren zubereiten.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Ausgefallene Appetizer

## FLEISCH

### Chili con carne

500 g getrocknete Kidney-Bohnen	6 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
2 TL Salz	1/2 Tasse Chili Powder (Chili-con-carne-Gewürzmischung)
2 dicke Scheiben Schinken oder durchwachsender Speck	4 TL Korianderblätter oder Petersilie
6 EL Pflanzenöl	2 TL Zucker
3 kg Rinderhack	2 TL Tabasco
9 Zwiebeln, gehackt	6 Chilischoten, gehackt
4 Dosen Tomaten (a 400 g)	2 TL Zimt
2 EL Salz	

Bohnen mit dem Schinken langsam in Salzwasser erhitzen, zum Kochen bringen.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Fleisch und Zwiebeln langsam darin bräunen, alle anderen Zutaten zugeben und eine Stunde köcheln lassen. Bohnen hineinrühren und 30 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren.

Wird mit Sour Cream, geriebenem Käse und Brot serviert.

Anmerkung: Chili Powder ist eine Gewürzmischung aus Chilischoten, Kreuzkümmel, Knoblauch, Oregano, meist auch Salz und manchmal Nelken oder Piment, vergleichbar mit der hier erhältlichen Chili-con-carne-Gewürzmischung.

**Menge:** 10 Portionen

**Quelle:** The Collection. A Cookbook

## Curry mit Lamm und Spinat

800 g mageres Lammfleisch aus der Keule (oder auch Rindfleisch)	2 Kardamomkapseln, geschält und leicht zer- drückt
1/2 TL geriebener Ingwer	1 Zimtstange
1/2 TL zerdrückter Knoblauch	Salz
500 g tiefgefrorener gehackter Spinat (Rahm- spinat)	Pfeffer
4 EL Butter	125 g Naturjoghurt
1/2 TL Cayennepfeffer	1/2 TL Muskat
2 TL Garam masala oder Curry	1 EL gemahlene Mandeln
	3 EL Crème fraîche

Lamm in 3 cm große Würfel schneiden und mit Ingwer und Knoblauch würzen. 20 Minuten ziehen lassen. In einen Topf geben, soviel Wasser dazugießen, dass das Fleisch bedeckt ist, und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Grobgehackter Spinat sollte in einem Mixer püriert werden. Fleisch abtropfen lassen und die aufgefangene Flüssigkeit aufbewahren. Fleisch in Ghee oder Butter rasch anbraten. Gewürze und Joghurt hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen, bis das Fleisch den Joghurt vollständig aufgenommen hat und sich im Topf kaum noch Flüssigkeit befindet. Spinat, gemahlene Mandeln, Muskat und etwa 200 ml des Bratensaftes zugeben. Gut verschlossen 7-8 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche einrühren und nochmals vorsichtig erhitzen. Mit Chapatis oder Fladenbrot servieren.

Wird statt Lamm Rindfleisch verwendet, bitte längere Garzeiten beachten (2-3mal solange)! Gericht kann bis zur Zugabe des Spinates vorbereitet werden, der Spinat sollte erst kurz vor dem Servieren dazukommen, da sonst die grüne Farbe in braun übergeht.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Indische Küche

## Gefüllte Schweinelende mit Feigen und Portwein

für 6 Personen

1 Schweinelende (oder aus der Oberschale), ca.  
1 kg  
Salz  
Pfeffer  
2 TL gemahlener Zimt  
8 große frische Feigen (ca. 375 g)  
1 EL Butter  
1 EL Pflanzenöl

1/4 l dunkle Rinder- oder Kalbsbrühe (ggf. et-  
was mehr)  
1/4 l Portwein  
1 EL brauner Zucker  
2 EL rotes Johannisbeergelee  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 1/2 TL Stärkemehl in 2 EL Wasser angerührt  
Faden zum Dressieren

Den Backofen auf 190°C (Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die Lende längs bis zur Hälfte einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Dabei die Enden nicht durchschneiden, damit die Füllung während des Bratens nicht herausfällt. Die Tasche und die Schnittfläche des Bratens mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zimt würzen. 2 Feigen putzen und vierteln. Die Viertel in die Tasche drücken und den Braten in regelmäßigen Abständen dressieren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zimt würzen. Die Butter mit dem Öl in einem Bräter erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt, und das Fleisch rund herum darin anbraten. Mit der Brühe begießen, in den vorgeheizten Ofen schieben und 1 bis 1 1/4 Stunden braten. Dabei gelegentlich umdrehen und begießen. Ist nicht mehr genug Flüssigkeit im Bräter, etwas Brühe nachgießen, damit das Fleisch saftig bleibt.

In der Zwischenzeit die restlichen Feigen glacieren. Die Früchte dazu oben kreuzförmig einschneiden und vorsichtig wie eine Blume auseinanderfalten. In eine kleine Auflaufform setzen, mit der Hälfte des Portweins übergießen und mit dem Zucker bestreuen. Zu dem Braten in den Ofen geben und 15 bis 20 Minuten backen, bis die Feigen weich und glaciert sind. Anschließend herausnehmen und warm stellen.

Den fertigen Braten auf ein Küchenbrett legen und zum Warmhalten mit Alufolie abdecken. Den restlichen Portwein, das Gelee und den Zitronensaft in den Bräter geben und aufkochen lassen. Dabei gut umrühren, damit sich der Bratensaft vom Boden löst. Mit dem Feigensaft auf etwa 375 ml auffüllen, gegebenfalls auch noch etwas Brühe hinzufügen. Das Ganze aufkochen lassen, die Sauce mit dem angerührten Stärkemehl andicken und abschmecken.

Die Fäden entfernen und den Braten in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese schuppenförmig auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit etwas Sauce beträufeln. Die Feigen rund herum garnieren und die restliche Sauce getrennt dazu reichen.

Möglichst noch etwas feste Feigen verwenden, dann garen sie schön und geben reichlich Saft an die Sauce ab. Dazu passt ein Pilaw mit Wildreis oder Bulgur oder auch Gnocchi alla romana.

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** Anne Willan: Auf den Punkt



## Hasenpfeffer

1 Hase oder Kaninchen in Teile zerlegt	etwa 2 l Wasser
1 große Zwiebel (oder 2 mittlere)	Essig
6 Nelken	1 Würfel Rinderbrühe (1l)
1 EL Pfefferkörner	Salz
1 TL Senfkörner	Pfeffer
1 getrocknete Chilischote	Saucenbinder
1 Lorbeerblätter	Sahne

Nelken in die geschälte Zwiebel stecken. Pfefferkörner, Senfkörner, Chili und Lorbeerblätter in eine Schüssel geben. Wasser und soviel Essig dazu geben, dass die Flüssigkeit leicht säuerlich schmeckt. Fleisch einlegen (es muss bedeckt sein), Schüssel zugedeckt drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Hasenteile mit Küchentrepp gut abtrocknen, leicht salzen und pfeffern. Essigwasser absieben und auffangen. Das Fleisch in einem Bräter in heißem Öl anbraten, mit Essigwasser ablöschen, Brühwürfel und alle Gewürze zugeben. Den Hasen bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 50 Minuten braten, verdampfte Flüssigkeit ergänzen (Essigwasser, falls es zu sauer wird, nur Wasser nehmen).

Das Fleisch herausnehmen und warmstellen. Sud durchpassieren. Sauce mit braunem Saucenbinden binden, mit Sahne verfeinern und evtl. nachwürzen.

Dazu schmecken Spaghetti und Salat.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Georg und Ina Zimmermann

## Hirschgulasch

500 g Hirschfleisch	1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 EL Öl	1 EL Mehl
Salz	Paprikapulver
Pfeffer	2 TL Tomatenmark
1/2 TL Ingwerpulver	etwas Fleischbrühe
1/2 TL Kümmel	150 g Pilze
1/4 TL Majoran	1/4 l saure Sahne
1/2 TL Koriander	80 g Margarine
1 Spur Zimt	1 Handvoll Trockenpilze
2 Zwiebeln	

Trockenpilze einweichen. Das gewürfelte Fleisch mit den in Öl verrührten Gewürzen gut vermischen. 1 Stunde ziehen lassen. In der erhitzten Margarine die Zwiebelwürfel goldgelb braten, den Knoblauch zugeben und kurz durchdünsten. Das Fleisch und die eingeweichten Trockenpilze zugeben und zugedeckt im eigenen Saft garen (insgesamt ca. 40 Minuten). Nach der Hälfte der Garzeit die geputzten und zerkleinerten frischen Pilze dazugeben. Wenn alles gar ist, mit Mehl und Paprika bestäuben und Tomatenmark sowie etwas Brühe angießen. Zuletzt die saure Sahne zugeben und alles durchdünsten. Nochmals abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln, Apfelrotkohl und Preiselbeeren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Kochen, mit Veränderungen von Gerald und Frauke

## Indonesisches Rindfleisch (Rendang)

1 kg Rindfleisch	1 TL Kurkuma
2 Zwiebeln	1 TL Zimtpulver
4 Knoblauchzehen	1/4 TL Gewürznelkenpulver
5 rote Chilischoten	1/4 TL Chilipulver
1 EL geriebener Ingwer	1 großer Streifen Zitronenschale
500 ml Kokosmilch	1 1/2 EL Zitronensaft
1 1/2 EL Öl	1 EL brauner Zucker
1 EL Korianderpulver	1 TL Tamarindenkonzentrat
1 EL Kreuzkümmelpulver	

Fleisch von Fett und Sehnen befreien. In ca. 2,5 cm große Würfel schneiden, Zwiebel hacken, Knoblauch zerdrücken. Zwiebeln, Knoblauch, Chilis, Ingwer und 2 1/2 EL Kokosmilch im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelpaste, Koriander, Kurkuma, Zimt, Nelkenpulver, Chilipulver, Zitronenschale, Fleischwürfel und restliche Kokosmilch hineingeben. Gründlich vermischen. Aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze 1,5 Stunden köcheln, bis das Fleisch gar und die Flüssigkeit eingekocht ist. Wenn das Öl beginnt, sich an der Oberfläche abzusetzen, Zitronensaft, Zucker und Tamarindenkonzentrat dazugeben und unter Rühren mit erwärmen. Mit Reis servieren.

Hinweis: Dies ist ein "trockenes" Curry, bei dem kaum Soßenflüssigkeit übrig bleibt. Dafür absorbiert das Fleisch das Gewürzaroma während des Schmorens besonders gut. Noch besser schmeckt das Curry, wenn man es über Nacht stehen läßt. Abkühlen lassen und in einem abgedeckten Topf in den Kühlschrank stellen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson: Klassische Currygerichte

## Italienischer Kräuterbraten

2 Knoblauchzehen	Salz
2 EL Erdnüsse	Pfeffer
5 EL italienische Kräuter	750 g Schweinebraten, mager
6 TL Olivenöl	150 ml Gemüsebrühe

Knoblauchzehen zerdrücken, Erdnüsse hacken, mit Kräutern und 2 TL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aufschneiden, so dass eine flache Scheibe entsteht. Kräutermischung darauf verteilen, zusammenrollen und mit Küchengarn umwickeln. Wenn möglich etwas durchziehen lassen.

Restliches Öl erhitzen und Braten darin rundherum anbraten.

Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 90 min schmoren lassen.

Dazu passen provenzalische geröstete Gemüse und Polenta.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Weihnachtsmei Siemens München 2005

## Kalbsbraten auf Quitten

3 Stangen Lauch	Pfeffer " EL Öl
2 Quitten (a 300 g)	350 ml Weißwein
2 EL Zitronensaft	5 Stiele Majoran
900 g Kalbfleisch (am Stück, evtl aus der Nuss)	3 EL Quittengelee
Salz	

Lauchstangen putzen, waschen und in 5cm lange Stücke schneiden. Quitten schälen, vierteln, entkernen und sofort in Zitronensaft wenden.

Das Fleisch salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten und herausnehmen. Lauch und Quitten in den Bräter geben und kurz anbraten. Weißwein und 3 Majoranstiele zugeben und aufkochen.

Fleisch wieder in den Bräter geben und zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 190°C auf der zweiten Schiene von unten 70 min schmoren (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 35 min einmal wenden.

Am Ende der Garzeit das Gelee unter den Bratenfond rühren und alles mit Pfeffer und Salz würzen. Mit restlichem abgezupften Majoran garnieren.

Dazu passt z.B. Graupen-Risotto.

Tipp: Man kann das Kalbfleisch auch durch mageres Schweinefleisch ersetzen.

**Bemerkung:** Eiweiß: 49 g, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 22 g, kJ: 1672, kcal: 398

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** essen und trinken für jeden Tag 10/2005

## Lammkeule mit Rotwein

1 Lammkeule, 1.2kg mit Knochen oder 800g ohne Knochen	(erstzweise getrocknete Kräuter) 1/2 Flasche trockener Rotwein
1 Stange Porree	Olivenöl
2 Möhren	Salz
2 rote Zwiebeln	Pfeffer
1 kleines Stück Sellerie	etwas Lamm- und Kalbsfond
3 Knoblauchzehen	Vermouth
1 Petersilienwurzel	Cognac
je 1/2 Bund Petersilie, Rosmarin, Majoran, Thymian, Salbei	

Die Lammkeule trockenwischen. Porree, Möhren, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch putzen und grob zerteilen. Die frischen Kräuter waschen und trocknen. Die Kräuter mit dem zerteilten Wurzelgemüse und 1/2-1 Flasche Rotwein in einem großen Gefrierbeutel mischen, die Lammkeule dazu legen und 24 oder länger im Kühlschrank marinieren, dabei öfter wenden.

Die Keule aus dem Beutel nehmen, mit Küchenkrepp trocknen und die Marinade durch ein Sieb gießen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen und die Lammkeule scharf rundum anbraten, dann salzen, pfeffern und auf den Rost des Backofens legen. Darunter eine Saftpfanne stellen, um den Saft aufzufangen. Bei 80 Grad gut 3, besser 4 Stunden braten.

Die durchgeseibte Marinade mit etwas Fond oder Brühe in einem Topf stark einkochen lassen. Die Lammkeule aus dem Ofen nehmen und fest in Alufolie einwickeln. Mindestens 10 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann. Den Bratensaft aus der Saftpfanne zu der Sauce geben, mit Salz, Pfeffer, Vermouth und Cognac abschmecken. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit der Sauce servieren. Dazu passen weiße und grüne Bohnen und ein sahniges Kartoffelpüree. Und ein guter Rotwein.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Alfred Biolek: Die Rezepte meiner Gäste (Hellmuth Karasek)

## Pilz-Rollbraten (polnisch)

800 g Rinderrollbraten (oder große Rouladen)	60 g Speck
Salz	2 EL Schmalz
Pfeffer	5 EL Sahne
Paprika edelsüß	2 Bund Petersilie
2 EL Senf	2 EL Semmelbrösel
2 große Zwiebeln	2 Eier
500 g gemischte Pilze	1/4 l heiße Fleischbrühe
	30 g Butter

Fleisch flachdrücken, mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen und mit Senf bestreichen. Zwiebeln und Pilze fein hacken. Speck würfeln und in heißer Butter ausbraten. Zwiebeln und Pilze zufügen, 10 Minuten braten, vom Herd nehmen und gehackte Petersilie mit Bröseln und Eiern einrühren. Würzen und auf das Fleisch streichen. Zusammenrollen (restliche Farce in die Sauce geben), mit Küchengarn umwickeln und in heißem Schmalz sehr stark anbraten. Brühe angießen und zugedeckt etwa 70 Minuten garen. Sahne in die Sauce rühren, getrennt reichen.

**Menge:** 4 Portionen

## Rinderrouladen mit getrockneten Tomaten

50 g Pinienkerne  
50 g getrocknete weiche Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
7 EL Olivenöl  
6 Rinderrouladen à 150 g  
6 Scheibe(n) Pancetta  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Basilikum  
1 weiße Zwiebel  
100 g Sellerie  
4 Tomaten  
3 Stiele Thymian  
1 TL Fenchelsaat  
100 ml Weißwein  
350 ml Kalbsbrühe oder Rinderbrühe

1/2 Kartoffel (ca. 100 g)  
5 Stiele glatte Petersilie



Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen. Die getrockneten Tomaten mit Knoblauch, der Hälfte der Pinienkerne und 3 Löffeln Olivenöl im Mixer zu einer noch leicht stückigen Paste verarbeiten.

Rouladen nebeneinander legen und mit ein wenig Salz, Pfeffer würzen. Mit der Tomatenpaste bestreichen, mit je 1 Scheibe Pancetta und 2 Basilikumblättern belegen. Rouladen aufrollen und mit Nadeln zusammen stecken.

Zwiebeln würfeln, Staudensellerie in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Rouladen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen in einem geeigneten Topf oder Bräter in 4 EL Olivenöl hellbraun anbraten. Tomaten halbieren und den Strunk entfernen. Rouladen herausnehmen, Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in den Topf setzen und mit Fenchelsaat zusammen anschwitzen, anschließend das Gemüse im Topf glasig, ohne Farbe dünsten. Thymian zugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit 350 ml Kalbsbrühe oder Rinderbrühe auffüllen. Kartoffel schälen und in den Sud reiben (dient zur natürlichen, leichten Bindung). Rouladen zugeben und das ganze mit halbgeöffnetem Deckel im Backofen bei 160 - 170 Grad auf der untersten Schiene 2 bis 2 1/2 Stunden garen. Zum Schluss fein gehackte Petersilie unterrühren.

Rouladen mit dem Sud auf Tellern anrichten und mit den restlichen Pinienkernen und Basilikumblättern servieren. Dazu gibt es Baguette oder anderes Brot.

Abwandlung: eine oder mehrere Auberginen mit zum Gemüse nehmen macht eine schöne Sauce.

**Menge:** 6 Personen

**Zeit:** Gesamtzeit 180 min

**Quelle:** daserste.de, Tim Mälzer kocht!, 29.8.2009

## Rindfleisch mit Orangenstreifen

400 g Rumpsteak	1 klein. Zwiebel; in großen Stücken
2 TL Orangenschale; gerieben	2 klein. Möhren; in schmalen Streifen
2 TL Sesamöl	150 g Stangenbohnen; in 5 cm großen Stücken
200 ml Orangensaft	1 EL Sesamkörner; geröstet
1 1/2 TL Maisstärke	1 EL Sojasauce
2 EL Erdnußöl	1 EL Sesamöl; zusätzlich

Überschüssiges Fett und Sehnen des Rumpsteaks entfernen und das Fleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden; mit geriebener Orangenschale und Sesamöl in eine Glas- oder Kunststoffschale legen. Mit den Fingern die Gewürze ins Fleisch einreiben; Schale mit Klarsichtfolie abdecken und 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Orangensaft und Maisstärke mischen und beiseite stellen.

Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch portionsweise dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren bräunen; anschließend auf einen Teller geben und warm halten.

Die Pfanne wieder erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Bohnen hineingeben und bei starker Hitze 2 Minuten unter Rühren garen, so dass das Gemüse noch Biss hat.

Die Maisstärkemischung hinzufügen und durchrühren, bis die Sauce andickt.

Fleisch in die Pfanne geben. Sesamkörner, Sojasauce und zusätzliches Sesamöl zugeben und erhitzen. Sofort servieren.

Tip: : Sesamöl hat ein intensives Aroma und soll nur vorsichtig - zum Marinieren oder nachträglichem Würzen der fertigen Speisen - verwendet werden.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Anne Wilson Wok-& Pfannengerichte

## Sauerbraten

1 kg Rindsbraten

*Beize*

5 dl Rotwein

1 dl Rotweinessig

1 dl Wasser

5 1/2 TL Salz

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

1 TL Wacholderbeeren

1 Zwiebel, geviertelt

2 Möhren, gewürfelt

1/3 Sellerie, gewürfelt

1 TL Thymian

4 Pfefferkörner

1/2 Handvoll Rosinen

*Zum Anbraten*

2 EL Pflanzenfett

Knochen

*Sauce*

4 dl Beize, Etwa

1 dl Wasser

2 EL geröstetes Mehl (evtl. mehr)

Salz oder Streuwürze

Pfeffer

1 dl Kaffeerahm oder Rahm

Alle Zutaten für die Beize aufkochen, 5 Minuten köcheln, erkalten lassen.

Das Fleisch in einen glasierten Topf, eine Schüssel oder ein Glasgefäß geben, die Beize darübergießen, 4-6 Tage ziehen lassen (eventuell im Kühlschrank). Wichtig: Das Fleisch sollte mit der Beize bedeckt sein, sonst muss es jeden Tag gewendet werden!

Fleisch aus der Beize nehmen, abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, eventuell im Mehl wenden. Beize absieben und verwahren. Pflanzenfett im Brattopf erhitzen, den Braten rundum stark anbraten, Knochen kurz mitbraten. Abgetropfte Gemüswürfel (aus der Beize) begeben, etwas Beize dazugeben, würzen und zugedeckt 2-2 1/2 Stunden auf kleinem Feuer garschmoren.

Braten aus dem Bräter nehmen und ruhen lassen.

Beize absieben, separat in einer Pfanne aufkochen, filtrieren. Mehl mit dem kalten Wasser anrühren, dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Vor dem Servieren die Sauce mit Kaffeerahm oder Rahm verfeinern.

Tipp: Den Braten mit geviertelten oder halbierten, weich gekochten Äpfeln oder Birnen garnieren, die nach Belieben mit Preiselbeerkonfitüre gefüllt werden können. Rotkraut, Kastanien, Rosenkohl, Spätzli oder Kartoffelstock passen sehr gut dazu.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.kochfreunde.de](http://www.kochfreunde.de), abgewandelt von Frauke

**Sauerbraten vom Hasen mit gefülltem Bratapfel und Schneekartoffeln***Fleisch*

4 Hasenkeulen mit Knochen

nach Geschmack etwas magerer geräucherter  
Speck*für die Marinade*

1 l kräftiger trockener Rotwein

100 ml Weinessig

50 g Knollensellerie

50 g Möhren

100 g Zwiebeln

(alles gewürfelt)

20 Wacholderbeeren

1 Zweig Rosmarin

10 schwarze Pfefferkörner

3 Lorbeerblätter

20 g Salz

*außerdem*

30 g Butterschmalz

2 EL Tomatenmark

60 g Butter

1 EL Johannisbeergelee

Salz und Pfeffer

*für die Bratäpfel*

4 kleine Äpfel

2 EL Rosinen

2 EL Mandelblättchen

30 g Butter

100 g Marzipan-Rohmasse

1 Glas Weißwein

Die Zutaten für die Marinade kurz aufkochen, dann abkühlen lassen. In diesem Sud die Hasenkeulen 4 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Dann die Keulen aus dem Sud nehmen. Die Marinade durch ein Haarsieb in eine Schüssel passieren. Gemüse und Gewürze abtropfen lassen. Die Hasenkeulen in Butterschmalz rundherum anbraten. In einem Bräter das abgetropfte Gemüse (aus der Marinade) in wenig Butterschmalz (und nach Geschmack mit dem gewürfelten Speck) anrösten. Das Tomatenmark dazu geben, kurz mit anrösten lassen, dann mit wenig Marinade ablöschen und rühren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Diesen Vorgang drei mal wiederholen, dann die restliche Marinade angießen und die angebratenen Hasenkeulen hinein geben. Im Backofen bei 175 Grad rund 90 Minuten schmoren. In dieser Zeit mehrfach mit dem Bratenfond begießen.

Danach die Sauce durch ein Sieb passieren, Johannisbeergelee unterrühren und aufkochen lassen. Nun vom Herd nehmen und mit dem Schneebesen zur Bindung kalte Butterwürfel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus den Äpfeln mit einem Ausstecher das Kerngehäuse entfernen. In halber Höhe die Apfelschale rundherum mit einem Messer einschneiden. Die Äpfel mit Rosinen und Mandelblättchen (vermischt) füllen, etwas Weißwein auf die Füllung gießen, mit etwas Butter verschließen und mit einer kleinen Scheibe Marzipan abdecken. Die Äpfel auf ein Blech legen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Hasenkeulen in den Ofen geben.

Schneekartoffeln: 1000 g Salzkartoffeln durch die Püree- oder Spätzlepresse drücken.

Dazu passt eine kräftige badische Spätburgunder Spätlese.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** WDR Spitzenkochtip vom 29.11.11



## Sauerbraten vom Lamm mit dicken Bohnen und Rosmarinkartoffeln

### *Lammkeule*

800 g Lammkeule ohne Knochen

### *für die Marinade*

1 große Zwiebel

2 Möhren

150 g Sellerie

1/2 Stange Porree

(alle Gemüsezutaten in Würfeln)

300 ml Rotwein

100 ml Rotweinessig

2 EL Balsamico

2 Lorbeerblätter

10 Pfefferkörner (zerdrückt)

5 Wacholderbeeren (zerdrückt)

5 Pimentkörner (zerdrückt)

### *für die Sauce*

1 EL Balsamico

2 EL Rübenkraut

Beurre manié (je 1 EL Butter und Mehl gut verkneten)

### *für die Bohnen*

400 g Kerne von dicken Bohnen (aus der Tiefkühltruhe)

1 große Tomate

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

### *für die Rosmarinkartoffeln*

ca. 16 kleine neue Kartoffeln

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

2 Rosmarinzweige

### *außerdem*

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, mit Küchengarn zu einem Braten binden und diesen roh in die Marinade legen. Für mindestens zwei Tage in den Kühlschrank geben.

Nun das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Pfeffern, salzen und in heißem Olivenöl rundherum kräftig anbraten. Dann die abgetropften Gemüse aus der Marinade dazu geben und 2 Minuten mit anbraten. Alles mit der Marinadeflüssigkeit ablöschen, kurz aufkochen und den Braten mindestens 90 Minuten bei geringer Hitze mit Deckel schmoren. Nun das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond durch ein feines Sieb passieren und dann aufkochen. Die Sauce mit Rübenkraut, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Wunsch mit etwas Kalbsfond verfeinern.

Die Bohnenkerne rund drei Minuten in Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Die Bohnenkerne dazu geben und kurz durchschwitzen lassen. Unterdessen die Tomate schälen, entkernen und würfeln und 2 Minuten mit den Bohnen gar schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln in Salzwasser mit etwas Kümmel in der Schale gar kochen. Dann die Kartoffeln halbieren und ungeschält in heißem Olivenöl knusprig braten. Gegen Ende 4 Rosmarinzweige mit braten lassen. Mit Salz und grobem Pfeffer würzen.

Auf jeden Teller einen kleinen Spiegel der Sauce gießen. Darauf je 2 Scheiben Sauerbraten geben. Daneben jeweils die dicken Bohnen und die Rosmarinkartoffeln platzieren. Mit gebratenen Rosmarinzweigen dekorieren. Dazu passt ein leichter Rotwein.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** WDR Spitzenkochtip vom 2832

## Schweinebraten mit Backpflaumen

1/2 TL Zimt	Pfeffer
1/2 TL Nelkenpulver	Majoran
1/5 l Rotwein (ersatzweise Apfelsaft)	1/4 l Brühe
250 g Backpflaumen ohne Stein	3 säuerliche Äpfel
1.7 kg Schweineschulter mit Schwarte	1 kg kleine Kartoffeln
Salz	2 EL Zucker

Zimt und Nelkenpulver mit dem Rotwein verrühren. Backpflaumen über Nacht darin einweichen.

Die Schweineschulter rundherum mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben. In einen Bräter legen. Brühe zugießen. In den Backofen schieben, auf 175 Grad 90 Minuten braten.

Apfelviertel und geschälte Kartoffelhälften mit den Backpflaumen in den Bräter legen. Mit Rotwein begießen und mit Zucker bestreuen. Eine Stunde weiterbraten.

Dazu passen Kartoffelknödel.

**Bemerkung:** Eiweiß: 52 g, Fett: 65 g, Kohlenhydrate: 65 g, kcal: 1130

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** Brigitte Rezepte: Die 300 beliebtesten Sammelrezepte

## Schweinefilet mit roten Zwiebeln

400 g rote Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
2 Schweinefilets à 350 g  
Salz, Pfeffer  
150 ml Rotwein  
100 ml Portwein  
1 EL flüssiger Honig  
2 Lorbeerblätter  
1 Zweig Rosmarin

*Dazu:*

Zerdrückte Pellkartoffeln



Die Zwiebeln pellen und in grobe Streifen oder Ringe schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Die Schweinefilets in Medaillons schneiden und in 2 EL Öl von jeder Seite ca. 3 bis 4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl erhitzen. Darin die Zwiebeln anbraten und den Honig leicht karamellisieren lassen.

Mit Portwein ablöschen und den Rotwein, sowie Lorbeer hinzugeben. Rosmarin hineinzupfen, das Fleisch darauf verteilen und mit Backpapier bedeckt ca. 10 Minuten leicht simmern lassen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** www.vox.de: Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Schweinekarree mit Senfkruste

2 EL körniger Senf	150 g Zwiebeln
2 Zweige Rosmarin	50 g Möhren
2 Zweige Thymian	50 g Sellerie
1 TL gestoßene Pfefferkörner	2 EL Öl
1.8 kg Schweinerücken mit Fett am Knochen	300 ml lieblicher Weißwein
Salz	

Senf, zerstoßenen Pfeffer, Öl, Salz, Rosmarin und Thymian mischen.

Das Fett des Schweinerückens mit einem kleinen Messer kreuzweise einritzen und mit der Würzpaste einreiben. Zwiebeln, Möhren und Sellerie grob zerkleinern und im Bräter etwas rösten. Dann den Schweinerücken darauf setzen. Weißwein angießen. In den auf 200°C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3)vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene garen.

Nach 20 Minuten die Temperatur auf 175 °C (150 °C Umluft, Gas: Stufe 2) reduzieren und weitere 40 Minuten garen. Anschließend den Braten aus dem Ofen nehmen.

Den Braten vom Knochen lösen und in Scheiben geschnitten mit Waldpilzen und Senf-Kartoffeln servieren.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** www.vox.de: Schmeckt nicht gibt's nicht, 2006-11-27

## Schweinemedallions auf Rosmarinspieß

12 gleichmäßige Schweinemedallions à 70 g  
 6 dicke Rosmarinzwige  
 Salz, Pfeffer  
*Dazu:*  
 Grüne Bohnen italienisch  
 Oliven-Serviettenknödel



Von den Rosmarinzwiegen ca. 3 cm unterhalb der Spitze die Nadeln entfernen. Danach jeweils 2 Medallions auf den Rosmarinzweig stecken. Medallions mit Salz und Pfeffer würzen, von allen Seiten anbraten und 5 Minuten im Ofen bei 180°C garen. Bis zum Anrichten ruhen lassen.

**Menge:** 6 Portionen

**Quelle:** www.vox.de: Schmeckt nicht, gibt's nicht

## **Süßsaures Schweinefleisch**

4 Schweineschnitzel, dünn (ca. 400 g)	Paprika, edelsüß
2 rote Paprikaschoten	4 EL Sojasauce
Salz	2 EL Tomatenketchup
Reis	1/4 l Gemüsebrühe
1 Bund Lauchzwiebel	200 g Erbsen (TK)
414 ml Mandarin-Orangen (1 Dose)	1 EL Speisestärke
2 EL Öl	Petersilie
Pfeffer	

Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Reis in kochendem Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mandarinspalten abtropfen lassen, Fruchtsaft auffangen. Öl in einer hohen Pfanne/Topf erhitzen, Fleisch kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Paprikaschoten und Lauchzwiebeln kurz mit anbraten. Sojasauce und Ketchup unterrühren. Mit Brühe und 4 EL Fruchtsaft ablöschen. Erbsen darin aufkochen lassen. Speisestärke in 4 EL Wasser glattrühren, Sauce damit leicht andicken. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mandarinen unterheben. Mit Reis anrichten. Mit Petersilie garnieren und mit Paprika bestäuben.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Prisma (Zeitschrift), kochmeister.com

## Tims Beef Wellington

10 Schalotten  
6 Knoblauchzehen  
400 g Champignons  
1 kg Rinderfilet aus der Mitte  
Salz  
Pfeffer  
4 EL Öl  
2 EL Honig  
2 Zweige Rosmarin  
300 ml Rotwein  
3 EL grober Senf  
4 Blätter TK-Blätterteig (10 x 22 cm), aufgetaut

2 Eigelbe



Fleisch von Sehnen und Fett befreien. Schalotten und Knoblauch pellen, aber nicht hacken. Champignons putzen und vierteln. Rinderfilet salzen und pfeffern.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen. Die Schalotten, Knoblauch und Champignons zusammen unter Rühren im restlichen heißen Öl 3 bis 4 Minuten braten. Rosmarinnadeln abzupfen, hacken und mit dem Honig dazugeben.

Mit dem Rotwein ablöschen, aufkochen lassen. Filet mit dem Senf einstreichen.

Die Pilzmasse zum Fleisch in die Form geben. Eigelbe verquirlen und den Rand der Form bestreichen.

Blätterteig-Blätter aufeinander legen und mit dem Nudelholz knapp größer als die Maße der Form ausrollen. Den Teig über die Form legen und rundherum fest andrücken. Teig mit dem restlichen Eigelb einstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3-4) auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 bis 25 Minuten backen.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** [www.vox.de](http://www.vox.de): Schmeckt nicht, gibt's nicht

## Zucchini–Tomaten–Gemüse mit Hirse und Lamm

5 EL Hirse (50 g)	1 Messerspitze Chiligewürz
Salz	1 Messerspitze Kumin (Kreuzkümmel)
1 Zucchini	1 Messerspitze Zimt
1 Möhre	1 Messerspitze Koriander
1 kleine Zwiebel	2 dünne Lammkoteletts ohne Fett (oder 80 g Lammfilet)
1 Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl
125 g geschälte Tomaten aus der Dose	

1. Hirse mit gut der doppelten Menge Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Zuviel Flüssigkeit zum Schluss offen verdampfen lassen.
2. Zucchini, Möhre und Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch hacken, mit den Tomaten, Gewürzen und etwas Salz in einem Topf bei geringer Hitze 7 bis 10 Minuten kochen.
3. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Koteletts auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und warm halten.
4. Das Gemüse kurz in der Pfanne schwenken, eventuell nachwürzen und mit der Hirse zum Fleisch anrichten.

**Bemerkung:** Fett: 11 g, BE: 4

**Menge:** 1 Portion

**Quelle:** Brigitte: Ideal-Diät 1999

## Überbackene Medaillons mit Thymianbirnen

2 Birnen	120 g Gorgonzola
3 Stiele Thymian	2 EL Öl
4 längliche Schalotten	125 ml Cidre
12 Scheiben Bacon	125 ml Brühe
12 Schweinemedallions (à 60 g)	40 g kalte Butter
12 Holzstäbchen	

Birnen achteln und entkernen. Thymian abregeln und fein hacken. Schalotten längs in feine Streifen schneiden.

Schweinemedallions mit Speckstreifen umwickeln, mit Holzstäbchen fixieren und mit Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Medaillons darin von jeder Seite 1 Minute bei starker Hitze anbraten.

Auf ein Blech legen und den Gorgonzola darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der zweiten Schiene von unten 8 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert).

Öl in der Pfanne erhitzen, Birnen und Schalotten darin bei starker Hitze 2 Minuten braten, Thymian zugeben, salzen, pfeffern und mit Cidre und Brühe ablöschen. Um 1/3 einkochen lassen, dann kalte Butter in kleine Stücken dazugeben.

Holzstäbchen entfernen und die Medaillons mit den Thymianbirnen servieren.

**Bemerkung:** Eiweiß: 49 g, Fett: 33 g, Kohlenhydrate: 9 g, kJ: 2233, kcal: 533

**Menge:** 4 pro Portion

**Quelle:** Essen und Trinken für jeden Tag 04/2007

---

# FISCH

## Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch

1 Fenchel	3 TL Tomatenmark
1 Tasse Gemüsebrühe	2 EL Kapern
1 Lauchzwiebel	50 g Krabbenfleisch
1/2 Bund glatte Petersilie oder etwas Fenchelkraut	1 1/2 TL Olivenöl
60 g Nudeln	frisch gemahlener Pfeffer

1. Nudeln bissfest garen.
2. Den Fenchel in Streifen schneiden und 3 Minuten in der Brühe kochen. Lauchzwiebel kleinschneiden, zufügen und 2 Minuten offen weitergaren, Flüssigkeit dabei etwas einkochen.
3. Petersilie oder Fenchelkraut grob hacken, mit den gekochten Nudeln, dem Tomatenmark und den Kapern in den Topf geben und einmal aufkochen.
4. Krabben und Öl unterheben, mit Pfeffer würzen, nicht mehr kochen.

**Bemerkung:** Fett: 11 g, BE: 3

**Menge:** 1 pro Portion

**Quelle:** Brigitte: Idealdiät 1999

## Fischfilet auf Tomaten gedünstet mit Kräuterreis

3 EL Reis	100 g TK-Seefisch (z.B. Seelachs)
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2 TL Butter oder Margarine
1 Lauchzwiebel	etwas Schnittlauch oder Petersilie
200 g Dosentomaten mit Saft (1/2 kleine Dose)	

Den Reis in Salzwasser kochen und abgießen.

Inzwischen den Knoblauch abziehen und hacken. Die Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Beides mit den Tomaten in einen kleinen Topf geben. Das gefrorene Fischfilet darauf legen.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit Butter- oder Margarineflöckchen belegen und zugedeckt zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Fisch in ca. 8-10 Minuten garen.

Kräuter fein schneiden, unter den abgegossenen Reis mischen und mit dem Fischfilet mit Tomatengemüse anrichten.

Würz-Tipp: Statt Pfeffer Harissa oder Curry in das Gemüse rühren und mit frischem Koriander anrichten.

Tipps: Von den Lauchzwiebeln auch den dunkelgrünen Teil mitverwenden. Wer frisches Fischfilet kochen möchte, legt es nur die letzten 2-4 Minuten in die Tomatensauce. Die Garzeit hängt von der Dicke der Fischstücke ab.

**Bemerkung:** Fett: 9 g

**Menge:** 1 pro Portion

**Quelle:** Brigitte: Einsteigerdiät 2003

## Fischfilet auf Tomaten–Lauch

Salz	4 Tomaten
Estragon	1 EL Kürbiskerne
1 TL-Spitze Rosenpaprika	125 g Fischfilet (Seelachs oder Kabeljau)
7 EL Kartoffelpüreeflocken	frisch gemahlener Pfeffer
etwas glatte Petersilie	1 TL Senf
2 Lauchzwiebeln	4 TL Crème fraîche

1. 180 ml Salzwasser mit dem Estragon sehr langsam erhitzen (dann entfaltet sich das Kräuteraroma besser). Kurz vor dem Essen die Kartoffelpüreeflocken hineinrühren und die gehackte Petersilie untermengen.

2. Inzwischen Lauchzwiebeln in Ringe und Tomaten in Scheiben schneiden. Kürbiskerne hacken. Einen Topf erhitzen, die Lauchzwiebeln hineingeben, salzen und 1 Minute rühren. Dann die Tomaten zufügen und zugedeckt 1 bis 2 Minuten dünsten.

3. Den Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine Seite mit Senf und Crème fraîche bestreichen und den Fisch mit dieser Seite nach oben auf das Gemüse setzen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 bis 4 Minuten garen.

4. Fischfilet auf einem Teller warm stellen. Zuviel Flüssigkeit offen einkochen. Gemüse und Püree zum Fisch anrichten.

Tipp: Bei Tiefkühl-Fisch die Packungsangabe beachten, den gefrorenen Fisch würzen und gleich mit den Tomaten in den Topf geben. Er ist bei mittlerer Hitze nach etwa 10 Minuten gar.

**Bemerkung:** Fett: 13 g, BE: 3

**Menge:** 1 pro Portion

**Quelle:** Brigitte: Idealdiät 1999

## Rotbarschfilet in Sesamkruste

800 g Rotbarschfilet	1 TL Honig
1 Zitrone	1 TL geriebener frischer Ingwer
Salz	2 EL Paniermehl
Pfeffer	3 EL Sesamsaat
1 Ei	7 EL Sesamöl
1 TL Sojasauce	

Den Fisch waschen, trocken tupfen, die Zitrone auspressen, den Fisch mit Zitronensaft einreiben, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Ei in einen Teller geben, mit der Sojasauce, dem Honig und dem Ingwer verrühren. In einem anderen Teller das Paniermehl und Sesam mischen. Das Fischfilet zuerst in etwas Mehl, dann in Ei, dann in der Sesammischung wälzen, letzteres wiederholen. Die Paniermischung gut andrücken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin vorsichtig auf beiden Seiten knusprig braten. Nach 10 Minuten den Fisch warm stellen.

Dazu passt scharfes Möhrengemüse und Reis.

**Menge:** 4 Portionen

**Quelle:** Internet



# Index

## überbacken

- Überbackene Chicoréerollen, 80
- Blumenkohl mit Schinken–Käse–Sauce, 81
- Gefüllte Kohlrabi II, 82
- Gefüllter Blumenkohl mit Käsehaube, 82

## Alkohol

- Aufgesetzter, 54
- Coq au vin (Burgund), 86
- Fruchtiger Rotkohlsalat, 9
- Gefüllte Schweinelende mit Feigen und Portwein, 94
- Geschmorte Ente in Rotwein, 89
- Glühwein, 5
- Kürbis-Riesling-Suppe, 35
- Kalbsbraten auf Quitten, 97
- Rote Zwiebelsuppe, 39
- Rotweinsauce, 72
- Sauerbraten, 101
- Sauerbraten vom Lamm mit dicken Bohnen und Rosmarinkartoffeln, 103
- Schweinebraten mit Backpflaumen, 104
- Sherry-Nudeln, 24
- Tims Beef Wellington, 107

## Apfel

- Apfel-Aprikosen-Suppe, 30
- Apfel-Curry-Suppe mit Hähnchen, 30
- Apfelcrumble, 44
- Apfelrotkohl, 47
- Bratäpfel mit Nuss-Gelee-Füllung, 44
- Kürbissuppe scharf, 36
- Schweinebraten mit Backpflaumen, 104

## Appetizer

- Käse-Mais-Muffins, 21
- Würzige Hähnchenspieße, 91

## Aprikosen

- Apfel-Aprikosen-Suppe, 30

## arabisch

- Bulgur–Tomaten–Salat Tabuleh, 7
- Ganzer Reis nach arabischer Art, 48

## asiatisch

- Indonesisches Rindfleisch (Rendang), 96
- Rindfleisch mit Orangenstreifen, 100
- Süßsaures Schweinefleisch, 106
- Sauer-scharfe Suppe (Pekingart), 41

## Auberginen

- Geröstetes Provenzalisches Gemüse, 18

## Auflauf

- Belgischer Rosenkohlauf, 74
- Kartoffelgratin, 76
- Kirschauf, 45
- Lauch-Nuss-Auflauf, 76
- Rotbarsch–Auflauf mit Käsekruste (florentinisch), 78
- Spanisches Spargelgratin, 79
- Zucchini-Auflauf, 79

## Bärlauch

- Bärlauch–Pesto, 56
- Bärlauch–Risotto, 15

## Backen

- Allgäuer Käsekräpfen auf Tomatenrahm, 14

## Backpflaumen

- Schweinebraten mit Backpflaumen, 104

## Bete

- Litauische Rote-Bete-Suppe (kalt), 37
- Rote Bete-Gratin, 51
- Rote-Bete-Mango-Suppe, 40
- Rote-Bete-Salat mit Nüssen, 12

## Bierteig

- Camembert in Bierteig, 16

## Birne

- Birnen–Gorgonzola–Quiche, 15

## Birnen

- Überbackene Medaillons mit Thymianbirnen, 108

## Blumenkohl

- Blumenkohl mit Schinken–Käse–Sauce, 81
- Blumenkohlauf, 75
- Gefüllter Blumenkohl mit Käsehaube, 82
- Geflügelragout mit Safran und Blumenkohl, 88
- Grünkernlaib mit Blumenkohl, 20

## Bohnen

- Chili-Bohnensuppe, 31
- Grüne Bohnen italienisch, 49

## Braten

- Sauerbraten, 101

## Brot

- Mischpilz-Ragout mit Semmelknödeln, 83
- Servietten-Olivenknödel, 53

- Bulgur
  - Bulgur-Tomaten-Salat Tabuleh, 7
- Champignons
  - Champignonsalat, 8
- Chicoree
  - Überbackene Chicoréerollen, 80
  - Couscous-Salat mit Orangensoße und Chicorée, 8
- Couscous
  - Couscous mit Dörrobst, 47
  - Couscous-Salat mit Orangensoße und Chicorée, 8
- Curry
  - Curry mit Lamm und Spinat, 93
  - Curry-Ketchup, 69
  - Enten-Curry, 87
  - Indonesisches Rindfleisch (Rendang), 96
- Dessert
  - Apfelcrumble, 44
- Dickmilch
  - Pochierte Pfirsiche mit Dickmilch-Kaltschale, 46
- einfach
  - Überbackene Chicoréerollen, 80
  - 24-Stunden-Salat, 7
  - Chili con carne, 92
  - Gebackene Zucchini mit Blauschimmelkäse, 17
  - Käsesuppe mit Lauch, 34
  - Kartoffel-Rauke-Suppe, 32
  - Litauische Rote-Bete-Suppe (kalt), 37
  - Pilz-Puten-Sauce für Pasta, 63
  - Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste (florentinisch), 78
  - Süßsaures Schweinefleisch, 106
  - Senf-Kartoffelpüree, 52
  - Ukrainische Soljanka, 43
- Eingelegt
  - Aufgesetzter, 54
- Ente
  - Enten-Curry, 87
  - Entenkeule mit Lebkuchenkruste, 88
  - Geschmorte Ente in Rotwein, 89
- Erbsen
  - Erbseneintopf, 31
  - Klare Erbsensuppe mit Grießklößchen, 34
  - Nudel-Erbsen-Salat, 11
  - Scharfe Tomaten- und Erbsensuppe, 41
- Feigen
  - Gefüllte Schweinelende mit Feigen und Portwein, 94
- Feldsalat
  - Rote-Bete-Salat mit Nüssen, 12
- Fenchel
  - Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch, 109
  - Geröstetes Provenzalisches Gemüse, 18
- Feta
  - Blechgemüse, 47
  - Feta im Mangoldkleid, 16
  - Fetakäseaufstrich, 70
- Fisch
  - Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch, 109
  - Fischfilet auf Tomaten gedünstet mit Kräutereis, 109
  - Fischfilet auf Tomaten-Lauch, 110
  - Lachsdip, 71
  - Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste (florentinisch), 78
  - Rotbarschfilet in Sesamkruste, 110
- Früchte
  - Fruchtiger Rotkohlsalat, 9
  - Hühnchen mit Oliven, Aprikosen und Feigen, 89
- Frischkäse
  - Salat aus roten Linsen, 13
- Garnelen
  - Rote Linsensuppe, 39
- Geflügel
  - Chicken Tikka Masala, 85
  - Coq au vin (Burgund), 86
  - Entenkeule mit Lebkuchenkruste, 88
  - Geflügelragout mit Safran und Blumenkohl, 88
  - Hühnchen mit Oliven, Aprikosen und Feigen, 89
  - Klare Erbsensuppe mit Grießklößchen, 34
  - Persisches Safranhuhn, 90
  - Pilz-Puten-Sauce für Pasta, 63
  - Tomatierte Hühnerherzensuppe, 42
  - Würzige Hähnchenspieße, 91
- Getränke
  - Ayran 1, 54
  - Ayran 2, 55

- Mithi Lassi, 6
- Gewürzgurken  
Nudel-Schinken-Salat, 11
- Gewürzmischung  
Curry Powder, 5  
Firehouse Chili Powder, 5  
Garam Masala, 5
- Gorgonzola  
Überbackene Medaillons mit Thymianbirnen, 108
- Grünkern  
Grünkernlaib mit Blumenkohl, 20
- Gratin  
Kartoffelgratin, 76  
Spanisches Spargelgratin, 79
- Graupen  
Graupen-Risotto, 49  
Wirsingrouladen mit Graupenfüllung, 28
- Grundteig  
Pasta-Grundteig, 62
- Gurken  
Schwedische Gurkensuppe mit Lachs, 42  
Sherry-Nudeln, 24
- Hackfleisch  
Belgischer Rosenkohlauf, 74  
Cannelloni di carne (Cannelloni mit Fleischfüllung), 57  
Gefüllte Kohlrabi II, 82  
Gefüllter Blumenkohl mit Käsehaube, 82  
Lasagne alla Bolognese (Lasagne mit Bologneser Sauce), 60  
Tagliatelle al ragù (Tagliatelle mit Bologneser Sauce), 66  
Zwiebelauf, 80
- Hauptgericht  
Chili-Bohnensuppe, 31  
Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch, 109  
Fischfilet auf Tomaten gedünstet mit Kräutereis, 109  
Fischfilet auf Tomaten-Lauch, 110  
Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Hirse und Lamm, 108
- Hefeteig  
Weimarer Zwiebelkuchen, 83
- Hirse  
Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Hirse und Lamm, 108
- Huhn  
Apfel-Curry-Suppe mit Hähnchen, 30
- Sauer-scharfe Suppe (Pekingart), 41  
Tomatierte Hühnerherzensuppe, 42
- Imbiss  
Couscous-Salat mit Orangensoße und Chicorée, 8  
Nudel-Erbesen-Salat, 11  
Nudel-Schinken-Salat, 11
- Indisch  
Chicken Tikka Masala, 85  
Mithi Lassi, 6
- Ingwer  
Apfel-Aprikosen-Suppe, 30
- italienisch  
Cannelloni di carne (Cannelloni mit Fleischfüllung), 57  
Fettuccine all'Alfredo (Fettuccine mit Alfredos Käse-Sahne-Sauce), 59  
Italienischer Kräuterbraten, 96  
Lasagne alla Bolognese (Lasagne mit Bologneser Sauce), 60  
Pasta-Grundteig, 62  
Pesto di basilico alla Genovese (Basilikumsauce auf Genuese, 63  
Ravioli alla Potentina (Ravioli mit Ricotta, Prociutto und Pecorino), 64  
Rosa Tomatensauce, 65  
Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste (florentinisch), 78  
Sugo al burro e pomodoro (Tomaten-Butter-Sauce), 66  
Tagliatelle al ragù (Tagliatelle mit Bologneser Sauce), 66  
Tortelloni bi biete (Tortelloni mit Mangoldfüllung), 67  
Tortelloni di ricotta e prezzemolo (Tortelloni mit Ricotta-Petersilienfüllung), 68  
Zucchini-küchlein (Frittelle di zucchini), 28
- Joghurt  
Ayran 1, 54  
Ayran 2, 55  
Marinierte Zucchini mit Joghurtdressing, 10  
Mithi Lassi, 6  
Zaziki, 73
- Käse

- Überbackene Medaillons mit Thymianbirnen, 108
- Allgäuer Käsekrapfen auf Tomatenrahm, 14
- Belgischer Rosenkohlauf, 74
- Birnen-Gorgonzola-Quiche, 15
- Camembert in Bierteig, 16
- Gefüllte Kohlrabi II, 82
- Gefüllte Riesenchampignons, 17
- Gefüllter Blumenkohl mit Käsehaube, 82
- Gougère (Käse-Brandteig-Ring), 19
- Graupen-Risotto, 49
- Käse-Mais-Muffins, 21
- Käsesuppe mit Lauch, 34
- Kürbisgnocchi, 60
- Lauch-Nuss-Auflauf, 76
- Rettichsalat mit Harzer Käse, 12
- Spanisches Spargelgratin, 79
- Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - groß und mit Speck, 84
- Käseroulade
  - Emmentaler-Kräuter-Roulade mit Pilzfüllung, 16
  - Greyerzerroulade mit rotem Paprika, 19
  - Käserouladen-Grundmasse, 22
  - Spinatroulade mit Frischkäse und Paprikastreifen, 27
- Kürbis
  - Kürbis-Knoblauch-Suppe, 35
  - Kürbis-Riesling-Suppe, 35
  - Kürbisgnocchi, 60
  - Kürbissuppe klassisch, 35
  - Kürbissuppe scharf, 36
  - Pastinaken-Kürbis-Auflauf, 77
  - Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - groß und mit Speck, 84
  - Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - klein und vegetarisch, 29
- Kalbfleisch
  - Kalbsbraten auf Quitten, 97
- kalorienreich
  - Fettuccine all' Alfredo (Fettuccine mit Alfredo's Käse-Sahne-Sauce), 59
  - Pikante Karamelsauce mit Pfirsichen und Vanilleeis, 45
  - Tomaten und Ricotta - Sauce, 72
  - Zwiebackauflauf, 46
- Kalt
  - Ayran 2, 55
- Kaninchen
  - Hasenpfeffer, 95
  - Sauerbraten vom Hasen mit gefülltem Bratapfel und Schneekartoffeln, 102
- Kartoffeln
  - Kalte Kartoffel-Kohlrabi-Creme, 32
  - Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Gemüsebrühe, 75
  - Kartoffel-Rauke-Suppe, 32
  - Kartoffelgnocchi, 59
  - Kartoffelgratin, 76
  - Kartoffelkuchen, 21
  - Rosmarinkartoffeln, 51
  - Schweinebraten mit Backpflaumen, 104
  - Senf-Kartoffelpüree, 52
  - Senfsoßen-Kartoffeln, 52
  - Shepherd's Pie, 78
  - Warmer Kartoffelsalat, 13
  - Zerdrückte Pellkartoffeln, 53
- Kichererbsen
  - Hummus, 70
  - Kichererbsensuppe, 33
  - Kichererbsensuppe mit Spinat, 33
- Kirschen
  - Kirschauflauf, 45
- Klöße
  - Kichererbsensuppe, 33
  - Klare Erbsensuppe mit Grießklößchen, 34
- Knoblauch
  - Geröstetes Provenzalisches Gemüse, 18
  - Kürbis-Knoblauch-Suppe, 35
  - Zaziki, 73
- Kohlrabi
  - Gefüllte Kohlrabi I, 81
  - Gefüllte Kohlrabi II, 82
  - Kalte Kartoffel-Kohlrabi-Creme, 32
- Krabben
  - Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch, 109
- Kresse
  - Nudel-Schinken-Salat, 11
- Lachs
  - Kalte Kartoffel-Kohlrabi-Creme, 32
  - Lachsdip, 71
  - Schwedische Gurkensuppe mit Lachs, 42
- Lamm
  - Curry mit Lamm und Spinat, 93
  - Lammkeule mit Rotwein, 98

- Sauerbraten vom Lamm mit dicken Boh-  
nen und Rosmarinkartoffeln, 103  
Shepherd's Pie, 78  
Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Hirse und  
Lamm, 108
- Lauch  
Graupen-Risotto, 49  
Käsesuppe mit Lauch, 34  
Kalbsbraten auf Quitten, 97  
Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Gemüsebrühe,  
75
- Lauchzwiebel  
Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch, 109  
Fischfilet auf Tomaten-Lauch, 110
- Lebkuchen  
Entenkeule mit Lebkuchenkruste, 88
- Linsen  
Linsenbolognese, 61  
Linsencurry, indisch, 23  
Linsensuppe mit Orange und Curry, 36  
Rote Linsensuppe, 39  
Salat aus roten Linsen, 13
- Möhren  
Blechgemüse, 47  
Graupen-Risotto, 49  
Möhren-Ingwer-Suppe, 37  
Sauerbraten, 101  
Scharfes Möhrengemüse, 52
- Mais  
Gnocchi alla romana, 48  
Polenta, 50
- Mango  
Rote-Bete-Mango-Suppe, 40
- Mangold  
Feta im Mangoldkleid, 16  
Tortelloni bi biete (Tortelloni mit Man-  
goldfüllung), 67
- Nüsse  
Spinat mit Pilzen im Wok, 26
- Oliven  
Servietten-Olivenknödel, 53
- Orangen  
Couscous-Salat mit Orangensoße und Chi-  
corée, 8  
Möhren-Ingwer-Suppe, 37  
Orangensauce, 71  
Radicchio-Salat mit Orangen, 11
- P1  
Chili-Bohnensuppe, 31  
Couscous-Salat mit Orangensoße und Chi-  
corée, 8  
Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch, 109  
Fischfilet auf Tomaten gedünstet mit Kräuter-  
reis, 109  
Fischfilet auf Tomaten-Lauch, 110  
Nudel-Erbesen-Salat, 11  
Nudel-Schinken-Salat, 11  
Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Hirse und  
Lamm, 108
- P2  
Allgäuer Käsekrapfen auf Tomatenrahm,  
14  
Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste (flo-  
rentinisch), 78
- P4  
Ayran 2, 55  
Mithi Lassi, 6  
Rote Bete-Gratin, 51
- P6  
Coq au vin (Burgund), 86  
Gefüllte Schweinelende mit Feigen und  
Portwein, 94  
Gnocchi alla romana, 48  
Schweinemedailleurs auf Rosmarinspieß,  
105  
Servietten-Olivenknödel, 53
- Paprika  
Geröstetes Provenzalisches Gemüse, 18  
Linsencurry, indisch, 23  
Paprikasauce, 71  
Scharfes Möhrengemüse, 52  
Spinatroulade mit Frischkäse und Papri-  
kastreifen, 27
- Pasta  
Bärlauch-Pesto, 56  
Cannelloni di carne (Cannelloni mit Fleischfüllung),  
57  
Canneloni mit Pilzfüllung, 58  
Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch, 109  
Fettuccine all'Alfredo (Fettuccine mit Al-  
fredos Käse-Sahne-Sauce), 59  
Lasagne alla Bolognese (Lasagne mit Bo-  
logneser Sauce), 60  
Linsenbolognese, 61  
Nudel-Erbesen-Salat, 11  
Pasta-Grundteig, 62

- Pesto di basilico alla Genovese (Basilikumsauce auf Genuese, 63
- Ravioli alla Potentina (Ravioli mit Ricotta, Prociutto und Pecorino), 64
- Ricotta-Spinat-Gnocchi mit Steinpilzrahm (Malfatti), 65
- Sherry-Nudeln, 24
- Sugo al burro e pomodoro (Tomaten-Butter-Sauce), 66
- Tagliatelle al ragù (Tagliatelle mit Bologneser Sauce), 66
- Tomaten und Ricotta - Sauce, 72
- Tortelloni bi biete (Tortelloni mit Mangoldfüllung), 67
- Tortelloni di ricotta e prezzemolo (Tortelloni mit Ricotta-Petersilienfüllung), 68
- Pastinaken
  - Pastinaken-Kürbis-Auflauf, 77
  - Pikante Pastinakensuppe, 38
- Petersilie
  - Mischpilz-Ragout mit Semmelknödeln, 83
  - Tortelloni di ricotta e prezzemolo (Tortelloni mit Ricotta-Petersilienfüllung), 68
- Pfirsiche
  - Pikante Karamelsauce mit Pfirsichen und Vanilleeis, 45
  - Pochierte Pfirsiche mit Dickmilch-Kaltschale, 46
- Pikant
  - Allgäuer Käsekrapfen auf Tomatenrahm, 14
- Pilze
  - Cannelloni mit Pilzfüllung, 58
  - Gefüllte Riesenchampignons, 17
  - Hirschgulasch, 95
  - Mischpilz-Ragout mit Semmelknödeln, 83
  - Pilz-Rollbraten (polnisch), 98
  - Pilzrisotto, 23
  - Sauer-scharfe Suppe (Pekingart), 41
  - Spinat mit Pilzen im Wok, 26
  - Waldpilze mit Majoran, 53
  - Wildkraftbrühe mit Steinpilzen und Gemüsejuliennes, 43
- Plize
  - Pilz-Puten-Sauce für Pasta, 63
- polnisch
  - Pilz-Rollbraten (polnisch), 98
- Porree
  - Pikante Pastinakensuppe, 38
- Portwein
  - Gefüllte Schweinelende mit Feigen und Portwein, 94
- Pute
  - Pute auf portugiesische Art, 90
  - Rosenkohlauflauf mit Pfifferlingen und Pute, 77
- Quark
  - Guntersblumer Spundekäs, 20
- Quiche
  - Spargelquiche mit Kräuterfrischkäse, 25
- Quitten
  - Kalbsbraten auf Quitten, 97
- Radicchio
  - Gebratener Spargelsalat mit Pestovinai-grette, 10
  - Radicchio-Salat mit Orangen, 11
- Reis
  - Bärlauch-Risotto, 15
  - Ganzer Reis nach arabischer Art, 48
  - Indischer Zitronenreis, 50
  - Pilzrisotto, 23
  - Pute auf portugiesische Art, 90
- Resteverwertung
  - Ukrainische Soljanka, 43
- Rettich
  - Rettichsalat mit Harzer Käse, 12
- Ricotta
  - Fetakäseaufstrich, 70
  - Tomaten und Ricotta - Sauce, 72
- Rindfleisch
  - Cannelloni di carne (Cannelloni mit Fleischfüllung), 57
  - Chili con carne, 92
  - Indonesisches Rindfleisch (Rendang), 96
  - Lasagne alla Bolognese (Lasagne mit Bologneser Sauce), 60
  - Ochsenschwanz-Suppe, 38
  - Pilz-Rollbraten (polnisch), 98
  - Rindfleisch mit Orangenstreifen, 100
  - Sauerbraten, 101
  - Tims Beef Wellington, 107
- Rosenkohl
  - Belgischer Rosenkohlauflauf, 74
  - Rosenkohlauflauf mit Pfifferlingen und Pute, 77

- Rosmarin  
 Rosmarinkartoffeln, 51  
 Schweinemedallions auf Rosmarinspieß, 105
- Rotbarsch  
 Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste (florentinisch), 78  
 Rotbarschfilet in Sesamkruste, 110
- Rote  
 Litauische Rote-Bete-Suppe (kalt), 37  
 Rote Bete-Gratin, 51  
 Rote-Bete-Mango-Suppe, 40  
 Rote-Bete-Salat mit Nüssen, 12
- Rotkohl  
 Apfelrotkohl, 47  
 Fruchtiger Rotkohlsalat, 9
- Rotwein  
 Rotweinsauce, 72  
 Tims Beef Wellington, 107
- Rucola  
 Kartoffel-Rauke-Suppe, 32
- Süß  
 Mithi Lassi, 6
- Safran  
 Geflügelragout mit Safran und Blumenkohl, 88  
 Persisches Safranhuhn, 90
- Salat  
 24-Stunden-Salat, 7  
 Einfacher Blattsalat mit karamelisierten Walnüssen, 8  
 Frühlingsplatte mit Dips, 9
- Schalotten  
 Tims Beef Wellington, 107
- Schinken  
 Überbackene Chicoréerollen, 80  
 Blumenkohl mit Schinken-Käse-Sauce, 81  
 Gefüllte Kohlrabi I, 81  
 Rosenkohlaufauf mit Pfifferlingen und Pute, 77
- Schweinefleisch  
 Überbackene Medallions mit Thymianbirnen, 108  
 Belgischer Rosenkohlaufauf, 74  
 Gefüllte Schweinelende mit Feigen und Portwein, 94  
 Italienischer Kräuterbraten, 96  
 Lauch-Nuss-Auflauf, 76
- Rosenkohlaufauf mit Pfifferlingen und Pute, 77  
 Süßsaures Schweinefleisch, 106  
 Schweinebraten mit Backpflaumen, 104  
 Schweinefilet mit roten Zwiebeln, 104  
 Schweinekarree mit Senfkruste, 105  
 Schweinemedallions auf Rosmarinspieß, 105
- Sellerie  
 Graupen-Risotto, 49  
 Sauerbraten, 101
- Senf  
 Senfsoßen-Kartoffeln, 52
- Sesam  
 Rotbarschfilet in Sesamkruste, 110
- Spargel  
 Gebratener Spargelsalat mit Pestovinai-grette, 10  
 Spanisches Spargelgratin, 79  
 Spargelquiche mit Kräuterfrischkäse, 25
- Spinat  
 Canneloni mit Pilzfüllung, 58  
 Curry mit Lamm und Spinat, 93  
 Kichererbsensuppe mit Spinat, 33  
 Ricotta-Spinat-Gnocchi mit Steinpilzrahm (Malfatti), 65  
 Spinat mit Pilzen im Wok, 26  
 Tortelloni bi biete (Tortelloni mit Mangoldfüllung), 67
- Türkei  
 Ayran 1, 54
- Tomaten  
 Allgäuer Käsekräpfen auf Tomatenrahm, 14  
 Bulgur-Tomaten-Salat Tabuleh, 7  
 Curry-Ketchup, 69  
 Einfache Tomatensauce, 70  
 Fischfilet auf Tomaten gedünstet mit Kräutereis, 109  
 Fischfilet auf Tomaten-Lauch, 110  
 Nudel-Schinken-Salat, 11  
 Pute auf portugiesische Art, 90  
 Rosa Tomatensauce, 65  
 Salat aus roten Linsen, 13  
 Scharfe Tomaten- und Erbsensuppe, 41  
 Sugo al burro e pomodoro (Tomaten-Butter-Sauce), 66  
 Tagliatelle al ragù (Tagliatelle mit Bologneser Sauce), 66

- Tomaten und Ricotta - Sauce, 72
- Tomatensauce, 73
- Tomatierte Hühnerherzensuppe, 42
- Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Hirse und Lamm, 108
- Vegetarisch
  - Apfel-Curry-Suppe mit Hähnchen, 30
  - Bratäpfel mit Nuss-Gelee-Füllung, 44
  - Chili-Bohnensuppe, 31
  - Couscous-Salat mit Orangensoße und Chiorée, 8
  - Gebratener Spargelsalat mit Pestovinagrette, 10
  - Kürbis-Knoblauch-Suppe, 35
  - Kürbisgnocchi, 60
  - Kürbissuppe scharf, 36
  - Linsencurry, indisch, 23
  - Pikante Pastinakensuppe, 38
  - Rote Bete-Gratin, 51
  - Spinat mit Pilzen im Wok, 26
  - Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - klein und vegetarisch, 29
- vegetarisch
  - Allgäuer Käsekräpfen auf Tomatenrahm, 14
  - Apfelrotkohl, 47
  - Aufgesetzter, 54
  - Bärlauch-Pesto, 56
  - Bärlauch-Risotto, 15
  - Béchamelsauce, 69
  - Birnen-Gorgonzola-Quiche, 15
  - Blechgemüse, 47
  - Bulgur-Tomaten-Salat Tabuleh, 7
  - Camembert in Bierteig, 16
  - Canneloni mit Pilzfüllung, 58
  - Champignonsalat, 8
  - Couscous mit Dörrobst, 47
  - Curry-Ketchup, 69
  - Einfache Tomatensauce, 70
  - Einfacher Blattsalat mit karamelisierten Walnüssen, 8
  - Emmentaler-Kräuter-Roulade mit Pilzfüllung, 16
  - Feta im Mangoldkleid, 16
  - Fetakäseaufstrich, 70
  - Fettuccine all'Alfredo (Fettuccine mit Alfredos Käse-Sahne-Sauce), 59
  - Frühlingsplatte mit Dips, 9
  - Fruchtiger Rotkohlsalat, 9
  - Ganzer Reis nach arabischer Art, 48
  - Gebackene Zucchini mit Blauschimmelkäse, 17
  - Gefüllte Riesenchampignons, 17
  - Geröstetes Provenzalisches Gemüse, 18
  - Gnocchi alla romana, 48
  - Gougère (Käse-Brandteig-Ring), 19
  - Grüne Bohnen italienisch, 49
  - Grünkernlaib mit Blumenkohl, 20
  - Graupen-Risotto, 49
  - Greyerzerroulade mit rotem Paprika, 19
  - Guntersblumer Spundekäs, 20
  - Hummus, 70
  - Käse-Mais-Muffins, 21
  - Käserouladen-Grundmasse, 22
  - Käsesuppe mit Lauch, 34
  - Kürbis-Riesling-Suppe, 35
  - Kürbissuppe klassisch, 35
  - Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Gemüsebrühe, 75
  - Kartoffel-Rauke-Suppe, 32
  - Kartoffelgnocchi, 59
  - Kartoffelkuchen, 21
  - Kichererbsensuppe mit Spinat, 33
  - Kirschauflauf, 45
  - Linsenbolognese, 61
  - Linsensuppe mit Orange und Curry, 36
  - Litauische Rote-Bete-Suppe (kalt), 37
  - Möhren-Ingwer-Suppe, 37
  - Marinierte Zucchini mit Joghurtdressing, 10
  - Mischpilz-Ragout mit Semmelknödeln, 83
  - Orangensauce, 71
  - Paprikasauce, 71
  - Pasta-Grundteig, 62
  - Pesto di basilico alla Genovese (Basilikumsauce auf Genuese, 63
  - Pikante Karamelsauce mit Pfirsichen und Vanilleeis, 45
  - Pilzrisotto, 23
  - Pochierte Pfirsiche mit Dickmilch-Kaltschale, 46
  - Polenta, 50
  - Radicchio-Salat mit Orangen, 11
  - Rettichsalat mit Harzer Käse, 12
  - Ricotta-Spinat-Gnocchi mit Steinpilzrahm (Malfatti), 65
  - Rosa Tomatensauce, 65
  - Rosmarinkartoffeln, 51



- Rote Zwiebelsuppe, 39  
 Rote-Bete-Salat mit Nüssen, 12  
 Rotweinsauce, 72  
 Salat aus roten Linsen, 13  
 Scharfe Tomaten- und Erbsensuppe, 41  
 Scharfes Möhregemüse, 52  
 Schnelle Kräutersauce, 72  
 Senf-Kartoffelpüree, 52  
 Senfsoßen-Kartoffeln, 52  
 Servietten-Olivenknödel, 53  
 Sherry-Nudeln, 24  
 Spargelquiche mit Kräuterfrischkäse, 25  
 Spinatroulade mit Frischkäse und Paprikastreifen, 27  
 Sugo al burro e pomodoro (Tomaten-Butter-Sauce), 66  
 Tomaten und Ricotta - Sauce, 72  
 Tomatensauce, 73  
 Tortelloni di ricotta e prezzemolo (Tortelloni mit Ricotta-Petersilienfüllung), 68  
 Waldpilze mit Majoran, 53  
 Weimarer Zwiebelkuchen, 83  
 Wirsingrouladen mit Graupenfüllung, 28  
 Zaziki, 73  
 Zucchini-Auflauf, 79  
 Zucchiniküchlein (Frittelle di zucchini), 28  
 Zwiebackauflauf, 46
- Vorbereiten  
   Nudel-Erbsen-Salat, 11  
   Nudel-Schinken-Salat, 11  
   Rote Bete-Gratin, 51
- vorbereiten  
   24-Stunden-Salat, 7  
   Belgischer Rosenkohlauf, 74  
   Birnen-Gorgonzola-Quiche, 15  
   Blumenkohlauf, 75  
   Bulgur-Tomaten-Salat Tabuleh, 7  
   Cannelloni di carne (Cannelloni mit Fleischfüllung), 57  
   Canneloni mit Pilzfüllung, 58  
   Champignonsalat, 8  
   Chili con carne, 92  
   Coq au vin (Burgund), 86  
   Curry mit Lamm und Spinat, 93  
   Enten-Curry, 87  
   Erbseneintopf, 31  
   Gnocchi alla romana, 48
- Hühnchen mit Oliven, Aprikosen und Feigen, 89  
 Hasenpfeffer, 95  
 Hirschgulasch, 95  
 Hummus, 70  
 Indonesisches Rindfleisch (Rendang), 96  
 Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Gemüsebrühe, 75  
 Kichererbsensuppe, 33  
 Klare Erbsensuppe mit Grießklößchen, 34  
 Lammkeule mit Rotwein, 98  
 Lasagne alla Bolognese (Lasagne mit Bologneser Sauce), 60  
 Lauch-Nuss-Auflauf, 76  
 Ochsenchwanz-Suppe, 38  
 Persisches Safranhuhn, 90  
 Pute auf portugiesische Art, 90  
 Ravioli alla Potentina (Ravioli mit Ricotta, Prociutto und Pecorino), 64  
 Sauer-scharfe Suppe (Pekingart), 41  
 Sauerbraten, 101  
 Sauerbraten vom Hasen mit gefülltem Bratapfel und Schneekartoffeln, 102  
 Sauerbraten vom Lamm mit dicken Bohnen und Rosmarinkartoffeln, 103  
 Schweinekarree mit Senfkruste, 105  
 Spanisches Spargelgratin, 79  
 Würzige Hähnchenspieße, 91  
 Zwiebelauf, 80
- Walnüsse  
   Einfacher Blattsalat mit karamelierten Walnüssen, 8
- Wein  
   Geschmorte Ente in Rotwein, 89  
   Glühwein, 5  
   Kürbis-Riesling-Suppe, 35  
   Lammkeule mit Rotwein, 98  
   Rote Zwiebelsuppe, 39
- Wild  
   Hasenpfeffer, 95  
   Hirschgulasch, 95  
   Sauerbraten vom Hasen mit gefülltem Bratapfel und Schneekartoffeln, 102  
   Wildkraftbrühe mit Steinpilzen und Gemüsejuliennes, 43
- Wirsing  
   Wirsingrouladen mit Graupenfüllung, 28
- Wok

Rindfleisch mit Orangenstreifen, 100

Zucchini

Blechgemüse, 47

Gebackene Zucchini mit Blauschimmelkäse,  
17

Marinierte Zucchini mit Joghurtdressing,  
10

Sherry-Nudeln, 24

Zucchini–Tomaten–Gemüse mit Hirse und  
Lamm, 108

Zucchini-Auflauf, 79

Zucciniküchlein (Frittelle di zucchini),  
28

Zwieback

Zwiebackauflauf, 46

Zwiebeln

Kartoffelgratin, 76

Rote Zwiebelsuppe, 39

Salat aus roten Linsen, 13

Schweinefilet mit roten Zwiebeln, 104

Weimarer Zwiebelkuchen, 83

Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - groß und mit  
Speck, 84

Zwiebel-Hokkaido-Kuchen - klein und ve-  
getarisch, 29

Zwiebelaufbau, 80